

2023年健康心理的国旗下讲话(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文，欢迎大家分享阅读。

健康心理的国旗下讲话篇一

老师们、同学们：

今天是5月14日，距离高考还有整整三周的时间，对于全体高三同学而言，十二年寒窗苦读，如今就要除却风云见灿烂了。高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它即将翻开你们生命中崭新的一页，它会让你们的人生如诗如歌，让你们的梦想绚丽如虹；让你们登上一座座风光无限的山峰。我相信，在这场人生的重大挑战面前，每一个有远大抱负的同学都会有上佳的表现。为此，我代表学校向同学们提以下几点要求和期望：

一是要明确奋斗目标。有一句话说得好：“心有多大，舞台就有多大”。一个人只有确立高远目标、树立远大理想，才不会活得浑浑噩噩，才不会迷失自我，才会产生强大的动力，才能有所作为。因此，时时提醒自己，时时鞭策自己，不能过“铃声响了才去教室，课还未下就奔大灶”的生活。其次，要始终保持良好的精神状态。高考不仅是知识和能力的考查，也是勇气、干劲和意志力的较量。奋斗就会有艰辛，艰辛孕育新的发展。困难在弱者面前才是一座山，而强者凭借自信和顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰，只有奋斗，一个人才能真正强大起来；唯有奋斗才会有出路，才会有光明的发展前途。虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。只要我们奋力拼搏，时间虽然短暂，同样可以演绎无限精彩。为此，同学们要激励斗志，增强信心，鼓足战胜一切困难的勇气，敢于拼搏和抗争，坚持到底，决不轻言放弃。只要有一线希

望，就要付出百倍努力。

三是要发掘潜能，挑战自我。我们要始终相信，想到就要做到，做到就能成功。现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，我们要把痛苦和挫折踩在脚下，将信心和责任揣入怀中，不用在乎别人跑得多快，我们只要和自己赛跑，做自己的对手，战胜自己，朝着自己的终点冲刺，就能将一路荆棘踏成一路芳香。就能在高考中赢得属于我们的战役，成就辉煌的未来。我们坚信：现在的差距不是明天的结果。

四是要坚持不懈，兢兢业业。唯有恒心才能使你走到成功的此岸。“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍”。千万不要由于一点艰苦而放弃寻求，学习是厚积薄发的过程，不可能有立竿见影的效果。因此我们要坚持不懈，持之以恒，不轻言放弃，不甘于人后，脚踏实地，摒弃内心的烦躁与喧嚣，静心学习，成竹在胸，才能绘就美好蓝图。五要重视方法、讲究效率。好的方式是胜利的保障。因而，找到合适本人的学习办法很重要。如果想在同样的时间获取比别人多的知识，那就必须提高效率，才有可能在将来的决战中获胜。有着丰富备考经验的老师是你走向成功的指路明灯，多与老师请教、交流、探讨，能减少你在黑暗中探索的行程；千万不要自以为是地在茫茫题海里去捞针，漫无目的学习只会使你功亏一篑。

六是严守纪律，去掉弊病。严明的纪律，文明和谐的环境是同学们能安心学习根本的保证，不意气用事，不钻牛角尖，与老师、同学们和睦相处，休戚与共，可以使你头脑清醒、乐于倾听。勤勉努力、心境愉悦能使你信心满怀，踌躇满志。切不可自暴自弃，放任自流，在决战高考的关键时刻，我们更应该表现出一个高中生应有的素质，服从学校管理，遵守学校纪律。不要给自己的高中生活留下污点，无愧于自己美好的青春光景。谱写一曲高中学习与生活的完美乐章，给自己留一段美好的回忆，铺就一条更高远的人生之路。最后，要珍惜宝贵时光。“时不我待，只争朝夕”。高考越来越近，

同学们应该以倒计时的方式来增强紧迫感。我们没有时间打瞌睡、说闲话，也没有时间去幻想、去消沉。在这20多天里塑造出一个全新的自我，一个敢于超越的自我，以对家长、学校和老师负责的态度，把握好每一天，珍惜好每一分每一秒！

同学们，胜利不会向我们走来，我们必须自己走向胜利！虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。丰硕的果实，甜蜜的收获一定属于孜孜不倦、勇于进取的人们！

同学们，为了心里最美丽的梦，你们即将迈向新的征程，去掉那份忧郁和怯懦，鼓足勇气，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。寄望你们在更为广阔的人生舞台上，发扬崇德博学、自强不息的精神。创造未来，实现梦想！

谢谢大家！

健康心理的国旗下讲话篇二

老师们，同学们，早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学

习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中獲得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康

的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

健康心理的国旗下讲话篇三

同学们，我们中学生是民族的希望，祖国的未来。我们的心理是否健康，关系到民族整体素质能否提高，关系到国家未来兴衰。

良好的心理素质是人的全面素质中重要的组成部分。人在良好的心理状态下，能够适应外界的变化情况，充分发挥其身心潜在的能力，创造性地进行学习和工作。而广大同学由于正处于身心发展的重要时期，随着生理和心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，因而在学习、生活等众多方面，或多或少总会遇到各种各样的心理困惑或问题。

中学阶段不仅要面临自身的心理变化，自我意识、独立意识的增强，情绪的波动，个性的突出与成熟，很容易出现各种心理问题。心理问题一旦产生，轻则会造成对学习、生活、环境的不适应，影响正常的学习和交往，影响个人全面素质的提高，重则会造成严重的心理疾病。因而，我们必须努力培养良好的心理健康素质，使自己愉快学习，健康成长。

“健康的体魄+健康的心理=美好人生”，为此希望同学们从以下几方面入手。

一、培养积极的人生态度：

经常听到同学抱怨，学习成绩不好、压力大，精神不振，意志消沉。其实，人生的路总要经历风雨、坎坷，只要你始终坚定信念，追求自己的目标，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，“不经历风雨，怎能见彩

虹”。

二、提高道德修养：

道德修养影响一个人的健康。现代医学、心理学也证明：道德高尚的人经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们也会投桃报李，给以真情回报。

三、树立正确的名利观：

处于人生转折期的高中学生，要想保持良好情绪，维护和谐，增进心理健康，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因暂时不如别人而自卑。

四、培养勤奋学习的好习惯：

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦。因此，每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，。要明白只有读书学习才能使人掌握知识，提高素质，懂得人生真谛，热爱生活，只有知识才能使人正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，乐观向上。学习使生活变得精彩，人生也因此更有价值。

五、还要培养自己的积极情感，提高学习知识的积极性和有效性；培养良好的意志品质，促进自己学习的自觉性、主动性与坚持性；以及培养自尊心、自信心与上进心等性格特征，促进自己的成就动机，提高学习效果等。

同学们，未来社会的竞争，说到底就是人才的竞争，而人才的竞争，在一定意义上不仅是智力的竞争，更有意志品质和

个性因素上的较量。社会的进步要求人们具有很强的心理承受能力。心理健康是社会进步的重要标志。增强社会适应性，培养健康的心理素质，是时代的呼唤，是社会的需求。

最后，祝每位同学都有一个良好的心理状态，让我们以健康的心理，遇事提得起放得下，快乐学习，轻松生活，早日成为社会的栋梁之材。谢谢大家！

健康心理的国旗下讲话篇四

老师们，同学们，大家早上好！今天我讲话的主题是拥有健康心理，享受快乐人生。

时值季春，处处百花争艳，大地一片翠绿。同学们在来校的途中，有没有感受到春天的足迹？面对这莺歌燕舞、绿丝垂绦的美景，你心理又会泛起怎样的涟漪？是在为日本那些被海啸夺去生命的同胞祈祷，还是在为喝牛奶而中毒的小学生叹息？是在为自己即将面临的月考或期末考试而忧虑，还是在为拥有这阳光灿烂、万紫千红般的春天而兴奋？面对一样的春天，有的人万般赞美，而有的人认为春天不过是一个美丽的谎言，因为他总是把一切痛苦与失败悄悄隐藏在后面！可见，不同的心境，产生不同的感受！

作为当代的学生，你们是幸福的，也是快乐的。学校拥有先进的教学条件，优秀的师资力量，一流的管理理念。用明朝人宋濂的话讲就是：坐大厦之下而诵《诗》《书》，无奔走之劳矣；有司业、博士为之师，未有问而不告，求而不得者也。可是，部分同学对学校的管理总是啧有烦言，认为规范的寄宿制生活约束了自己，较重的课业负担压迫了自己，过多的在校时间限制了自己。如果有这种不良心态，当然就不会拥有快乐的心情。

那么，作为当代的学子，具有怎样的心态才是健康的呢？具有怎样的人生才是快乐的呢？我想应立足学习，从以下三个方面

去思考：

二是注重学习内容选择，用宽松的环境调节心态。长时间聚焦课本的学习，不仅索然无味，而且思维受阻，学习效率低下。其实，我们的学习不必太拘泥于课本，因课本仅是对已有知识的传承。教科书不是我们惟一的世界，世界才是我们的教科书。为此，奉劝同学们多读点课外书，以增长见识，开拓视野，愉悦身心。对与课本有关的课外书可精读，与课本无关的课外书应博览。当然，读课外书也希望你们能做到文理兼顾，不厚此薄彼，以吸收不同的营养，接受不同的思维训练，为自己的全面发展打下坚实的基础。读书人如果能经常读些自己喜欢的书，应是人生最大的快乐。

