

心理健康的广播稿(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康的广播稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

崖城镇中心学校红领巾广播站正在直播，欢迎您的收听。我是主持人xx□今天我想和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。请听《小学生心理健康的标准》。

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为5个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、行为习惯。

(1) 智力发展水平：虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

(2) 情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

(3) 学习适应性：一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松；对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率高。

(4) 自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地由以自我为中心向去自我中心阶段转变；能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

(5) 行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。请同学们听了之后结合上面的标准进行自我测试，不好的方面我们要努力改正，好的方面我们要坚持！希望大家都能有一个健康快乐的心情！

亲爱的同学们，我衷心地祝愿：红领巾广播站能成为你的良师益友，愿它能带走你所有的烦恼，为你带去无尽的欢乐；愿它能给你留下美好的回忆，伴随你度过金色的童年。为了使它办得更好，也真诚地希望老师和同学们能给我们提出宝贵的意见和建议，我们将表示衷心的感谢。红领巾广播站——我们大家的朋友，让我们一起来关心它吧！

本期播音员感谢大家的收听，同学们，下次再见！

心理健康的广播稿篇二

(韩雪)：我是主持人韩雪。

(张佐擎)：我是主持人张佐擎。

(韩雪、张佐擎)：今天由我们为大家广播《影响小学生身心健康的主要因素》，今天的内容比较多，请大家仔细收听！

(韩雪)在人的成长过程中，物质和精神二者缺一不可。

小学生的天生素质如何发展，有赖于他的周围环境，而其心理怎样发展，则取决于他的生活过程。

一般来说，小学生的身心健康与遗传、营养、家庭环境、学校教育、社会环境以及学生心理的自我强度等方面有着密切的联系。

(张佐擎)遗传是一种生物现象。

遗传因素是影响小学生生长发育的重要内因之一，因为它在一定程度上决定机体发育的可能范围，而外界环境条件决定机体发育的速度及最后达到的水平。

遗传的物质基础是染色体。

已经证实人体的每个细胞核内都有23对染色体，其中22对男女相同，称为常染色体；另外一对是决定人体性别的染色体，称为性染色体。

女性用xx表示，男性用xy表示。

染色体上有许多基因，现已知人体受单基因决定的性状有近3000种，它们分别位于23对染色体的不同位点上。

人的身高、体重、体形等性状，受两对以上基因控制，且对环境的影响表现敏感。

通过对单卵双生儿在相同条件下抚养和不同条件下抚养的生长发育情况的观察，在不同条件下抚养，身高的差异很小，但体重则有明显差别，这说明身高受遗传因素影响较大，而体重则易受环境因素的影响。

由于某个或某对基因发生突变，也会造成各种先天性、代谢性疾病。

据统计，属于这类疾病的有近三千种。

但是，遗传也可以通过外界环境条件的改善，朝着良好方向发展。

总之，在优良生活环境下成长的小学生，他们的生长潜力能得以充分发挥，而某些不良环境因素的作用就会使小学生难以达到最完善的发育程度。

现代遗传工程学的发展，尤其在20xx年由我国和世界少数几个先进国家合作完成的99%人类基因谱排序，必将为今后小学生健康发育提供更积极有效的措施。

食物是人体与外界环境的重要联系之一。

小学生处于生长发育阶段，必须不断地从外界吸取各种营养素，作为生长发育和维持生理活动的物质基础，尤其是优质的蛋白质、足够的无机盐和各种维生素及微量元素，才能保证其同化过程超过异化过程，从而获得正常而充分的发育；反之，不仅会影响生长发育，还会影响健康、学习和劳动能力。

