

最新心理健康国旗下讲话稿三分钟(汇总20篇)

即兴是一种即时的表演艺术形式，它要求演员在没有准备的情况下马上表演出来。即兴表演需要演员具备快速反应和判断能力，那么我们应该如何提高自己的反应速度和决策能力呢？以下是一些即兴创作的佳作，让我们一起欣赏和品味艺术的美妙之处。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇一

大家早上好！

今天我的题目是“注意卫生，预防疾病”。

首先要养成良好的卫生习惯，减少接触病源的机会。比如每天洗手，洗澡，换衣服，刷牙。二是注意食品卫生，防止“疾病入口”；日常生活中不要吃不干净的食物。所谓‘不洁食品’，主要是指来源不明。

长期储存或腐烂的食物，并决心不贪图游戏。所以要想预防疾病，一定要注意卫生，所以我们提出。

(1) 养成良好的卫生习惯

勤洗手是抵御病毒感染的第一道防线。此外，经常喝水可以保持粘膜湿润，增强抵抗力。同时，经常喝水也便于体内废物的及时排泄，有利于增强身体的抗病能力。上课时，教室应经常通风，室内通风可以稀释和减少致病因素。在传染病流行季节，尽量避免去空气流通性差、人口密集的公共场所。这里特别提醒学生不要去不适合学生的地方，比如网吧、游戏厅，这些地方已经被学校取缔了。

（2）加强体育锻炼，提高免疫力

现在是体育锻炼的好时机。每个人都应该积极参加体育锻炼，在户外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天都要坚持做眼保健操和课间操，积极做好体育课和活动课。

（3）注重环境卫生，营造整洁的校园环境。我们学校长期以来非常重视环境卫生，通过大家的努力取得了一定的成绩。但是，我们还是迫切需要改进：平时清洁环境，请不要乱扔废纸、瓜子、食品包装袋等。我们希望所有的学生都能用我们的一点点努力来保持我们的清洁环境。

（4）调整心态，形成良好有序的生活规律

我们应该勇敢地面对各种传染性流行病的存在，不要惊慌，但我们不应该掉以轻心，因为它们具有传染性，会对生命和健康构成一定的威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理休息，防止过度紧张和疲劳，注意冷暖。只有以健康和科学的态度生活，我们的免疫系统才能免受入侵。

老师们，同学们，健康是一个人最大的财富，幸福的基础，做人的责任。要有一个健康的身体，注意卫生是每个人预防疾病最基本的方法。只要我们时刻牢记并实践，各种疾病都是可以预防的。

最后，祝大家身心健康，在事业和学习上上一层楼。

请举起你的右拳和我发誓：

养成良好的健康习惯

加强体育锻炼

创造一个干净的校园环境

养成有序的生活规律。

誓言结束了。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇二

汽车让人们欢喜又让人们忧伤。你知道吗，在城市空气污染中，汽车尾气排放占40%~70%；同样行驶100千米，小汽车排放的二氧化碳是公共汽车的11倍，是地铁的20倍，是电车的25倍；如果让采用私家汽车出行的人有1%转乘公共汽车，那么全国每年节省燃油就可达800万升，所以我建议出行时不要开汽车。如果要开车，出发前先检查车胎，充足气的轮胎可以提升汽油效率3%。有人测算过，置放10千克无用的物品随车行驶1000千米，就会浪费400毫升汽油。

绿色出行，少开车，减少汽车的尾气排放。让我们一起来保护大自然的环境吧！

健康出行的国旗下的讲话2

“环保低碳”是现在最流行的词汇。在这个科技高速发展，人们生活质量越来越好的时代，在人们享受物质生活的同时，生态环境的问题也越来越严重，“环保”也成为了新时代的中心。

所谓“环保交通”就是在交通中注意更加低碳。从古到今，交通方式日新月异。从一开始的步行，到了用马、驴、骡等牲畜来代步，再到现在的自行车、摩托车、小汽车，交通工具千变万化，也越来越方便，舒适。但你可曾注意到过：当你坐在汽车里柔软的座椅上，或许在吹着空调的同时，那汽车尾部正在吐出一股股黑色的烟雾。那烟雾有着呛人，刺鼻的气味，不仅如此，它还污染者我们的地球。

你可曾留意，从前那如碧玉般清澈透亮的蓝天，有多久没和我们相见，请您走下汽车，当您漫步在街道上时，一辆辆汽车如风一般从您身边呼啸而去，留下一串串刺鼻的烟雾，缭绕着你，久久不肯散去，好像在怨恨，在哭泣，在它脏兮兮的身体拉住您的衣襟，向您倾诉。

