

# 2023年心理班会开场词 心理班会主持词 开场白集锦(模板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。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。

## 心理班会开场词篇一

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

## 心理班会开场词篇二

一、目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！“听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：”你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！“小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面（出示）我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理（出示）

### （三）、说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条”三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

（先各小组讨论，然后找学生代表发言）

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微。

(四)、给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

### 心理班会开场词篇三

男：尊敬的各位来宾，

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人……

女：我是主持人……

(宣布开始)

女：是啊！忆往昔，我时常问自己是否“岁月峥嵘、令人自豪”男：畅想未来，我也常常问自己是否“前程似锦、催人奋进”

什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾,人生的鼓乐嘹亮地奏响,你是否坚定决心放飞梦想?

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始

尊敬的老师们、亲爱的同学们:

大家下午好!

现代医学告诉我们,一个人的健康既包括身体健康,又包括心理健康,单纯地追求身体健康而忽视心理健康,不仅会导致精神疾病的发生,而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧,人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说,你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题,面临着升学的巨大压力,因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说,有一定的情绪波动是正常的,但是如果表现过于强烈,就容易造成心理失衡,影响正常的学习和生活。大量事实证明,心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得,而且还能使青少年正确地面临困难和挫折,对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实,当一个人情绪好的时候,往往会精神振奋、干劲倍增,思维敏捷,效率提高;反之,则会无精打采,思路堵塞,效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢?我觉得青少年的心理健康应具备以下素质:

## 心理班会开场词篇四

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面,心理健康班

会的主持词要怎么说呢？下面是本站小编给大家整理的心理健康主题班会主持人台词，仅供参考。

(自我介绍)

男：尊敬的各位来宾，

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人……

女：我是主持人……

(宣布开始)

女：是啊！忆往昔，我时常问自己是否“岁月峥嵘、令人自豪”男：畅想未来，我也常常问自己是否“前程似锦、催人奋进”

女：美丽的童话悄然溜走，新鲜的生命日夜涌流，你是否认识自我？男：罗勃朗宁曾在他的《索尔》中说过：人类的伟大不在于他们在做什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾，人生的鼓乐嘹亮地奏响，你是否坚定决心放飞梦想？

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始

(嘉宾介绍)

女：下面由我介绍到场嘉宾……

(视频播放)

女：“探索自我，放飞梦想”，你准备好了吗？

男：请大家睁大双眼，用心灵寻找视频中你脚下的方向

女：下面请欣赏视频——《青春的脚步》

(疑惑解答)

男：我们用青春和生命奏响了时代的最强音，伴着旋律寻找天空飞鸟的痕迹

女：在青春的主旋律里，跃出了我们昂扬奋进的足迹，此刻我们遥看春暖花开

男：哎，……你觉得你大学以来最困惑你的是什么呢？

男：那你曾经去过心理咨询吗？

女：没有啊，我对心理咨询有种莫名的恐惧感……

女：接下来有请我们的心理学研究生……

(互动阶段)

男：胸怀广阔，才不因挫折打击而迷茫

女：志存高远，才没有年少无知的轻狂

男：充分认识自我，敢于接受现实，努力寻求解决方案

女：才能在人生中“指点江山”，在生活中“激扬文字”

男：哎，对了，我记得你刚刚说过你恐惧心理咨询？

女：对啊！不仅是我，我身边的人都差不多吧……

女：真的啊？

男：是啊！大家可以抓紧时间和……互动

(心理游戏)

女：我明白了，漫漫人生，我们的心灵也难免遭受风雨严寒

男：明白就好啊！我想到目前为止，大家对自我也应该有更多认识，对心理知识也有更多的了解了吧！

女：下面的环节是心理游戏，让大家在游戏中体验团体的温暖，见识大家的智慧风暴

男：现在我为大家介绍一下游戏的相关内容及相关规则

……

(角色扮演)

女：敢问苍天悲与喜

男：古今沧桑留几人。生活中，我们往往感到悲伤或愉悦，都是太过于自我，为自我所困

女：那么今天让我们走出自我，去感受他人的生活，体验别人的心灵历程……

女：吾辈岂是池中物



男：一遇风云便化龙

女：我们的游戏环节结束了，大家刚才的表现可谓“与千丈风波竞争”啊！

男：数风流人物，还真得看今朝啊！

女：下面为大家公布优胜小组是……请为他们颁发奖品

男：那么接受惩罚的小组是……，请……组派出两个代表上台接受惩罚

(素质拓展)

