

2023年心理健康宣传周国旗下讲话稿(汇总8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇一

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！

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇二

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，不把获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太大。
- 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！

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇三

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，_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；_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；_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。

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇四

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：“坦坦荡荡地做人、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。

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇五

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！

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇六

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！

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇七

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。

心理健康宣传周国旗下讲话稿篇八

老师们、同学们：

上午好！今天心理健康集体晨会讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。同学们，你们知道吗？根据世界卫生组织给健康下的定义，健康包括身体健康和心理健康。

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，很多我们原本以为迈不过去的坎，其实可能压根只是小事一桩，换一个角度看待它，会有意想不到的转机。

其次，要学会正确与人交往，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，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。

第三，要正确面对批评。在我们学习、生活中，总会听到批评的语言。有的同学总觉得被批评了没面子，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理特强，与同学、老师、父母之间对立情绪严重。久而久之就会使自己的心理健康产生问题。我们应当多听取老师、父母、同学的意见，要知道良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，最关心你的人，才是最爱你的人，苦口婆心批评你的人，才是最想帮助你的人。

让我们在今后的学习和生活中，保持良好的心态，做一个身心健康的阳光少年！只有具有积极的人生态度，我们的生活才会变得精彩，人生才会有价值！