# 525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-04-10

*525心理健康日的国旗下讲话稿范文（精选8篇）随着心理健康教育的普及,大家对心理健康也越来越重视了。那么我们如何做好心理健康的教育呢？以下是小编整理的一些525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选，欢迎阅读参考。525心理健康日的国旗下讲话稿范...*

525心理健康日的国旗下讲话稿范文（精选8篇）

随着心理健康教育的普及,大家对心理健康也越来越重视了。那么我们如何做好心理健康的教育呢？以下是小编整理的一些525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选，欢迎阅读参考。

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇1**

老师、同学们：

大家早上好！

我今天讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否经常感到郁闷不快乐？你可曾抱怨生活的不公？你是否对遇到的困难望而却步？如果有，请关注你的心理健康，学会珍爱自己。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。一个名牌大学毕业的优秀学生，因为一个方案没有做好,受了老板几句批评,就选择了轻生。一些正在读书的学生，因为一、两次考试成绩的失利，而抑郁成疾。这些心理脆弱的表现不但损害了自身健康，也给父母和家人带来无尽的忧伤。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；有的人时常感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事；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，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受;有的人逆反心理强，与同事、同学、老师、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，影响着人的一生，乃至社会的安定。所以说心理健康是身体健康的基石，心理健康是学习进步的保证，心理健康是人生幸福的源泉！

人们都希望自己的生活中能够多一些快乐，少一些痛苦，多些顺利少些挫折，可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。记得我曾读过这样一则故事：草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。自然，这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远地消失了。这个小故事说明了一个人生的道理，要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼，也是一个人成长必经的过程。怎样才能拥有健康的心理呢？

首先，要正确认识自己，不自卑，不自负，有自信；正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。遇到困难，勇于面对现实，找出解决问题的办法，不逃避，不推卸责任，作一个有担当的人。历经坎坷的人总比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。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，留已芳香；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，传递快乐,享受快乐！

最后，性格开朗，保持情绪稳定。养成热爱生活、积极向上的生活态度，树立远大的理想和信念，只有这样才能心境愉快，才能胜不骄，败不馁。同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇2**

敬爱的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《关注心理健康，为人生护航》。

健康不仅仅指身体健康，而是包括身体健康、心理健康、社会适应良好和有道德在内的整体健康。健康是人生的第一财富。没有健康作保证，一切都将成为虚空。当今社会，越来越多的人认识到心理健康的重要性。心理健康是一个人事业成功、生活幸福的重要保障。

然而，由于生活工作的压力，现代人出现不同程度的心理问题，学生的心理健康问题也堪忧。主要表现为喜怒无常，情绪不稳定；自我期望值高，心里压力大，心烦意乱；心理承受力差，意志薄弱；缺乏自信；考试焦虑，学习焦虑；难于应付挫折，对突发事件无措；青春期闭锁心理等，在这样不健康心理的支配下，有的同学看他人不顺眼，听课无兴趣，老师家长的耐心劝告听不进去，上课时喜欢做与课堂无关的事，甚至总想找点有刺激的事情来做一做。学生中有时出现打架、说谎、逆反、考试舞弊、厌学、逃学、顶撞老师及家长等现象，更严重的是造成一些校园暴力事件，对学生造成人身伤害，这样会影响学校稳定良好的秩序，也不利于学生个体的健康成长。所以说中学生的心理健康问题是一个应该引起关注，引起重视的社会问题。

那么我们如何让自己保持心理健康呢？

1.保持乐观情绪，排除不良情绪。要热爱生活，热爱学习。善于在生活中学习中寻找乐趣，遇到不顺心的事，别闷在心里，要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来，使消极情绪得以释放，从而保持愉悦心情总伴你左右。

2.直视挑战。心理健康的人面对挑战也焦虑，也紧张，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。生活里充满挑战，面对挑战选择逃避将一事无成。惟有敢于挑战，乐于挑战，才能赢得生活的馈赠。

3、经常帮助别人。助人为乐，是一种高尚的美德，不仅使被帮助者感受人间真情，也会使助人者感到快慰。经常帮助别人，就会使自己常处在一种良好心境中。

4、善待别人，心胸大度。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处，会得到快乐的情绪体验。尤其是被人误解的时候，要亮出高姿态，待对方晓知真相后更会佩服你，这样宽容，关心别人也有利于营造好心境。

