

# 最新心理健康教育国旗下讲话小学生(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 心理健康教育国旗下讲话小学生篇一

尊敬的老师们，尊敬的学生们：

大家好！

我是心脏启动心理学会会长李宇。今日我在国旗下演讲的主题是《从心起步，健康成长》。

假如我问你“你健康吗？”你确定要说“我当然健康。看，我没事！”但是，“很好”只能说明你身体健康。事实上，一个真正健康的人不仅身体健康，心理也健康。众所周知，一个心里有假丑的人，再强壮的体质，也不会因为心理不健康而成为一个健康的人。联合国世界卫生组织提出了一个嘹亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

以我身边的一些同学为例。他们经常想着玩手机和电脑，很少去想自己该做什么。作为一名中学生，他不担忧学习，总是过着悠闲的生活。他心中没有崇高的志向。我觉得他至少不是一个快乐的中学生。

心理健康的中学生是什么样的？

，对自己的阶级也很敬业，很负责。 ，所以总是很满足，很欢乐。

第三，心理健康的学生人际关系和谐。他们能体谅父母的亲情，珍惜同学之间的友情，敬重老师的恩情，所以恒久是爱而不是恨。当我们的人际关系和谐时，我们的心情自然会是珍妮弗，我们的心理也会处于健康的状态。

最终，心理健康的学生，人格好，人格统一。他们不追求怪异的发型、另类的服装和不寻常的举止。他们可以自信但不傲岸，热忱但不轻浮，坚韧但不固执，礼貌但不虚伪，英勇但不鲁莽，始终保持坚毅的意志，恳切正直的作风，虚心开朗的性格。

成长。只有内心健康，才能主动乐观的生活，才能真正的健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到了前所未有的惊惶。作为班长，我站在队伍的最前面，面对着我们位置前面的评委，双腿起先颤抖。但是因为心理课的帮助，我试着通过视察自己的呼吸来让自己宁静下来，我在心里坚决的‘信任自己。最终，我做到了。我带领同学完成了竞赛。即使当时很害怕，但我看到了惊惶。我与惊惶和谐相处，惊惶成了我的挚友。它成了一种力气，给了我很大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了爱惜我们幼小的心灵不受损害，我们必需给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样，我们的“小灵魂树”才能健康成长为“参天大树”。心脏起先是为了帮助学生关切他们心中的小树而创建的。位于智行大厦二楼，那里有一条温煦的心理走廊，终点是“前程似锦，又一村”的心起点心理房。到了那里，你会觉得轻松快乐，走进心理室，感觉温煦如家，心理老师像挚友一样亲切。走下楼梯，我们可以看到广袤的天空，一张白色的沙发，松软的枕头和安静的书架。这是我们心中的港湾。邀请你共享快乐，也可以共享困惑。让我们放快乐扉，创建奇妙生活，从内心动身，让心灵蓬勃成长。

我的演讲结束了，感谢！

## 心理健康教育国旗下讲话小学生篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的发言到此结束，谢谢大家！

## 心理健康教育国旗下讲话小学生篇三

各位老师、各位同学：

大家好!每年的5月25日是心理健康日,“5·25”的谐音即为“我爱我”,提醒我们“珍惜生命,关爱自己”。所以,本周是我校心理健康教育周,周三下午一二节课,我们将邀请淮北师范大学的大学生们来我校开展心理健康室外拓展活动,请七年级、八年级各班主任老师认真组织学生,积极参与。

下午三四节课正常上课。今天,我国旗下讲话的题目是《关注心理健康,演绎美丽人生》:

### 第一,什么是心理健康?

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号:“健康是人类第一财富,健康中有一半是心理健康。”换句话说,健康不仅是指没有身体疾病的症状和表现,还包括健康的心理。心理健康就是指具有正常的智力、适度的情感、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力。