三是掌握科学的学习方法，借读书的睿智调节心态。培养学习能力，改善学习方法，对大多数同学来说怕是当前最迫切需要解决的问题。健康的心态，快乐的人生对学生来说，其实与是否掌握科学的学习方法有着密切的联系。读书要灵活，不要死读书，读死书，因为这样会压抑智力的发展，读书要有思想、有见解。孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。

《增广贤文》中也有读书须用意，一字值千金的句子，这里的用意就是用心琢磨与思考，也就是读书的内涵和实质。对于学习，我们需要的不是现成的金子，而是开发和提炼金矿的能力和工具。若你学识渊博，本领高强，能力出众，办事得心应手，那有不快乐的呢？我想，我们学生若有正确的学习目的，又掌握了科学的学习方法，并有标新立异的勇气，身心一定会健康，人生一定会快乐。

没有失败的人生，只有人生的失败。五年级的同学们即将迎来毕业考，三四年级的同学们亦将面临抽考，低年级的同学们也将很快接受月考的考验。在这春意盎然的时刻，希望同学们切莫辜负这个春天。自然的春天已经到来，我希望你们生命里天天是阳光灿烂般的春天，开心快乐的春天。

我的讲话完了，谢谢大家。

健康心理的国旗下讲话篇五

老师们，同学们：

早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的

师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

健康心理的国旗下讲话篇六

老师们，同学们：

早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是做个心理健康的孩子。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、

自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，

总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

健康心理的国旗下讲话篇七

老师们、同学们：大家好！

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

二、能正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，*结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，与他人同心协力，合作共事。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，*结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

健康心理的国旗下讲话篇八

老师们，同学们：早上好，首先问大家一个问题，看看你们在脑子里闪现的第一答案是什么？问题是：在你心目中什么是最重要？(停三秒钟)你们的答案可能是多种多样的，但我认为：

人生最重要的东西是健康。没有了健康，金山银山也只能是废纸一堆；没有了健康，时间再多也只能是苟延残喘；没有了健康，理想再高也只能是空中楼阁。所以，健康，是人类最宝贵的财富。

再问第二个问题：什么是健康？(停三秒钟)有的同学刚才脑子里跳出的可能是不就是身体不生病嘛！是的，没错，但这只是健康的一小部分，上周我校响应教育局的号召，进行了冬季长跑活动，那就是为了增强体质，促进身体健康，而真正的健康，不仅仅是生理，还包括心理和道德上。因此，真正的健康，不仅仅是身体没有缺陷和疾病，还要具有良好的心理状态、社会的适应能力和高尚的道德品质。

健康是财富，健康是理念，健康是习惯。遇到了困难勇敢地迎上前，碰上了挫折依然充满自信，失败了依然执着于既定的目标走，这些都是健康，是心理的健康。碰到同学教师学会微笑问候，他人有了困难学会热情帮助，与同学老师有了矛盾学会友善相处，这些都是健康，是社会适应能力的健康；随手拧紧过哗哗流着水的水龙头，自觉将废弃物放入果壳箱，这些也都是健康，是道德的健康。心理的健康能让人乐观地观对一切，适应能力的健康能让人际关系和谐，道德的健康能让人成为一个有修养的人。生理上、心理上的不健康，损害的可能只是个人；而一个人适应能力尤其是道德的不健康，损害的将是他人、集体、家庭乃至国家、民族。

因此，塑造健康，就不仅仅是关注自己的养生之道，把握良好的生活节奏，更要缔造一种阳光的心态：学会自主地学习，学会参与各种有益的活动；学会正确地评价自己，愉悦地接纳自己；学会与他人沟通与相处，学会对他人尊重和宽容；学会感恩父母和老师，学会服务他人服务社会；学会保持一种平常的心态，学会享受精彩每一天。这样做，你不仅正在培养一个健康的身体，更是在培养一种健康的心理，一种健康的习惯和一种健康的人格，你就是在培养一个真正的、纯粹的、健康的、于社会有用的人。

今天下午我校将迎接健康促进学校的评估验收，我们创健康促进学校的目的不仅要倡导学生能自主、健康地学习，充分发展自我；也要倡导教师能愉快、健康地工作，不断实现自我。共同树立健康第一的理念，有了健康的老师和学生才会有充满生命活力的校园。让我们抓住创建健康学校这一契机，通力合作，把健康的种子播下去，努力营造健康的物质环境和文化环境，让我们的生活因为健康而丰富多彩，让我们的生命因为健康而生气蓬勃，带着健康心态，缔造健康生活，走向健康未来。