5、要有广泛的爱好。比如书法、声乐、舞蹈等，课余时间投入其中，享受其中的乐趣，既能增长知识，又能广泛交友。在偶遇心境不佳时，这种兴趣活动也能起到化解作用。

有健康的心理犹如顺风航行，让我们更早的到达胜利的彼岸，畅饮成功的美酒，还可以让我们播种的努力种子绽放出绚烂的花朵，结出丰硕的果实。

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇3**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我讲话的题目是：健康心理，成功人生。

早已看惯了太阳的东升西落，可我们是否能够看淡生活中的成败得失？早已习惯了月亮的阴晴圆缺，可我们能否不去抱怨人世间的悲欢离合？明明知道成功路上困难重重，可我们是否能够笑对一切，勇敢向前？

其实，生活就是这样，有顺境，亦有逆境。而我们所需要做的，就是拥有健康的心理，树立乐观的心态，用积极、平淡的心情去创造成功。

如果不能改变别人，那就改变自己。

作为二十一世纪的青少年，我们在学校这个大集体中不断学习，不断进步。那么，我们就需要有良好的心理素质和清醒的自我意识。在师生之间和同学之间的交往中学会谦和，懂得尊重。学会去感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧；学会去感恩伤害过你的人，因为他磨练了你的意志；学会去感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力。

如果不能改变事情，那就改变对事情的态度。

古往今来，强者与弱者的真正区别，就在于心理素质的优劣。曾经的美国总统林肯能够成功，因为他屡战屡败，屡败屡战。正如可口可乐公司总裁古滋·维塔的座右铭：“一个人即使走到了绝境，只要你有坚定的信念，抱着必胜的决心，你仍然还有成功的可能。”而我们每学期都有几次考试，每次考试过后，每个人的心中都有难以言表的酸甜苦辣。试问当你成绩不理想时，是否能够像林肯那样乐观面对，并从失败之中孕育出成功的种子呢？其实事情的本身并不重要，重要的是个人对这件事情的态度。改变了态度就有了热情，有了热情就有了迎难而上的斗志，那么结果就会随之改变。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让快乐成为我们的习惯。要相信，今天，我们拥有的是健康的心理，明天，我们拥抱的是成功的人生

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇4**

老师们同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身幸福感。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路行人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路？”这就是著名的斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了人类从很久以前就开始了对自己的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

我们生活在一个竞争激烈的社会，所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，也就是心理咨询。我校的心理咨询室“紫薇小语”室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外，更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。心理咨询本着“助人自助”的原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境。在咨询中，我们将会做到：对所拥有的学生来访记录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。本学期心理咨询室的.开放时间为每周一——周五的中午12点到1点，地点在科技楼三楼。欢迎同学们前来倾诉烦恼，释放心情。

接下来，我想和大家一起分享哈佛幸福课导师本·沙哈尔为同学们简化出10条幸福小贴士：

1、遵从你内心的热情。尝试寻找对你有意义并且能让你快乐事情，不要只是为了轻松而得过且过，或一味只遵从别人对你的期望。

2、多和朋友们在一起，不要总在座位上呆坐着，尝试理解父母。良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3、学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4、接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5、简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。

6、有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要3次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7、睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8、慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。

9、勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

10、表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。请始终保持感恩之心。

谢谢大家。

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇5**

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。

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇6**

亲爱的同学们：

大家好！

十年的生本教育实验，让我深有感触。生本理念下的语文教学自然真实，轻松和谐，就像常挂在嘴边的话语：简简单单教语文，踏踏实实学做人。生本教育提出，“儿童是天生的学习者”，“儿童人人可以创新”，“儿童潜能无限”。学习既是儿童的本能，也是儿童的需要。做母亲的不用刻意去传授语言，婴儿就会牙牙学语，自然而然地学会了说话，学会了表达，学会了交流，这是内在学习动力的外在表现。郭思乐教授反复强调，要让学生广泛、自主阅读，大量进行语言文字活动。形成学生的个性语文。语文能力就附着在他们的语言表意上。这不过是与生俱来的像吃饭睡觉那样自然的能力。关于这种能力，人类千万年的发展已经在基因中有了全套的丰富的库存，它虽则不是具体的语言材料，却是学习语言的基本框架，是学习语言的本能。

