# 2024年心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白(15篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-08-04

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇一**

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，正处于青春期和判逆期。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，让我们一起努力吧!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。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇二**

各位老师、各位同学：下午好!

今天由我给大家讲述一个悠长的故事，这个故事的主角和导演是你是他，是我们大家。只要我们活在这个世界上，谁都不能阻止故事的发生和上演，而谁又都不能无限制的演绎下去，关键是看我们怎样去导演它，让故事都有一个美丽的过程，一个完美的结局，这就是我们的青春故事。事实上，我给每个人的故事都设定了一个理想的结局，那就是：《让青春的小鸟自由飞翔》。我准备从以下五个方面给大家来诠释这个故事：

一、青春期的概念和在人生中的地位;

二、青春期的心理特点;

三、矛盾的青春期心理;

四、青春期心理健康的七大体现;

五、青春故事，我为你支招。

下面，我们探讨第一个问题：

一、青春期的概念和在人生中的地位：

青春期是指一个人从少年时代向成人转变的过渡时期，一般是指从12岁—18岁的年龄段。它既是人生的一个过渡时期又是人生的一个困难时期。心理学家斯朗认为，当个体进入青春期以后，其心理变化为：“自我发现”;“产生对未来生活的设想”;“开始逐步跨入生活的各个领域”。因此，他把青春期称为“人生的第二次诞生”。 心理学家霍林活斯认为，青春期到来之后的生理、心理变化相似于幼儿的断乳现象。这是人生的“第一次危机”。儿童进入青春期，意味着要从心理上摆脱对双亲的依赖。这种急剧而彻底的心理性“断乳”，也同样会给他们带来突如其来的一时不安，产生情绪上的激动和动乱，这便是人生的“第二次危机”。因此，他把青春期称为人生的“第二次危机”。也就是“心里断乳期”。 心理学家汤姆利兹认为，儿童期是“外界的获得时代”，而青春期则是“内部的获得时代”。由于性本能的起动，使之逐渐地将注意力转向自己的内部。青春初期，他们常常会因自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心田被搅乱了而陷入于以反抗、冷淡、横蛮、怠慢、多变等表现为特征的否定与不安情绪之中。他们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。因此，他把青春期称为“否定期”或“反抗期”。面对如此众多的研究和社会中青少年的成长问题已经成为受高度重视的社会问题。为此世界卫生组织对青少年身体“健康”的标准制定为：

1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和学习的压力而不感到过分紧张。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

3.善于休息，睡眠良好。

4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5.能够抵抗一般性感冒和传染病。

6.体重得当，身材均匀，站立时，头肩、臂位置协调。(看看我们学校的男生，潇洒有活力，女生漂亮，亭亭玉立——两个字“健康”)

7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

8.牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。(看我们同学们进餐，那真叫“牙好，胃口就好，身体倍棒，吃嘛嘛香”)

9.头发有光泽、无头屑。(无光泽也没事，“海飞丝，丝丝顺滑，飞一样的感觉”)

10.肌肉、皮肤有弹性。

这一定义主要强调了健康的身体表征，而青春期更多的是要关注心理特征。下面我们介绍第二部分：

二、青春期的心理特点

1、青春期的情绪特点：青春期的少男少女情绪容易波动，而且表现为两极性，即有时心花怒放，阳光灿烂，满脸春风，正如“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，人见人爱;有时愁眉苦脸，阴云密布，痛不欲生，甚至暴跳如雷，真像“枯藤老树昏鸦”，人见人忧，所以说“六月天孩子脸”，一点不假。

