

最新心理健康国旗下讲话稿(实用9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康国旗下讲话稿篇一

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，不要逃避难题，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！

心理健康国旗下讲话稿篇三

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篇四

老师们，同学们，早上好：

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。今天我们主要讲心理健康。因为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？今天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。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。谢谢大家，我的讲话到此结束。

心理健康国旗下讲话稿篇五

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篇六

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

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。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，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，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，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，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。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？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，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。

第四，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。

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、和谐校园。

八年级（2）班全体

2015. 11月10日

我爱我，给心灵一片阳光

明天是5月25日，“525”的谐音即为“我爱我”，核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己……发起者解释说：爱自己才能更好地爱他人。

所以今天我讲话的题目是：我爱我，给心灵一片阳光

心理健康是一个动态的发展的过程，按照心理健康的标准，我们可以看出心理绝对健康的人应该是没有的，今天的你可能非常有安全感、幸福感，明天的你可能就会遇到让你很不安全的烦心事……所以要使自己的心理更多地处于健康状态，我们就需要关注自己的心理健康，关爱自己。

我爱我，首先是要悦纳自己。

心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自我评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值的、能干的人；自卑的人恰恰相反。人们的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

被称为“阳光小子”的日本青年乙武阳匡，他天生没有四肢，但他上了日本著名大学——早稻田大学，并成了电视台的主播，他在自传《五体不满足》中叙述了他如何在电动轮椅上求学和童年所动的许多手术等等，他激励了许多日本民众，书的销量达380万本。2001年他幸福地走进婚姻的殿堂，妻子是他大学学妹。他在接受记者采访时说：我很满足！

悦纳自己，简而言之就是：不以物喜，不以己悲，不怨天尤人，从容、坦然地面对一切。

我爱我，还要关注自己的情绪，及时处理自己的不良情绪。

在我们平时的学习、工作、生活中，莫名的惆怅和迷惘，难耐的焦虑、压抑和孤独？因为考试失败的伤心；因为老师的批评而委屈；因为同学的误解而难过……这些都是我们每个人都有可能遇到的消极情绪，中考临近，学习压力导致的情绪问题是初三同学最普遍也是最影响学习效率的问题，其他级部的同学也会出现如此情况。所以关注自己的情绪，学会及时处理自己的不良情绪就显得很重要。

我校心理辅导室是学校为全体师生心理健康提供的一种免费服务，这是一种福利，希望每个人都能主动去享受这种服务和福利。

在这周时间里，学校心理辅导室进行5、25（我爱我）心理测验，现场咨询，团体及个人沙盘体验，心理影片赏析、教师自我成长咨询等活动，欢迎大家积极报名体验，心理老师恭候大家大家的参与。

最后，祝大家身心健康！谢谢大家！

老师们、同学们：

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。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？

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，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。

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，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。

最后，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阳光心理，拥有一个健康的人生！

敬爱老师、亲爱的孩子们：早上好！今天我国旗下讲话的题目是《健康心理，幸福人生》。

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。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。

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，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自已不如别人；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。

所有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，影响着学习成绩的得失，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。

那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，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。

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；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。

最后，学会一些缓解心理的方法。如情绪转移，遇到不开心

时，可以通过自己喜爱的集邮、写作、音乐体育锻炼等方式，调节情绪，缓解心情。学会宣泄找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来。宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力，可以减轻精神疲劳；学会幽默，自我解嘲当你遭受挫折时如“吃亏是福”、“破财免灾”、“有失有得”等等来调节一下你失衡的心理。

各位同学，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、和谐的田园校园。

最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，做一个快乐、阳光的自信娃！

谢谢大家！

各位老师、同学们：

早上好。今天我的国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身心理素质。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路？”这就是著名的斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了古人从很久以前就开始了对自己的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

关于“心理健康教育”的理解，曾经有这样一个故事：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救上来，但在这时，他们又见到第二个、第三个

落水者被冲下水，尽管他们全力抢救，终因落水者太多而顾此失彼。此时，有一个打鱼人想到了一个办法，他在上游的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲入水潭，三个打鱼人仍然不得不忙于救人。最后，一个打鱼人最终似乎醒悟过来，他去教人们游泳，并让他们掌握自救的技能。

这个故事也印证了医学上的一句名言：“治标更要治本”。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者就好比心理治疗，但心理治疗往往需要花费治疗者相当的时间和精力，被治疗的人往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步有一个打鱼人去上游插告示牌，这就好比是心理咨询，但一般来说，它也只是对来咨询者发挥影响。第三步，那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧，即使被卷入急流，也能脱离危险。我们心理健康教育的目的也是如此，就是教会大家一些心理调试的技巧和方法，使大家在遇到问题的时候能及时调整自己的心态，来面对困难。

我们生活在一个竞争激烈的社会，我们所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，也就是心理咨询。我校的心理咨询室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。心理咨询本着“助人自助”原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境，当遇到问题除了学会主动求助之外，更重要的是要学会如何自救，因为每个人“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。毕竟，无论是心理咨询还是其他形式的心理健康教育，最终的目的都是让大家能拥有良好的心理素质，这样在面对各种压力和困惑时，就如故事中有好的水性的人一样在不小心落水时，能适当有效地帮助自己脱离困境。在咨询中，我们将会做到：对所拥有的学生来访记

录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。

良好的心理教育有利于自我的身心健康发展，而品德教育有助于自我人生观价值观的完善，在自我成才的道路上，作为学习主体的我们应该坚持心育德育共同完善，共建我校和谐奋进自强不息的校园人文环境。

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《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。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，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，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；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。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？

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，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。

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。

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。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇七

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 unhealthy，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，当你们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！

心理健康国旗下讲话稿篇八

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

作为一名中学生，应该如何拥有健康的心理呢？我想，可以从以下几方面来做：

第一、正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二、满意的心境

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

第三、和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融

洽，协调一致，相互配合默契。

第四、良好的个性，统一的人格

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证。

心理健康国旗下讲话稿篇九

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！