女：我不感兴趣你的专业是什么，

男：我只想知道你为何而痛楚

女：我只想知道你是否敢于梦想实现内心最深的渴望

男：我不感兴趣你的年龄

女：我只想知道你是否敢冒像一个傻瓜的险

男：为了爱，为了你的梦想，为了活的生命

女：下面有请我们心理学老师……带领大家一起进行心理素质拓展（班会总结）

男：我们的生命也是一片风景，有阳光，也有空气

男：在自己的星座发热发光

女：以自己的绿色装点希望

男：其实生活中每个人都应该这样

女：激情生活，做最好的自己

男：下面有请我们的辅导员老师对本次班会进行总结

(主持人结束致词)

女：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入大学的青年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

男：在这花季雨季的岁月里，给我们这些青春学子带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

女：在这五光十色的妙龄里，多了些伟大理想，却也多了许多梦幻  
男：用茶水漂洗的往事

女：以及在烟里燃烧的往日

男：都锁不住我们前进的心

女：只有点一盏灯在心里

男：才能看清前路的方向

女：与心灵一起飞翔，用激情呵护生命年轮的成长

男：与理想一起飞翔，靠毅力挥动背负沉重的翅膀

男：现在我宣布，药学系09临床药学班“探索自我 放飞梦想”心里主题班会到此结束

女：让我们以热烈的掌声对各位嘉宾的到来表示感谢，也对大家的踊跃参与表示感谢

## 主持人开场白

满怀着对大学的憧憬，我们来到了美丽的苏州市职业大学机电工程学院13检测2班。在因缘际会下，我们有幸在这里一聚，来自五湖四海的我们或许对彼此并不是很了解，或许有的人连自己都不是很了解自己。所以这次我们班会的主题是遇见更美好的自己，我们每个人都希望遇见更美好的自己，五年后，十年后，我们会是什么样子，都值得我们去期待。对于未来，我相信每个人都是既兴奋又激动又害怕的，总是渴望遇见，而又害怕遇见！因为我们内心都是怕给自己戴上软弱、害羞、内向等负面标签。所以我们要一直鼓励自己去慢慢改变，鼓励自己学会敞开心扉接受不完整的自己，也许五年之后，十年之后，可能我们偏离了“最初的梦想”但是那时的我们，一定会遇到一个更好的自己！

希望通过这次班会，可以让同学们更加坚定自己的理想，只有在种种变化面前有“去伪存真、去粗取精”的能力，才能在面对各种思潮时有一个正确判断，才能建立自己科学合理的价值观，在各种观点碰撞交融中形成自己的信念。同时，主题班会也拉近了同学们的距离，增进了大家之间的感情，增强班级凝聚力，使同学更加了解班上的同学，并与班上的同学建立起深厚的同学友谊。共同努力奋斗，建设好班级，创建良好班级氛围，为创建祖国美好的明天做好充分的准备。

下面我先班会的流程：班会分为三个部分，第一部分画出我的未来，我们已经分好了小组，一共四个小组，现在每人手边都有一张白纸，在这张白纸上，你可以画出自己的未来是什么样子，也可以是你某天的状态，也可以是未来想要的工作生活的环境等等，他们认为你未来的你需要什么东西，可以补充上。四人的画上有四个人的希望未来生活，最后白纸轮流到自己手上应该是四个人的希望，。每个小组都推选一个人来分享自己和别人希望的美好的自己。

现在每个人都对未来的自己有了一定的规划，或许我们还欠

缺许多东西，但相信经过我们的不懈努力，一定会遇到一个更好的自己！

接下来我们一起欣赏一段微电影，【遇见更美好的自己】

下面请李娜娜分享一下观后感

下面有请魏秀秀、顾谢爱、董超、蔡跃朗诵[相信未来]。

大学不是一次彩排，不会有重来的机会，所以我们能把握的只有现在。没有人知道自己生命的长短，没有人知道明天等待自己的是幸运还是灾难。所以我们只能抱着奋斗的态度去度过大学最后的日子。

三年，只是人生坐标中的小小区间，但是却可以容纳下无数的点，每个点都是自己的经历，体会，和感悟。无数个点就可以串成属于自己的弧线。在学校中我们不仅学会了知识，更学会了许多人生道理，这些道理和知识不断完善着我的人生观和价值观。

