

2023年国旗下讲话阳光心态与爱同行 国旗下讲话阳光心态(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

国旗下讲话阳光心态与爱同行篇一

以往看到过这么一段趣味却有韵味的对话：

“你说幸福是什么？”

“幸福嘛，很简单。幸福就是你饿了的时候就有馒头吃。幸福就是你困了的时候有床给你睡。幸福就是你想上厕所的时候茅房刚好空着。幸福，其实很简单。简单到那么一件微小的事情也是一种幸福！”

是啊，幸福，有那么难么？难道非要腰缠万贯，权力倾天才是幸福？难道非要弄到家破人亡，妻离子散才是幸福？可笑啊，让我们来看清这世人有多么的愚昧！多么的无知！

一位富人在喝醉了之后被警察碰到。警察问他，他的家在哪儿？富人指了指那处地方。警察笑着说，原先那是你的家啊。可是貌似喝醉了的富人却一本正经的说，不，那只是我的房子，不是我的家！相反的，有个穷人，即使没有房子，没有钱财，但他有妻子，有儿女，一家其乐融融，有多好！

幸福，不是钱，不是权。而是那人心与人心之间的微小的距离，甚至没有距离！

记得我看过的一部电视剧，叫做《金婚》，我以往纳闷为什么

《金婚》有那么高的收视率。此刻我最终明白了，因为这部电视剧记载了佟志与文丽之间纯纯的感情，暖暖的关爱。而现代的我们都在追求一种简单的幸福。虽然他们有过争吵，有过不快，可是他们最终还是那么和和美美的度过了一生。试问：哪个家庭没有争吵？哪个家庭没有矛盾？只要这个家庭的成员彼此之间都有幸福牵线，那么这个家庭追究是一个完美的家庭，是一个幸福的家庭！

我也明白，幸福，是一种信仰。

仅有将幸福像信仰一般放在自我的心里，才会有浓浓的感觉。

将心放宽，什么都会是幸福的前兆。

幸福，其实就是这么简单，这么简单，简单到任何事情都是幸福。

国旗下讲话阳光心态与爱同行篇二

各位老师、同学们：

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的铅笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话阳光心态与爱同行篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是六年级（4）班的xxx。今天我国旗下讲话的题目是《阳光心态，健康成长》。

阳光给人的感觉是美好的，它明媚、热烈、灿烂。阳光代表着一种积极健康、乐观进取的心态和热情向上的生命力。一个人来到这个世界，当然希望快乐多一些，学习、生活能够一帆风顺。但在我们身边，总会不可避免地遇到各种各样的问题、困难和挫折，如和同学发生口角、考试成绩不理想、与父母难以沟通、身体欠佳等等。在这种情况下，是否保持阳光心态是非常重要的。阳光心态是知足、感恩、达观这样一种心态，是一种健康的、积极的、进取的心态。所以我们要用心去塑造阳光的心态，做一个健康的学生。

那么，该如何塑造阳光的心态呢？我认为要注意以下几个方面：第一、学会宽容。俗话说：“良言一句三冬暖、恶语伤人六月寒”。如果为了一点小事，大闹一场，出口伤人，那会使你的形象大打折扣，也给他人带来伤害。冷静下来一想，为了一点小事，大发脾气，根本不值得。

第二、学会改变自己。我们改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能控制他人，但可以掌握自己；不能样样顺利，但可以事事尽心；不能左右天气，但可以改变心情；不能选择容貌，但可以展现笑容；不能预知明天，但可以用好今天。

第三、学会优待身边的人。我们相聚校园，本身就是一种缘分。好好应该珍惜这份缘，学会感恩、欣赏、给予。同学取得了成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候；同学成绩差了，给以耐心地帮助指导在给别人送去快乐的同时快乐自己。

第四，学会发现生活中的美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”，就像那个老太太，看到积极的一面，信心就足了。

诗人汪国真说得很有哲理，“心晴时雨也是晴，心雨时晴也是雨”。同学们，让我们开启心扉，吸纳阳光，做一个健康向上的人吧！

谢谢大家！

国旗下讲话阳光心态与爱同行篇四

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《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。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，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；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，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、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。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，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

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。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话阳光心态与爱同行篇五

14岁的少女马雯看见一个手提了橡胶警棍的人，便轻信他是警察，那个人问她：“你有学生证吗？跟我上趟派出所。”马雯就和那人走了。最后惨遭杀害。

一桩桩悲剧，一件件惨案的发生，追根溯源，那就是孩子们的自我防范意识太差，自救知识台匮乏，如：面对坏人怎么办？发生火灾怎么办，发生地震怎么办等等。

我们应该学会自我保护，远离危险、防患于未然；如果真的遇到了危险情况，如遭遇被抢，不论是抢钱还是抢东西，如果当时的力量相差甚远，应遵守“生命第一”的原则，答应犯罪分子的要求，给他钱或者东西，不要用尖叫声或者说：“我认识你，我不会放过你”之类的话，这样很容易激怒犯罪分子，使他做出过激行为。本不想杀人，由于受到外界刺激，冲动之下就会杀人灭口。

如果你被劫持，想要逃生，一定要运用“斗志不斗勇”的原则，这里王老师给大家推荐几种自护自救方法：

1、学会识别诱惑.

孩子们，面对陌生人请求帮助或寻找失物之类的事，应该保持警惕，这是犯罪份子诱拐学生两种惯用的策略。如，有的人佯装认识你，叫出你的名字，其时，他很可能是看到你衣服上的名字，或跟踪你时，听到有的人这样称呼你。你一定要稳住，询问他认识你的途径，从而及时识别骗子的伎俩，保护自己的人生安全。

2、敢于大声呼叫

你们大多数人身单力薄，是打不过犯罪人的，但你却能吸引周围人注意力的事情。比如，大声呼喊：“救命！他不是我爸爸！”“救命！他不是我哥哥！”等等，这样就会引起其他人围观，争取得到救助，不让犯罪分子的阴谋得逞。

3、要勇敢地说“不”

在有人威逼你做无礼或危险的事情时，孩子要敢于说“不”！

不然你就可能陷入犯罪分子事先设置的陷阱，不知不觉上当受骗或是跟着坐车违法犯罪的的事情。

4、能尽情倾诉

在日常生活中，你与父母要经常进行交流。一旦遇到不惬意的事或被人搔扰了，能够向父母尽情倾诉。减轻心理压力，并能及时让坏人得到应有的惩罚。也可向老师进行倾诉，千万不能憋在心里。

5、注意网上安全。

网络是一个虚拟的世界，不要轻易泄露你的个人资料，这样容易被犯罪分子利用，也容易对你的人身安全甚至家庭带来不可预知的灾难。

同学们，拥有生命才拥有世界，保护好自己才能更好地学习和生活，让我们提高认识，提高自我防护能力，为自己绚丽多姿的明天打下坚实的基础！