所以，我们以教材为载体，利用教材与学生共同感悟学习中的乐趣，培养学生自主学习的良好习惯，进而学会生活、学会发展。课堂教学中注重发挥学生的主体作用，激发学生学习的内在动力和热情，引导学生在合作探究中发现，诱发学生在讨论交流中质疑，鼓励学生在阅读欣赏中感悟。让学生在体验中创新，在创新中发展，在发展中成长。

一、“有困难找学生”——全面依靠学生。

突然接到通知，说过两天要执教一节全国的生本公开课例，我第一个反应就是“有困难找学生”。回到教室，如此这般地说了一番上公开课的通知，不说不知道，一说不得了，同学们竟说是大好消息，还大呼“我们的课我们做主”。经过一阵热火朝天的七嘴八舌，一番争先恐后的各抒己见，同学们最后竞选定了《墨菲定律》作为公开课内容。当时，我真有点傻了眼，直埋怨孩子们选得怪。要知道这一定律不太好理解，真不知该从何人手?但同学们却觉得这课有说头，还美其名日：“就是因为知道的人太少，所以选择它来做学习示范，让更多的人知道墨菲定律。”

同学们句句有理，声声坚定，我无话可说，虽有些心虚，但还是点头同意。同学们又是一阵欢呼，犹如冬天里的一把火，热情满怀。这时，我唯一的感觉就是：给学生最需要的，真好！心虚的感觉没有了，取而代之的是温暖的感觉。

无论对于执教者还是学习者，这种温暖来自“一切依靠学生，高度尊重学生，全面相信学生”的生本理念。生本的民主与平等，使备课变得那么简单。记得当时学生用了一节课时间，把初读感知的.课文内容概括得有条有理，并提出了许多值得深思探究的话题，诸如墨菲定律的真正含义，其运用的积极意义，科学家们的新发现等。孩子们的质疑和思考，足可以成为他们课外阅读和主题研讨的依据。

有困难找学生，以学定教，不教而教，就这么简单！它尊重了学生实际理解的水平，也见证着学生是丰富的教育资源。这种教学双边的雪中送炭，本身就是一种和谐，一种默契，更是一种教学的充实！

二、学生自定步调——高度尊重学生。

可谓“四两拨千斤”，生本的课堂学习过程线索清晰，学生上课得心应手。曾经有人取笑说：生本的课堂从来就是三步走：“读了课文，你知道了什么?”“你怎么知道的?”“学完课文，你最大的收获是什么?”也许我们真是这样走过来的，学生们也都约定俗成：学一篇课文，首先得整体感知，了解内容，查阅相关资料；接着是重点品味，体会思想；然后是阅读拓展的交流、运用与延伸。教师抓住主线适时加以点拨，可以让课堂学习牵一发而动全身，教与学产生共鸣，游刃有余、挥洒自如。

这种和谐来自“学生自定步调”的“自调节教育”。其实，我们的课堂教学是一个永无止境的实践过程。强调生本并不弱化教师的作用，更不是无师自通。教师需要把握学生的实时学习动态。进行无痕的引领、有针对性的诱发和有创意的调控。所以，我们的课堂是鲜活生命的体现。只要遵循学生天赋的学习本能，就能达到教学的水到渠成。长此以往，教学就变得简单而轻松。

三、教师“不现自我”——充分展示学生。

郭思乐教授认为，相对于学生生命体，教师应该是一个“牧者”。教师的意义仅仅是激发和引导，教师的作用就像是在点燃火把，而不是过去所认为的“灌满一壶水”。我们的课堂不再是教师的满堂灌，而是教师点燃激情，让课堂成为学生燃烧学习热情的舞台。

