# 心理健康教育国旗下讲话稿

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-10-13

*心理健康教育国旗下讲话稿1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...*

心理健康教育国旗下讲话稿1

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行为问题。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。

心理健康教育国旗下讲话稿2

各位老师、同学，上午好!

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨----手指互相敲击，中雨----两手轮拍大腿，大雨----用力鼓掌，暴雨----跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗?你觉得开心吗?同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病,而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，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，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，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登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他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，而的是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要!

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信;有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处;也有的.学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火;还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，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，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着!在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的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，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

心理健康教育国旗下讲话稿3

老师们、同学们

早上好!

今天我讲话的主题是拥抱健康 阳光成长。同学们，人生什么最可贵?有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢?有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：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，并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。

在学习上能够进行正常的学习，按时完成作业，经常复习，预习功课，长期坚持努力学习，形成良好的学习习惯.在学习中获取了知识的营养，让视野更加开阔，让思路更敏捷，让心灵更充实，

当遇到挫折时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。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45---12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们 “健康体魄+健康心理=美好人生”， “打开心窗，让阳光进来。” 让我们行动起来， 把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找