

2023年心理健康国旗下讲话稿(实用15篇)

通过参与公益，我们可以感受到自己的力量，同时也使社会更加美好。公益志愿者应具备专业知识和技能，不断学习和提升自己，以更好地服务社会和弱势群体。这些公益项目的范文展示了公益事业的多样性和创新性，值得大家了解。

心理健康国旗下讲话稿篇一

各位老师，各位同学，上午好！

今天，10月10日，是第25个世界精神卫生日，20__，20__，20__连续三年来世界精神卫生日都以“心理健康，和谐社会”为主题，可见，健康的心理是我们人生幸福，社会和谐的保障。因此，我今天和大家分享的话题是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

- 1、有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。
- 2、人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点的人和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。
- 3、能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。
- 4、有乐观、积极进取的精神。对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。
- 5、能冷静、理智对待生活中的挫折。能学会用正确方法和态度去对待错误，有从失败中学习和总结经验教训的能力。

6、有自知之明，知道自己的优点和缺点，不患得患失。能扬长避短，能正确认识自己的价值，不把取得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。

7、有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8、在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

目前，有关专家调查研究表明，我们大多数中学生的心理是健康的，有些只是偶尔存在心理问题，虽然我们有时候会被困扰，但在不长的时间内就消失了。真正有心理疾病的中学生是为数不多的。心理问题不是心理疾病，虽无需大惊小怪，但也不容忽视。在我们大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在以下几个方面：

1、由学业带来的心理压力。

2、偏执、敌对，认为他人不可信，自以为是，偏于固执。

3、人际关系紧张，总感到别人对自己不友善。

4、抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。

5、焦虑、心里烦躁不安。

6、适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。

7、情绪忽高忽低极不稳定。

8、心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，

总感到不公平。

那么面对当前的环境和形势，我们如何保持健康的心理呢？简单的说就是：对人生——自信积极、微笑乐观；对困难和压力——毫不在乎、轻松自在；对他人——不卑不亢、宽仁博爱；对学习和工作——倾尽全力、淡定从容。具体来说争取做到：

- 1、 自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药
- 2、 对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”
- 3、 对他人的期望不要过高，避免失望感
- 4、 不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张
- 5、 积极参加集体活动，扩大社会交往
- 6、 加强意志锻炼，保持乐观的情绪

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，做一个全面健康的人，共同营造健康、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇二

各位老师，同学们：

下午好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：

第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，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，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，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。

第二，要正视现实，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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，

少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇三

心理健康主题国旗下讲话稿

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，和着清晨这清澈温暖的空气，让我们的心灵一同感受着这美好的世界。

心，自我们呱呱坠地的那一刻起，便以一种强大的生命力跃动着、存在着，它安静地处于我们的胸腔里，并带有真实而炽热的存在感。然而，它不单单只是我们身体的一个部分，它还载着我们的灵魂，它用它最独特的力量饱含着我们的欢笑、我们的悲伤、我们的迷惘、我们的希望。它和我们一起从一个幼稚、天真的婴孩变化成如今的我dd站在风里遥望远方的少年。

今天我们正处于青春期的敏感时期，我们会突然发觉眼前的世界迷茫起来，我们会突然发觉父母多余起来，我们会突然发觉自己孤寂起来，我们的心情总是会如晴雨一般无常起来，朋友越来越疏远，现实越来越模糊，而心也越来越脆弱。

但是，最怕的不是这些，而是当我们发现或遇到问题时却不知如何解决，甚至没有勇气去解决，一味的逃避，心里的包袱只可能越来越沉重！

所以，在这样的一个日子里，我希望对大家说，让我们勇敢地的心灵交谈，让我们勇敢地面对！

我们可以寻找父母，诚恳并真挚地将烦恼诉说，他们是我们最爱也是最爱我们的人，他们的爱会像一盏明灯，照亮你前进的征路。

或者我们可以寻求老师的帮助，把自己内心深处隐藏的一切，安心地表达，老师是最好的听众，无私的他们同样会如一尾小船载着你离开迷途。

你可以在操场上奔跑打球，你可以听音乐。甚至，对着蓝天与绿荫，对着明溪与繁花，用心去体会这个世界的存在，用心去触摸它的美好，用心去感受它的多彩，你终会发现心情不禁快乐起来，而心灵仿佛经过暖阳的照射一般，再次温暖起来，不再潮湿，不再彷徨。