长期热量不足及蛋白质缺乏的小学生，可患营养不良症。

早期表现为易倦怠，精神不振，注意力不集中，体重不增或下降；重则皮下脂肪减少，肌力差，抵抗力减退，易患呼吸系统或消化系统疾病。

严重者可出现恶性营养不良综合症，如表皮脱屑，皮肤弹性差，肌肉萎缩，并可出现多种功能障碍。

小学生如钙、铁、碘、锌等营养素和某些维生素缺乏时，可影响骨的生长，导致身材矮小，

全身发育受阻，智力低下。

合理的营养能促进小学生的生长发育和健康。

如果大量摄取动物性蛋白和脂肪，长期超热量地饮食，也可造成大量脂肪在皮下堆积，发生肥胖。

据调查，德国肥胖男孩占1/3，女孩占1/5。

我国由于经济发展，生活水平提高，肥胖的小学生也逐年增加，在7~13岁小学生中，1995年至今肥胖率有较大幅度增长，城市男孩由5.9%增加到10.1%，女孩由3.0%增加到4.9%；农村男孩由1.6%增加到3.7%，女孩由1.2%增加到2.4%。

这些顽固的肥胖者可持续到成年，这也是导致成年时冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的主要原因。

家庭是小学生的第一课堂。

父母与子女之间感情融洽，关系和谐，对小学生的身心健康有重要作用。

父母的言行举止应该成为孩子的表率。

父母要全面关心孩子的身心健康，使孩子信任自己，心悦诚服地接受教育，在孩子的心目中成为可敬可信的人。

父母对孩子要有正确评价，除关心孩子学习外，对性格、品德、锻炼、健康水平各方面都可以进行评价。

鼓励孩子发扬优点，克服缺点，不断进步。

特别要注意防止仅从孩子的学习成绩去评价好坏，更不能施加压力，使他们产生紧张感、压迫感甚至恐惧感。

总之，父母对子女“望子成龙”“望女成凤”，不能有脱离实际的过高要求和急躁情绪，避免引起与孩子之间关系的紧张、对立。

学校作为一种特殊的环境，它的组织体系、管理制度、人际关发展。

小学生中的不少心理和行为等方面的问题本身往往就是学校工作中的缺点、错误甚至失策所造成的。

因此，学校应当从卫生保健和教育的立场出发，通过各种有效的教育途径，对学生进行疏导，对各种心理障碍进行预防或早期发现，早期治疗，充分发展小学生的智能、情感和意志。

师生关系紧张是引起学生心理失衡的重要原因。

教师如果自己心理失调，他们是不会理解学生的行为的，不但在学习上不能帮助学生，并且对学生的身心健康发展会起相反的刺激作用。

为了对学生的身心健康施加有益的影响，教师首先必须具备健康的'人格。

教师的职业要求其本身具有高度健康和稳定的情绪，对学生抱有同情心，有能力在任何情况下自觉地将个人的不健康的情绪消除在课堂之外。

教师个人品质的不断改善，会对学生身心健康的发展有良好的促进作用。

课堂上民主的、宽容的、循循善诱的、深入浅出的、公正和热烈的气氛，对学生的身心健康起促进作用；相反，专制的、过分严格的、不平等和冷漠的气氛，则对学生的身心健康起消极作用。

实验证明，教师为中心的专制作风，割断了师生之间的联系，造成学生的心理紧张、神经过敏和相互攻击。

相反，师生之间的民主气氛会促进学生的身心健康。

(韩雪)社会环境因素对小学生的生长发育的影响是综合性的。

社会经济、文化教育、生活条件、环境污染等因素相互作用，有些直接影响学生的生长发育，有些通过中间环节发挥作用，形成一个复杂的影响生长发育的生态体系。

如贫穷、营养缺乏、居住拥挤、缺乏必要的卫生设施、缺乏卫生知识、离婚、性病、子女过多、经济危机等，不仅常见于发展中国家，就是在较富裕的国家，这些社会因素对儿童生长发育的影响也是明显存在的。

社会环境因素对儿童生长发育的影响主要取决于社会制度，其中起主导作用的因素是社会政治、经济条件。

优越的社会制度能为广大小学生提供良好的居住、生活和教育等条件。

我国随着社会主义市场经济体制的建立，各项事业飞速发展，综合国力不断增强，人民的生活水平显著提高，从而促进了小学生的生长发育向更高标准发展。

心理健康的广播稿篇三

同学们：

大家好!

