

小学生心理健康的国旗下讲话 (精选5篇)

篇1：小学生心理健康的国旗下讲话

各位老师，同学们：

下午好!

老师们，同学们：

大家早上好!我今天演讲的题目是心理安康是美丽人生的需要首先要与大家探讨的是，什么是安康。世界卫生组织给安康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个安康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理安康加心理安康。第二个是自身与外界和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的安康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理安康不仅有利于青少年的身体安康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗安康的心态，做到身心安康呢?

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理安康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的比照来认识自己、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，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理安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方法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理安康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐

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，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。’梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出奉献。我的演讲完毕，谢谢大家!

篇2：小学生心理健康的国旗下讲话

老师们，同学们:

大家早上好。今天我讲话的题目是：健康从心开始，生命因你绽放。

今年的5月25日是第17个心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒我们“珍惜生命，关爱自己”。

同学们，人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。你们爱自己吗?人生虽有终点，生命却是无涯;生活可以轻松，生命却要认真;目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。

我们应该知道：人首先应自爱，自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。

因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活!

为此，我们向全体同学倡议：

1、多学习心理保健知识，阅读心理保健的书籍，参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力

2、多进行交流。青青校园，葱葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

3、给心灵多一份关注。在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

4、勇敢寻求心理帮助遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔!有谁不是一边受伤一边学会长大?让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心坚若磐石，矢志不渝;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命!

让我们一起来吧，相约“5.25”!健康从心开始，生命因你绽放，满怀信心，起锚扬帆，迎接又一个亮丽的明天。

谢谢大家。

篇3：小学生心理健康的国旗下讲话

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我们国旗下讲话的主题是心理健康教育。

同学们，每年的5月25日，是全国心理健康日，“525”的谐音就是“我爱我”，核心内容是：关爱自我，了解自我，悦纳自我.....

大家可曾听过这样一句话：“一撇一捺写个人，一生一世学做人”。不错，“人”字写起来确实很简单，但我们一生却从没有停止过这样的探索：如何做一个健康、健全的人?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，我们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理呢?

1.要正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己，天生我材必有用。我们经常听见有的同学抱怨，学习成绩不好，压力大;有时也会因为一些同学之间的小矛盾而闷闷不乐。实际上，人生的路总是要经历无数风雨与坎坷，只要我们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，就会发现人生的天空是如此广阔，正所谓：“不经历风雨，怎能见彩虹”。

2.要正确与人交往，建立和谐的人际关系。把你的爱心与大家分享，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，要知道：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，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，学会宽容，懂得谅解，你会进步的更快。

3.我爱我，还需要常说谢谢。当我们经常说谢谢的时候，这不仅给别人一种彬彬有礼的感觉，更会给自己一些积极的心理暗示：有那么多人为我服务，那么人关心我，那么多人帮助我，那么多人给我提供方便.....当我们向别人说谢谢的时候，对方会有被尊重、被肯定的感觉，这种感觉是积极人际交往的催化剂。当我们对父母说谢谢的时候，我们懂得了父母工作的艰辛;当我们对老师说谢谢的时候，我们明白了老师的一片苦心;当我们对同学说谢谢的时候，我们记住了同学的帮助与关爱.....当我们常说谢谢的时候，我们就等于把生活中很多的“理所当然

”变为了“我真幸福”……

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，做一个身心健康的人。最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，每天都能感受幸福，快乐成长!

篇4：小学生心理健康的国旗下讲话

老师们，同学们，早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己

的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理行为问题。例如有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

篇5：小学生心理健康的国旗下讲话

各位同学，各位老师，早上好。

今天国旗下讲话的内容是：小学生心理健康

什么是小学生心理健康的标准呢？

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值观和良好的行为规范。

那我们怎样做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。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，留已芬香，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。

各位同学，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。祝每个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

此外，以“金色童年幸福成长”为主题的宜兴市荆溪小学校园艺术节在上周朗读比赛中已经拉开帷幕，本周及下周我们将分别举行个性化读书活动、社团书画展览、民乐展示活动、少先队手抄报展览活动、六一欢庆活动等，希望各班认真组织，在校园内营造浓郁的艺术氛围，每一位少先队员都积极参与，不断提高自身艺术素养。

我的讲话到此结束，谢谢大家。