

2023年心理课讲座开场白和结束语(模板5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理课讲座开场白和结束语篇一

心理健康讲座：不良情绪能传染吗？哪些情绪会影响自我的发展？

不良情绪像感冒一样具有传染性。如他人愤怒的表情可以增强愤怒的情绪体验，自卑、孤独、冷漠、紧张、焦虑、愤怒、憎恨、忧愁、恐惧、抑郁、嫉妒、悲伤等不健康的消极情绪都会扰乱人的心理功能，阻碍人的自我发展。

我们常常会有这样的体验：周围的人无精打采、闷闷不乐也会使自己本来不错的心情变得阴暗，例如，刚入大学的新生，如果有几个同学在宿舍中因想家而哭泣，全宿舍的同学都有可能跟着想家而掉泪。情绪是可以调节的。如果说情绪调节是机体主动参与调节，那么被传染的情绪可以说是由外因被动驱使调节的结果。

自卑、孤独、冷漠、紧张、焦虑、愤怒、憎恨、忧愁、恐惧、抑郁、嫉妒、悲伤等都是不健康的消极情绪，这些消极情绪如果不能得到有效的控制和管理，就会对自我的发展产生不利的影响。影响人的思维活动，使认知变得狭窄或歪曲，影响人的行为，影响人际交往，影响身体健康，最终影响人的成功发展。

不良情绪之所以会扰乱人的心理功能，阻碍自我的发展的主要原因是：情绪既是一种过程，又是一种状态或背景。任何一种心理活动如感知、记忆、思维等都必须要在情绪背景状态中进行，并受到情绪的影响。自我长期的发展是建立在个体不断感知、记忆、思维的基础之上，因此自我的发展也必然受到情绪的影响。

坏情绪是认知功能的大敌，在消极情绪控制下，如果心境处于忧郁苦闷之中，情绪低落、灰心失望，如不满意、憎恶、悲哀等，以及由此而形成的消极心境，如怨忧、烦躁、闷闷不乐等，具有减力作用，可以减弱人的活动能力，使人意志消沉、注意力分散、思维迟缓而降低人们学习的效率和效果。焦虑会影响人的判断能力和认知能力，影响竞技状态的发挥，长此以往会给个体自我的发展带来不利的后果。

不健康的心理表现，会出现思维紊乱、语无伦次、行动毫无秩序。言行不一，思维和行为是矛盾的、不协调的，因此情绪的变化必然会导致行为变化，消极情绪会使人的行为失去理性的控制，容易出现冲动性行为，或者出现犯罪行为。

消极情绪会影响人际交往。例如长期的抑郁会产生厌世的感受，对一切丧失兴趣，情感冷漠，无法与人沟通交往。

人们长期处于紧张、焦虑、愤怒、抑郁、悲伤等消极情绪状态下，会降低自身免疫力，影响生理健康，导致身心疾病的发生。

心理课讲座开场白和结束语篇二

心理健康讲座开场白怎么说?开场白，就是你在讲座之前说的话，请看下面吧！

同志们：

下午好。

今天把大家组织在一起，利用大约两个小时的时间，共同参与“快乐工作、快乐生活”心理健康专题讲座。

世界卫生组织是这样健康定义的：“健康是一种身体、精神和社会适应能力的完好状态。”也就是说，健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社会适应能力两个方面，只有身体和心理的全面健康，才是真正的健康。

随着科学的飞速发展和信息时代的到来，我们所处的社会也在发生着日新月异的变化，这就要求我们必须有较好的心理素质，能用健康的心理状态来适应时代与社会的变化。

今天，我们特地邀请到，西安交通大学田老师，给大家分享心理健康方面的知识。

田老师是心理学教授，承担过多项省部级心理学科科研课题，是***副理事长、西安***副理事长、陕西***心理学讲师，在心理健康方面有较深的研究和造诣。

希望今天的`讲座能够引起我们对心理健康的重视，能对我们的心理健康有所帮助。

在讲座开始前，我强调一下纪律，请大家把手机调整到静音或关闭状态，讲座期间不得翻看手机，不得拨打、接听电话，不得交头接耳，不得随意走动，严格遵守秩序，保持会场肃静。

下面，让我们用掌声欢迎田老师！

各位家长：

下午好！今天我们很荣幸的邀请到国家级心理咨询师、爸妈在

线注册咨询师、赏识教育培训讲师王芳，为我们做《如何做好智慧父母》的讲座。

过去，大家一直认为健康就是身体没有疾病，身体棒。

其实，真正的健康不仅是指身体健康，还包括心理健康。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有身体疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学生中有相当一部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重，且由于他们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生不必要的焦虑、孤僻、自暴自弃等心理问题。

以上诸多问题，我想，在王老师今天的心理辅导中将会一一得到解决。

所以，各位家长一定要认真听，仔细记。

下面，让我们以热烈的掌声欢迎王芳老师作报告。

最后，让我们再一次以热烈的掌声感谢王芳老师为我们作出的报告。

甲：各位请安静下来，我们的心理健康讲座马上就要开始了，在讲座开始之前，请将随身携带的通讯工具调成振动或静音，谢谢各位的配合。

乙：众所周知，大学生心理健康问题一直备受关注，而心护员和寝室长在关心、理解、帮助对大学生生活迷茫的同学的过程中起着不可忽视的作用。

今天我们很荣幸请到了毕清波老师为我们开展心理健康讲座，下面让我们以热烈的掌声有请毕清波老师开始今天的讲座。

甲(此时乙在台下维持秩序)：下面我们进入游戏环节，首先我们这个小游戏需要16位可爱的寝室长或者心理委员的参与，请大家直接到台前来参与游戏……首先我们需要各位分成男女比例均衡的两队，记住，每个男生你代表1块钱，女生代表5角钱。

我会随机说出1个金额，你们每队需要用最快的时间配合凑成这个金额，配成这个金额的的成员要立即举手示意，最快的一组会有奖品哦!附：冷场……来，我看那位同学很可爱啊，你来参加这个游戏吧!还要那个同学，你长得很帅啊，你也来吧!

