# 最新心理健康日国旗下讲话稿

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-15

*最新心理健康日国旗下讲话稿7篇进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径，那么大家知道怎么撰写心理健康日国旗下讲话稿吗？下面是小编为大家整理的关于最新心理健康日国旗下讲话稿，欢迎大家来阅读。最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇1）各位同学：大家...*

最新心理健康日国旗下讲话稿7篇

进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径，那么大家知道怎么撰写心理健康日国旗下讲话稿吗？下面是小编为大家整理的关于最新心理健康日国旗下讲话稿，欢迎大家来阅读。

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇1）**

各位同学：

大家下午好！

我是心语小站的林老师。

大家好，今天老师想和大家做两个心理小测试：第一个，你习惯怎样走路？是抬头走路，还是低头走路？抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观的表现；而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你看到面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会怎么说？你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢？显而易见，前者是消极心态，而后者则是一种积极心态。

那么，为什么我们有那么多的情绪和情感？我们的心理到底隐藏着什么样的秘密？我们的心理健康吗？要解决这么多的疑问，我们就要了解我们的心理状况，了解心理学。心理学源自于生活，人们生活的方方面面都离不开心理学的影响，了解心理学，就是了解人本身，从这个角度来讲，心理健康对于我们每个人都是非常重要的。

作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。怎样化解压力，调整心态，相信是很多人迫切想知道的答案。为促使大家对心理知识有更进一步的了解，帮助大家更好地应对生活中的各种状况和压力，我们将在11月开展厦门第二实验小学“心理健康月”活动。

这次活动的主题是“乐观向上，积极进取”，围绕这一主题，我们将开展一系列丰富多彩的活动：

全校性的活动有“我的微幸福”主题班会、心理影片赏析和心理讲座等活动；分年级的活动有：一二年级“我的表情秀”；三四五年级心理小报制作和心理漫画大赛；五六年级挫折教育与生命教育心理辅导课；心理社团的阳光心态拓展训练等，希望通过这些活动帮助大家多了解一些心理知识，培养乐观的心态，在以后的人生中抱着阳光、积极向上的心态去面对生活。

具体的活动要求有：第十二周开展的“我的微幸福”主题班会，请所有同学结合四爱善行本，从现在开始来记录身边让自己感觉幸福美好的小事，然后在十二周的班会课上进行分享，班主任从中精选一些内容汇编成册，交给心理老师。一二年级“我的表情秀”，请每班收集至少20份同学们快乐表情的照片，照片规格自定，在班级设置“表情秀”专区进行展示。三四五年级的心理小报制作，可以个人完成一份A4版面的，或者小组合作完成一份A3版面的，内容可以手写也可以剪贴。三四五年级的片区心理漫画大赛是以生活中的趣事、囧事、乐事等为主题创作A4版面的四格或六格漫画，作品请在11月15号之前上交。其他活动的具体时间和活动要求请看表格。

相信全方位、多层次、立体式的活动内容将会对你的小学生活，尤其是心理健康带来意想不到的收获。

为使活动顺利开展，我代表学校向全体师生发出如下倡议：

一、积极参与。希望每位同学积极关注并热情参与心理健康活动月的各项活动，认识并发挥自己的优点，与同学合作，共同为心理漫画、主题班会的完成贡献自己的一份力量；

二、认真体验。希望大家认真投入地参加各项活动，真正体验到乐观积极的心态就如阳光般温暖，能够让我们从中汲取能量。

三、快乐生活每一天。生活中，挫折和失败在所难免，其实这不仅是对我们的挑战和考验，更是激励我们心灵成长的重要因素。我们要用积极的心态，阳光般地把生活中的一切当作一种享受的过程。

亲爱的同学们，让我们一起相约心理健康活动月，从心开始，从心出发，一起来培养自己积极乐观的心态，追求积极进取的精神！让我们一起用乐观的心态去感受生命的活力，用积极的态度去体验生活的美好！谢谢大家。

同学们，以上就是本次心理健康活动月的活动内容，希望各班高度重视学生的心理健康教育，充分认识心理健康教育的意义及作用，根据活动方案，积极配合开展活动。各班在开展心理健康教育活动时，还可以围绕主题，另行开展其他丰富多彩的活动，谢谢。

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇2）**

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好！

一年一度的“5·25大学生心理健康活动宣传月”如期而至。

提到“心理健康”，这不得不让我想起：近日，复旦大学的一名学生对室友下毒，南昌航空大学的一名学生因“性窒息”而死亡，一周内发生两起校园“非正常死亡”事件。这不得不让我们反思。面对生活，为什么有人积极热情，有人消极淡漠？面对失败，为什么有人屡败屡战，有人一蹶不振？面对人生，为什么有人积极进取，有人消极被动？

汶川地震、雅安芦山地震，在大灾大难面前，在危机不断的现代社会，作为学生，我们应该以怎样的心态来面对？作为老师，我们又可以通过哪些途径来帮助我们的同学提高心理素质？