我们是处于成熟边缘的少年们，我们一定会经历这样或那样的问题，我们一定会遇到这样或那样的烦恼，所以，我们要学会正视问题，学会请求帮助，学会调整心态，让心灵健康快乐地成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵的阳光。

心理健康国旗下讲话稿篇四

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。近年来，越来越多学校开始重视学生心理健康教育工作，下面是本站小编给大家整理的心理健康周国旗下讲话稿，仅供参考。

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

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。

在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，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，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。我们怎样才能拥有健康的心理？我与大家分享两点：

1、要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，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。

2、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于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。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。

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，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

老师们，同学们：

大家上午好！

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。

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，保持和谐的人际关系。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、孤傲。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。

心理健康国旗下讲话稿篇五

同学们、老师们：

大家早上好！今天我讲话的题目是“阳光心灵 快乐成长”。

自2000年全国首届“5·25中国大学生心理健康节”开幕式在北京师范大学举行以来，团中央学校部、全国学联向中国大中学生发出倡议，确定5月25日为全国大中学生心理健康日。“5·25”是“我爱我”的谐音，可以解释为：爱自己才能更好地爱他人。

上周五，我校举办的青春期男生 女生讲座揭开了心理健康月活动的序幕，今年的主题就是：阳光心灵 快乐成长。围绕着这个题目，同学们可以思考两个问题：我是个阳光的中学生吗？现在的我快乐吗？不要急着回答，这个问题需要静下来，好好的和自己来一次心灵的对话，你才能得到真实的答案。

阳光，给人光明，让人温暖，助万物成长。阳光的心灵，积极向上且充满热量，不仅能令自己的内心温暖无比，还能让你的家人、朋友、同学倍感亲切，建立起良好的人际关系。

同学们，你们发现了吗？

一个心灵阳光的人，微笑将是他最经常的表情，不论发生什么，总会用理智的态度去接纳，知道“塞翁失马，焉知非福”；一个心灵阳光的人，他将敢于展示自己、挑战自己，从而更好的把握机会，创造精彩的人生；一个心灵阳光的人，他会把握现在，专注地过好每一天，充分享受生命的过程；一个心灵阳光的人，他会珍惜所有，懂得感恩，并让自己获得快乐；一个心灵阳光的人，他会保护自己，在压力太大时知道弯曲，保持生命的弹性。

清华大学吴维库教授提出了阳光心态内涵的四个方面：第一，

不能改变环境就适应环境；第二，不能改变别人就改变自己；第三，不能改变事情就改变你对事情的态度；第四，不能向上比较就向下比较。其核心就是“接纳”和“适应”，这是每个人保持心理健康的重要策略。

同学们，如果你想让自己变得更加阳光自信，每天快乐多一些，《哈佛幸福课》主讲老师沙哈尔简化出的10条小贴士或许可以得到启示。

1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义，能让你快乐，并能够发挥你特长的事情。不要只是为了轻松而放任自己，或一味只遵从别人认为你应该做的事情。

2. 多和朋友们在一起。不要总在座位上学习或看书，良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3. 学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5. 简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。

6. 有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要锻炼4次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7. 睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒

着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8. 慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

9. 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，依然向前。

10. 表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。每天或至少每周一次，请你把它们记下来。

同学们，本届心理健康月会开展一系列有益于大家身心健康的活动。除过去已有的心理健康知识宣传、主题班会和讲座外，还增加了黑板报、心理格言征集、心理趣味图展、心理征文、经典心理电影展播等等，期待全体同学、老师的积极关注和参与。

同学们，五月是阳光灿烂的季节，是青春飞扬的季节，是梦想起航的季节，也是珍爱自己的季节。希望大家记住“5·25”（我爱我，全国大中学生心理健康日）这个特殊的日子，多爱自己一些，关注自己的心理健康，重视自己的生命质量，塑造阳光的心灵，创造幸福快乐的人生！

谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇六

各位老师、同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理健康成长》。

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。然而人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；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，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