2、青春期的人际交往特点：处在青春期的学生，渐渐地从家庭中游离，更多地与同伴一起交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友，他们无话不谈，形影不离，视友谊至高无上，甚至为朋友两肋插刀在所不惜，这是心理断乳表现，他往往发生得太快，让我们的家长和老师难以接受。同时，青春期是性心理萌芽期，表现为开始比较注意自己形象，特别是异性同学对自己的评价，也尝试与异性交往，但是在交往过程中心理变得很复杂，一方面渴望接近对方，另一方面又很害怕别人发现，结果，交往过程神神秘秘，羞羞答答，反而显得别扭;一般情况下，这种表现与爱情无关，只是彼此有共同的语言，喜欢一起交流和彼此欣赏。但是，由于表现的别样，成为同学们的谈资，一经同学的夸大处理便成为有色新闻，令当事人非常尴尬，有时候，由一起异性同学的交往而引发严重的心理负担，直接影响到学习和生活的为数不少。这就是青春期的苦恼┉┉

案：我们同学当中不乏常常有这样的谈论：

女生私下里谈论：嘿嘿!姐妹们，你们说我们班哪个男生长得最帅。我认为是某某，你看他篮球打得多好，那投篮姿势，配上那时尚发型，简直帅呆了，酷毙了。我真的好喜欢噢!众女生一齐上阵，喜欢就去追呀!要不要我们帮你做“联络员”。

男生私下里谈论：“兄弟们，你们说我们班的女生谁最漂亮。”“哥们，你不会是喜欢上谁了吧!还不快快招来。”在同学或室友的一阵招呼中，该男生说出了女生的姓名。“哥们，是呀，我也觉得她对你有感觉，平时看你的眼神都不一样，真是情人眼里出西施呀”

对于这样的谈论，我们谁都无可厚非，我觉得，异性同学之间的交往很多时候是与爱情无关的。但众口铄金，事情的发展就成了另外的结局。有则寓言是这么说的：

养猴人一日要杀一母鸡以警示猴群，众猴便议论纷纷，上蹿下跳。小猴说：“活该，光吃粮食不下蛋。”母猴说：“谁叫你生个蛋就了不起，总是咯咯叫个不停。”公猴却说：“你肯定是和公鸭有一腿。”母鸡在临死之前大呼一声：“我的死还不都是被你们这群猴子说死的。”

3、青春期的情感特点：在这段时期，青少年的情感由原来对亲人的挚爱之情，拓展到对同学、老师、明星、科学家和领袖人物崇敬和追随，由自爱到博爱(爱集体、爱家乡、爱人民、爱祖国、爱整个全人类);具有基本的社会性;此时，他们的道德观也发生了变化，对成功人士、名人崇拜得五体投地，对坏人坏事疾恶如仇，他们追求公平公正，一旦发现某人有私心杂念，他们就会嗤之以鼻，就因为他们在现实生活中无法妥协和容纳不同意见的人与事，所以很容易受到伤害。

案：追星：现代青少年的追星潮似乎成为一种社会现象。正如20xx年春晚“小沈阳”演绎的小品中的台词“华仔，华仔，我爱你”，痴迷明星，有的已经直接影响了自己正常的情感、学习和生活。

4、青春期的思维特点：思维是人的高级的心理活动，初中生阶段抽象思维开始发展，他们对一般的问题，能够透过现象进行概括和总结;到了高中阶段，逻辑思维、创造性思维迅速发展，他们能够从不同的角度、多维的、立体的考虑问题，并且通过综合、分析、推理找出本质和规律;所以，在此阶段，他们好辩论，喜欢钻牛角尖，打破沙锅问到底，敢于挑战老师和家长，呈现出初生牛犊不怕虎的闯劲;但是，有时由于缺乏交流技巧，容易遭遇挫折。

案：人在青春期的智力会突然被激发。一战期间的美国总统伍德罗.威尔逊，在9岁时还不能简单的数学运算，说话还不够利索，但在17岁后，却似乎突然开窍，学什么会什么，最终其成为了美国历史上第一个哲学博士，并且在外交上赢得了“百灵鸟”的雅称。我们绝大多数同学都处在这一年龄段，不要担心学不好，说不定，明早一觉醒来，你就大大地变聪明了，将来能成为“威尔逊第二”。

