

2023年心理健康培训班领导讲话稿(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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康培训班领导讲话稿篇一

各位老师、各位同学：

大家早上好！

我今天国旗下讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，导致了比赛过程中的各

种戏剧性变化，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，在北京他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，她终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，是培养积极的人生态度：

要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，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，是提高道德修养水平：

道德修养影响一个人的健康，现代医学、心理学证明了：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。

第三，树立正确的名利观。

处于人生关键的转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐和增进心理健康，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四、培养勤奋学习的好习惯。

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，要正确与人交往，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，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理

健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！

心理健康培训班领导讲话稿篇二

亲爱的老师，同学们：

大家早上好。

今天我演讲的题目是：拥有健康心理，享受快乐人生。

马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”所以，当我们在面对生活的酸甜苦辣时，拥有一种健康的心理，人生就会变得格外精彩。

在现实生活中，有多少人活在围城之中而不得志，终至日日寡欢、郁闷不已。对于我们这些生活在象牙塔中的高中生而言，面对学校和家长的各種压力，心理越来越紧张、情感越来越多。然而所有的这些不解和疑惑却找不到一个合适的出口供我们发泄，因此随着时间推移，很多学生的心理问题也就日益凸出来。

如果我们用心观察，会发现我们的周围可能有这样的学生：他们有的性格孤僻，沉默寡言，不愿融入集体，缺乏进取心，心理承受能力太差，在考试和学习的挫折面前抬不起头。又有的专门找别人的缺点、挑别人的毛病，讥笑别人，却从不思考自己的短处；有的人凡事都以“自我”为中心，对他人他事漠不关心甚至蛮不讲理，从不考虑他人的感受，遇事反而迁怒于别人。这些都是不健康心理的现象。

世界卫生组织把人的健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的心理、心理和社会适应能力。”而健康的

心理犹如隐形的翅膀，让我们在蔚蓝的天空里自由翱翔；健康的心理犹如灿烂的阳光，让我们在广阔的大地上茁壮成长；健康的心理犹如花儿的芬芳，让我们在香气氤氲的世界里欢快游荡。

健康的心理屏障需要我们去打造，有了它，我们不会再畏惧遥遥人生路上的艰难坎坷，不会再害怕漫漫征途中的疾风骤雨，不会再哀叹生活中的种种不公和不平，我们将满怀激情、无所畏惧，勇往直前。

让我们用健康、乐观的心理去武装自己，请不要迷茫，不要惆怅。请相信自己，相信明天。让我们享受这美好人生。

谢谢大家！

心理健康培训班领导讲话稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的主题是心理健康教育。

大家可曾听过这样一句话：“一撇一捺写个人，一生一世学做人”。不错，“人”字写起来确实很简单，但我们一生却从没有停止过这样的探索：如何做一个健康、健全的人？心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，我们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理呢？

1、要正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己，天生我材必有用。

我们经常听见有的同学抱怨，学习成绩不好，压力大；有时也会因为一些同学之间的小矛盾而闷闷不乐。实际上，人生的路总是要经历无数风雨与坎坷，只要我们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，就会发现人生的天空是如此广阔，正所谓：“不经历风雨，怎能见彩虹”。

2、要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

把你的爱心与大家分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告，要知道：与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半；多给别人力所能及的帮助，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，学会宽容，懂得谅解，你会进步的更快。

3、我爱我，还需要常说谢谢。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个身心健康的人。最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，每天都能感受幸福，快乐成长！

谢谢大家！

心理健康培训班领导讲话稿篇四

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

当我们还在细细体味四月里丁香的芬芳和书香的悠长时，激情的五月已悄悄的来了，伴随着时光的流逝和心灵的成长，我们迎来了学院第三届“5.25大学生心理健康节”。

作为大学生，我们是否曾想过：大学是什么？有人曾用四句话概括大学生生活的多样性：

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；

大学三年是我们青年的转型期，我们站在智慧与愚蠢的边缘，面对着光明与黑暗，如何选择？路该怎样走？这都是无法逃避的问题。我们都是年轻的追梦人，校园里流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。进入青年初期的我们，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门的生存背景，有人称之为“门内人”；而另一方面，经历者学业压力、人际交往的压力、经济压力、就业压力与社会竞争。因此，我们的成长与发展、我们的身心健康受外界环境的影响越来越大。有的同学可以正确的应对这些压力，走出自己的人生道路，开创自己美好的未来；而有的则被这些压力所羁绊，陷入严重的心理困境而不能自拔，最终会走上了不堪想象的歧途。然我们不能够掌握控制这些外在的环境，所以，我们想要健康成长、顺利发展，就必须善于自我调整，培养积极心态和健康的心理的的心理素质！

正是在这种背景下，学院高度重视大学生的心理健康成长，每年定期开展“5.25大学生心理健康节”，旨在促进我们对心理知识的了解，唤起我们对心理问题的关注，在学习生活当中树立科学的心理认知，优化我们的心理素质、寻找合适的应对心理问题以及工作、学习、生活中的困难和压力的调节方法。

大学生涯对于来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管你们愿意与否，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当我们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么

