

健康成长国旗下讲话 健康教育国旗下讲话稿(模板8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

健康成长国旗下讲话篇一

尊敬的老师、同学们：

大家好！

又是一个放飞梦想的季节，内心多了一份感激；

又是一次国旗下深情的独白，心中多了一份感动；

又有一份发奋进取的动力，心里多了一份感受。

尊敬的老师，亲爱的同学，大家好，我是来自---班的---，能站在国旗下讲话，我感到非常荣幸，今天，我演讲的主题是《永不言败》。

在人生的坎坷征途中，困难、挫折、伤心是不可避免的，但是这又何妨呢？我们需要的不是一帆风顺的路，需要的是敢于走路的韧劲。

失败并不可怕，可怕的是第100次的跌倒和101次的放弃，英国首相丘吉尔是一位非常有名的演讲家，他生命的最后一次演讲是一所大学的毕业典礼上，那次演讲的全过程大概持续了20分钟，但是在那20分钟内，他只讲了两句话，而且都是

相同的内容，即坚持到底，永不放弃。即使如此简单，这次演讲也被称为成功演讲史上的经典之作，因为他揭示了成功的真谛。

还读过一篇文章叫《五次敲开微软之门》，讲的是一位中国青年到微软驻上海分公司应聘的事，在短短的两个多月里，年轻人经历了整整四次面试失败，然而他没有气馁，而是拼命地恶补不足，并以惊人的速度进步着，当他第五次跨进微软总经理办公室时，迎接他的是聘用书，是的，还有什么理由不接受这位年轻人呢？他接受新东西的速度快，这说明他是有发展潜质，不可多得的人才，二微软将来的希望不就在这样的年轻人身上吗？他五次应聘都没有退缩，这难道不说明他很乐观吗？他勇于尝试，敢于接受挑战，不放过哪怕百分之一的机会，这难道不说明他具有强者的素质吗？相信微软的总经理也明白，微软需要的不光是具有知识和技能的员工，还需要那些有勇气、毅力和坚持不懈的人。

微风吹过，时间老人将我们推向高考的风口浪尖，为了实现自己的梦想，我们选择与风浪搏击。

在高三的日子里，我始终相信一句话“性格决定命运”，也许你会在无数次打击下彷徨、迟疑，也许你会对未知的结果担心，但如果有这句话相伴，我们的高三的生活会轻松很多，高三只是给了一个磨练我们意志的机会，高三的历练会让我们脱去轻狂浮躁，变得更加勤勉和踏实，也许高考的结果会影响我们一时，但好的性格将伴我们一世。那么，请所有的同学在学习中以及以后的人生道路上不断磨练自己，为我们的未来创造财富。

高三的生活是充实的。高三的我们得到同学无私的帮助，得到了老师的鼓励、父母的呵护，以至于当这段日子即将逝去时，竟有了许多不舍、许多留恋，留恋这熟悉的校园，留恋这熟悉的身影。

高考在即，我们没有彷徨，我们信心百倍，我们又着坚定地目标，美好的梦想，大学梦给予我们冲破一切困难的斗志语勇气。

人生的旅途需要自己去探索，人生的方向需要自己好好把握，自己才是命运的主宰者，只有自己才能让自己发光，高一高二的学弟学妹们，你们既然来了，就要学，就要好好的学，就要对得起自己，让自己的青春留下无悔的笑容。

看，五星红旗正在迎风飘扬；听，战鼓声已经擂响，一切都已准备就绪，只等英雄上场。朋友们，该是尽显英雄本色的时候了，让我们奋勇向前，让我们放飞自己的梦想，展翅飞翔，让我们为亲爱的母校争光，也让胜利之花为我们绽放。

谢谢大家。

健康成长国旗下讲话篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

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，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，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。

鲁迅先生笔下的阿"q"□他的精神胜利法给我们留下了很深的印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是“自圆其说”，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

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。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人留下了不朽名著——《钢铁是怎样炼成的》。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。

中期考试刚刚结束，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。中期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！

健康成长国旗下讲话篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是六〇一班的蔡文婷，今天，我向大家演讲的题目是《六一畅想》。