总之，青春期的心理可以形容为疾风骤雨期，充满热情和抱负，富于理想主义，但对现实缺乏了解。由于抱负和理想，容易出现好高骛远，想入非非，因此，现实又很容易让青少年学生心灰意冷，甚至忧心重重。而这一切又缘于青春期少年的矛盾心理所致。

三、矛盾的青春期心理

1、独立性和依赖性的矛盾

青春期的少年在心理特点上最突出的表现是出现成人感，由此而增强了少年的独立意识。如他们渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则心理便产生厌烦的情绪;对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈的表现自己意见的愿望;对一些传统的、权威的结论持异议，往往会提出过激的批评之词。但由于其社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母那寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。

案1：天气转凉，父母叮嘱次日加件衣裳。往往表现很不耐烦，叫我加就加，多没面子，我偏不。第二天出门不仅不加衣服，反而还减了衣服。中午回到家，母亲问穿这点不冷吗。“不冷，一点都不冷，我还热呢。”回到自己房间，嘴里马上嘟哝着：“噢噢，这鬼天真冷，冷死我了。”身体状况不好的，突然感冒发烧。这时就软下来了“妈，给我拿点感冒药，我好像发烧了。”

2、成人感与幼稚感的矛盾

青春期少年的心理特点突出表现是出现成人感---认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。在心理，渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气、幼稚性。

案：父母老师教诲孩子在外交朋友要交诤友益友，青少年学生也是往往显得不耐烦,“我已经是大人了，怎么做不用你们管，我知道怎样做”。结果交友不慎，重“哥们”义气，打架了，出事了。这时候就束手无策，鼻涕一把，眼泪一把的诉说，以求得师长的原谅：“本来我们只是想吓唬吓唬他的，因为他平时老师看不惯我们的做法，没想到那人那么不经打，才几下就成那样了”。

3、开放性与封闭性的矛盾

青春期的少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉说在日记里。这些日记写下的心里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

案：经常我们有的同学能大大方方的写日记，并能够把它放到自己的qq空间，与大家一起分享成长的快乐和烦恼，而有的同学则时常躲在被子里写日记，生怕被人知道似的。

4、渴求感与压抑感的矛盾

青春期的少年由于性的发育和成熟，出现了与异性交往的渴求。比如喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，使青春期的少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。

案：俗话说：春天就做春天的事情。你可以通过正当的途径了解青春期相关的性知识。比如专业的网站，比如和父母交流。让春天永远只属于开花的季节，更能专注学业。

5、自制性和冲动性的矛盾

青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，但又易冲动的矛盾之中。

案：课堂中，应该说每一位同学都想认真听课，但又经不起手机小说或其他新鲜事物的诱惑，在被老师发现后，挨批评。明知道错在自己，但为了所谓的在同学面前的面子而与老师顶撞甚至发生冲突。事后又后悔不已。

青春期的心理就是在这样的矛盾中形成并慢慢趋于成熟的，是一个自然过程。因此，青少年要学会与他人沟通交流，不以自己的不当言行伤害到你最亲近的人。 面对如此复杂的青春期心理特征，怎样的情商才是健康的呢?

四、青春期心理健康的七大体现

青春期是从童年到成年的过渡时期，在生理、心理上有许多变化，如情绪容易波动，爱慕异性，兴趣易转移等。青少年的心理是否健康，主要体现在以下七个方面：

1.与别人相似，人与人之间都彼此相似。当听到月亮时，联想到太阳或星星，都是正常的反应。但联想到死亡，就让人难以理解。这种情况出现多了，就应注意他的心理状态是否正常。如果一个人的想法、言语、举止、嗜好、服饰等，与别人相差太大，则他的心理可能不够健康。

