# 最新健康的国旗下讲话(十二篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-08-21

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**健康的国旗下讲话篇一**

今天我国旗下讲话的题目是“关注心理健康，提高自身心理素质”。

心理健康是一个人事业成功、生活幸福的重要保障。今天的中国，越来越多的人认识到心理健康的重要性。人们开始接纳心理咨询和心理治疗，努力学习心理保健的知识和技能。那么如何才能确保自己心理健康，不断提高自身的心理素质呢?

作为学校的心理辅导老师，我想送给大家六个生活关键词：

第一个关键词是“尝试”。心理健康的人对周围环境充满好奇并乐于探索。有益的尝试帮助你认识自己，发展能力，发现生活的意义。

第二个关键词是“挑战”。心理健康的人面对挑战也会焦虑，也会紧张，但是他们不会退缩。敢于挑战是一个人提高自信，有勇气，负责任地生活的前提。生活里处处是挑战，选择逃避终将一事无成。惟有敢于挑战，乐于挑战，才能赢得生活的馈。

第三个关键词是“接纳”。我们的出身、遭遇，我们的性格和能力，即便是后天再努力都可能存在难以逾越的局限。这个时候需要的不是悔恨和埋怨，而是接纳。接纳帮助我们恢复内心的平静，让我们更加理性与从容。

第四个关键词是“开放”。心理健康的人对自己的体验和周围的世界都保持开放的心态。人和世界的发展都有无限的可能性。不固执于已有的想法，不做出偏激的行为。学会尊重差异，欣赏差异，努力培养适应多元文化世界的素质和能力。

第五个关键词是“沟通”。有句话叫做“流水不腐，腐水不流”。没有沟通的思想不是活得思想，甚至可能是有害、危险的思想。沟通帮助我们宣泄消极情绪，获取新鲜资讯，建立感情，获得归属感。

第六个关键词是“求助”。心理健康的人是愿意求助别人的。有的人认为求助是一件很丢人的事，为了所谓的面子让心灵戴上沉重的枷锁。不识庐山真面目，只缘身在此山中。别人的帮助并没有贬低你的智慧。你的求助会增进你和周围人的感情，让人觉得你的真诚和可亲近。

尝试、挑战、接纳、开放、沟通、求助，努力体验这6个生活关键词带给自己的成长，每个人都能保持心理健康!

谢谢!

**健康的国旗下讲话篇二**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

有句话说健康是1，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等都是1后面的0，一旦失去了前面的1，所有的0将会变得毫无意义。换句话说，没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

那么，如何才能拥健康的身体呢?除了要参加一定的体育活动外， 首先从小养成良好的饮食习惯：例如早上起来喝一杯温开水,早饭一定要吃;不喝生水、不吃不熟食物;不暴饮暴食等等.

其次保证全面、均衡、适量的营养：因为我们正处在生长发育期，需要的营养比较多，这就要求我们不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃。因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，从而影响身体健康。

另外做到拒绝垃圾食品：对于我们小学生而言，诱惑最大的莫过于路边、大街上、小巷中那些小摊小贩摊子上的食品了。为了求方便，有些同学放学后会从路边的小摊随意买一些零食解解馋,却不知这些食品大多是过期食品、含有色素和防腐剂，甚至有些是地下工厂生产的不合格食品。再加上摆摊的地方很不卫生，灰尘很容易沾到食物，吃了容易生病，轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。经过近两周我的观察,每天下午都有学生放学后在学校门口南侧的小吃车上买东西,希望班主任利用班会的时间多加强调.

同学们，只有我们有了足够的健康意识，有了健康的饮食，我们才能拥有快乐幸福的人生。所以，让我们行动起来，健康饮食，快乐成长!

**健康的国旗下讲话篇三**

老师们、同学们：

大家好，我今天讲话的主题是“合理膳食做健康少年”。

所谓合理膳食，一是要保证充足的营养，二是要保证营养均衡。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。合理饮食可以显著增强人体抵抗力，促进青少年身体和智力发育。

不健康的饮食行为在中小学生中十分普遍。主要表现为偏食，只喜欢吃肉类食物，不喜欢吃蔬菜，喜欢吃油炸类食物、洋快餐，喜欢吃袋装熟食，不喜欢吃米饭类主食，也有少部分同学有轻度厌食。

这些不健康的饮食习惯对同学们产生了极大危害。很大一部分学生体重超标，但是体质却较虚弱，稍微运动就会气喘吁吁，甚至由于肥胖而影响了身心健康和智力发 育;有的同学营养不良，抵抗力极低，天气稍微变冷就会感冒，升旗仪式都会中暑;还有些同学因经常吃垃圾食品，而患上一些其他疾病。