大学生是一个身体成熟而心理还趋于完善的群体。我们的大学生朋友们认为，可以承担责任、独立自主、自我决定了，然而在现实中，大学生会面临许多的问题，学习、生活、恋爱、交友、择业等等，而心理不成熟致使同学们不知所措，陷入心理困惑。怎么办？我想在遇到困难、挫折时，只要我们有积极的认知方式、积极的情感体验以及积极的意志行动和人格品质，只要我们拥有了“乐观的思考问题”这把金钥匙，我们就一定会找到更好的解决方式。

作为老师，我们必须拥有积极的学生观和预防观。以“学生为本”，倡导积极人性，使学生的潜力得到充分发挥。在实践中看到学生是有发展潜力和培养价值的，让学生学会如何获得幸福，如何过有意义和有价值的生活。我们不能把同学们的优点当作克服缺点的工具，而要把培育学生的优秀品质当作教育的根本目标。在同样恶劣的环境下，为什么有人能保持自我，有些人却成了问题人物，到底是什么让人有尊严的活着。我想只有人本身的积极品质，乐观、爱心、勇气、希望、热情才是预防问题的最好工具。

在此，我向我们的老师和同学们提出倡议：

1、多学习心理健康知识——阅读有关心理的书籍，用知识装扮我们的思想；

2、多与周围的人交流——人与人的沟通，便在一次次的交流中更加密切和温馨；

3、给心灵多一份关注——我们要大度地去分享别人的幸福，宽容身边的人和事；

4、给生命多一点关爱——把握生命，为生命喝彩，我们的生命将不再遗憾。

让我们积极行动起来，用爱滋养我们心灵。

最后，祝老师们身体健康，祝同学们学业有成，祝“5·25心理健康活动月”圆满成功！

谢谢！

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇3）**

同学们，老师们，大家早上好，我是来自初二（2）班的\_\_\_\_，这次我发言的主体是“健康心理，提高身心素质”。

健康不只是身体的健康，心理健康同样很重要。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

那么，什么是心理健康？

——个体能够适应发展着的环境，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡，这便是心理健康的基本特征。

但是，处于我们青春期的我们，未必能做到的这些。

由于青春期的到来，这使我们的体格、性征及心理等方面都发生了巨大变化。变化最大莫过于心理。

首先，身处青春期的我们常常情绪暴躁、性格好胜，从而做出许多错误的决定。一如王佩芳老师上周所提过学生在走廊奔跑打架及倚靠栏杆的行为。我们处于青春期常常会有逆反心理，在老师惩罚后心里不服气，并有些学生在自己做了错事强词夺理。对于这一现象，我们所需的是快速冷静下来，准确客观地判断这件事情的利弊，这样能养成自己能及时冷静下的习惯，并且在老师做出不恰当决定时我们也有理可争。

其次，我们大部分学生都会有自卑或自傲的心理，这十分不利于我们的发展。对于自卑而言：征服畏惧，不能夸夸其谈，而必须付诸实践，如主动在老师面前积极表现，从而建立自己的自信。对于自傲：我们不应拘泥于与他人比较，高于别人，并不高贵。在能力高的基础上，仔细分析下自己的弱项，进行改正，下次不再犯，使自己变得更优秀。

第三，我们需不脱离现实生活并且合理建立生活目标。随着互联网成为生活的一部分，我们不可避免地与网络相联系。但是网络和现实中要有取舍，部分学生在现实生活中无法得到成就感，于是就运用网络找回自己的自尊，看似美好，实则毁自己前途。越是沉迷网络世界，那么就越漠视现实的得失，这对人际交往和培养责任感十分不利，这使我们与社会脱节，难以找到自己适合的岗位。同时，我们应学会合理建立生活目标。若是目标设定太过简易，固然实现难度不高，但是缺乏成就感及动力，导致计划功亏一篑。若是设定过于困难，则难以实现，就会使自己的自尊受损，灰心丧意。合理的方法应是设定大的目标，并拆分成几个小的目标，难度不宜过小或过大，量力而心，从而使自己比过去的自己更好。

最后，希望每个同学都能克服青春期所带来的各种不好影响，自身做心理调节，使自己在身体健康的同时，心理也健康。

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇4）**

尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

你们好，我们是来自初一7班的\_\_\_\_和\_\_\_\_。我们今天演讲的题目是“如何保持良好的情绪”。

最近同学们之间流行着一个网络词语“emo”，表示着“丧”“忧郁”“伤感”等多重含义。这些情绪其实早在几年前，就有杂志和媒体报道过，这是现今社会上流行的一种严重影响人心理健康的“传染病”——心流感，又被称为现代病，尤其是青少年影响最高，危害性最大。具体表现如下：他们有的性格孤僻，沉默寡言，不愿融入集体，缺乏进取心，心理承受能力太差，在考试和学习的挫折面前抬不起头。又有的专门找别人的缺点、挑别人的毛病，讥笑别人，却从不思考自己的短处；有的人凡事都以“自我”为中心，对他人他事漠不关心甚至蛮不讲理，从不考虑他人的感受，遇事反而迁怒于别人。这些都是不健康心理的现象。

