# 心理健康教育国旗下讲话稿202\_

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-06-03

*心理健康教育国旗下讲话稿最新20\_心理健康教育国旗下讲话稿有哪些？心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。下面是小编为大家整理的关于心理健康教育国旗下讲话稿，欢迎大家来阅读。心理健康教育国旗下讲话稿（篇1）尊...*

心理健康教育国旗下讲话稿最新20\_

心理健康教育国旗下讲话稿有哪些？心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。下面是小编为大家整理的关于心理健康教育国旗下讲话稿，欢迎大家来阅读。

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇1）**

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：某某某是20\_\_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。20\_\_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！

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇2）**

各位老师，同学们：

随着教育教学改革的不断深化，中小学生心理健康教育越来越引起了全社会乃至学校及家庭的高度重视，形式越来越多样化，内容越来越丰富，范围也越来越扩大，这充分说明中学生心理健康教育是思想品德教育的重要组成部分，它与德育、智育、体育一样，已成为中小学生的必修课，同样它在青少年的成长过程中起着非常重要的作用，因为，中小学生健康的心理，有利于学生意向品格和良好心理素质的形成与培养，有利于身心的健康发展；有利于智力与个性的和谐发展；有利于提高学习和工作效率；有利于学生成绩的稳步提高；更有利于社会的和谐进步。

因此，健康的心理是每一个人一生成长过程中必不可少的重要环节，甚至影响或决定着一个人一生的生活、事业等。同学们要问既然心理健康如此重要， 那么，什么是心理？什么是健康心理呢？顾名思义，心理即是指一个人的思想感情等内心活动，它是一种思维活动，也是一种情感活动。健康心理就是有意识地控制自己按照社会的道德规范和发展要求去进行思维，去培养情感。从这个意义上说，当代中学生必须具备健康的心理，以饱满的热情投入到学习生活中去，排除一切杂念，消除不良干扰，摈弃侥幸幻想，克服幼稚，走向成熟，顺利实现自己的人生理想。

但是，从实际情况看，无论是社会，还是家庭、学校，都程度不同地未能给中学生健康心理的形成创造良好的外部条件，市场经济带来的负面影响如拜金主义、金钱至上，社会某些丑恶现象和不和谐的因素，就业难而引起的不利方面如读书无用，家庭教育方面的偏颇，如家长只关心和重视孩子的吃、穿、用度、不注意，不关心孩子的心理品格和道德品格，家庭教育方法的简单粗暴，如打骂、责罚，学校教育的苍白无力和脱离实际等等，都从不同角度，不同层面上侵蚀、侵害、影响着中学生的稚嫩心灵，加之中学生因知识不足，阅历不深，辨别是非，区分善恶，分辨真假的能力差，极容易机械模仿，盲目效法。致使部分中学生产生了畸形心理和离奇的行为，如缺乏理想，胸无大志，不思进取，贪图享受，好吃懒做，感情脆弱，不承压力，自私冷酷，唯我独尊，漠视他人，不合人情，有意封闭自己，不愿畅开胸怀，说话不负责任，做事荒唐滑稽，如此等等不健康心理严重制约着影响着中学生的健康成长。综合起来这些不健康心理大致有如下具体种类：

1、排他心理：有这种心理疾病的人，见了谁都觉得不顺眼，看不到人家的长处，只盯人家的短处，甚至人家做的正确的在他看来也是错误的，于是千方百计找岔子，寻机会修理他，教训他，或者搞顺我者哥们，逆我者敌人的那一套，或受别人小惠，或施以别人小惠，拉帮结派，公开收保护费，称王称霸，唯我独尊。

2、故犯心理：患这种心理疾病的人，往往冒天下之大不韪，明明不能做的事他偏要做，明不能说的话他偏要说，道理也懂，事理也明，就是明知故犯，动不动就量学校，试老师，所以其行为就带有一定的计划性和目的性，如同学们当中发生的打架斗殴，偷盗勒索，图谋报复，抽烟喝酒等现象，就属于这一类，在这些人的心目中，我就偏做了，你能把我怎么样，反正我没有犯法，大不了给个处分。请同学们明白，从根本上说这是一种心理疾病，不是一般的懂不懂常识的问题。

