

心理健康教育国旗下发言稿(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康教育国旗下发言稿篇一

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；有的人脾气暴躁，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！

心理健康教育国旗下发言稿篇二

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

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。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，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，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，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；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；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，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，与同事、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。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？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。

第四，情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、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。

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。

心理健康教育国旗下发言稿篇三

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。

心理健康教育国旗下发言稿篇四

老师们、同学们：大家好！

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往

中他们既自尊自爱，又尊重他人。

二、能正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，*结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，与他人同心协力，合作共事。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，*结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

心理健康教育国旗下发言稿篇五

国旗下讲话卫生教育

讲话主题：养成良好卫生习惯，共创美好校园环境

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、；不向楼下扔任何杂物；不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境！

第十周国旗下讲话—发展艺术教育提高审美情趣尊敬的学校领导、老师，亲爱的同学们：大家早上好！今天我讲话的题目是“发展艺术教育提高审美情趣”。近期不少教育界、学术界的有识之士呼吁，国民艺术教育应该成为人们关注的一个社会问题。这里所说的艺术教育，不同于培养专门艺术人才的专业教育，而是指提高同学们的文化修养、鉴赏能力、审美情趣。艺术素质教育的目的集中在人格的培养上。注重培养智力为知的素质，气质为情的素质，性格为意的素质，能力为技的素质是我们追求的目标。艺术教育是渗透性教育即在语文、数学、英语等学科教学中渗透艺术教育。它对于陶冶人们的思想情操，提高人的审美情趣，使人树立崇高的审美理想，具有其它教育所不可替代的作用。拿艺术教育中的美术教育来说，它是通过各种教学实践活动，使同学们在直接感受中了解、认识美，在感知中理解鉴赏美，在感悟中体现和创造美，从而达到较深刻的审美意。