有关心理健康国旗下讲话稿5

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：大家上午好！

今天我讲话的题目是：拥有健康心理，成就灿烂人生。

现代社会，竞争激烈，生活节奏不断加快，人际关系更为复杂。人们的心理负担越来越重，心理问题也日益突出，近年来已引起社会各界的普遍重视。高中生正处于人生特殊阶段，面临着生理的、情感的茫然与迷惑，尤其面临着升学的巨大压力，必然承受了剧烈的心理冲突。高中老师也是心理压力最大的人群之一。在我们周围，有的人情绪反复无常，脾气暴躁；有的人意志消沉，悲观失望；有的人迷恋网吧，厌学怕苦；有的人惟我独尊，对人苛刻，逆反心理强，与父母、师长、同学对立情绪严重。

不健康的心理，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病，甚至上演一幕幕悲剧。良好的心理不仅有利于身体健康，更有利于优秀学习成绩的取得，人生价值的实现。当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲十足，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么怎样才能拥有良好的心理情绪呢？

首先，要正确认识自己，不自卑，也不自负。每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，天生我材必有用。你最大的弱点背后可能隐藏着巨大的能量，一旦爆发会成为撼动世界的优点。比如有些同学通过考试作弊来获得高分，手段不光彩，虚假的高分也不可能增加自己的自信，然而从另一个角度折射出他想考好成绩的愿望超过了一般人，这样的同学如果能够改变自己实现愿望的方式，通过自己的不懈努力，他会找到真正的、更多的成功与快乐！要想达到目标，你唯一要做的就是脚踏实地地走下这个山头，再努力登上那个山头，在那个更高的山峰上回头看看自己的脚印，你会发现奋斗的意义和自己的价值。

第二，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自对别人的爱心和尊重。与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人玫瑰，手有余香。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。我们还要懂得宽容和谦让，所谓仁者无敌，退一步海阔天空。伟人之所以伟大，就在于他们有宽广的胸怀。西方有句格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。

第三，要正确看待学习。学好本领是学生的天职，也是我们的安身立命之本，读书改变命运，改变自己的命运、家庭的命运和国家的命运。我们可以把学习的类型分成三个层次，第一层为被动苦学，即被家长、老师逼着学习，这类学生的学习过程非常痛苦，容易产生厌学情绪，效果可想而知；第二层为积极好学，这类学生勤奋努力，良好的成绩会给他带来自信和快乐，从而形成学习状态的良性循环；第三层为主动乐学，这类学生有自己的学习方法，灵活驾驭知识、高效快乐学习。同学们，我们应该摆脱第一层，迈过第二层，到达第三层，没有哪个学生不想学好，也没有学不好的学生！

第四，要正确面对挫折或失败。生命的本质在于追求快乐，可命运似乎总给人太多的失落、痛苦和挫折。泰戈尔说过：

只有流过血的手指，才能弹出世间绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。挫折是一个人成长必经的过程。翩跹的蝴蝶都经过破蛹前的痛苦挣扎，每一块金牌都经过无数汗水和泪水的浸泡。困难和挫折可以驱走惰性，使人奋进。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，不能代表和决定你的将来。每个人都经历过挫折的痛苦，都感受过失败的沮丧，但谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败痛苦之中，那么你不仅错过了昨天的时光，你还会错过今天的机会。英国哲学家培根也说过：超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。我们不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，那真正的成功就在不远处等着你！

老师们，同学们，国外有句格言：我是我心灵的主宰。健康的心理是成功的基石。我也希望全体老师都能更多地关注学生的心理健康，关心学生的人格成长。不到一个月，我们就要迎来期末考试了，高三的学生只剩下一百多天就要走上高考的考场了，在这里，我也衷心祝愿每位同学都能掌好自我情绪之舵，以积极的心理，迎着阳光，乘风破浪，奋力前进，创造奇迹！谢谢大家！

健康心理的国旗下讲话篇九

女：心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

男：首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，

更能有所作为。

女:其次,要正确与人交往,建立和谐的人际关系。把你的爱心与老师、同学分享,你会得到更多的快乐;把你的意见与别人沟通,你会得到许多有益的忠告;与人分享快乐,快乐会加倍,与人分担痛苦,痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助,送人鲜花,留己芬香,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,真诚地微笑充满着你的自信,表示着你的礼貌和对别人尊重。

男:积极健康的心理状态使我们成长的前提,面对生活中诸多的心理问题,六(4)中队集体向你们提出如下建议:

(齐诵)

学会友好,不嘲笑缺点。

学会尊重,不欺小凌弱。

学会宽容,不斤斤计较。

学会理解,不撒娇任性。

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

合:同学们,让我们在关注身体健康的同时,一起来关注心理健康,做一个快乐少年,共同营造健康、和谐的校园。