3、投机心理：患这种心理疾病的人，往往不把心思用在学习和正事上，而专钻管理教育监督及制度的空子，想方设法耍小聪明，出馊点子，搞恶作剧，在这种人的心中有人把我抓住了，我就编个屁荒，抓不住就算成功了，谁也不能把我怎么样。如同学们当中发生的在无人监控时随地吐痰，乱扔垃圾，乱动电器及公共设施，熄灯后从楼上扔垃圾，破坏公物，在卫生间抽烟，放学后在大街上抽烟等等，一次得逞，再来下次，久而久之，这种人投机心理就演化成了故犯心理，那问题可就严重了。

4、寻欢心理：患这种心理疾病的人，随着身体的逐步发育成熟以及生理上的反应，不能有意识的克制自己，想方设法寻求异性的刺激，因此不能正确处理男女之间的关系，过早的卷入爱情的漩涡，陷进性爱的泥潭而不能自拔。这种人往往上课注意力不集中，思想开小差，情绪不稳定，平日里与其心中的人眉来眼去，暗送秋波，空闲时在阴暗处与异性聊天，接触或在电话中打情骂诮，行为放纵，不想后果。为了满足这种心理，有的偷看女性上厕所，有的偷看色情音像制品，如此等等，不一而足。

5、享受心理：患这种心理疾病的人，往往只顾自己的享受，不理解父母及别人的辛苦，只图自己穿高档的、吃香辣的、玩刺激的、用时髦的，不考虑父母和他人的感受，甚至超越家庭的实际经济状况。别人有的自己要有，别人没有的自己也要有，今日有酒今日醉，哪怕明天喝凉水，为了满足这种心理，在家庭经济供给不足时就去偷、去骗、去勒索。有的为了给哥们过生日，竟然搭几十元的礼钱，你们去问问你们的父母，打一天工才能挣多少钱。你们想想你们花的钱，是不是父母的血汗钱，你们想想当你们大吃二喝时你们的父母在干什么。

6、炫耀心理：患这种心理疾病的人，常常想表现出自己的与众不同，表现欲望特别强烈，虚荣心异常明显，时时处处，唯恐自己引不起别人的注意得不到他人得重视，于是或摆阔气、或弄小聪明、或耍其威势，总要弄得惹眼一些，能引起人的注意，如有的过生日吆喝若干哥们，请客收礼，吆五喝六，猜拳行令，花天酒地，似乎这样一来，自己就长了威风，露了面子；有的平时总爱穿奇装异服，甚至佩戴饰物，以招人惹眼，有的拿手机，带MP3，显得自己很潇洒很阔绰，有的请人吃饭，特别是请异性吃喝，显得自己很大方，有的甚至把能跟社会渣滓混在一起，也作为自己炫耀的资本，大言不惭地说：我跟某某是好朋友你知道吗？这种炫耀实质上已被奴性化了，是做人的一种悲哀。

7、变志心理：患这种心理疾病的人，往往超出一般人的常态思维而怀疑和痛恨一切人和事，或陷入某种情境而不能自省，这是心理被严重扭曲的必然表现，他不能客观冷静地分析和对待人和事，别人给他讲正确的，他觉得是错误的，别人跟他讲真理，说正事，他以为是在开玩笑，别人说那事不能做，可他偏要做，摸摸电器开关，揪揪女同学的辫子，乘人不注意扔一块垃圾，在墙上画一道印，偷人家一快橡皮等等都是这种人的具体表现。

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇3）**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

我是学校心理咨询室的王老师。学校心理咨询室位于办公楼四楼，是一个非常温馨、温暖的放松心灵的地方。如果哪位同学遇到了心理上的困扰，无法缓解时，欢迎大家前来坐坐。有些同学对心理咨询有一些误解，认为去咨询的人很可能有什么不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面有问题。其实，心理问题是日常生活中人人都会经常遇到的，就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善。在西方国家，谁有自己私人的心理医生或顾问，则是身份的象征。

