

2023年心理健康活动月启动仪式讲话稿

心理健康国旗下讲话稿(精选6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇一

各位老师、同学们：

早上好。今天我的国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身心理素质。”

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。正说明了古人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。

关于“心理健康教育”的理解，曾经有这样一个故事：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救上来，但在这时，他们又见到第二个、第三个落水者被冲下水，尽管他们全力抢救，终因落水者太多而顾此失彼。此时，有一个打鱼人想到了一个办法，他在上游的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲入水潭，三个打鱼人仍然不得不忙于救人。最后，一个打鱼

人最终似乎醒悟过来，他去教人们游泳，并让他们掌握自救的技能。这个故事也印证了医学上的一句名言：“治标更要治本”。如果以此来比喻心理学，那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧，即使被卷入急流，也能脱离危险。我们心理健康教育的目的也是如此，就是教会大家一些心理调试的技巧和方法，使大家在遇到问题的时候能及时调整自己的心态，来面对困难。

我们生活在一个竞争激烈的社会，我们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，而心理咨询本着“助人自助”原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境，当遇到问题除了学会主动求助之外，更重要的是要学会如何自救，因为每个人“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。心理健康教育最终的目的都是让大家能拥有良好的心理素质，这样在面对各种压力和困惑时，就如故事中有好的水性的人一样在不小心落水时，能适当有效地帮助自己脱离困境。

总之，良好的心理教育有利于自我的身心健康发展，而品德教育有助于自我人生观价值观的完善，在自我成才的道路上，作为学习主体的我们应该坚持心育德育共同完善，共建我校和谐奋进自强不息的校园人文环境。

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是心起步心理社的社长。今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇三

亲爱的老师，同学们：

大家好。我是来自高班的，今天我演讲的主题是“心理健康”。

提及心理健康，大家的第一反应应该是那些耸人听闻的精神疾病，然后对此抱着敬而远之的态度。其实心理健康问题并没有想象中的那么可怕，就像是我们的身体会感冒发烧一样，我们的心理有时也会感冒，不过表现出来的是焦虑和不安罢了。

那么，当我们面对心理的小感冒时，该怎么做呢？

首先，我们应该了解何为心理健康。

一切的误解都源于不了解。当我们对心理健康有了足够的认识以后，就会知道焦虑和不安并不可怕。面对学业的压力，产生焦虑和不安是我们正常的心理活动，以平常心对待即可。

第二，我们要直面问题。

找到焦虑的源头，然后努力去解决。

第三，找到适当的方式放松心情。

面对焦虑，我们要找到适当的方式来排解，所以，跑操是必要的。适当的运动能够调节心情，又锻炼了身体，一举多得。

以上就是我的一点建议，希望大家听完我的演讲能够有所收获。愿所有人都不再为压力烦恼。

谢谢大家，我的演讲完毕。

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇四

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！

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇五

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。下面就是本站小编给大家整理的关注心理健康国旗下讲话稿，仅供参考。

各位老师、同学们：

早上好。今天我的国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，

提高自身心理素质。”

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。正说明了古人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。

关于“心理健康教育”的理解，曾经有这样一个故事：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救上来，但在这时，他们又见到第二个、第三个落水者被冲下水，尽管他们全力抢救，终因落水者太多而顾此失彼。此时，有一个打鱼人想到了一个办法，他在上游的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲入水潭，三个打鱼人仍然不得不忙于救人。最后，一个打鱼人最终似乎醒悟过来，他去教人们游泳，并让他们掌握自救的技能。

这个故事也印证了医学上的一句名言：“治标更要治本”。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者就好比心理治疗，但心理治疗往往需要花费治疗者相当的时间和精力，被治疗的人往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步有一个打鱼人去上游插告示牌，这就好比是心理咨询，但一般来说，它也只是对来咨询者发挥影响。第三步，那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧，即使被卷入急流，也能脱离危险。我们心理健康教育的目的也是如此，就是教会大家一些心理调试的技巧和方法，使大家在遇到问题的时候能及时调整自己的心态，来面对困难。

我们生活在一个竞争激烈的社会，我们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”原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境，当遇到问题除了学会主动求助之外，更重要的是要学会如何自救，因为每个人“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。毕竟，无论是心理咨询还是其他形式的心理健康教育，最终的目的都是让大家能拥有良好的心理素质，这样在面对各种压力和困惑时，就如故事中有好的水性的人一样在不小心落水时，能适当有效地帮助自己脱离困境。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。

良好的心理教育有利于自我的身心健康发展，而品德教育有助于自我人生观价值观的完善，在自我成才的道路上，作为学习主体的我们应该坚持心育德育共同完善，共建我校和谐奋进自强不息的校园人文环境。

老师们，同学们，大家早上好！今天我讲话的主题是拥有健康心理，享受快乐人生。

时值季春，处处百花争艳，大地一片翠绿。同学们在来校的途中，有没有感受到春天的足迹？面对这莺歌燕舞、绿丝垂绦的美景，你心理又会泛起怎样的涟漪？是在为日本那些被海啸夺去生命的同胞祈祷，还是在为喝牛奶而中毒的小学生叹息？是在为自己即将面临的月考或期末考试而忧虑，还是在为拥有这阳光灿烂、万紫千红般的春天而兴奋？面对一样的春天，有的人万般赞美，而有的人认为春天不过是一个美丽的谎言，因为他总是把一切痛苦与失败悄悄隐藏在后面！可见，不同的心境，产生不同的感受！