乙(此时甲在台下维持秩序)：精彩纷呈的讲座已经结束，我相信各位对心理健康方面的知识已经有所了解，让我们再次以热烈的掌声感谢毕老师的精彩讲座……当然也感谢工作人员的辛勤努力和各位同学的积极参与，请毕老师先行离场。

心理课讲座开场白和结束语篇三

一、指导思想：

开展小学心理健康教育，必须以“三个代表”重要思想和科学发展观为行动指南，以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能，促进形成学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我、超越自我。在教育活动中学会认知、学

会做事、学会做人、学会共处。

随着素质教育的进一步深入实施，小学生心理健康教育问题也显得更加突出，我们要以全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

二、教育目标：

帮助学生认识自己，悦纳自己；学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

三、开展健康教育的原则：

- 1、根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。
- 2、面向全体学生，通过开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高。
- 3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他的心理健康水平。
- 4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

四. 实施途径和方法：

- 1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到的问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效地进行。

2、加强师资队伍建设

加强师资队伍建设，提高广大教师的心理健康教育水平，是保障心理健康教育正常、有效开展的重要条件。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育的师资队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、案例分析等，把对心理健康教育教师的培训列入学校师资培训计划。

3、优化环境

学校在开展心理辅导活动的同时，要充分地利利用心理信箱、心理小报、网络、小广播等形式对学生进行相关教育，向师生宣传心理健康知识，针对出现的热点问题及时地疏导。

4、学校教育过程中全面渗透心理健康教育

(1) 心理健康教育要与学校德育工作和学生管理紧密结合，学校的德育队伍要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2) 各科教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3) 学校要为心理健康教育提供舞台，创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

5、开设心理健康教育课

积极开设心理健康教育课，普及心理学常识，帮助学生掌握一般的心理知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格素养。

6、开展心理咨询与辅导

学校建立了“心语室”，属学校德育领导小组管理，成立了一支热爱心理辅导的师资队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：

(1)为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生

心理课讲座开场白和结束语篇四

各位家长：

下午好！今天我们很荣幸的邀请到国家级心理咨询师、爸妈在线注册咨询师、赏识教育培训讲师王芳，为我们做《如何做好智慧父母》的讲座。

过去，大家一直认为健康就是身体没有疾病，身体棒。

其实，真正的健康不仅是指身体健康，还包括心理健康。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有身体疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学生中有相当一部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重，且由于他们

处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生不必要的焦虑、孤僻、自暴自弃等心理问题。

以上诸多问题，我想，在王老师今天的心理辅导中将会一一得到解决。

所以，各位家长一定要认真听，仔细记。

下面，让我们以热烈的掌声欢迎王芳老师作报告。

最后，让我们再一次以热烈的掌声感谢王芳老师为我们作出的报告。

心理课讲座开场白和结束语篇五

同志们：

大家下午好！今天我们齐聚一堂，就中电投集团公司企业文化进行宣贯。

为公司圆满实现全年各项任务目标提供强有力的思想政治保证和舆论文化支持。

今天，我们很高兴邀请到了xx-x为我们讲解中电投集团公司企业文化。

首先，让我们以热烈的掌声对xx-x的到来表示衷心的感谢！xx-x在xx-x公司长期负责企业文化宣传工作，对中电投的企业文化制度和企业对员工的素质要求有着深入的了解。

今天有机会请他为我们进行企业文化宣贯，让我们更多的了解中电投集团公司的企业文化知识。

机会难得，希望大家能够认真学习。

企业文化是企业的软实力，是企业核心竞争力的重要组成部分。

对XX-XX公司来说，管理权的变化代表着管理方式的变化，

而各项工作的对接过程中，文化的融合最为关键，也最为困难。

增强员工的认同感和归属感，以文化激活生产力、提升竞争力，引领和推进企业持续发展。

同时，结合标准化建设工作，将企业文化融合贯穿于安全管理、生产管理、经营管理、员工管理等各方面，进一步提升管理水平。

通过以上一系列举措，促进了我们对中电投集团公司企业文化的把握，统一了贯彻落实中电投企业文化的思想认识。

随着时间的推移和学习的深入，公司的发展需要我们进一步全面推进中电投企业文化。

通过这次培训，大家要充分认识到，贯彻落实中电投企业文化，不是干不干的问题，而是必须要干、必须要干好的问题。

XX-X只有把自己融合进了中电投企业文化，才能在“三步走”战略中，紧跟XX-XX公司的发展节拍，发挥好“电力支撑”的作用。

而XX-X公司也只有通过企业文化的深度融合，才能够增强广大员工对公司的认同和归属，才能够凝聚发展合力，确保各项目标任务的顺利实现。

同志们，距离20xx年结束只有3个月的时间了，今年公司目标任务的实现和未来公司的发展都迫切需要充分发挥文化的引

引领作用，统一思想、凝心聚力。

希望大家能够珍惜这次难得的- 2 -

机会，认真听讲，虚心学习，把“求实、创新、团结、图强”的精神，贯穿于各项工作中。

最后，预祝此次讲座取得圆满成功！

谢谢大家。