在这里，我首先想跟大家分享一个故事。故事的主人公叫克里斯·兰根。他是全美智商最高的人，拿着全奖进了美国颇有声望的里德学院。尽管兰根的家庭缺失温暖——父母离异、家境贫寒——但他的故事似乎告诉我们：智商可以弥补人所有的缺陷，解决所有的问题。事实上是这样吗？进入大学以后，兰根身上的一些问题就显露出来了。他的同学大多来自纽约，兰根觉得他们看不起他，针对他，于是把自己孤立起来，天天待在图书馆。他的成绩单是全优，但他没有一个朋友。大二那年，兰根因为母亲迟交奖学金申请而和老师发生口角，最后选择掇学离开。在另一所大学，兰根因兼职缺席了一场考试，他给教授打电话请求更改考试时间遭到了拒绝，这让倔强又骄傲的兰根再次退学。现在，兰根顶着全美智商最高的头衔，过着最潦倒落魄的生活。

从兰根的身上，我们能感悟到些什么？兰根认为自己家庭贫困，父母离异，又来自于一个小地方，便理所当然地认为来自于纽约大城市、经济富裕的同学们会看不起自己，于是就不跟同学们交往，封闭自己，形成了内向孤独的`性格。这是不喜欢自己、不自信的表现。我们所熟知的女演员郑爽，她不断地整容，也是因为她自卑、不自信、不喜欢自己。其实在我们的眼里，本来的她就很清纯，很漂亮了。所以，作为人，我觉得最重要的是要自己喜欢自己，肯定自己，关爱自己。这跟你成绩好不好，长得漂不漂亮，家里有没有钱，没有一点关系。因为，我们每个人都是一个独特的个体，每一个人身上都有自己独特的价值，每一个人对于某些人来说都是生命历程中相当重要的人物。请问同学们，你们有没有发掘自己身上独特的、重要的珍贵品质，从而学会肯定自己，欣赏自己呢？

再看看兰根，他遇到困难，是怎么处理的？他两次在大学因为一些事与老师发生了纠纷，他的处理方式是情绪爆发、发生争吵，然后选择最极端的方式：退学。其实，我们每个人在一生中都会遇到这样或那样的挫折，像我们的同学们，有时会因为考试失败而情绪低落，有时会因为与好朋友发生误解而难过，等等。这都是很平常的。不光同学们会遇到，老师、父母也经常会有这样或那样的烦恼。面对挫折，我觉得，首先，我们要学会关注自己的情绪，及时处理掉不良的情绪，而不是任性地让脾气想发就发。我们可以选择一些比较好的宣泄方式，如体育运动，找好朋友倾诉，看幽默故事，吃东西，听歌等等，把不良情绪宣泄出去，而不是闷在心里或是对人爆发出来。只有情绪处理好了，我们才可能静下心来处理问题。逃避的方式是解决不了问题的。我们应该冷静地思考，想想在这种情况下怎样做才是最好的方式，从而积极去应对。有一句话说得好，办法总比困难多。只要树立了这个信念，就没有跨不过去的坎。

其次，我觉得兰根还缺少一颗感恩的心。他把同学、老师看做是他眼中的敌人，而从来没有想过身边的人给过自己的那些帮助。他带着一双敌意的眼睛看着这个世界，那自然，这个世界上他看到的全是敌人。所以，我觉得我们真的要从内心里树立一种感恩意识，经常对别人说谢谢。当我们经常说谢谢的时候，这不仅给别人一种彬彬有礼的感觉，更会给自己一些积极的心理暗示：你看，有那么多人为我服务，那么人关心我，那么多人帮助我，那么多人给我提供方便……我真的好幸福呀。同时，当我们向别人说谢谢的时候，对方会有被尊重、被肯定的感觉，这种感觉是积极人际交往的催化剂。

从兰根的故事我们可以看出，拥有良好的心理素质，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。本月，学校即将开展的第四届心理健康教育活动月正是为了提高同学们的心理健康水平，增强同学们的心理调适能力，从而促进同学们的健康成长。本届心理健康教育活动月确立了“关爱心灵，引领成长”的主题，将开展团体心理辅导活动“信任之旅”、心理健康教育广播节目、相关主题展板、主题班会、心理漫画作品比赛、心理电影展播等六项活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天”！

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇4）**

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。

人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为一名骄傲的实验小学学生，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。我们应该拥有这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖。那么，我们要怎么才能培养健康的心理呢？

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！

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇5）**

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！

但是，在我们同学中间，还存在着许多问题：比如有的同学没有目标，不懂得学习的重要性；有的同学不能正确对待学习，上课不专心，作业不按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不守规则，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，好冲动等等，这一切，都是心理素质不成熟的表现。是什么让我们有些学生，举着看似健全的身躯，却怀揣着一颗空洞而苍白的心？是什么让我们有些学生，表面上是物质营养的巨人，实质上却是精神灵魂的侏儒？