再过一天，就是“六一”儿童节了，那是个充满幻想的日子，那是个令世界少年儿童欢欣鼓舞的日子。可是，回想起往年的“六一”节，不是父母带我们去逛公园，去吃“肯德基”、“麦当劳”，就是去商场购物，或参加学校举行的“六一”节晚会，游园活动……全都是按照成年人的思维方式制造隆重的节日气氛，却忽视了我们的个性，我们的心愿，爸爸、妈妈、老师、阿姨们，请松开你们的手吧，放飞笼中可怜的小鸟，让我们也在无边无际的蓝天中自由地翱翔吧！又一个盼望已久的“六一”节就要到了，她穿着五彩的霞衣，手捧着鲜花，沐浴着六月的风，踩着六月的雨，轻轻地，悄悄地向我们走来了。我不禁陷入了美妙的遐想之中，构思着一幅幅属于我们自己的节日图画。

我期望在“六一”那一天，所有的公园免费向儿童开放，让我们像鸟儿一样尽情地玩耍，自由地飞翔。我期望在“六一”那一天，几个小伙伴去郊外野餐，倾听大自然的声音，在大自然中自制美餐，风餐露宿。我期望在“六一”那一天，老师不布置一点儿作业，让我们呼吸一下轻松的空气，家长不再给我们补课，让我们做一回自己的主人。

我期望在“六一”那一天，设置无批评日，所有的大人和颜悦色地跟我们讲话。我期望在“六一”那一天，太阳为我们

升起，白云为我们漂浮，我们将把风筝放飞蓝天。

我期望在“六一”那一天，小溪为我们流淌，我们将在溪流中尽情地嬉戏。我期望在“六一”那一天，鸟儿为我们歌唱，蝴蝶为我们飞舞，我们将采集昆虫标本，继而探索大自然的奥妙。

我期望在“六一”那一天，到处都是为我们这些天真的孩子准备的“六一”礼物……“六一”节那天，我们会相聚一堂，一起表演，一起欣赏节目，一起玩有趣的游戏，大家有说有笑，就算是往日被风吹散的沙子，这时也会随着笑声聚集起来，从此大家都会和睦相处。

“六一”那天，夜晚的星空会十分美丽，天上闪烁着一颗颗亮晶晶的星星，它们好像也在为我们庆贺，也在为我们表演，从它那闪烁的节奏中，我仿佛听到它们正在异中同声地说：“六一”节快乐，亲爱的朋友们！也许你还没有想好，也许你已整装待发。

可是我又在想：其实，最有意义的“六一”倒不如这样度过，几个同学组成一个学雷锋小组，到烈、军属、孤寡老人家里去帮点小忙。打扫打扫卫生，收拾收拾物品，陪孤寡老人聊聊天，散散步，让他们在儿童节里也感受一下我们的快乐；或者我们三五成群，在这一天返回校园，拿起抹布，配好消毒液，对校园进行一次彻底的消毒，以防可怕的“非典”卷土重来。当夕阳西下的时候，我们挥手告别孤寡老人或离开校园，我们会深深地感到这一天过得是多么有意义啊！

健康成长国旗下讲话篇四

大家好，我是初一一班的xx[]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：“坦坦荡荡地做人、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。

健康成长国旗下讲话篇五

老师们，同学们：

大家早上好！绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李xx□

首先让我们走进今天的《健康伴我行》

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会

让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干度过每一天。

健康成长国旗下讲话篇六

在我们平凡的日常里，各种讲话稿频频出现，讲话稿通过讲话人口头表达后，可以起到传播真理、经验，抒发感情，发表意见的作用。你知道讲话稿怎样写才规范吗？下面是小编整理的心理健康教育国旗下讲话稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《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。

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，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？

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，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要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。

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。

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。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

谢谢大家！

健康成长国旗下讲话篇七

各位老师、同学：

上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，

痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

健康成长国旗下讲话篇八

亲爱的同学们：

今天我们又来到心理小广播时间，我们给大家带来的是《自我激励，点燃激情》。

我们大部分学生生在农村，长在农村。我们的父母大多数没有太高的文化水平，也不知道该怎么关心我们的成长，他们有的是整天的忙碌、赚钱，想着给我们提供更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里.....

请每一位同学思考一下：我们的学习、生活究竟为了什么？我在这里想对大家说：当你们的父母忙得没有时间欣赏你、鼓励你、夸奖你、赞美你，甚至你的一次调皮只是想吸引一下父母注意力的时候，却引来一顿暴揍的时候，请你们换个角度想一想吧：

父母这么忙，他们为了什么？

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么？

调皮？捣乱？惹事？打架？斗殴？是这些吗？我想打架的回答肯定

是：不是。

那么我们该做些什么呢？

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢？

是的！

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧！