

# 心理健康讲座主持稿开场白(通用5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理健康讲座主持稿开场白篇一

在我校本学期三月上旬举行的奋战百日，决胜中考的百日誓师大会上，我们的誓言依然在耳畔回响，同学们在班主任老师的带领下，用自己的实际行动很好地实现了自己的诺言，我们学校在全市二模考试中成绩突出，得到了方方面面的交口称赞，成绩的取得，主要归功于我们同学们的勤奋学习，归功于我们老师特别是班主任老师的辛勤付出。我提议：让我们为起早贪黑、呕心沥血、无私奉献的班主任老师鼓掌！也为我们同学们自己的优良表现鼓掌！

同学们：为了帮助大家顺利完成后几天的初中学业，适应即将到来的中考给我们心理带来的冲击，程度的减少我们中考前的迷茫与疑惑，给自己的初中毕业生活有一个明确稳妥的认识和定位，帮助同学们调试和排解心理上的困扰，使大家拥有健康的心态迎接中考，今天，我们非常幸运地邀请到了八中西校区裴春梅老师，与同学们一同探讨应该如何应对中考的各种心理问题，请同学们珍惜机会，认真听讲。

裴，第八中学专职心理教师，师范大学教育硕士，中国家庭教育网络咨询员，市十大优秀青年，市级骨干教师，市中小学心理指导中心专家，市阳光心理讲师团副团长，市心理健康学科教学指导组成员。多次负责和参加及省、市级课题研究工作，多篇论文获奖项并在学术期刊上公开发表，参加安徽省心理健康教育教材《中学生心理健康教育》和《成长与

心理》的编写工作。

下面是裴老师给我们带来的主题为，放松自我赢在中考的心理健康专题讲座，让我们掌声有请！

谢谢裴老师给我们带来精彩的心理健康讲座！

同学们，我非常赞同这样的观点：只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人，只有心理健康的人，才是真正成功的人。听了裴老师的这次心理健康教育讲座，相信同学们一定深有启发，面对中考，同学们一定要认真准备，做好我们人生的xx次选择；同学们一定要对自己未来的生活、学习充满信心；我相信同学们在我校初中三年的求学将会成为你们美好的回忆。

让我们再次用热烈的掌声感谢裴老师！今天心理健康教育专题讲座到此结束，祝同学们身体健康，学业有成，中考大吉，梦想成真！

## 心理健康讲座主持稿开场白篇二

大家下午好！

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相

处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。现在，当个小学生的其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也一言不发。为此，常常受到老师的批评。

这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

- 1、遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
- 2、办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
- 3、常拿自己的缺点和别人的优点比。
- 4、做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

- 1、相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
- 2、对自己的能力有比较正确的估计。
- 3、不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

- 1、学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。
- 2、做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，

结果什么也做不成。

3、遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1、对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2、不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3、善于总结经验教训，最终达到目的。不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

1、从短时间开始，向长期过渡。

2、从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服

自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

## 心理健康讲座主持稿开场白篇三

师们、同学们：

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅指躯体、生理的健康，还应该包括精神、心理的健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，对于我们在校中学生来说，在这样的社会大环境下生存，往往面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄的困惑。再者，我们的同学大多数是独生子女，在家往往被家长们呵护为小太阳、小皇帝，所以，以自我为中心的心理问题也显得越来越严重，加之随着青春期的到来，同学们的生理和心理都在不断的变化，烦躁、冲动、压抑、自闭等心理现象屡有发生，这些情况如果得不到科学有效的指导，往往会产生这样那样的烦恼、发生一些不该发生的事情。因此，对大家进行心理健康教育显得尤为重要。

今天，我们特别邀请到杨东老师为大家做青春期心理健康方面的专题讲座，下面，首先让我们以热烈的掌声对杨老师及他们的团队的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢。

自 20xx 年开始，杨老师就开始从事心理健康的学习、研究和工作，先后参加过 10 多个有关心理健康方面的工作坊和相关业务培训，近几年来，针对青少年学生单调的学习生活，

开展青少年心理素质训练活动，关爱未成年人心灵，并多次开展了社会公益性学生心理调适讲座、亲子沟通研习会，宣传心理健康知识，先后被山东健康联盟委员会评为创业明星，被爸妈在线山东省心理咨询中心评为优秀心理咨询师。

下面让我们再次以热烈的掌声，欢迎杨老师为大家做精彩的讲座。

## 心理健康讲座主持稿开场白篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

在我校本学期三月上旬举行的“奋战百日 决胜中考”的百日誓师大会上，我们的誓言依然在耳畔回响，同学们在班主任老师的带领下，用自己的实际行动很好地实现了自己的诺言，我们学校在全市二模考试中成绩突出，得到了方方面面的交口称赞，成绩的取得，主要归功于我们同学们的勤奋学习，归功于我们老师特别是班主任老师的辛勤付出。我提议：让我们为起早贪黑、呕心沥血、无私奉献的班主任老师鼓掌！也为我们同学们自己的优良表现鼓掌！

同学们：为了帮助大家顺利完成最后几天的初中学业，适应即将到来的中考给我们心理带来的冲击，最大程度的减少我们中考前的迷茫与疑惑，给自己的初中毕业生活有一个明确稳妥的认识和定位，帮助同学们调试和排解心理上的困扰，使大家拥有健康的心态迎接中考，今天，我们非常幸运地邀请到了八中西校区裴春梅老师，与同学们一同探讨应该如何应对中考的各种心理问题，请同学们珍惜机会，认真听讲。

裴，第八中学专职心理教师，师范大学教育硕士，中国家庭教育网络咨询员，市十大优秀青年，市级骨干教师，市中小学心理指导中心专家，市阳光心理讲师团副团长，市心理健康学科教学指导组成员。多次负责和参加国家级及省、市级课题研究工作，多篇论文获国家级奖项并在国家级学术期刊上

公开发表，参加安徽省心理健康教育教材《中学生心理健康教育》和《成长与心理》的编写工作。

下面是裴老师给我们带来的主题为“放松自我 赢在中考”的心理健康专题讲座，让我们掌声有请！

谢谢裴老师给我们带来精彩的心理健康讲座！

同学们，我非常赞同这样的观点：只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人，只有心理健康的人，才是真正成功的人。听了裴老师的这次心理健康教育讲座，相信同学们一定深有启发，面对中考，同学们一定要认真准备，做好我们人生的第一次选择；同学们一定要对自己未来的生活、学习充满信心；我相信同学们在我校初中三年的求学将会成为你们美好的回忆。

最后，让我们再次用热烈的掌声感谢裴老师！今天心理健康教育专题讲座到此结束，祝同学们身体健康，学业有成，中考大吉，梦想成真！

## 心理健康讲座主持稿开场白篇五

一、尊敬的领导、家长、老师、亲爱的同学们：

大家好！

金色九月，秋高气爽。在这收获的季节、美好的日子，我校召开青春期心理维护讲座，我们相信，通过开展本次讲座，一定会使大家受益匪浅。

教育，是社会关心的话题；学生是我们关注的焦点。今天，学校把各位家长召集在这里，目的是架起学校教育、家庭教



育、社会教育的桥梁，构建起学校、家庭、社会三位一体的教育网络，实现共育新人的最终目标。

“望子成龙，盼女成凤”是每个家长普遍的心态。这可以理解，也有共鸣。现在的学生，正处于青春期和叛逆期。由于自我意识、独立欲望、自尊心都明显增强，学生在渴望人际交往的同时，也容易出现闭锁、自卑等交往心理问题。学生觉得与父母难以沟通，有话宁可与知心朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，不断加剧与父母的心理隔阂。生活中我们也常常困惑，现在的孩子怎么越来越难管了？家长与孩子如何进行沟通，成为现实中值得探讨的话题。

今天，我们非常有幸邀请到了贾炳军老师，与家长和同学们一同探讨，解决现实中存在的青春期心理健康问题，请大家要珍惜此次来之不易的机会。

贾炳军老师，国家二级心理咨询师，长年从事心理学研究、教学工作，在

心理咨询方面积累了丰富的经验，在我市享有很高的声誉。让我们怀着期待的心情，请贾老师给我们讲心理健康专题讲座。现在把现场主角交给贾老师，让我们以热烈的掌声欢迎。

二、谢谢贾老师在百忙之中给我们带来精彩的讲座！让我们再次用热烈的掌声表示对贾老师的感谢！贾老师通过深入浅出的道理、具体的案例、朴实的语言，与学生亲切的互动，为我们上了一节意味深长的心理辅导课，我想大家在讲座中也深有体会，收获颇丰。

各位家长、同学们，我非常赞同这样的一个观点：只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人；只有心理健康的人，才是真

正成功的人。听了贾老师的这次心理健康讲座，相信家长朋友和同学们一定深有启发，面对生活、学习、工作的压力，同学们一定要对自己未来充满信心，增强学习动力；我相信同学们一定会与他人和谐沟通，为自己的美好未来奠定坚实的基础。我们深信通过这次心理健康教育讲座，学校和家长的联系会更为密切，为了孩子健康成长，为了孩子学习进步，为了孩子的美好明天，让我们努力吧！当然，孩子不一定成龙成凤，只要秉承21世纪教育产业的四大支柱，学会如何学习，学会做人，学会做事，学会与人相处，一定会成为社会有用之人！

最后，让我们再次用热烈的掌声感谢贾老师给我们带来的一次心理盛宴！祝愿各位家长朋友：身体健康，合家欢乐，心想事成！祝同学们：身体健康，学业有成，快乐成长，梦想成真！

今天青春期心理健康维护讲座到此结束，各班整队有序带回教室。