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！

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！

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇6）**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

心理健康，如同溪水款款淌过卵石看似闲淡，然而生活少了它，生命却会平添一份不安与担忧。心理健康，就像拂去历史封尘的手，抚平心境，指明目标。但是，社会纷繁复杂，很多人在拼命追求所谓的理想时，忘记了自己心灵的需要。

从容面对，无畏挫折

千里行船，人生在世，遭遇灾难在所难免，人生数十载总会与撒旦的魔杖不期而遇。如果因为遭遇了磨难而怨天尤人；如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了打击而一蹶不振，那你就大错特错了。

在压力与失败面前，许多人选择了逃避，物欲泛滥与精神贫瘠的交织使人类变得越来越不堪一击，脆弱无力，从容些吧，直面惨淡坎坷的人生旅途，当我们有了在困难面前抬头微笑的勇气，成功就不会远了。

记得冰心的话么？“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血泪”。

心怀宽容，与人为善

宽容是一种风度，如云生雨。宽容是一种风度，似雨润物。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃发，大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力。时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的意外惊喜。

然而，宽容并不是一味的退让、放纵。宽容错误，其实等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此，宽容是有限度、有原则的。

孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”这其实就是宽容。宽容是忘却，忘记昨日的是与非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，在岁月之流中，承接阳光的欢乐；宽容是潇洒，“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。事事斤斤计较，患得患失，活得多累。

常怀宽容之心，心灵的原野便冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

心存感激，创造美好

在心如坚冰又加设密码的今天，格式化的表情越来越多，会流泪的人越来越少；贪婪掠取的人越来越多，心存感激的人越来越少。人终究应该学会时常感动，心存感激。

对父母心存感激，父母于我们的恩情，像一条小溪，那么若有若无、若隐若现，源源不断，清澈透明，平凡而不起眼，只有当它流过八千里路云和月，流过一天一天的日子，最后才能成其深，成其大。对父母心怀感激，无需多加言语，一声简单的道别，一杯氤氲的香茗，一双棉软的拖鞋，都传递着对父母心怀感激的呼唤。

对他人心存感激。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切，得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手；与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日对你的关心帮助，化解心灵的隔阂，让友谊常在。

对大自然心存感激。夜晚来临，怕你寂寞，月亮像个多情人，将一片幽辉洒在你床前，静静地听你诉说心中的秘密。蓝天给你自由遐想，大海给你以深沉雄浑，高山给你以坚毅勇敢，流水给你以柔情缠绵，这些美好的品格汇聚成人类的至尊至美，我们没有理由不对大自然心存感激。

打开感激的心灵之窗吧，让温煦的阳光铺洒出世界之美，盈满你的目光。让我们的生命不再滞涩，变得丰厚动人，沉稳强韧。

**心理健康教育国旗下讲话稿（篇7）**

同学们好：

今天我们今天一来了解什么是心理健康？其标准是什么？

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能作出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。心理健康教育是“新健康教育”的一个重要组成部分，它是以培养身心健康社会公民为目的，通过运用健康管理的方法，以校园环境、功能环境的改善为主，人文环境的改善相配合，以老师和学生两个主体，提供科学、健康、专业的指导。

“新健康教育”在学校建设了专门的健康指导室（心理咨询室），配备专业的心理咨询师长期驻校，以开设心理课程和开展课外活动等方法引导学生的健康心理发展。同时，开设“亲情 聊天室”，为亲情的连接打开通道，为学生们的健康成长铺就一条畅途。什么是心理健康？其标准是什么？迄今为止还没有一个统一的观点。

根据我的研究，大致做到以下几个方面，就可以算是心理健康了。

第一，有一个积极进取的人生态度。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶，不怕困难，不怕挫折，而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值，真切而深刻，所以总能享受到人生的乐趣，反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

第二，对自我有恰当的认识。

世界上最困难的是什么？就是如何认识自己。一个心理健康的人，一般能有“自知之明”，就是说，能够正确认识到自己的价值，认识到自己在他人心目中的位置，认识到自己的能力、学识、水平，既不高估自己，不对自己的一些长处和优势沾沾自喜，也不会自卑，过分地贬低自己，决不无缘无故抱怨、自责自己。