我们是舒适了，但地球母亲呢？我们只有一个地球，地球啊，当一辆辆汽车将浓浓的尾气排放在地球母亲的身体里时，您还能在等待吗？难道是在等待，未来的一天，我们都坐在汽车里，车窗外浓烟滚滚。担待是在等待，未来的一天，地球开始向我们报复各种自然灾害卷席而来，人类应接不暇。难道是在等待，未来的一天，我们面对面目全非的地球，遍体鳞伤的地球，向它惜惜告别。

不，不能在等待，时间如箭飞，难道你们都希望有那么一天吗？到那时，我们还有时间去后悔吗？让我们从现在开始，出门尽量不开私家汽车，可以换坐公交或地铁，虽然有点挤，但却可以体会到生活的气息。让我们真正做到“绿色出行，环保交通”。让我们一起等到那天“天空透蓝透蓝的，还漂浮着几朵白云。走在路边，一路花草芬芳，心旷神怡，遇到熟人骑着自行车经过，打个招呼，鸟儿在耳旁叽叽喳喳”。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇三

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

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！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇四

各位老师，各位同学：

大家，上午好！我是五（1）班的段xx□

你是否有过老师对你的批评而耿耿于怀；是否有过父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否有过学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否有过与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑，等等这一切，都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的`嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都像上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理也许只能感悟而无法理解，但希望你们能记住：一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，记住这样一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇五

老师们、同学们：

大家早上好！我是三二班的王xx

今天我在国旗下讲话的主题是：《阳光心理，健康人生》。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。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

首先，要正确认识自己，正确认识困难。每个儿童都是上帝创造的一件礼物，我们应该正确认识自己。发现自己的长处，扬长避短。同时，我们的生活不是一帆风顺的，有时会遇到挫折，有时会遇到困难。面对困难我们应该如何面对呢？我们因该自信，不要让自卑的灵魂腐蚀了我们的身体和心灵。

其次,我们现在是一名学生。对学习上应该持有一种积极地心理。在学习与玩之间找到平衡点。远离陋习，养成良好的学习习惯。遇到困难不要退缩，不要逃避难題，找出解决问题的办法。生下来便一贫如洗的林肯，八次竞选败落，两次经商失败，还有一次精神崩溃过。他的一生都在面对挫折，因为永不言弃，他成为美国历史上最伟大的总统之一。我们应该以之为榜样，保持积极的心理。

再次，面对集体，我们应该以真挚的爱心关心同学，营造和谐的集体心理。和谐的同学关系来自于对别人的爱心；来自同学之间的互相尊重。把你的爱心与老师、同学分享。这样你会得到意想不到的快乐。赠人玫瑰，手有余香。多尊重别人；多体谅别人；多听取老师、父母的`意见；经常真诚的对人微笑。传递快乐！享受备课！做一个性格开朗，热爱生活、积极向上的人。

老师们、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，打开心灵的窗户，让健康幸福的阳光照射进来。做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园.。

我的讲话结束，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇六

大家好。今天国旗下演讲的主题是《合理膳食健康成长》。

队员们，今天是5月20日，是“中国学生营养日”。在城市和经济发达地区，由于缺乏合理饮食知识，营养摄入不平衡，

活动不足，学校里的“小胖子”越来越多。球员的不良饮食和不健康的生活方式会给我们的生活带来很多不便，增加我们身体的负担。我们身体的一些内脏也会因为过度的“疲劳”而提前衰老，成年后会诱发一些慢性病。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康的体质是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的理念。”从1990年开始，中国学生营养促进会每年5月20日组织开展学生营养宣传活动。经过研究，决定每年的5月20日为“中国学生营养日”。

作为新时代的少先队员，我们必须有一个健康的身体来完成爷爷的嘱托：“成长为一代有知识、有道德、有成就的新一代建设者”。所以要合理饮食，健康成长，具体可以这么做：

第一，饭是固定的。俗话说：早饭吃好，午饭吃好，晚饭少吃。有道理。许多玩家选择不吃早餐是为了早上能有更多的睡眠。当他们到达学校时，他们总是会感到困倦、无精打采，甚至在阳光下晕倒。其实早餐很重要。它为我们的大脑工作提供能量。所以要想好好学习，早餐很重要。

第二，营养均衡。现在我们的生活水平越来越高，有的玩家挑食。遇到不喜欢的人，根本不吃饭。遇到喜欢的人就在海上吃饭，导致胃病。小小年纪就肚子疼，甚至去医院。也会有瘦的或者超重的，对学习生活不满意的。