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

小学生的. 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。他们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, 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, 找出问题的原因和解决的办法, 而不逃避, 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。

心理健康的少年, 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、孤傲。他能和多数人建立良好的关系, 与他人同心协力, 合作学习。

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，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，团结互助，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。

心理健康的广播稿篇四

a□敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！红领巾广播站又和大家见面了。我是播音员xx □

b□我是播音员徐才雅，

a□恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，可见心理健康是多么的重要。同学们，本周一是5月25日，“525”你知道这是什么日子吗？对，“525，谐音‘我爱我’”，今天是中国国家大学生心理健康日，也是许多中小学校宣传、开展心理健康活动的日子。我们学校也在本周开展了首届心理健康宣传活动。

b□为什么选择5月25日作为心理健康宣传日呢？因为“525我爱我”，爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

a□世界卫生组织关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在

身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

b□它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

a□联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

b□心理健康有八大特征：

a□1□具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；

2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；

b□3□能承受挫折；

4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

a□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；

b□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。

a□我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

b□取决于我们的想法？难道想法不同了，坏事还能变成好事？

a□不信？是的，你们也许不信，请听几个故事：

(故事一：)一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

(b) 哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

a 是呀，再给你们讲个故事。

b 哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

(a) 怎么样？

(b) 只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

(a) 同学们，听了这二个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

(b) 我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿。

(a) 是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧不足，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。

(b) 有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、

宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

(a)[]有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。

(b)[]为自我形象烦恼的同学，我们送上一个词：自信；送上一句话：天生我材必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的不足，千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

(a)[]同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么一句歌词吗，“阳光总在风雨后”，相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。下面就为大家带来这首歌《阳光总在风雨后》：

(b)[]请相信阳光总在风雨后！愿全校同学活泼快乐，幸福成长！

(a)[]好了，今天的红领巾广播到这要和大家说再见了，感谢大家的收听，我们下期再见！

心理健康的广播稿篇五

甲：黄兴小学新苗广播站。

乙：黄兴小学新苗广播站。

合：现在开始播音。

甲：我是主持人邹****；

乙：我是主持人杨****。

甲：今天的节目有《新闻串串烧》、《音乐新视听》。

乙：首先，我们进入《新闻串串烧》，今天我们来说说儿童心理健康的话题。

甲：儿童的成长过程是生理和心理成长、成熟的过程，成长中的儿童能否保持健康的心理状态，不仅关系到他们的现在，更影响到他们的未来。因此，儿童心理健康问题越来越为人们所关注。

乙：什么样的儿童才能称得上是心理健康？目前还没有公认一致的标准，我们参照成人心理健康的十条标准，认为心理健康的儿童应具备以下六种心理品质。

甲：一是智力发育正常，智力是个体观察、领悟、想象、思维、推理等多种心理能力的综合体现。智力随年龄增加而提高。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实际年龄相称，是心理健康的重要标志之一。根据我国标准，大多儿童智商在90-109之间。

乙：二是情绪稳定。心理健康的青少年，在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。偶也会有悲哀、困惑、失败、挫折等消极情绪出现。他们能够适当表达和控制自己的情绪，使之保持相对稳定。

甲：三是正确认识自己，心理健康的青少年自尊、自爱、自重，他们能正确地认识自己，评价自己和把握自己。对自己的优点能发扬光大，对自己的缺点也能充分认识，并能自觉地努

力去克服。

乙：四是人际关系良好。心理健康的儿童能尊重他人，理解他人，善于学习他人的长处补己之短，并能用友善、宽容的态度与别人相处。他们在别人面前能做到真诚坦率，从而容易得到别人的信任，并建立起融洽的人际关系。

甲：五是热爱生活，心理健康的儿童热爱生活，能深切感受生活的美好和生活中的乐趣，积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。

乙：六是心理活动符合年龄特征。心理健康的儿童，无论在学习、游戏、社会活动基本符合他们所处的年级段，如幼儿阶段，学习以游戏为主，思维形式以形象思维为主，在小学高年级，表现出社会化学习，思维逐步向抽象思维为主要形式过渡。

甲：心理学家经过长期研究认为，儿童时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式，都在这时奠定基础，如果有一个好的开始，将来可使孩子们的品德智力得到健康的发展。

甲：一、注意不要过分地关心孩子。这样做容易使孩子过度地以自我为中心，认为人人都应该尊重他，结果成为自高自大的人。

乙：二、不要贿赂孩子。要让孩子从小知道权利与义务的关系，不尽义务不能享受权利。

甲：三、不要太亲近孩子。应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

乙：四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情。孩子的自信

心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

甲：五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂。这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、说谎离家出走等异常行为。

乙：六、不要欺骗和无谓地恐吓孩子。吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性，以后的一切告诫，孩子就不会服从了。

甲：七、不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子。这会造成孩子怀恨和害羞的心理，大大损害孩子的自尊心。

乙：八、不要过分夸奖孩子。孩子做事取得了成绩，略表赞许即可，过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

甲：九、不要对孩子喜怒无常。这样会使孩子敏感多疑，情绪不稳，胆小畏缩。

心理健康的广播稿篇六

尊敬的老师、敬爱的同学们：

我讲话的题目是《阳光心理健康人生》。同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾对前方的困难望而却步？假如有，请关注你的心理是否健康！心理学家告知我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。

首先，正确相识自己，不要自卑，不要自负，要自信，信任自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，信任失败是胜利之母，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，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，来自于对别人的敬重。把你的爱心与老师、同学共享，你会得到更多的欢乐；把你的看法与别人沟通，你会得到很多有益的忠告；与人共享欢乐，欢乐会加倍，与人分担苦痛，苦痛会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芳香，多敬重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的想法，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，常常真诚地对人微笑，传递欢乐！享受欢乐！再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决方法，而不企图躲避，推卸责任。最终，心情稳定，性格开朗。养成酷爱生活、主动向上的生活看法，要树立远大的志向和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境开心，才能胜不骄，败不馁。同学们，让我们打快乐灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在起先呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、华蜜的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

心理健康的广播稿篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是xx□非常荣幸为大家介绍本次心理健康活动月的主要内容和今天心理游园会一枕头大战的主题活动。

本次5.25大学生心理健康活动月是学校第四届心理健康月，在接下来一个多月里，院学生会还会给大家带来更多的心理主题活动和更多的心理知识，如心理知识流动课堂，爱的传递等主题活动，各系学生会也会为大家呈现丰富多彩、各具特色的心理主题活动，如统计系、会计系和金融系学生会联合出品的第一届“财浙奥斯卡杯”校园dv大赛，工商管理系推出的“colortree”主题活动，还有外语系的“让心愿和树苗

一起成长”主题活动。心理健康教育与咨询中心也会开展各类团体心理辅导、多场心理健康讲座、专业的班级心理委员培训和青春健康教育培训，欢迎同学们积极参与活动，了解心灵。

大学生群体心理发展尚未完全成熟、稳定，又面临着来自学习、生活、人际交往、择业等各种压力。为了给我院大学生提供一个宣泄情绪、释放压力的平台，特别组织今天“枕头大战”为主线的心理游园会活动。

“枕头大战”是一种流行全球的缓解工作和生活压力的减压聚会方式，看到枕芯里的羽毛漫天飞舞，所有的烦恼和压力都如羽毛从枕头里飞出一般，把过去生活中的彷徨、失落、烦恼、压力和一切的不开心通通砸掉，用满格的精力和崭新的状态，迎接明天的到来，那一刻，朋友也好，陌生人也罢，都在这欢乐的“死缠烂打”中得到放松，重拾好心情。

今天有2种方式拥有最后枕头大混战的资格，第一种方式是参加游戏主场的一系列淘汰赛枕头游戏，最后胜出者可以拥有最后大混战资格；第二种方式是参加校园主干道的玩游戏戳章活动，在1点之前集满7个印章，也获得了最后枕头大混战的资格。

最后建议同学们在枕头大混战前除去身上的手机、手表、首饰和眼镜等随身携带物品，听从游戏主持人的口令，尽情体验游戏，释放压力，享受大学生活！

谢谢大家！