那么如果一个人心理不健康是不是就等同于精神病呢?事实上,心理不健康是心理功能正常状态下存在心理问题,而心理问题就像感冒一样普遍,有些心理素质好的人有了心理问题自己可以解决,就像身体素质好的人不会经常生病一样;而精神病是心理问题累积成的心理异常状态。只要我们很好的处理像感冒这样的心理问题和心理烦恼,后果就不会那么严重。

### 第二,为什么要重视心理健康?

10%,今年却得到20%!翻了一番,心里感到非常平衡。

其实,得到多少果子不是最重要的,重要的是苹果树在成长!这颗苹果树太过于关注一时的得失,影响了一生的成长与发展,这正是因为它没有一颗健康的心灵,没有正确处理好成长中的困惑。所以,只有当我们拥有健康的心理,只有当我们学会正确地对待心理问题时,才会发现那些阻碍我们成长

的力量是可以微弱到忽略不计的。千万不要像苹果树那样去处理心理问题，因为一颗健康的心灵告诉我们，这些都只是暂时的阴霾，等风雨过后，我们必定会看到美丽的彩虹。

第三，如何做到心理健康？

首先，面对问题，不能逃避。一切心理问题都源自对事实的错误认识，来自于那些令我们痛苦的事情。只有选择正确的方法主动去面对，才能防止变成更大的心理问题。

话说有这样两只小猫，为摆脱讨厌的影子用尽各种各样的方法，结果发现，无论走到哪里，只要一出现阳光，仍然会看到令它们抓狂的影子。最后它们终于找到了各自的解决办法：一只小猫选择永远闭着眼睛；另外一只小猫选择永远待在其他东西的阴影里。他们在面对心理问题时都选择了逃避，从而变成了更大的问题，产生了令人费解的行为；如果它们选择主动地面向阳光，就永远不会看到阴影！

其次，要有积极的态度。态度比能力更重要，因为态度决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。所以在遇到问题时，我们应该选择更为乐观的态度：虽然我们不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度；我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能改变容貌，但可以展现微笑；我们不能控制他人，但可以掌握自己；我们不能预知明天，但可以利用今天；我们不能样样顺利，但可以事事尽心。

最后，祝愿大家都能做自己心灵的主宰，用健康心理乐观生活，书写多彩人生！

## 心理健康教育国旗下讲话小学生篇四

亲爱的老师，同学们：

大家好。我是来自x班的xxx[]今天我演讲的主题是“心理健

康”。

提及心理健康，大家的第一反应应该是那些耸人听闻的精神疾病，然后对此抱着敬而远之的态度。其实心理健康问题并没有想象中的那么可怕，就像是我们的身体会感冒发烧一样，我们的心理有时也会感冒，不过表现出来的是焦虑和不安罢了。

那么，当我们面对心理的小感冒时，该怎么做呢？

首先，我们应该了解何为心理健康。

一切的误解都源于不了解。当我们对心理健康有了足够的认识以后，就会知道焦虑和不安并不可怕。面对学业的压力，产生焦虑和不安是我们正常的心理活动，以平常心对待即可。

第二，我们要直面问题。

找到焦虑的. 源头，然后努力去解决。

第三，找到适当的方式放松心情。

面对焦虑，我们要找到适当的方式来排解，所以，跑操是必要的。适当的运动能够调节心情，又锻炼了身体，一举多得。

以上就是我的一点建议，希望大家听完我的演讲能够有所收获。愿所有人都不再为压力烦恼。

谢谢大家，我的演讲完毕。

## **心理健康教育国旗下讲话小学生篇五**

各位老师、同学们：

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们懂得了借助心理老师的引导，用自己的力量跨过成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心理老师，谢谢大家，谢谢同学们的信任！

我们会用爱的怀抱，接纳任何一名学生；我们更会用所学心理知识和技能，真诚帮助任何一名学生。但此时，我希望每一名学生，站直你的身躯，踩实脚下的土地，来思考两个问题：

1、是不是封闭和不信任的心理，掩盖了你对学习和生活的热情。

或许是因为家长总把你们当小孩子看，很少肯定你们的想法；或许是有些不大和谐的家庭，让你失去依恋，产生不信任感；或许是老师的方法不当，挫伤了你的自尊心；或许是学业负担重，缺少和同学交流的机会。