1、小组合作学习、交流讨论是生本教育常规的课堂教学方法。

在《墨菲定律》的小组合作学习中，同学们尽展学习的风采，他们引经据典，旁征博引，从别人讲到自己，从远古谈到今天，从过去说到现场，从怪诞悲观论述到积极乐观。他们上下互动，取长补短，相互纠正，相互完善，和谐有序，时不时来一阵热烈的讨论，时不时又是一番掷地有声的论说。作为教师，我此时只是个专注的旁观者，充当及时点拨、组织、参与、配合的角色，促使课堂学习各层面实现超越与突破。我个人认为，小学语文的课堂教学。不需要太多的求全求美。只要把握好学生学习热情的导火索，就能引起教学的共鸣。

2、以读引读、读说结合，读写相辅是生本语文的重要策略。

生本教育的独特魅力就在于，以学定教，不教而教，引领学生自觉热情地投入学习，学会阅读，学会感悟，学会品味，获得道德品质与学习能力的相应提高。因此，教师无需预设太多，只需要以学生的知识储存和认知水平为起点，根据学生的“最近发展区”进行恰如其分地诱导。学生在真实反馈自身阅读感悟的同时，自然会理解、内化、迁移，无声地积淀人文品质。

在低年级，语文课的重要内容是识字，尤其重在激趣。结合形式多样的识字游戏，让儿童自主自觉地与文字打交道，鼓励想象、联想、创编、表述，培植学生对语言文字的热爱，鼓励他们遨游书海，泛舟拾贝。

在中年级，讲究以读引读，重在积累。比如读着《论语》，就去了解孔子及其弟子丰富的言论；读着《我爱花城》，就能叙说广州悠久的历史与风土人情；读着《生命的掌声》，就能抒发为别人鼓掌喝彩的情怀。

到了高年级，更多的是读有所悟、读写相辅，力求全面的提升。从小广泛地读书，是儿童丰富思想的重要保证。思想丰富了，发表见解时就呼之欲出、滔滔不绝了。这是生本语文教学倡导从独立自主地大量识字到积极主动地广泛阅读。再到轻松自如地发表见解。最后情不自禁地执笔写作的美好境界,是由量变到质变的过程。例如，《兵马俑的个性》让学生深深感受中华民族悠悠几千年的历史；《请现在就付诸行动》，使学生真切体会起而行动总比坐而论道要强得多；《泪的重量》引发学生为奥运夺金而激情澎湃，为汶川地震而泪流满面。凝聚的思想，让学生下笔成文，同学们争着诉说阅读感悟的收获，他们的习作流泻着学习生活的情趣，记载着童年纯真的印记。

四、静待花开——教学评价和谐简单。

教学本身就是不断发现问题、解决问题的过程。我们关注的是学生从发现问题到解决问题过程中的收获与生成，所以我们允许学生在学习过程中出错，并营造空间引导学生凭借自身学习经验进行互相评价、更正错误并找出预防再次出错的方法。于是，“评研”就应运而生了。

所谓评研，就是评价、研讨，由学生自行发现学习上的问题，通过小组内自主合作的交流、研讨，寻找解决问题的办法。每个单元的课文学习后，学生都要针对自己的学习弱项，自行出题，与同学交换做题，相互评改，自行建构知识体系。在这个过程中，学生乐此不疲地充当老师与学生的双重角色。他们既是接受考评的学生。又是考评别人的老师，这种角色的并存，让应试教育“谈考色变”的紧张焦虑转化为生本评研的乐此不疲。“知之者不如好之者。好之者不如乐之者”。这种对学习评价的喜好就是学生发展的源头活水！

作为教师，再也不用挖空心思去出题考倒学生，更不用在题海中带领学生艰苦跋涉，只要做个旁观者，关注学生的评研过程，学生就能自觉地在评议中识别学习的优劣，在研究中学会取长补短。

评价走向生本，和谐又简单。我们不求高分，但求学生综合素养的全面发展。所以，我们需要更多的等待。华阳小学第一届实验班有一个“小金哥”，从小学习懒散，作业不做，专爱看书，特好讲话，小学六年的成绩中下，有时还不合格，到了初中，时好时坏。然而，这位小伙子秉承了生本教育的个性张扬，他博览群书，标新立异，十年不鸣，一鸣惊人，中考时以高分被广州市一所著名高中录取。在华阳小学生本实验班里，这样的例子很多。生本教育让简单的无为成就了和谐的大有作为。