第三，适当运动。如果你想健康，你不能只从你的饮食开始

队员们，让我们认识到合适膳食的重要性，从今天起，努力做到三餐固定、营养均衡、适当锻炼，提高自身免疫力，锻炼健康体魄，成长为新时代好队员。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇七

同学们、老师们：

人的生命是宝贵的，相对于历史的长河来说，人类个体的生命又是短暂的，如何提高个体生命的质量，使我们的生命变得更有意义、更有价值呢？无疑，健康是重要的指标之一。那什么是健康呢？同学们一定觉得身体不生病就是健康，其实健康的含义远远不止这些，世界卫生组织对健康的定义包括生理健康、心理健康和对社会的适应能力，现在又加入了人的道德品质。指的是一个健康的人不仅仅是身体没有缺陷和疾患，还要具有完整的生态和心理状态，以及良好的社会适应能力和高尚的道德品质。

健康是人类的基本需求，是社会进步的重要标志和潜在动力。健康是社会文明的一面镜子，体现了国家和民族的素质。今年开学初，我校确立了创建健康促进学校的工作目标。什么是健康促进学校呢？创建健康促进学校活动是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的促进人类健康的'一项基础性工作，学校通过一级级的考核，可以争取国际铜牌、银牌，乃至金牌。今年，我校要争取健康促进学校的金牌。开展这项创建活动，是我校树品牌，创特色的重要载体，目的是以健康为中心、以精神和社会环境为切入点，改善同学们的学习和生活环境，提高同学们的身心健康水平。

开展健康促进学校创建，对我们全体师生提出了更高的要求，我们的老师要关心学生的成长，培养学生的健康人格，传授学生健康的知识和技能；我们的同学要发扬主人翁的精神，在这项活动中积极、主动地参与，努力纠正不健康的生活行为，提高健康的生活意识，养成健康的生活方式。

健康是我们的理念，健康是我们的未来。在我们同学中间还存在着一些健康小问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、

说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：

首先，要善于正确地评价自己，能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

还有，当遇到挫折时要做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像打篮球，不可能每球都能进，但如果不出手投篮，就永远没有一投定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

我们要养成热爱运动的习惯，积极参与学校组织的文体活动和社会实践活动；认真参与学校组织的健康体检；爱护学校优美的环境；预防意外伤害、预防近视和龋齿、预防传染病和慢性病；要保持积极、健康、向上、乐观的心态，关心家人，邻里和睦，广交朋友，构建和谐亲情、人情关系。

老师们，同学们：有了健康的师生就有了健康的校园，健康的师生才能走出健康的人生之路。我们大家要把“健康第一”这个理念深入落实到我们的工作、学习之中，在创建健康促进学校的过程中营造良好的学校人际关系、和谐的校园氛围，打造健康的身心素质。我希望并相信有了大家的共同努力，我校创“健康促进学校”的目标一定能够实现。

最后祝全体同学身心健康，学习愉快，祝全体老师身体健康，工作愉快！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇九

尊敬的老师和同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就

是——垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些食品美味可口，却不知道许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下面请事实说话——据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自

己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的`饮食方式！

谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食！

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一

般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我要演讲的题目是《合理饮食健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后天春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零食小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐，在牛奶中添加三聚氰胺……我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十二

主席曾经说过一句的话，叫做“身体是革命的本钱”。每当谈起“健康”这个话题，人们多半要引用这句话。是啊，革命年代，身体是革命的本钱；现在，身体是学习的本钱、工作的本钱、生活的本钱。对一个人来说，没有健康，一切都没有意义。

从远古时代起，人类就忙着创造各种工具、方法，为的就是节省劳动，有更多休息和娱乐的时间。工业时代到来的时候，人们仿佛看到了曙光——机器工业代替了人的劳动，人类终于“解放”有望了。然而，后来的事实使得这一切成了空想——新的行业迅速崛起，人们离开了传统的劳动部门，又涌向更多的劳动部门。工作越来越忙，竞争越来越激烈，人们脸上的笑容也越来越少，健康水平也逐渐下降了。

如何找回我们失去的健康呢？人人当然都明白健康优于患病，经常锻炼有利于养生。但是看看那些挣扎在贫困线上的人们，那些迫于竞争压力不得不拼命工作的人们，还有我们这些天天埋头于书本的学生们——我们也想休息、运动、郊游、呼吸新鲜的空气……但是由于种种压力的存在，我们没有足够