反之，一个心理不健康的人，便不能恰当地认同自己，或是莫名其妙地自傲，或是无缘无故地自卑，经常有意无意地掩饰自己的不足，心理特别敏感、脆弱，失落感极强，经不起风浪的折腾，存在严重的心理冲突，回避矛盾，无法保持平衡的心理状态。

第三，享有良好的人际关系。

心理健康的人，在与其他人打交道的时候，有以下这些特点。

1．不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性，而且总是显示一种积极的、乐于与人交往的态度。

2．懂得在交往过程中如何尊重人、理解人，从不将自己的观点强加到他人的身上。

3．能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方，不势利待人，与人相处时，总显示出同情、友善、信任、尊敬等积极的态度。

4．在与他人的交往中能够注意他人的长处，能较虚心地向他人学习。

5．当他人有困难时，总能采取真诚的、有效的帮助。

6．当与他人产生矛盾时，能做到“忍一时之气免百日之忧”，不主动出击，不“窝里斗”，能进行较好的沟通，并以理智的、合理的方式解决。

第四，有一个乐观的情绪状态。

情绪最容易反映人的心理状态，也最能影响人的身心健康。一般来说，情绪健康的人有以下这些特点。

1．没有过分的、不切实际的要求，所以很少有烦恼、不快，精神状态永远是饱满的、乐观的。

2．在自己的人生遇到麻烦时，能做到泰然处之，决不自寻烦恼或自我折磨；

3．一般能摆好自己与他人的关系，所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。

4．有修养，能较好地控制自己的情绪，当自己想发脾气时或暴怒来临时，自己能够意识到，并将其抑制于萌芽状态。

第五，有健全的人格。

心理健康的人，其人格结构，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展；能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌；思考问题的方式是适中的和合理的；待人接物能采取恰当态度，对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为；能够与社会的步调合拍，能和集体融为一体。

第六，道德心态的健康。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。

一个道德不健康的人，很难说是一个完全意义上健康的人。那么，什么是道德心态的健康呢？大致有以下几点。

1．不做损人利己或损人不利己的事。

2．不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力，而且在自己的行为中去实践真善美，并能与假丑恶进行斗争。

3．能自觉地遵守社会的各种规范、准则，约束支配自己的行为。

4．能尽职尽责地完成自己的工作，尽自己的可能为社会多做贡献。

5．当社会或国家需要的时候，能够无条件地服从，牺牲自己的利益，甚至于自己的生命。

第七，具有良好的社会适应能力。

社会是复杂的，人与人之间的关系是比较难于处理的。但是心理健康的人并不因此而畏惧、害怕，而是能面对现实、正视现实、改造现实。对这些人来说，往往能做到审时度势，对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价，并能以积极进取的态度正确对待现实环境，既有高于现实的理想，又不沉湎于不切实际的幻想和奢望中，因而能应付比较复杂的局面；当发现自己处于不利的或困难的境地时，也不惊慌、恐惧，而是冷静地处理，将不利转化为有利，将困境转化为顺境，而且在这个过程中锻炼自己的聪明才智。

第八，智力活动正常

智力活动正常，不一定是指智力超常（智力活动超常也属于智力活动正常的范畴），而是说，这类人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力都是正常的，能较好地胜任自己的工作，头脑清醒，不糊涂，反应敏捷，思维清晰，逻辑性强，该当机立断的时候就当机立断，毫不犹豫。

人格完整健康的主要标志是

①人格的各个结构要素都不存在明显缺陷与偏差；

②具有清醒的自我意识，不产生自我同一性混乱；

③以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效的支配自己的行为；

④有相对完整统一的心理特征。

心理行为符合年龄特征

一个人的心理行为经常严重的偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

如何为他们进行心理减压？

其实最有效的心理减压方法就是转移心理压力。

具体做法如下：

俗话说的好，“笑一笑，十年少”，其实，大笑不仅能够让我们心情愉悦、看起来年轻，还是消除心理压力的最好方法之一。

另外，在没必要说话时保持沉默，同样是一种较好的心理减压方法。还有，读书看报、写书法、练字、画画都可以很好地缓解心理压力，同时，还能够陶冶情操、增长知识和见识。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！