# 高中学生心理健康国旗下讲话稿

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-05-16

*关于高中学生心理健康国旗下讲话稿5篇在学习中，在劳动中，在科学中，在为人民的忘我服务中，你可以找到自己的幸福。服务不辍、爱心永恒。下面给大家分享高中学生心理健康国旗下讲话稿，欢迎阅读！高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇1）各位老师，同学们...*

关于高中学生心理健康国旗下讲话稿5篇

在学习中，在劳动中，在科学中，在为人民的忘我服务中，你可以找到自己的幸福。服务不辍、爱心永恒。下面给大家分享高中学生心理健康国旗下讲话稿，欢迎阅读！

**高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇1）**

各位老师，同学们：

下午好！ 很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。

1、正确对待竞争，学会合作

人的一生会经历难以计数的竞争，无论是在学校或是工作中，竞争都是不可避免的，竞争是激烈的，一个人要培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，一个人不可能在人生的每一阶段都走在别人的前面，人在落后的时候，往往可以通过总结经验，改进方法，调整身心状态以蓄势待发，惧怕竞争，逃避竞争就等于放弃了进一步发展的机会，人与人之间不光有竞争，合作与交流也是必须的，独木难成林，同学之间学会合作，在讨论和思辩中学会交流，开阔视野，拓宽思路，共同进步，高三学生要善于培养良好的竞争意识及合作精神，克服畏惧心理和嫉妒心理。

2、端正对高考的认识

考试对我们的影响很大程序上取决于我们对考试的认识，我们要把考试看作是对自己知识和能力的一次检验，如果考上大学，获得深造，自然是好事，如果考不上，仍可以通过其它形式深造，条条大路通罗马，何况人的事业成功，并不在于是否上了大学，而主要靠良好心理素质，如正确的思维，稳定的情绪和坚强的意志，健康的心理和人格已成为２１世纪人才的重要标志。

心理学家认为，合理的信念会引起人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应，高三学生不要抱着这样的态度和信念：成败在此一举，考不上无颜见江东父老，事情本身是中性的，但是当人们赋予它自己的偏好，欲望和评价时，便有可能产生各种烦恼和困扰，对事物的不合理、不现实的信念是导致情绪障碍和神经症的根本原因，所以我们应该训练自己科学地进行思维与分析，学会使用客观、理性的思维方式，纠正不合理的、失真的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

3、正确估价自己的能力

每个人都在追求一定水平的目标，不然，个人就失去了前进的动力，关键在于目标的实现与自身的能力水平相统一，要学会全面看问题，正确评价自我和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整期望值，高三学生在复习应考的每一阶段，都应制订切合实际的目标，如果目标过高，虽全力以赴,但仍力不从心，达不到自己希望的目标，就会使自己产生失败感，挫伤了自己的自信心和自尊心，对建立的大目标，应分解成各种渐进的子目标，经过努力不断实现一个个具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大目标，高三学生面临着来自多方面的压力，要客观地估价自己，期望值适中，增强必胜信念。

4、提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关、也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心,以良好心态面对复习中出现的不足和困境,注意劳逸结合,经常锻炼身体,合理补充营养,这样,你就以强健的体魄,旺盛的精神学习。

5、需要积极的自我暗示，克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必须在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示：“明天一早有事，必须早醒！”，由于考试的强大压力，考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信，这会影响平时的学习和模拟考试，导致成绩不理想，造成精神状态不佳，要想摆脱这种状态，对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”

然后，信心百倍地上班去了，像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个长处，每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示,如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立,自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

6、保持适度紧张，积极进取

生活在现实环境中,每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注,认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

7、增强心理健康意识，提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的.紊乱,而它们又有各自的特征:神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化;强迫症的无法自控的思维或行为;焦虑症的烦躁不安,紧张焦虑;抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力,保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

(1)想象脱敏法

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧（考试焦虑），就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

(2)疏泄疗法

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

(3)放松训练法

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄销失了，这种方法可经常使用，每次５－１０分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

(4)音乐疗法

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

**高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇2）**

老师们、同学们：

上午好!今天心理健康集体晨会讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。同学们，你们知道吗?根据世界卫生组织给健康下的定义，健康包括身体健康和心理健康。

小学生的心理是否健康，小而言之，会影响我们的学习和生活，如：影响一场考试的得失、一场比赛的胜负，还会影响着班级、学校的和谐;大而言之，会影响社会的安定，影响我们民族的整体素质的提高，影响国家的未来与兴衰。那我们怎样才能拥有健康的心理呢?

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，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，很多我们原本以为迈不过去的坎，其实可能压根只是小事一桩，换一个角度看待它，会有意想不到的转机。

其次，要学会正确与人交往，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，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。

第三，要正确面对批评。在我们学习、生活中，总会听到批评的语言。有的同学总觉得被批评了没面子，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理特强，与同学、老师、父母之间对立情绪严重。久而久之就会使自己的心理健康产生问题。我们应当多听取老师、父母、同学的意见，要知道良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，最关心你的人，才是最爱你的人，苦口婆心批评你的人，才是最想帮助你的人。

让我们在今后的学习和生活中，保持良好的心态，做一个身心健康的阳光少年!只有具有积极的人生态度，我们的生活才会变得精彩，人生才会有价值!