的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去回避困难。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，我们要积极的响应开展心理健康活动，充分利用这次活动所提供的便利和信息来重新塑造自己，端正心态、明确方向与目的，趁着明晨的第一缕朝阳，开始做健康的、新的自己！为我们美好灿烂的人生打下一个坚实的基础！回顾过去，我们倍感艰辛的同时也倍感欣慰。心理协会自成立以来在院领导的关心下以及学院心理健康教育中心的引领下不断茁壮成长，管理模式不断完善，现有成员84名，分秘书部、策划部、咨询部、宣传部、外联部，以及话剧组等六个部门，我们以“普及心理知识，传递心灵关爱，促进心理健康”为主要宗旨，组织一些享有成效的心理素质拓展和心理健康活动，切实提高同学的心理素质。

对内，协会成员做到共同进步、共同成长。每周召开一次例会，总结每周的工作、安排布置本周的事情；组织安排每月一次的内部活动，增强协会成员的心理素质，锻炼各种能力。

对外，心理协会以“宣传吸引人、以活动感染人”的方式开展了丰富多彩的活动。心理健康协会在学院心理健康教育中心的指导下，在协会全体成员共同努力下，完成了各项工作任务，得到了广泛的肯定。在过去的一学年里，我们本着“宣传心理卫生知识，发展心理素质潜能，推进素质全面发展”的宗旨进行招新，通过宣传单、海报、深入班级和校园军训点等多种渠道进行宣传，取得了一定成效，壮大了心协的队伍。九月份我们举行了本学期的表彰总结大会，目的是让更多的同学了解心协、认识心协，让大家心里对心协有一个初步的定位，更加积极的参与相关活动。另外每个月我们都会进行心理电影展播，让广大同学在娱乐的同时从中有更大的收获。十月份我们举办了以“生命、感动、感恩、感悟”为主题的征文大赛，通过这次活动不但丰富我们的学习生活而且促进了我们对自身心理成长历程的了解。在11月，我们协

助心理健康教育中心对大一新生进行了心理健康测评，建立心理档案，甄别有心理困难的学生，为学院的心理健康教育工作作出了贡献。12月份我们经过充分的准备成功的举办了现场心理朋辈辅导经，得到院领导的肯定。展望未来，我们深知任重而又信心百倍。在接下的活动时间里我们会陆续举办心理健康标语征集、革命历史有奖竞猜，心理情景剧原创剧本征集、心理健康知识手抄报征集比赛等一系列心理健康活动，作为我院大学生心理协会的会长，深知任重而又倍感荣幸，有责任也有义务为我校同学的心理健康尽自己一份力量，我们和大家一起携手度过这个美好的时期！

同学们，无论是春天还是冬天，无论是春暖花开还是严霜刀戟，让我们首先认识自己，然后把握自己，调试自己，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！让我们用真诚作圆心，以心愿为半径，共同画上一个快乐，完美的圆。

谢谢大家！

心理健康培训班领导讲话稿篇五

大家下午好！

6月是一个阳光灿烂的季节，我院第四届“5·25大学生心理健康活动月”已经接近尾声，本届心理健康活动月由一学院心理健康教育与咨询中心主办，心理协会承办，学生处协办，历时一个月。活动期间，我院围绕着“和谐校园·关爱你我”这一主题，开展了多项活动，旨在帮助同学们强化心理健康意识，增强心理调适能力和社会适应能力。

在为期一个月的时间里，我院按照活动计划先后举办了心灵影院之心理电影展播、心理委员培训、主题讲座、心理趣味

游戏、心灵涂鸦、现场心理咨询等形式多样的系列活动。在心灵影院活动中，陆续在主区和东区播放了4场心理电影，特别是在东区播放《同桌的你》，引来了上百名观众，同学们观影后反响巨大；在心理委员培训活动中，全院各班心理委员共计400多人参加培训，通过培训他们懂得了关爱自我及他人；在主题讲座活动中，两位讲师分别围绕“自我心理”和“学习心理”，让同学们更深层次地认识自己，了解学习的实质，更进一步发展自我；在心理趣味游戏活动中，组织者精心设计游戏，让同学们在游戏中既体会到集体的欢乐，同时又学到了更多交往技巧；在心灵涂鸦活动中，通过涂鸦了解自己心态这种新颖的活动形式极大地吸引了大家的兴趣，参与者既体验到了心理学的奥秘，又看到了自己的不良心态并及时作出调整；在现场心理咨询活动中，心理学老师为同学们排忧解难，赢得了同学们一致好评。本次大学生心理健康活动月的各项活动取得了良好的效果，在全校营造了良好的关注心理健康的氛围，在宣传普及心理健康知识的同时也为学生搭建起培养心理素质、提高心理承受能力的平台，进一步加强了我校大学生的心理健康教育工作。

本届大学生心理健康活动月的成功展开，离不开主办协办单位的大力支持，更离不开承办方心理协会全体会员的精心筹备和积极组织。从本届心理协会招新以来，心协的会员在各种活动中展现出了你们的风采，为协会赢得了“一学院‘十佳社团’”的荣誉称号，结合本学年及本次活动月各会员的表现，我们评选出了30名社团活动积极分子，以此感谢你们对学院心理健康教育工作作出的努力及对心理协会作出的贡献，希望你们在将来的学生工作上再接再厉，同时希望心协的其他会员们继续努力，在锻炼自己的同时，也为自己争得荣誉。

最后，我希望在以后的心理健康教育工作中，心协的会员们继续努力，你们是我院心理健康教育工作的得力助手，希望用你们的聪明才智，使我院的心理健康教育工作得到更好的发展。