作为当代的学生，你们是幸福的，也是快乐的。学校拥有先进的教学条件，优秀的师资力量，一流的管理理念。用明朝人宋濂的话讲就是：坐大厦之下而诵《诗》《书》，无奔走之劳矣；有司业、博士为之师，未有问而不告，求而不得者也。可是，部分同学对学校的管理总是啧有烦言，认为规范的寄宿制生活约束了自己，较重的课业负担压迫了自己，过多的在校时间限制了自己。如果有这种不良心态，当然就不会拥有快乐的心情。

那么，作为当代的学子，具有怎样的心态才是健康的呢？具有怎样的人生才是快乐的呢？我想应立足学习，从以下三个方面去思考：

二是注重学习内容选择，用宽松的环境调节心态。长时间聚焦课本的学习，不仅索然无味，而且思维受阻，学习效率低下。其实，我们的学习不必太拘泥于课本，因课本仅是对已有知识的传承。教科书不是我们唯一的世界，世界才是我们的教科书。为此，奉劝同学们多读点课外书，以增长见识，开拓视野，愉悦身心。对与课本有关的课外书可精读，与课本无关的课外书应博览。当然，读课外书也希望你们能做到文理兼顾，不厚此薄彼，以吸收不同的营养，接受不同的思维训练，为自己的全面发展打下坚实的基础。读书人如果能经常读些自己喜欢的书，应是人生最大的快乐。

三是掌握科学的学习方法，借读书的睿智调节心态。培养学习能力，改善学习方法，对大多数同学来说怕是当前最迫切需要解决的问题。健康的心态，快乐的人生对学生来说，其实与是否掌握科学的学习方法有着密切的联系。读书要灵活，不要死读书，读死书，因为这样会压抑智力的发展，读书要有思想、有见解。孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。

《增广贤文》中也有读书须用意，一字值千金的句子，这里的用意就是用心琢磨与思考，也就是读书的内涵和实质。对于学习，我们需要的不是现成的金子，而是开发和提炼金矿的能力和工具。若你学识渊博，本领高强，能力出众，办事

得心应手，那有不快乐的呢？我想，我们学生若有正确的学习目的，又掌握了科学的学习方法，并有标新立异的勇气，身心一定会健康，人生一定会快乐。

没有失败的人生，只有人生的失败。五年级的同学们即将迎来毕业考，三四年级的同学们亦将面临抽考，低年级的同学们也将很快接受月考的考验。在这春意盎然的时刻，希望同学们切莫辜负这个春天。自然的春天已经到来，我希望你们生命里天天是阳光灿烂般的春天，开心快乐的春天。

我的讲话完了，谢谢大家。

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

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，有的人程度严重，学生中有，教师里也有。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。

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。

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。

心理健康活动月启动仪式讲话稿篇六

老师们，同学们：

大家上午好！

今天是5月24日，明天是5月25日“我爱我学生心理健康日”，所以本周是文海心理健康宣传周，我今天国旗下讲话的主题是《拥有美丽心灵，让青春年华绚丽多彩》。

同学们，我们现在的年纪，正享受着属于自己的青春。经历这般美妙的青春时期，曾经幼稚的我们正从懵懂走向成熟，

从依附无助走向独立自主，其中有浪漫，也有美好。但是，青春的美好里，也会有一些不同的颜色，让亮丽中增添了一丝灰暗。很多时候，我们愉悦轻松的心灵会被无端扰乱，焦灼烦恼困惑有时会左右着我们的人生，孤独空虚无聊迷茫有时会伴随着我们的生活，在这个充满起伏的挑战时期，我们的成长中都将拥有各种不可预期的烦恼，使得我们的生活不能每天都艳阳高照，使得我们的人生也不能每天都如意顺畅，使得我们不能顺利地就能拥有属于自己的快乐，这些将构成我们五味俱全的青春岁月。

然而，决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个健康愉悦的心境。因此，能否在这灰暗笼罩的瞬间，捕捉到希望的阳光，整合这些生命中的异色，让青春变得更加绚烂多姿，就显得尤为重要了。

我记得有这样一个故事：一个年轻人来到一个陌生的地方碰到一位老人，年轻人问：“这里怎么样？”老人反问：“你的家乡怎么样？”年轻人说：“简直糟糕透了。”老人接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”又来了另一个年轻人问同样的问题，老人也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡……”老人便说：“这里也同样好。”旁观者觉得诧异，问老人为何前后说法不一致？老人说：“你要想什么，你就会找到什么！”

在不同人的眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景；你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。同学们，在真实的生活里，我们更像哪个年轻人呢？或是两者皆有！

本周是心理健康周，我们的主题是“快乐生活，快乐学习”。我们衷心的希望通过本周的宣传，能让你了解更多的心理知识，更加珍爱自己。相信，当我们拥有了美丽心灵，那么，我们的青春年华就会绚丽多彩！

今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！