

2023年健康人生绿色无毒国旗下讲话稿(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇一

早上好：

为进一步关爱学生心理健康，优化学生心理健康服务，促进学生良好心理素质的养成，xx市教育局、xx市政府教育督导室决定联合开展全市中小学心理健康教育工作专项督导。我校积极响应《关于全面加强学生心理健康教育的若干意见》（xx教〔20xx〕x号），相关3个体系12条措施得到不同程度的推进。

认真落实省教育厅《关于做好心理健康教育地方教材使用工作的通知》，开展心理辅导课、心理主题班会课、心理专题活动等，使用省中小学心理健康教育地方教材和心理健康教育校本课程。通过320心理日、525心理日和心理节开展系列活动，从课业负担、考试心理、人际交往、情绪调适、生涯规划、社会适应以及家庭教育等方面提供切实的帮助。心理辅导室按照《中小学心理辅导室建设指南》进行设备配置和工作开展，经过教育部门达标验收。每学年有年检。学校心理辅导室做好重点个案辅导记录。每学年协助班主任完成新生谈话和定期家访工作，筛查个案进行辅导。建有区域性三级学生心理健康防护网，转介机制效果好。初级防护网以一线教师为主，将心理辅导融合到教育教学的全过程，力所能及对学生心理进行全方位的监护和疏导，减少因心理因素引起的危害行为发生，对于出现心理障碍的学生，能及时识别，

并向中级防护网（学校心理辅导室）以及高级防护网（区域学生心理健康教育机构）转介。建立“学生心理危机监护分级预警制度”，校长任领导小组组长，有专项方案，统筹学校心理危机事件的预防、预警及干预工作。

充分认识中小学心理健康教育是教育改革、学校发展的一项重要工作，建立健全相应的工作机制，制定加强中小学心理健康教育的具体实施方案或年度工作计划，积极稳妥有序推进各项工作。学校有11名兼职心理教师。不断提高全体教师开展心理健康教育的能力，将“学生心理辅导的基础技巧”“校园心理危机的预防和干预”等内容纳入教师继续教育计划，保证每学期4课时的专题培训。重视教师心理健康，从教师的工作、学习和生活出发，学校心理辅导室有个别辅导、团体活动、办公接待等基本功能区域，通过组织活动，有效提升教师生命和生活品质、提高教育教学质量。

坚持立德树人，有丰富健康的校园物质文化和精神文化，有健康的教风、学风、班风。教师有全面的教育质量观，重视学科内容与心理健康教育的自然融合，注重课堂心理氛围的营造，充分发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立良好的师生关系。积极创建优良的班集体，指导学生妥善处理同伴关系，缓解学业负担、考试焦虑、亲子关系等方面的心理压力。规范和加强中小学家长委员会和家长学校建设，把中小学生学习心理健康教育作为家长学习的重要内容，定期开展丰富多彩的家庭教育活动。针对特殊家庭有专项心理健康促进计划。不宣传炒作高考分数、考试排名、升学率等信息，积极引导全社会树立正确的育人观和成才观。坚持科学减负，校内不集体补课，作业量适度，重视学生心理负担。

老师们，同学们，让我们用好身边的心理健康资源，掌起一把关爱自己的心理健康之伞。

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇二

老师们、同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康阳光 塑造全新自我》。

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。

现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。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呢？

一、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。要正确面对挫折或失败，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。

二、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，留己芬香，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，传递快乐！享受快乐！

三、正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

四、情绪稳定，性格开朗。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。

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健康阳光的心理，塑造一个全新的自我！

谢谢大家！

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇三

老师们、同学们，大家早上好！有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇四

大家好，我是初一（1）班的__，今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有

喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇五

各位老师，各位同学们：

大家早上好，今天国旗下讲话的主题是“心灵洒满阳光，健康点亮生活”。一听就知道是要我们关注心理健康，阳光快乐生活；但我不是心理专家，很难给出专业的判断与建议，我是一位数学教师，我想以数学的眼光及思维来与大家探讨一下心理问题的产生，原因及解决方法；或者带有一点人生哲学思考，所以请大家认真品味与体会。