一、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

二、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你更了解自己。

三、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

谢谢大家，我的演讲结束。

心理健康国旗下讲话稿篇七

老师们、同学们：

首先，要正确认识自己，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，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。

其次，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于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。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。

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，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

心理健康国旗下讲话稿篇八

各位老师、同学：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《做一个心理健康的好学生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否为学习中遇到的困难而苦恼过？你可曾为和同学相处而烦恼过呢？如果有，你可要小心，这些不健康的心理状态会让我们逐渐变得内向多疑，难以相处，同时也会影响我的身体健康。然而，在日常生活中，我们又常常只重视身体健康，而忽视心理健康。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令我们回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯，04年雅典，埃蒙斯在最后一枪，只要随便打就能拿到金牌的情况下，他竟然打到隔壁靶子上；08年北京，在前9枪一路领先的大好形势下，只需要一个6.7分就能稳夺金牌，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外夺冠；12年伦敦，他的最后一枪又射歪了，只拿到铜牌。埃蒙斯的最后一枪噩梦已是第三次在奥运会上上演，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他一次又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！

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，在学习上积极自信，勇于进取，在生活中，尊重他人，互帮互助。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。

心理健康国旗下讲话稿篇九

老师们、同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康阳光塑造全新自我》。

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理呢？

一、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，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。

二、正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。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，传递快乐!享受快乐!

三、正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

四、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，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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个健康阳光的心理，塑造一个全新的自我!

谢谢大家!

心理健康国旗下讲话稿篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家早上好，和着清晨这清澈温暖的空气，让我们的心灵一同感受着这美好的世界。

心，自我们呱呱坠地的那一刻起，便以一种强大的生命力跃动着、存在着，它安静地处于我们的胸腔里，并带有真实而炽热的存在感。然而，它不单单只是我们身体的一个部分，它还载着我们的灵魂，它用它最独特的力量饱含着我们的欢笑、我们的悲伤、我们的迷惘、我们的希望。它和我们一起从一个幼稚、天真的婴孩变化成如今的我们dd站在风里遥望远方的少年。

今天我们正处于青春期的敏感时期，我们会突然发觉眼前的世界迷茫起来，我们会突然发觉父母多余起来，我们会突然

发觉自己孤寂起来，我们的心情总是会如晴雨一般无常起来，朋友越来越疏远，现实越来越模糊，而心也越来越脆弱。

但是，最怕的不是这些，而是当我们发现或遇到问题时却不知如何解决，甚至没有勇气去解决，一味的逃避，心里的包袱只可能越来越沉重！

所以，在这样的一个日子里，我希望对大家说，让我们勇敢地 and 心灵交谈，让我们勇敢地面对！

我们可以寻找父母，诚恳并真挚地将烦恼诉说，他们是我们最爱也是最爱我们的人，他们的爱会像一盏明灯，照亮你前进的征路。

或者我们可以寻求老师的帮助，把自己内心深处隐藏的一切，安心地表达，老师是最好的听众，无私的他们同样会如一尾小船载着你离开迷途。

你可以在操场上奔跑打球，你可以听音乐。甚至，对着蓝天与绿荫，对着明溪与繁花，用心去体会这个世界的存在，用心去触摸它的美好，用心去感受它的多彩，你终会发现心情不禁快乐起来，而心灵仿佛经过暖阳的照射一般，再次温暖起来，不再潮湿，不再彷徨。

我们是处于成熟边缘的少年们，我们一定会经历这样或那样的问题，我们一定会遇到这样或那样的烦恼，所以，我们要学会正视问题，学会请求帮助，学会调整心态，让心灵健康快乐地成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵的阳光。

[心理健康国旗下讲话稿]

心理健康国旗下讲话稿篇十一

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25

日——2021年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就能够使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，

思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

心理健康国旗下讲话稿篇十二

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。

心理健康国旗下讲话稿篇十三

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！

心理健康国旗下讲话稿篇十四

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我发言的题目是：《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。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。我们怎样才能拥有健康的心理？首先，要正确认识自己，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，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，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于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。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。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，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

我的发言完备谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇十五

我是初一一班的xx□今天我演讲的主题是“乐观心态健康心

理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑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。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

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，倘若都象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，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是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，请记住一句话：“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。我的演讲完毕，谢谢大家。