同学们，改掉我们的不好的饮食习惯，养成良好的饮食习惯，将使我们终生受益。在生活中，我们要做到如下几条饮食原则：

1.注意营养均衡。在日常饮食中要多吃水果、蔬菜、鱼肉、蛋、牛奶等，不要偏食。

2.少吃垃圾食品。尽量不吃油炸食品、方便食品、袋装熟食，尽量少吃洋快餐。

3.不吃补品。青少年是不需要吃补品的，不正确的食用补品，反而会影响青少年的成长。

4.一日三餐，定时定量，每餐只吃七分饱，切忌看到菜不喜欢就不吃，看到喜欢的菜就大吃特吃。

老师们，同学们，为了保证大家得到合理的营养，健康的成长，我们学校食堂的菜谱，是专业营养师考虑到同学们的年龄特点和饮食习惯，进行优化后才确定的。当然，尽管我们一直在努力，但不可能将食堂工作做到人人满意，在此，就前段时间同学们反映的几个食堂饭菜问题进行回答：

1.有同学反映饭菜量太少，吃不饱。

由于每个人一餐吃的食物多少不同，为了避免浪费，我们要求食堂一次性给同学们分配的饭菜是稍少的，但食堂还准备了一些饭菜供不够吃的同学免费添加，不论是早餐、中餐还是晚餐，不论是饭、菜还是面点，都可以免费添加，保证同学们能吃好吃饱。

2.有同学反映食堂的菜花样太少，没有选择余地。

这点是事实。这也是由于我们学校食堂经营方式造成的，我们每餐只能有三菜一汤，但我们会在每天都有不同的菜谱来弥补，尽量做到菜式多样化。

3.有同学反映食堂的菜太辣、太不辣、太咸、太淡、太多油、太少油。 这点要请同学们原谅，学校食堂为一千多师生提供饮食服务，我们只能做到尽量满足大多数人的口味。

同学们，让我们一起，纠正不好的饮食习惯，养成良好饮食习惯，合理膳食，做一个健康少年，成长为阳刚男孩，阳光女孩。我的讲话到此结束，谢谢大家!

**健康的国旗下讲话篇四**

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，20xx，20xx，20xx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》。

健康，不仅仅是指一个人躯体、生理的健康，还包括心理的健康。那么，作为中学生，以下8条心理健康的标准你达到了吗?

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!

**健康的国旗下讲话篇五**

老师们、同学们：

早上好!

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。真诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功;失败不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够;失败不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训;失败不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验;失败不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间;失败不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克·吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。爱迪生为了研究，失败过无数次;居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折;袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

我们学习生活中也会经历无数的挫折：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折;当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折;体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折;考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对!巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

微笑像阳光，给大地带来温暖;微笑像雨露，滋润着大地。微笑拥有和爱心一样的魔力，可以使饥寒交迫的人感到人间的温暖;可以使走入绝境的人重新看到生活的希望;可以使孤苦无依的人获得心灵的慰藉;还可以使心灵枯萎的人感到情感的滋润。幸福的诠释是微笑;快乐的意义是微笑;温暖的真谛是微笑;挫折的鼓励是微笑;坚强的象征仍然是微笑。那么，在面对充满挫折，艰辛之旅的高中生活时，我们何不多一些微笑呢?

同学们，让我们勇敢面对挫折，微笑面对失败，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者!

**健康的国旗下讲话篇六**

老师们，同学们：

早上好!

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“中国学生营养日”!中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长!

**健康的国旗下讲话篇七**

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。

**健康的国旗下讲话篇八**

老师们、同学们：

早上好!

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。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，他们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。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。那么青少年心理健康的标准是什么呢?

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。他们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。他们既不好高鹜远，狂妄自大、目空一切，也不亡自菲薄、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。

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，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，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，团结结互助，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。

【国旗下讲话范文】二

老师们，同学们：

早上好!

今天的国旗下讲话主要讲一下有关健康卫生防流感的相关事项。 春暖花开，万物复苏，各种致病菌生长、繁殖加快，加上气候变化无常，早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，一些传染病也就悄悄地开始传播。春季最常见的传染病以呼吸道传染病为主，主要有：流行性感冒，水痘，流行性腮腺炎，猩红热，流行性脑膜炎等。

流行性感冒简称流感，是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传染迅速、发病急。常有高热、头痛、全身酸痛、疲乏无力等明显的中毒症状和呼吸道炎症的表现。流行性感冒主要通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫直接传播，发病三天内传染性最强。流行性感冒潜伏期短，约1-2天。症状轻的，仅觉全身不适，持续1-2天。症状重的，畏寒高热、体温可达39-40摄氏度、四肢腰背酸痛、头痛，全身中毒症状严重。

给大家介绍下流行性感冒防治的综合原则

一是做好个人卫生，提高抗病能力。尤其是勤洗手，坚持锻炼，增强体质。 二是搞好环境卫生，注意工作和生活环境的通风换气。如交通工具、公共场所、教室、寝室、办公室。白天在室内停留1-2小时后要外出呼吸新鲜空气。 三是养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，多喝水，加快机体代谢功能。

这里，特别提醒班主任老师们，每天麻烦请做好晨检监测，一旦发现传染源，立即隔离送医院就诊并向学校报告。特别提醒同学们，一旦发现身体不适，及时报告老师，到医院诊治，不要延误病情。

老师们，同学们：让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病。让我们大家健康、快乐地学习、生活!

