

# 最新国旗下讲话卫生保健(优秀7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。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 国旗下讲话卫生保健篇一

老师们、同学们：大家好！

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

二、能正视现实，勇于解决问题。

心理健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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，\*结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，\*结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

## 国旗下讲话卫生保健篇二

老师们同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身幸福感。”

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。正说明了人类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。

我们生活在一个竞争激烈的社会，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“紫薇小语”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”的原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境。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。本学期心理咨询室的开放时间为每周一——周五的中午12点到1点，地点在科技楼三楼。欢迎同学们前来倾诉烦恼，释放心情。

接下来，我想和大家一起分享哈佛幸福课导师本·沙哈尔为同学们简化出10条幸福小贴士：

1、遵从你内心的热情。尝试寻找对你有意义并且能让你快乐事情，不要只是为了轻松而得过且过，或一味只遵从别人对你的期望。

2、多和朋友们在一起，不要总在座位上呆坐着，尝试理解父母。良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3、学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4、接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和

伤感。然后问问自己，能做些些什么来让自己感觉好过一点。

5、简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。

6、有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要3次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7、睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8、慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。

9、勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

10、表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。请始终保持感恩之心。

谢谢大家。

## 国旗下讲话卫生保健篇三

### 国旗下讲话卫生教育

讲话主题：养成良好卫生习惯，共创美好校园环境

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先

应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、；不向楼下扔任何杂物；不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境！

第十周国旗下讲话—发展艺术教育提高审美情趣尊敬的学校领导、老师，亲爱的同学们：大家早上好！今天我讲话的题目是“发展艺术教育提高审美情趣”。近期不少教育界、学术界的有识之士呼吁，国民艺术教育应该成为人们关注的一个社会问题。这里所说的艺术教育，不同于培养专门艺术人才的专业教育，而是指提高同学们的文化修养、鉴赏能力、审美情趣。艺术素质教育的目的集中在人格的培养上。注重培养智力为知的素质，气质为情的素质，性格为意的素质，能力为技的素质是我们追求的目标。艺术教育是渗透性教育即在语文、数学、英语等学科教学中渗透艺术教育。它对于陶冶人们的思想情操，提高人的审美情趣，使人树立崇高的审美

理想，具有其它教育所不可替代的作用。拿艺术教育中的美术教育来说，它是通过各种教学实践活动，使同学们在直接感受中了解、认识美，在感知中理解鉴赏美，在感悟中体现和创造美，从而达到较深刻的审美意。

## 国旗下讲话卫生保健篇四

大家好，我是初一（1）班的\_\_，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。

## 国旗下讲话卫生保健篇五

早上好：

为进一步关爱学生心理健康，优化学生心理健康服务，促进学生良好心理素质的养成，xx市教育局、xx市政府教育督导室决定联合开展全市中小学心理健康教育工作专项督导。我校积极响应《关于全面加强学生心理健康教育的若干意见》（教〔20xx〕x号），相关3个体系12条措施得到不同程度的推进。

认真落实省教育厅《关于做好心理健康教育地方教材使用工作的通知》，开展心理辅导课、心理主题班会课、心理专题活动等，使用省中小学心理健康教育地方教材和心理健康教育校本课程。通过320心理日、525心理日和心理节开展系列活动，从课业负担、考试心理、人际交往、情绪调适、生涯规划、社会适应以及家庭教育等方面提供切实的帮助。心理辅导室按照《中小学心理辅导室建设指南》进行设备配置和工作开展，经过教育部门达标验收。每学年有年检。学校心理

辅导室做好重点个案辅导记录。每学年协助班主任完成新生谈话和定期家访工作，筛查个案进行辅导。建有区域性三级学生心理健康防护网，转介机制效果好。初级防护网以一线教师为主，将心理辅导融合到教育教学的全过程，力所能及对学生心理进行全方位的监护和疏导，减少因心理因素引起的危害行为发生，对于出现心理障碍的学生，能及时识别，并向中级防护网（学校心理辅导室）以及高级防护网（区域学生心理健康教育机构）转介。建立“学生心理危机监护分级预警制度”，校长任领导小组组长，有专项方案，统筹学校心理危机事件的预防、预警及干预工作。

充分认识中小学心理健康教育是教育改革、学校发展的一项重要工作，建立健全相应的工作机制，制定加强中小学心理健康教育的具体实施方案或年度工作计划，积极稳妥有序推进各项工作。学校有11名兼职心理教师。不断提高全体教师开展心理健康教育的能力，将“学生心理辅导的基础技巧”“校园心理危机的预防和干预”等内容纳入教师继续教育计划，保证每学期4课时的专题培训。重视教师心理健康，从教师的工作、学习和生活出发，学校心理辅导室有个别辅导、团体活动、办公接待等基本功能区域，通过组织活动，有效提升教师生命和生活品质、提高教育教学质量。

坚持立德树人，有丰富健康的校园物质文化和精神文化，有健康的教风、学风、班风。教师有全面的教育质量观，重视学科内容与心理健康教育的自然融合，注重课堂心理氛围的营造，充分发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立良好的师生关系。积极创建优良的班集体，指导学生妥善处理同伴关系，缓解学业负担、考试焦虑、亲子关系等方面的心理压力。规范和加强中小学家长委员会和家长学校建设，把中小学生学习心理健康教育作为家长学习的重要内容，定期开展丰富多彩的家庭教育活动。针对特殊家庭有专项心理健康促进计划。不宣传炒作高考分数、考试排名、升学率等信息，积极引导全社会树立正确的育人观和成才观。坚持科学减负，校内不集体补课，作业量适度，重视学生心理负担。



老师们，同学们，让我们用好身边的心理健康资源，掌起一把关爱自己的心理健康之伞。

## 国旗下讲话卫生保健篇六

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与勇气。

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。

## 国旗下讲话卫生保健篇七

老师们、同学们，大家早上好！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。

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。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。

初三练兵考试刚刚结束，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。练兵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！