我不清楚是谁创造出“喜怒哀乐，酸甜苦辣”这些词，但我认为这就犹如人生四季春夏秋冬每日在轮回上演，每个阶段也在轮回出现，若从宿命轮的角度出发，每个人都会碰到，每个人都会体会，而且我想这些应该各占人生的四分之一吧，无法逃避。这也就是我们经常会听到父辈，老师教育我们的话：先苦后甜，先甜后苦，确实如此，因为你前面开心太轻松后面会更艰苦，前面你艰苦努力一点后面会轻松一点，大家反思一下自己在有理性思维的成长过程中是否如此。我们再来看马斯洛的需求层次理论，生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。每一种需求满足后会产生新的需求一步一步往上走，到了最高层次自我实现需求后又会产生新的需求从不停歇。因为人生本质上的痛苦与煎熬就是自我需求与外在现实的不一致所造成的。但人一定有欲望，否则人类无法进步，所以我们在成长的过程中就一定会碰到困难，挫折，失败，难受，但也一定会体会到开心，喜悦，成功与甜蜜。

我想既然如此，每个人都会经历，每个人都会发生，每个阶段都会存在，我们又有什么好烦恼与抱怨的呢！这些都是人生的经历，不经历这些又怎能称为完整的人生呢？所以若我们能理解这些我想，我们又何必去惧怕挫折与困难，又何必对暂时失败而耿耿于怀，有何必对暂时的不幸而伤痛不已呢？要相信风雨之后必定见彩虹。同样我们在取得点滴成绩后，我们会开心喜悦，同样又会出现新的困惑与烦恼，那我们应

该怎么办呢？我想我们可以努力的去做到以下几点：

1. 多参加体育运动练就强健体魄：健康是我们的人生的最低需求，所以要让自己快乐就得尽可能的让我们身体健康。
2. 磨炼意志，强大内心，正确的面对困难与失败，既然我们无法回避挫折与失败，就让我们提前准备，强大自己勇敢的去面对困难与挫折。
3. 多学习，多努力，练就过硬本领，迎接各种挑战；失败固然难以避免，但成功仍然是我们的追求，因为成功一定会带来喜悦与快乐，一定会回报我们曾付出的失败与痛苦，并让我们有信心树立新的目标而不断前进。

最后我们高一，高二马上要学考，高三马上要选考，希望我们所有的人能认真准备，努力拼搏，为实现自己的初心冲刺一次，积极面对；在此预祝大家取得好成绩。虽然生活的酸甜苦辣时时存在，但快乐是生活之本，希望我们在以后的生活中充满阳光，乐观面对；谢谢大家！

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇六

亲爱的同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《迎着晨风去锻炼》。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈，我们重任在肩，任重而道远。”我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下，城市超肥胖青

少年比例明显增加。在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？随着严冬的到来，皮肤干燥，饮食减少。伤风感冒等各种疾病随之而来。参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法。俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志，培养团结协作的精神。

但是，冬天的早晨寒风刺骨、滴水成冰，有的同学怕冷贪床，逃避早锻炼，甚至上课迟到，在寒冷面前打了败仗，这种状态怎么能够承担振兴中华的重任？让我们克服畏难情绪，勇敢的投到晨风中，去跑步，不畏三九严寒，展示我们坚强的意志；让我们跳出温暖的被窝，去冰冻三尺的操场舞蹈，舞出我们青春的活力；让我们去踢毽子，踢出我们健康的体魄；让我们冲出宿舍，到霜雪的球场上去拼搏，搏出生命的精彩；让我们挥拍击球，挥出我们矫健的身姿；让我们迈着豪迈的步伐，奔向美好的未来。

同学们，我们要牢记“东亚病夫”的屈辱！我们的前辈正在实现中华崛起的梦想，人民幸福，经济繁荣，社会和谐，改革开放的成果，得到举世瞩目。我们只有强健的体魄，才能去实现中华民族的腾飞！

为响应市委的号召，学校决定在冬季开展“长跑比赛”和“三跳比赛”，以掀起冬季的体育锻炼的高潮！我们要用实际行动投身到活动中去，让我们的体格更强健，让我们的意志更坚定，让我们的青春更亮丽，让我们的明天更灿烂！

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇七

班级：四年级二班

演讲人：刘莞莞

时间：5月19日

演讲内容：

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《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，留己芬香，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。

健康人生绿色无毒国旗下讲话稿篇八

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，留己芬香，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！