的时间和精力去为自己的健康充分考虑。“健康”真的不是一个轻松的词语啊！

什么时候，我们才能轻松的面对生活呢？要保证人类健康幸福的生存，单靠个体的努力并不是治本之计；社会的发展，观念的更新，制度的保证，这些才是唤回我们健康的良药。我期待着那一天，人们都能够安心的工作学习，轻松的休息、健身，这个世界上到处都是真心快乐的笑脸。

“品性”：人才素质与健康成长的根本

“健康”一词，原指身体生理机能正常，没有缺陷与疾病。这种解释主要指身体健康。“心理健康”，主要指一个人的心理机能正常，没有缺陷与障碍。人才的健康成长，光有才能发展是不行的，还必须心理健康，具有良好的人才素质修养。在人才素质中，心理素质中的“品性”，更为本质与重要，对于人才的健康成长起着核心与关键的作用。

然而一般而言，人才成长过程中的心理健康状况远不如身体健康，才能发展远不如品性发展。古时候江西金溪的神童仲永为什么没有成才？其中关键的一点是心理素质不完备，才能与品性彼此发展不协调。司马光砸缸的故事家喻户晓。司马光可以说是大家公认的才子，长期的社会阅历与历史考察使他对才能与品性的关系有不同常人的见解。他认为一个人能否成才并健康成长，取决于才能与品性两种素质是否完备无缺，发展是否平衡。他说，德才兼备并和谐充分发展之人是圣人，无德缺才之人是愚人，德的发展强于才的发展之人是君子，而德的发展弱于才的发展之人是小人。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十三

老师们，同学们：

早上好!

今天，我给大家讲一个故事：一天，一条蚯蚓看见许多美丽的花，就想得到一些花瓣。它对丁香花说：“丁香花，你能给我一片花瓣吗？”丁香花说：“为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”丁香花说：“好吧。”蚯蚓帮丁香花松了土。于是丁香花给了蚯蚓一片花瓣。蚯蚓又走到金葵花的面前，它说：“你能给我一片花瓣吗？”金葵花说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵花说：“好吧。”蚯蚓帮金葵花松了土，于是金葵花给了蚯蚓一片花瓣。晚上，蚯蚓累了，它靠在一朵花旁边睡着了。那朵花低下了头，用自己的花瓣为蚯蚓遮风。蚯蚓醒来了，却不知道那朵花帮助过它。可是，那朵花低头的时候，它的花籽一粒粒地掉到地上。一个月以后，花的种子发芽了。

这个故事告诉我们什么呢？蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

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。然而日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：

1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真努力学习，按时完成各科作业，形成良好的学习习惯.取得良好的学习成绩。

2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问題。

3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。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。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我在国旗下演讲的题目是《自信迎接期中考试》。

眨眼间，学期已过半，期中考试悄然而至，大家准备好了吗？是否已经万事俱备，只欠东风了呢？的确，在期中考试来临之际，许多同学已经埋头苦读，投入紧张的复习之中，但老师也看到了一些不和谐的音符，有些同学仍旧没有认真对待学习，不要说挤时间，“温故而知新”学习态度也仍旧很不端正。

期中考试只是检测半个学期来，知识掌握的情况，对于平时扎扎实实学习的同学来说，期中考试可能是收获的机会，但对于不认真学习的学生来说，想一下子考出好成绩，谈何容易？古人云：凡事预测立，不预测废。如何正确面对期中考试，自信迎接期中考试？我觉得大家应该积极做好以下几个方面的准备：

一、合理安排时间。在期中复习紧张的时刻，我想说，学习是以时间做保证的，在历史的长河中时间最公正却又是最短暂的，争分夺秒去努力，人生才会有更多成功的机会。

二、树立积极心态。临近考试，请你用积极的心态，认真迎接考试。

三、诚信考试。有句名言：“生命不可能在谎言中开出灿烂的鲜花”。当你手捧着充满“诚信”的答卷，面对老师，面对父母时，他们一定会因为你拥有如此崇高的品质而骄傲，毕竟，在诚信面前，那作弊抄袭而来的高分已显得毫无意义。让一切的付出和回报都真实、纯净，用求真的态度向老师、向父母、向自己的心灵交一份真实的答卷。

有人说，一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间会多出59倍；因此我们复习时，要充分利用点滴时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课堂上讲的重点。我们要保持“钉子”的精神去挤时间，要把流逝的光阴变成有用的财富。

考试对我们来说虽是一种压力，但我们只要学会负重就不会跌倒，请记住：成功永远眷顾那些勤奋刻苦，持之以恒，拥有毅力，时刻做好准备的强者。

最后，希望每位同学，在这次考试中取得自己满意的成绩，我的演讲完毕，谢谢大家。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十五