不管是什么原因，你如今已经长大了，通过读书学习，你明白了许多道理：父母爱你的方式不太对，但他们是这世上最亲的人；老师的方法你不太能接受，但他们是在为你的未来忧虑；同学的行为你不喜欢，因为你们的特质不同，言行会有许多不合拍。这就是现实，也正因为这一切的存在，才磨练了你的心性，才催你成熟。一个人的成功，只有xx%来自于学识和专业技术，85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

所以，打开你的心胸，乐观地去接纳生活所赐的一切，吸收、消化，把它催化成热情，你会发现，自己很优秀，学习真是一件快乐的事情。

2、是不是依赖和放纵的心理，让你忽视了自我的价值。

或许是物质水平的日益提高，家长保姆式的关怀，扼杀了你的自立能力；或许是生活应有的种种体验，都被“学习”这唯一的指标剥夺；或许是家长的地位和钱财，让你在“无忧”的温室了休眠。

不管是什么原因，你如今已经长大了，你是一个独立的个体，你是天地间一个站着的人。作为子女，你有传承和发扬这个家族的责任；作为学生，你有出色完成学业的责任；作为社会中的一员，你有规划自己的未来、站到属于自己的人生舞台上的责任。这，是你活一个人的价值！你们不是被豢养的宠物，你们是四肢健全的、有智慧大脑的、站立的人！好好在心中写写“人”字吧，你会感觉空耗生命是一种耻辱。

所以，挺起你的胸膛，用你的智慧和行动，干好自己该干的事。许多同学都明白，不是学不会，是你还没有开始用心。每一个学生都是一颗美丽的种子，都有无限的潜能，展示自己的价值吧，无愧于过往的祖先，无愧于你未来的子孙，无愧于你是天地间站立的人！清醒这一点，就够了！

同学们，没有绝对的心理健康和不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，你们正处于活泼、开朗、充满朝气的季节，但也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在格致大楼“心理中心”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，心灵的“感冒”不可怕，只要用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，我们一定可以开拓出健康的绿洲；成绩的暂时低谷不可怕，只要用热情唤醒我们的智慧，用不服输的精神坚持行动，我们一定可以打造出属于自己的高度！



感谢上苍赐予我们一个生命，我们要让这个生命快乐！我们要让这个生命成长！我们要让这个生命幸福！你们都可以做到！行动吧！

## 心理健康教育国旗下讲话小学生篇六

老师们、同学们：

大家上午好！

明天是5月25日，“5.25”谐音为“我爱我”，

2000

年，北京师范大学首先举办了首届心理健康日活动，自此“5.25”被定为心理健康日，意思是我们首先应爱自己，由爱自己而推广为爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。

在日常校园生活中，多数同学对于心理健康知识是知之甚少，部分同学一谈到“心理健康”犹如谈虎色变，普遍认为只有心理有问题的人才会去接触这个话题，心理健康意识有待提高。为了普及心理健康知识，提高我校心理健康教育的工作水平，形成全校师生关注和重视心理健康的'良好氛围，明天学校德育处将组织开展我校首届心理健康日活动，目的就是希望通过心理健康活动日的开展，更新学生心理健康教育观念，提高广大同学的心理健康水平，为同学们的进一步成长成才铺路搭桥。

明天心理健康日活动开展的具体时间为明天下午两节课后，地点学校操场。本次心理健康日活动采取邀请入场制，各班班长今天晨会结束后到德育处领取入场券，每班限定十张，需凭票到场参与。当然，对此活动感兴趣的同学也可以在德育处登记领票参与。

最后，我希望同学们能够积极参加“5.25心理健康日活动”，也衷心预祝我校首届心理健康日活动取得圆满成功！