

2023年健康教育国旗下讲话稿一分钟(汇总7篇)

环保标语是通过简洁有力的语言表达环保理念和行动的一种形式。写一篇较为完美的环保标语需要注意用语简练，表达准确。奉献绿色家园，我们共同加油！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇一

各位老师、同学：

你们好！

今天，我要和大家交流的内容是《小学生心理健康教育》。作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进行一次心理健康的教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面：

智力正常，情绪健康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反应适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了？是抬头走路，还是低头走路？抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现；而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢？显而易见，前者是消极态度，而后者则是一种积极态度。

那么，心理健康的标准又是什么呢？

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人为善,团结互助,情绪基本稳定,心情轻松愉快;意志健全,树立自信。

不良的心理行为表现:

1, 注意异常。如过分注意他人的一举一动,做任何事总是担心做不好,不断地重复检查再检查;而另一种则表现为注意力不够集中,例如,无法把注意力集中到每一节课当中,容易被外面的事物所吸引,容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等,从而无法进行正常的学习和生活,出现厌学的现象。在这种情况下,我们可以从以下几个方面入手:

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中,除了必要的学习工具外,尽量少摆东西在课桌上,这样可以减少分心,保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼,有助于克服注意力不集中的缺点,并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2, 情绪反应异常。当我们出现情绪低落时,即不开心的时候,不妨采用以下方法来调节我们的情绪:合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉,将不开心的事说出来等。

3, 学习困难。学习困难,对我们小学生来说,是经常遇到的问题,有时我们会感到力不从心,从而丧失信心,灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实,在学习中,每个人都会遇到不同的困难,许多有成就的人,都是靠自己的努力而获得的。所以,当我们在学习上遇到困难时,不能灰心丧气,要克服学习中的一切困难和压力,勇敢面对,也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4, 人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等,人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语,一定会为你赢得不少朋友;对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等,会拉近你和老师的距离;在家里,给父母做点力所能及的事,你会觉得更加温暖。

5, 考试焦虑。在日常学习和生活中,我们时常会产生紧张心理,特别对我们小学即将毕业的学生来说,我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑,使考试前无法进行有效的复习,考试中无法正常的发挥,感到脑袋一片空白,不知所措,无从下手,严重影响我们的学习和生活,从而使得我们考试后,感觉到失落、失望。那么,当我们遇到这种情况时,应如何去应对呢?下面提供一些应对方法,供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑,可以先闭上眼睛,然后做多次深呼吸,缓吸缓呼,把心神凝于一点,用以稳定自己的情绪,有意地让自己想像愉快的事情;同时,进行良好的自我暗示:“我行,我一定能发挥我自己的水平,我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心,减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事,就说:“不可能”,“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说:“我不是不可能,只是暂时没有找到方法”

如何培养自信心,以下为大家提几点建议:

1, 不要总是怀疑自己的能力,相信自己可以成功。

2, 每天清晨醒来,静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时,在心里对自己说几遍“我相信自己,我能够做好我想要做的事情”。

- 3, 发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。
- 4, 培养自己有主见, 自己做决定及处理某件事情;
- 5, 了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点, 找到自己的缺点加以改正。
- 6, 要多行动, 不要只是想象, 做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用, 让我们一起大声说: “我能行”!

愿同学们每天都有好心情!相信自己: 我能行!

看过学生心理健康教育国旗下讲话稿的人还看了:

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇二

尊敬的老师, 亲爱的同学们:

大家上午好!

今天我演讲的题目是《健康生活·从心开始》。

那么, 健康是什么呢? 健康包含了两个方面: 身体与心理。只有身体没有疾病, 心理没有缺陷, 那才能算得上是健康。只有健康, 我们才能幸福快乐地生活。

我认为健康可以分成三大方面: 一、饮食方面, 二、心理方面, 三、运动方面。

在饮食方面中, 我们要养成一个良好的饮食习惯, 合理饮食。不挑食, 不吃街边卖的油炸食品, 多吃新鲜的水果和绿色蔬菜。决不抽烟, 酗酒, 吸毒。

在心理方面中，我们要用良好的心态去面对一切，这也是一个保持健康的方法。唯有健康，才能让我们快乐成长。

在运动方面中，有了良好的心态还远远不够，我们要拿出自己的实际行动，在锻炼身体时，要有目的去实现，这样才能更好地加强身体锻炼，增强体魄。

生命是革命的本线，加强体育锻炼，有利于我们的身心健康。为了自己，为了祖国，让健康生活从心开始吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇三

尊敬的各位领导、老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事□xxx是20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。2012年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高一的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们，坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们，让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

谢谢大家！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇四

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。

[国旗下讲话稿小学生心理健康教育]

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是心理健康教育。

说到健康，大家想到的就是身体健康，其实这是不全面的。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。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，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；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。

那么，我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，就要学会沟通。说到沟通让我想起了一个寓言故事。

一把坚实的大锁挂在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”“因为我最了解他的心”，这话可谓一语中的。小小的钥匙之所以能打开坚实的大锁，凭借的不是它的蛮力，而是它对锁心的了解。我们与人相处也该是如此。

沟通从心开始。那么如何打开心灵通道呢？简单说来，一是要向他人敞开心扉——与人相处，要懂得尊重理解，或是适当

的赞美鼓励，或是及时的建议纠正。二是向自己敞开心扉——自我暗示，自我欣赏，只有爱自己的人才能真正地爱上生活。

其次，是要学会信任和理解。

信任，先是要自信，正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己天生我材必有用，每个人都有自己的优点；正确面对挫折或失败。再是要信任老师、父母。老师，培育你成长的人。师者，父母心。老师和养育你们的父母一样，都是这个世界上最关心你们的人。父母的人生经验比我们多，我们也应该向他们倾诉心中的烦恼。任劳任怨的老师父母，就是你们的肩膀。

理解是心灵之间架起的桥梁。每一个人都渴望得到理解，但在此之前先要学会理解别人。理解是一场春雨，滋润友谊的鲜花；理解是一盏明灯，照亮前进的方向。高尔基曾经说过：“如果人们不会互相理解，那么他们怎么能学会默默的相互尊重呢？”

同学们，就让我们一起来关注心理健康，做一个全面健康的人。

谢谢！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇六

尊敬的老师，亲爱的孩子们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是——注重心理健康，珍爱宝贵青春。

孩子们，生命是宝贵的，它属于我们每个人。我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出熠熠光彩。只有

生命的存在，我们才能去实现更高的人生价值，才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有有了同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。

第一，我们要学会主动获取心理健康知识，阅读有关心理的书籍，听有关心理健康的讲座，积极参加各类活动。

第二，当我们有烦恼时，学会寻求心理帮助，勇敢地敞开心扉，释放你的压力。

第三，多与人交流，菁菁校园，青葱岁月，不论年龄，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。无论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

最后，多读好书。或许我们不能掌握生命的长度，但我们可以挖掘生命的深度；不能控制生命的外延，但我们可以丰富生命的内涵。好的书籍如同一缕阳光，能帮助我们化黑暗为光明。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意！雨果说“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵”。人生旅途，漫漫长路，让我们从心开始，缔造阳光的心态，珍爱宝贵的生命，燃放生命的意义之花吧！

我的讲话完了，谢谢大家！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇七

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__%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不健康，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！