各位老师、同学：

早上好！

如果说生命是花，那么安全就是衬托千姿百媚的绿叶；如果说生命是一幅画，那么安全就是抒写美丽的画笔。没有了安全，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨，更不可能到达人生辉煌的顶峰。

在日常安全中，涉及到学生活动和学习两方面的安全隐患有20多种，包括食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、交通事故、溺水、毒品危害等。在全国各类安全事故中，青少年事故所占的比重很大。其中交通安全与我们的生活是息息相关的，正因为如此，我们才要更加的注重它。

今年暑假，就在我们身边，就在我们学校。15家具班一学生在傍晚时，与他的初中同学一起驾驶着电动车出去玩，因为车速度太快，该同学驾驶的电动车冲向了路边的土堆，造成了两人重伤，该同学面部大面积擦伤，左眼受伤，牙齿撞掉数颗，话也说不出出来，身上、腿上擦伤若干，伤情严重。当地医院条件有限，该同学当夜就被送往了温州大医院接受治疗。本因是一个快乐的暑假，转眼就发生了这样的悲剧。

校园安全与每位师生密切相关。我们应时刻意识到：安全工作不只是校长及老师的事，更不是一次黑板报、一个活动、

一次班会就可以完成的事，做好安全工作同样是我们每个在校学生义不容辞的责任。

最后，希望通过学校组织的安全教育和开展的各项安全活动，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十六

老师们，同学们：

大家早上好！

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而。

下而是与学习有关的心理健康的标准：

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。这种过于强烈和过都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

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2. 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，明口知足常乐的道理。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十七

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是关注食品卫生，享受健康人生。常言道：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，影响我们每一个人的健康，更关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。

据报道□20xx年5月6日湖南省|涟源市|行知中学|高考补习学校|有3名学生在上课时出现恶心、呕吐症状，随后陆续有学生反映身体有不适现象。根据调查，初步认定是学生食用的早餐中有部分米粉变质，导致学生食用后出现身体不适。

或许你会认为，这些危险离我们很远，我们也能很容易的躲开它们，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地朝我们靠近，随时危及我们的身体健康。

让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺；每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗？安全吗？现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足

自己一时的食欲，置身体健康于度外。我们有责任维护社会食品安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，宣传食品安全知识，为自己，更为全民健康事业尽自己最大的力量。

在上周星期六的早操，学生科已向全校寄宿生下达通知，严禁把校外食品带入校园。现在向全校所有同学们建议：就餐一定要选择规范餐饮店，食品要在正规经营场所购买，拒绝三无食品。近期发现有部分同学，明知学校有规定不允许购买围墙外糖葫芦、快餐等，但还是我行我素，把学校制度和自己的健康置之脑后。

从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自我做起关注食品卫生，享受健康人生！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是《心理健康教育》。

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

笼统地讲要注意以下三点：

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，

人们许多不愉快的情绪，多是“自寻烦恼”的结果。我们一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

心理健康的青少年，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把““天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学去丧失了勇气，诚然，分数很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也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，这才是良好的心理情绪所必需的。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰”。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

谢谢！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇十九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是九（1）班xx5—□我今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

当下进入秋冬季节，气候比较干燥，早晚温差大，学校是人员比较集中的场所，极易诱发各类传染病，对同学们的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病，同学们需做好以下预防措施：

（一）保持良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，不喝生水，不吃不洁净的食物，不用污浊的毛巾擦手，把好病从口入关，勤换洗衣物。

（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，要注意根据天气变化增减衣服，合理安排运动量。坚持上好早操、做好课间操，认真上好体育课。

（三）注意饮食，多喝水，保持体内水分；多吃瓜果蔬菜，补充水分和维生素及矿物质等营养成分。多运动，促进血液循环；不吃生冷、变质的食物。

（四）注意环境卫生，创造整洁、干净的校园环境。学校一直非常重视环境卫生工作，每天都安排专人组织打扫、检查校园卫生，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但是环境卫生的保持还需进一步加强。如：不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，看见地上有垃圾我们弯弯腰、动动手、捡一捡。用我们的举手之劳，创造整洁的校园环境。教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

（五）尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。在学校如果出现不适症状，要及时报告老师，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要注意请假隔离，以免发生二次传染。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。让我们携起手来为拥有一个健康的体魄，干净的环境而努力。最后，衷心祝愿每一名同学健康、快乐成长！

我的演讲完毕，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿三分钟篇二十

有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

鲁迅先生笔下的阿“q”他的精神胜利法给我们留下了很深的

印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是“自圆其说”，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人留下了不朽名著——《钢铁是怎样炼成的》。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

中期考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。中期考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！