**高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇3）**

老师们、同学们：

大家下午好!

今天是5月14日，距离高考还有整整三周的时间，对于全体高三同学而言，十二年寒窗苦读，如今就要除却风云见灿烂了。高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它即将翻开你们生命中崭新的一页，它会让你们的人生如诗如歌，让你们的梦想绚丽如虹;让你们登上一座座风光无限的山峰。我相信，在这场人生的重大挑战面前，每一个有远大抱负的同学都会有上佳的表现。为此，我代表学校向同学们提以下几点要求和期望：

一是要明确奋斗目标。有一句话说得好：\"心有多大，舞台就有多大\"。一个人只有确立高远目标、树立远大理想，才不会活得浑浑噩噩，才不会迷失自我，才会产生强大的动力，才能有所作为。因此，时时提醒自己，时时鞭策自己，不能过\"铃声响了才去教室，课还未下就奔大灶\"的生活。其次，要始终保持良好的精神状态。高考不仅是知识和能力的考查，也是勇气、干劲和意志力的较量。奋斗就会有艰辛，艰辛孕育新的发展。困难在弱者面前才是一座山，而强者凭借自信和顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰，只有奋斗，一个人才能真正强大起来;唯有奋斗才会有出路，才会有光明的发展前途。虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。只要我们奋力拼搏，时间虽然短暂，同样可以演绎无限精彩。为此，同学们要激励斗志，增强信心，鼓足战胜一切困难的勇气，敢于拼搏和抗争，坚持到底，决不轻言放弃。只要有一线希望，就要付出百倍努力。

三是要发掘潜能，挑战自我。我们要始终相信，想到就要做到，做到就能成功。现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，我们要把痛苦和挫折踩在脚下，将信心和责任揣入怀中，不用在乎别人跑得多快，我们只要和自己赛跑，做自己的对手，战胜自己，朝着自己的终点冲刺，就能将一路荆棘踏成一路芳香。就能在高考中赢得属于我们的战役，成就辉煌的未来。我们坚信：现在的差距不是明天的结果。

四是要坚持不懈，兢兢业业。唯有恒心才能使你走到成功的此岸。\"骐骥一跃，不能十步;驽马十驾，功在不舍\"。千万不要由于一点艰苦而放弃寻求，学习是厚积薄发的过程，不可能有立竿见影的效果。因此我们要坚持不懈，持之以恒，不轻言放弃，不甘于人后，脚踏实地，摒弃内心的烦躁与喧嚣，静心学习，成竹在胸，才能绘就美好蓝图。五要重视方法、讲究效率。好的方式是胜利的保障。因而，找到合适本人的学习办法很重要。如果想在同样的时间获取比别人多的知识，那就必须提高效率，才有可能在将来的决战中获胜。有着丰富备考经验的老师是你走向成功的指路明灯，多与老师请教、交流、探讨，能减少你在黑暗中探索的行程;千万不要自以为是地在茫茫题海里去捞针，漫无目的学习只会使你功亏一篑。

六是严守纪律，去掉弊病。严明的纪律，文明和谐的环境是同学们能安心学习根本的\'保证，不意气用事，不钻牛角尖，与老师、同学们和睦相处，休戚与共，可以使你头脑清醒、乐于倾听。勤勉努力、心境愉悦能使你信心满怀，踌躇满志。切不可自暴自弃，放任自流，在决战高考的关键时刻，我们更应该表现出一个高中生应有的素质，服从学校管理，遵守学校纪律。不要给自己的高中生活留下污点，无愧于自己美好的青春光景。谱写一曲高中学习与生活的完美乐章，给自己留一段美好的回忆，铺就一条更高远的人生之路。最后，要珍惜宝贵时光。\"时不我待，只争朝夕\"。高考越来越近，同学们应该以倒计时的方式来增强紧迫感。我们没有时间打瞌睡、说闲话，也没有时间去幻想、去消沉。在这20多天里塑造出一个全新的自己，一个敢于超越的自己，以对家长、学校和老师负责的态度，把握好每一天，珍惜好每一分每一秒!

同学们，胜利不会向我们走来，我们必须自己走向胜利!虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。丰硕的果实，甜蜜的收获一定属于孜孜不倦、勇于进取的人们!

同学们，为了心里最美丽的梦，你们即将迈向新的征程，去掉那份忧郁和怯懦，鼓足勇气，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。寄望你们在更为广阔的人生舞台上，发扬崇德博学、自强不息的精神。创造未来，实现梦想!

谢谢大家!

**高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇4）**

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、是能自己满足。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己满足感，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。

第三方面是自己认识：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，有时还会自己安慰。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。

**高中学生心理健康国旗下讲话稿（精选篇5）**

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!

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！