

# 心理健康国旗下讲话稿分钟 心理健康国旗下的讲话稿(优秀5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理健康国旗下讲话稿分钟篇一

女：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。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

男：首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，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。

女：其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。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。

男：积极健康的心理状态使我们成长的前提，面对生活中诸多

的心理问题，六(4)中队集体向你们提出如下建议：

(齐诵)

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

合：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，做一个快乐少年，共同营造健康、和谐的校园。

## 心理健康国旗下讲话稿分钟篇二

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25日——2021年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就能够使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

## 心理健康国旗下讲话稿分钟篇三

老师们、同学们：

大家上午好！

明天是5月25日，“5.25”谐音为“我爱我”，

2000

年，北京师范大学首先举办了首届心理健康日活动，自此“5.25”被定为心理健康日，意思是我们首先应爱自己，由爱自己而推广为爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。

在日常校园生活中，多数同学对于心理健康知识是知之甚少，部分同学一谈到“心理健康”犹如谈虎色变，普遍认为只有心理有问题的人才会去接触这个话题，心理健康意识有待提高。为了普及心理健康知识，提高我校心理健康教育的工作水平，形成全校师生关注和重视心理健康的'良好氛围，明天学校德育处将组织开展我校首届心理健康日活动，目的就是希望通过心理健康活动日的开展，更新学生心理健康教育观念，提高广大同学的心理健康水平，为同学们的进一步成长成才铺路搭桥。

明天心理健康日活动开展的具体时间为明天下午两节课后，地点学校操场。本次心理健康日活动采取邀请入场制，各班班长今天晨会结束后到德育处领取入场券，每班限定十张，需凭票到场参与。当然，对此活动感兴趣的同学也可以在德育处登记领票参与。

最后，我希望同学们能够积极参加“5.25心理健康日活动”，也衷心预祝我校首届心理健康日活动取得圆满成功！

## 心理健康国旗下讲话稿分钟篇四

老师们、同学们：

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。

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。

## 心理健康国旗下讲话稿分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是心理社社长，来自高1906班的夏xx很荣幸能够在国旗下讲话。今天我演讲的主题是：“我爱我，给心理一片晴空。”

今天是5月25日心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音，其核心内容是“珍爱生命，关爱自己。”

我跟大家分享个故事，故事的主人公是当代著名学者林清玄。有一天，他的朋友请他题字，他再三考虑，最后写下了“常想一二”四个字。在朋友的追问下，他解释道：“俗话说‘人生不如意事十之八九’，我们生命里不如意的事情占了绝大部分，因此，活着的本身就是痛苦的。但是扣除了八九成的不如意，至少还有一二成如意的、快乐的、欣慰的事情。我们如果要过快乐人生，就要常常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九的不如意所打倒了。”

我们总是向往诗和远方，认为生活太过平淡，羡慕那些光鲜亮丽的人。可是，如果我不爱我，生命于我何益？如果我不爱我，光鲜于我何干？究其根源，我们需要做的，是打开心灵的窗户，让阳光照进来，以积极的心态迎接生活给我们的种种考验。

拥抱自我，迎接阳光。本次心理活动月，对初一同学，我们有“心灵之镜——遇见曼陀罗”活动，通过手绘曼陀罗，窥见内心，体验表达艺术性治疗；对高一同学，我们有生涯规划书设计大赛，帮助同学认识自我、走近社会，描绘梦想蓝图；对毕业年级，我们会通过专题讲座、心理减压等活动帮助大家调整心态，积极迎考。我们还有由心理社设计的“蓝书签之森”现场活动，通过心理社创意书签和蓝丝带传递美好祝福。欢迎大家踊跃参与。

同学们，诗意生活不是远离城市的喧嚣，而是在心中修篱种菊，以积极健康的心态看待生活中的事物，以坚定的步伐迈向更美好的人生。

最后祝愿我们的心灵都有一片晴空。

谢谢大家！