谢谢!

**健康的国旗下讲话篇九**

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;有的人脾气暴燥，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。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们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。他们既不好高鹜远，

其次，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;，

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、和谐的校园.

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**健康的国旗下讲话篇十**

尊敬的各位领导、专家、同仁：

今天，很有幸和你们一起探讨有关中学生心理健康的问题。我的发言以期抛砖引玉，得到大家的赐教。

的确，健康在人类生存与发展，社会的变革与进步，文化的更新与生活方式的改变等等方面起着决定性的作用。对健康的理解，1948年世界卫生组织就明确指出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且心理没有障碍，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理是否健康，其标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。我们学校是一所城乡结合的初级中学，社会环境复杂，留守儿童比例大，由于他们的意识形态正处转型期，心理活动状态的不稳定，认知结构的不完备，生理成熟与心理成熟的不同步，对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，这不良的反应会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

初中生常见的几种心理矛盾

今天的中学生是21世纪的主人，他们不仅要有真才实学，而且要有良好的社会适应能力，他们应该具有勇于参与竞争的良好心态。可是他们中的不少人的社会适应能力比较弱，也缺乏社会交往能力，而许多心理障碍与疾病都与适应能力差及人际关系紧张而产生的焦虑有关。因此，心理健康教育必须以增强学生适应社会交往的能力为主要目标。 第一，美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

几乎每个中学生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的老师、作家、 工程师、医生、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有一些学习不是很努力的，他们过一天算一天，虽然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效 方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展、人们生活水平的不断提高，一些中学生越来越讲究“实际”，加上一 些家长对子女宠爱有佳，在孩子身上花钱大手大脚，使得中学生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，85%的学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒设宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在;女生中讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的、卑贱的，就连平时学校安排的扫除也时不时的逃避，可以说厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍。因此，教师要教育学生懂得爱劳 动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，中学生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈敞开心扉，实行自我封闭。调查中发现，有相当部分的中学生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过写日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独。他们很需要求得别人的理解，有相当部分的中学生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从 苦闷与孤独中解脱出来。

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，中学生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“小大人”了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这，一是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。有相当部分的家长要求子女“只要能上大学，什么事都可以不管”，所以造成了中学生实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培 养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

中学生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的关系.

第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多中学生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事，譬如积极申请做公益劳动;同学生病了能主动送医院;同学家有什么不幸，他们能慷慨捐款、捐物„„。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来满足自己的某些愿望和虚荣，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数，这很自然形成了助人行为与道德规范不一致的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不 足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

在大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在：1.由学业带来的心理压力大。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，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

第七，学生心理健康维护

中学生由于学习压力大、家庭不和而出逃、自杀或伤人的案例很多，但却很少有家长认为这是一种心理问题，更不知道该怎么办。如果每个家长都重视孩子的心理健康，都懂得这方面的知识，并且努力培养引导，这个问题也就不是问题了。可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括 智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等; 学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等; 情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练等等; 人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则; 健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养; 自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等; 性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

二、我校心理健康教育的具体措施

(一)、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。

同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

**健康的国旗下讲话篇十一**

各位老师、同学们：

下午好!

为进一步加强我校学生心理健康教育工作，促进学生了解心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，养成正确的心理健康观念，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，今天 大学生心理健康教育既是自身成才的基础，更是时代发展的必然要求。深入开展这项工作，对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观，推进素质教育，增强大学生思想政治教育的实效性，促进大学生全面发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。国家高度重视大学生的心理健康教育工作。从20xx年开始，将每年的5月25日定为“全国大学生心理健康日”。“5.25”的谐音是“我爱我”，意为大学生要关爱他人，先从关爱自己开始，使每个个体都能健康成长。

今天，在学院心理健康教育中心的积极筹备下，大学生心理健康月活动以开展主题教育班会、心理游戏、心理电影展播、心理图片、知识宣传展、心理文章知识广播、心理素质拓展活动、校园环跑以及感恩教育系列演讲比赛等等系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传大学生心理健康知识，帮助同学们强化心理健康意识，提高心理素质，激发心理潜能，增强心理调适能力和社会适应能力，全方位的加强我校大学生心理健康教育工作。

在学校第七届大学生心理健康教育宣传月活动开幕之际，我在这里为进一步做好大学生心理健康教育和心理危机干预工作提出了三点希望：

1.希望大家进一步提高对心理健康教育工作的认识。

2.希望大家进一步加强心理健康教育工作的宣传力度，积极鼓励学生参与。

3.希望大家进一步提高全校心理健康教育工作水平。

最后，我相信，在学院领导的高度重视下、在师生们的团结协作下，在同学们的积极参与下，第七届心理健康活动月必将取得圆满成功!

**健康的国旗下讲话篇十二**

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;有的人脾气暴燥，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?我与大家分享受两点：

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，留已芬香，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.

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