每一种花，遗传基因的不同，决定她是国色天香的牡丹，还是清香怡人的茉莉；是常开不败的三角梅，还是转瞬即逝的昙花。每一朵花，承受的阳光雨露不同，决定她的花期或长或短；或盛开于春夏，或怒放于秋冬。

是花，总有盛开的时候。即使花季已过。也会在合适的时机绽放一生最明艳的美丽。同样的道理，只要是正常人，总有开窍的一天。因此。不要急于拔苗助长，只需提供足够养分。然后静静等待，就像守候一朵花悄然开放。

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇7**

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我发言的题目是：《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。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，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;有的因琐碎小事而耿耿于怀;有的人自卑，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、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? 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，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，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。

我的发言完备谢谢大家！

**525心理健康日的国旗下讲话稿范文精选篇8**

敬重的领导，同事们：

大家好：

学校心理健康教育是面对全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理进展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理进展和心理健康的途径也应当是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐进展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、仔细做好\_\_市心理达标校评估工作

本学期是\_\_市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心依据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进展了申报。总结了近三年的工作状况，仔细撰写了评估报告，并查找材料制作汇报PPT。根据评估标准逐条梳理几年来的文字，进展大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的状况下顺当通过了区的评审，最终上报\_\_市教育评估院评审并成为全区首批\_\_市心理达标校（全区中小学首批通过的26所之一）。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康欢乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络嬉戏、心情调整、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓舞原创。各班在知心委员的带着下，在班主任教师的关怀指导下，进展自创自编自演。参加师生的热忱和积极性都很高，首场中预年级和其次场初一年级的竞赛中，有局部班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，表达师生对心理剧竞赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成局部。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增加女生青春期的自我爱护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和\_\_妇联联合举办了以“关爱女孩，关注将来”为主题的女生青春期保健学问讲座。六年级50名女同学参与了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进展自我爱护等方面通过嬉戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地对待这些变化，并且让女生们熟悉到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进展改良更好地成长，深受女生们的欢送和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任教师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、教师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不行。同时，素养教育进展的要求，家庭教育工作中不行或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应\_\_妇联的要求在\_\_中学进展试点，我仔细制作讲座PPT，细心预备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的缘由，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进展性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮忙孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的学问，开启孩子健康欢乐的人生。

5、积极参与心理培训和完成相关调研

本学期我参与了\_\_市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后仔细参与培训，圆满完本钱学期的培训任务。利用暑假参与了\_\_国际生涯进展询问师课程的学习，并取得了证照。另外协作上海市人口进展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都仔细按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的欣赏。

二、日常工作

1、加强询问工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的`心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理询问，对学生进展适当的心理干预，为学生的心理进展供应必要的效劳，指导和帮忙。

同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进展心理辅导工作，准时疏导学生的负面心理心情，给他们供应心理帮忙。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进展了询问和疏导，效果良好，取得了教师们得认可和欣赏。本人每周一到五心理值班3—4次，每学期询问量达五六十次，有具体记录的询问辅导近二十次，个案跟踪2—3个，其他几位心理教师\_\_、\_\_等也作了不少的辅导询问工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同学供应一个平台，让他们先行承受心理学的学问、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理布满阳光；另一方面，社团本着“关怀你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同进展”的宗旨，通过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。根据“帮忙他人，提升自己，发动学生，助人自助”的工作思路，每班连续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理状况和宣传心理健康学问，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

依据\_\_中学20\_\_—20\_\_三年建立规划和“欢乐学习健康成长”新优质学创立的要求，本学期重新修定了《\_\_》。从心理健康教育中心硬件建立、心理健康教育队伍、欢乐心理课堂、心理校本课程建立等方面对学校心理教育进展了三年规划，以期通过努力在硬件方面到达根本配置齐全，队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等，并积极向\_\_市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探究的士气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和讨论，盼望得到学校领导的支持，以及专家的帮忙和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培育学生良好的心理品质，促进学生共性社会化的实现，为“乐和”校园作出新的奉献。

就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

感谢大家，我的演讲完毕！

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！