虽然注重追逐物质的快乐，但却感觉精神失落，既不愿回忆过去，又不能面对眼前，更不想憧憬未来，整天虽然笑语欢歌，但背后始终挥之不去的迷惘。它像其它流感一样迅速传染着，衍生着，使人们宁愿将精力和热情全部付诸网络的虚拟空间，也不愿对现实给以一个真切的表情和行动。

可是，在强调素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展？怎能成为合格的接班人？因此希望同学们从以下几方面入手培养健康的心理：

一、培养积极乐观的人生态度

我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，俗话说：“不经风雨，何以见彩虹”。

二、提高道德修养水平

道德修养影响一个人的健康，孔子曰：“仁者寿”就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：“有德则乐，乐则能久”，也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们就会投桃报李，给以热情地回报。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。

三、培养勤奋学习的好习惯

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣，养成良好的学习习惯。读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人树立正确的人生观，正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

同学们，健康的心理屏障需要我们自己去打造，有了它，我们不会再畏惧遥遥人生路上的艰难坎坷，不会再害怕漫漫征途中的疾风骤雨，不会再哀叹生活中的种种不公和不平，我们将满怀激情，无所畏惧，勇往直前。

让我们用健康，乐观的心理去武装自己，请不要迷茫，不要惆怅。请相信自己，相信明天！

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇5）**

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。

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇6）**

同学们：

当你看到身边一个又一个离家出走的孩子，你是为青少年不良道德行为扼腕痛惜还是为越来越多的病态心灵捶胸哀叹！老师们，国家有那么多教育未成年人的法律，地方有那么多保护青少年的法规，而现实生活中为什么越来越多的孩子出走、自杀，甚至犯罪？老师们，你为什么不走进孩子的心灵，聆听他们的心声呢？

我至今还为没有和一个孩子沟通而内疚。那是一个叫张育先的孩子，家里很穷，父亲也不管他。我把他带到我的教工宿舍，每个周末与我同吃同住，我义务为他辅导，把工资给他作了学费。几个月后，张育先变得守纪律了，变得爱学习了。我多么庆幸自己的付出有了回报！然而，一个午间，我意外地发现张育先的课桌里放着一包烟。我来不及思考，当众给了他一耳光。同志们，我错了吗？我违背教师的职业道德了吗？同志们，可我当时只有一个想法：我把你当弟弟，你竟然欺骗我！旁边一个学生这时轻声对我说：“曹老师，那包烟是他送给你的！”当我拿起那包烟，当我发现烟盒上赫然贴着一张标签“送给好大哥曹老师”时，我的脚开始颤抖，我的心开始忏悔。同志们，我逃脱得了学校的处分，但能逃脱伤害一颗无辜心灵的自责吗？我至今忘不了去年五一期间我班学生周勇离家出走的事件。周勇出走那天，留给他父亲一封信：“爸爸，我恨你，因为你吸毒，你逼走了妈妈，因为你经常打我骂我，我害怕回家。”

我忘不了五月五号那个深夜，唐校长与十几名老师在大街小巷，在网吧剧场，在江堤公园四处奔走。我忘不了周勇父亲在黑夜里一声声凄冷的嚎哭“儿啊――”。五月八号，我在班里召开了紧急班会。我首先进行了全班心理调查：假如你考试不理想，你父母打了你，你怎么想？老师们，你猜我们的学生怎样看待他们的亲生父母？有的说“父母侵犯了我的人权”，有的说“他们不尊重我”，有的说“打就打呗，我吃他的喝他的，没办法”……总之，全班60人，在几个人的渲泄下，表示理解父母的竟然不到1/4。

我惶恐地请周勇父亲给孩子们讲话。当孩子们看到周勇父亲差点跪下来乞求学生告诉他儿子的下落，当孩子们明白十八中的老师们几个晚上苦苦寻找，有的孩子哭了，有的孩子埋下了头，最后有一个孩子坦白周勇住在他家里。我开始醒悟：我们要用真爱与孩子们对话，我们要用智慧与孩子们交流啊！老师们，“经师易得，人师难求”，我们可是“人类灵魂的工程师”啊！

假如我们了解学生！我们会发现：为一个篮球误判责骂裁判的孩子也有那么一点可贵的集体荣誉感，时常盗取他人文具的孩子也能为特困生捐献一毛钱，一向冷漠自负的孩子也会为自己的成绩流泪……△△△ 假如我们尊重学生！难道我们会在男女生亲密嬉戏时，一本正经地宣讲“男女生交往要有分寸”；难道我们会在两个孩子因误会打架时，大声吼着“回去把你家长叫来”…… 假如我们关心学生！我们就应该多给学生一些宽容，多给学生一些温暖…… 美国教育心理学家布莱特说：“当孩子对我说话的时候，我总是蹲下身子，耐心聆听他的心跳。”

同志们，让我们走进孩子的心灵，抚慰孩子心灵的创伤，塑造孩子健康的灵魂吧！

**最新心理健康日国旗下讲话稿（精选篇7）**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是心起步心理社的社长潘铁铮。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须要给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

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！