以后的人生还很长，踏出校门又是新的起点。希望每个人可以做自己想做的事，做自己想做的梦，去自己想去的地方，成为自己想成为的人。

(请现场保持安静，手机调成静音，我们“成长助跑，从心开始”主题班会马上就要开始了)

陈：尊敬的各位领导老师，

鲍：亲爱的同学们，

合：大家下午好！

鲍：欢迎大家来参加由井冈山大学护理学院13本科班举办的“成长助跑，从心开始”主题班会。

陈：我是主持人陈婷婷

鲍：我是主持人鲍娴 陈：又是一年万物青葱，你我在此相会。年轻的你们带着青春的气息走来，为护理学院注入了新的血液。

鲍：一路欢笑，一路逐梦，我们的绽放中虽有过坎坷，有过艰难。但每一朵鲜花都是独一无二的，让我们用心书写生命的真诚，用我们的魅力为成长助跑。

陈：每个民族都有其文化特色，少数民族文化更带着一种神秘的气息，让人忍不住为其心动，想要去感受那种民族独特的魅力。

鲍：今天同学们可是赶上好时候了。我们学院少数民族的同学可是各个多才多艺。下面让我们掌声有请一班的朱剑和舒乾德这两个彝族小伙为大家带来一首原生态的、原汁原味的彝族歌曲《敬酒歌》。

陈：在欣赏完这么让人意犹未尽的歌曲以后，我们也该切入今天的正题了。在日常的学习生活中我们难免会遇到各种各样的烦恼和问题。

鲍：有哪位同学站起来说说自己在平时学习生活中有什么心理烦恼呢？

.....

鲍：有哪个同学可以为xx同学的问题提出解决方法吗？

陈：经同学们这么一说我们可以发现其实我们大学生会遇到的心理问题皆是大同小异。我也把一些比较常见的心理问题及其解决方法罗列出来了，现在请同学看一下大屏幕。

鲍：当问题出现时，只要我们勇于面对，善于学习和借鉴别人的解决方法，并且去寻找真正能够缓解自己问题的途径，任何问题都将无所畏惧。

陈：青春是我们最明媚的记号，让我们一起来欣赏一段青春曼妙舞姿。

鲍：下面有请二班的四小天鹅，给我们带来一段充满青春气息的《校园华尔兹》。

陈：转眼间，同学们相识于井大也将近一年的时间了。在这一年里，你们一起学习一起生活，相信也培养出了各自的小默契。 鲍：下面我们将会有一个考验同学们之间默契程度的小游戏，叫做“比手画脚”。

陈：而且在这次“比手画脚”有游戏中最心有灵犀的一组同学将会获得我们的小奖品。

鲍：是吗?有这样的好事。那同学们可要把握好机遇呦。首先让咱们了解一下比手画脚的游戏规则，请看大屏幕。

陈：下面让我们欢迎参加这次小游戏的第一组选手

.....

鲍：下面让我们欢迎参加这次小游戏的第二组选手

.....

鲍：下面还有想上来考验一下默契程度的组合吗

.....

陈：游戏到这里就告一段落了。现在奖品花落谁家，已见分

晓。恭喜他们。

鲍：下面欣赏吴莹和她的同学带来的热情澎湃诗歌朗诵《热爱生命》，有请。

陈：让美妙歌声的伴随着你们写下你们内心最诚挚的感谢和祝福吧！有请王文和王荣为我们带来歌曲《时间都去哪了》。

陈：今天歌声飞扬

鲍：今天笑语连天

陈：今天曼妙身姿

鲍：今天我心无眠

陈：让我们永远保持着乐观心态健康成长，尽情展示青春的风采。 鲍；让我们永远激情澎湃，做个有担当的青年。 合；最后我宣布井冈山大学护理学院13本科班举办的“成长助跑，从心开始”主题班会圆满结束。

## 心理班会开场词篇五

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人\_\_

女：我是主持人\_\_

（宣布开始）

女：是啊！忆往昔，我时常问自己是否“岁月峥嵘、令人自豪”

男：畅想未来，我也常常问自己是否“前程似锦、催人奋进”

女：美丽的童话悄然溜走，新鲜的生命日夜涌流，你是否认识自我？

男：罗勃朗宁曾在他的《索尔》中说过：人类的伟大不在于他们在做什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾，人生的鼓乐嘹亮地奏响，你是否坚定决心放飞梦想？

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始

（嘉宾介绍）

女：下面由我介绍到场嘉宾\_\_

（视频播放）

女：我们无法控制时间的流失，但那些走过的记忆始终在我们心底

男：大一一年探索的脚步你还记得多少，那些错失的梦想，是否唤醒了你我的沉睡？

女：“探索自我，放飞梦想”，你准备好了吗？

男：请大家睁大双眼，用心灵寻找视频中你脚下的方向



女：下面请欣赏视频———《青春的脚步》

（疑惑解答）

男：我们用青春和生命奏响了时代的音，伴着旋律寻找天空飞鸟的痕迹

女：在青春的主旋律里，跃出了我们昂扬奋进的足迹，此刻我们遥看春暖花开

男：哎，\_\_你觉得你大学以来最困惑你的是什么呢？

男：那你曾经去过心理咨询吗？

女：没有啊，我对心理咨询有种莫名的恐惧感\_\_

女：当你迷惘、彷徨的时候，是否经得起生活的考验呢？

男：下面让我们一起进入疑惑解答环节

女：研究生将对之前心理委员收集的广大同学的心理困惑进行解答，

男：在此环节中大家也可以和研究生进行交流讨论

女：接下来有情我们的心理学研究生\_\_

（互动阶段）

男：胸怀广阔，才不因挫折打击而迷茫

女：志存高远，才没有年少无知的轻狂

男：充分认识自我，敢于接受现实，努力寻求解决方案

女：才能在人生中“指点江山”，在生活中“激扬文字”

男：哎，对了，我记得你刚刚说过你恐惧心理咨询？

女：对啊！不仅是我，我身边的人都差不多吧\_\_

女：真的啊？

男：是啊！大家可以抓紧时间和\_\_互动

（心理游戏）

女：我明白了，漫漫人生，我们的心灵也难免遭受风雨严寒

男：明白就好啊！我想到目前为止，大家对自我也应该有更多认识，对心理知识也有更多的了解了吧！

女：下面的环节是心理游戏，让大家在游戏中体验团体的温暖，见识大家的智慧风暴

男：现在我为大家介绍一下游戏的相关内容及相关规则

—

（角色扮演）

女：敢问苍天悲与喜

男：古今沧桑留几人。生活中，我们往往感到悲伤或愉悦，都是太过于自我，为自我所困

女：那么今天让我们走出自我，去感受他人的生活，体验别人的心灵历程\_\_

女：吾辈岂是池中物

男：一遇风云便化龙

女：我们的游戏环节结束了，大家刚才的表现可谓“与千丈风波竞争”啊！

男：数风流人物，还真得看今朝啊！

女：下面为大家公布优胜小组是\_\_请\_\_为他们颁发奖品

男：那么接受惩罚的小组是\_\_，请\_\_组派出两个代表上台接受惩罚

（素质拓展）

女：我不感兴趣你的专业是什么，

男：我只想知道你为何而痛楚

女：我只想知道你是否敢于梦想实现内心最深的渴望

男：我不感兴趣你的年龄

女：我只想知道你是否敢冒像一个傻瓜的险

男：为了爱，为了你的梦想，为了活的生命

女：下面有请我们心理学老师\_\_带领大家一起进行心理素质拓展（班会总结）

男：我们的生命也是一片风景，有阳光，也有空气

男：在自己的星座发热发光

女：以自己的绿色装点希望

男：其实生活中每个人都应该这样

女：激情生活，做的自己

男：下面有请我们的辅导员老师对本次班会进行总结

（主持人结束致词）

女：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入大学的青年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

男：在这花季雨季的岁月里，给我们这些青春学子带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

女：在这五光十色的妙龄里，多了些伟大理想，却也多了许多梦幻男：用茶水漂洗的往事

女：以及在烟里燃烧的往日

男：都锁不住我们前进的心

女：只有点一盏灯在心里

男：才能看清前路的方向

女：与心灵一起飞翔，用激情呵护生命年轮的成长

男：与理想一起飞翔，靠毅力挥动背负沉重的翅膀

男：现在我宣布，药学系\_\_临床药学班“探索自我放飞梦想”心里主题班会到此结束

女：让我们以热烈的掌声对各位嘉宾的到来表示感谢，也对大家的踊跃参与表示感谢