2.与年龄相符人的行为是随着身心的发育而变化的。各种年龄的人，在想法、兴趣、行为上都有不同。青春期，应是精力充沛，活跃好动。而少年老成的学生，从心理卫生的角度来看，实际上是不大健康的。

3.善于与人相处。每个人都生活在社会中，都是社会的一个成员。一个人不可能脱离社会而单独存在。在青春期，社交范围扩大。在交往中，互相取长补短，培养互助合作精神，丰富群体生活经验，锻炼适应他人的能力。

4.乐观进取、情绪愉快。乐观的人，对任何事物都积极进取，无论遇到什么困难都不畏惧，即使遇到不幸的事情，也能很快地重新适应，而不会长期沉陷于忧愁苦闷之中。相反，多愁善感、情绪经常忧郁的人，心理上是不健康的。而且，情绪愈低，心理不健康的程度也愈重。

5.适度的反应。每个人对事物的反应速度与程度都不相同。但差别不会太大。如反应偏于极端，他的心理就不健康。如学生因考试失败而一时不悦，是正常的现象;但若他为此而几天不吃饭，甚至有轻生的意念，就可能是心理不健康的。当然，对考试失败无动于衷的学生，心理也未必健康。

6.面对现实。心理健康的人，都能面对现实。遇到困难，他们总是勇于承认现实，找出问题所在，设法解决。相反，心理不健康的人，由于不能适应环境，往往采取逃避现实的方法。这些都不能解决实际问题，只能达到自我欺骗的效果，久而久之，还会发展成病态。

7.思维合乎逻辑。心理健康的人无论做什么事都按部就班，有条不紊，专心致志，有克服困难的决心和毅力，而不是三心二意，有头无尾。他们的思维合乎逻辑，说话条理分明，而不是东拉西扯，随说随忘。

以上四点让我们对自己的青春期的身体和心理有了一个初步的了解。找准定位，选好支点，我们就能顺利平安快乐地渡过人身的这一特殊时期。下面我就为大家支几招：

五、青春故事，我为你支招

1.四“c”效应：变化(change)、机会(chance)、挑战(challege)、竞争(competion)

2.五“w”效应：为什么要学习(why)、学什么(what)、和谁学(who)、该什么时候学(when)、在哪里学习(where).

由于时间关系，这里我就不一一阐释了，但我想给大家留一份作业，那就是：“你怎么看待人生成长中的四c效应”以此为主题写一片不少于1000字的作文，题目自拟。作业上交时间：4月12日。对于写得好的同学，将给予重重加分。 同学们，这个世界是属于你们的，也是属于我们的，但最终是属于你们的，你们是早晨八九点钟的太阳。让我们多学知识，丰满双翼;练达人情，丰富情商，让每一只青春的小鸟自由飞翔在青春灿烂的天空。亲爱的同学们，祝大家一路走好，一路平安，一路阳光!

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇三**

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!

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇四**

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。

杨东 老师，国家二级心理咨询师，爸妈在线烟台市心理咨询中心主任兼莱州市中心主任，爸妈在线 eap 管理学院山东分院副院长 ; 爸妈在线山东省心理咨询中心《网络培训学校》烟台中心主任、客座心理专家 ;

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。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇五**

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!

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇六**

同学们：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健康状态，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，问到他也是一言不发。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。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇七**

随着现代生活节奏的不断加快，心理健康问题越来越受人关注，同时，为了进一步加强我系学生队伍建设，提高我系学生干部的自身素质和服务水平，特此举办本次心理健康培训讲座。那么在本次讲座开始之前，让我们用最热烈的掌声有请电力工程系党总支曾鸣书记为活动致辞。

(书记讲话)

感谢曾书记热情洋溢的发言。的确，关注每个人心理的健康是我们不容忽视的主题，相信每个人都想知道我们在日常生活中应该如何保持健康的心理、如何做才能更好地达到自助与互助，今天我们很荣幸地邀请到了来自学院心理健康咨询室的周海咏老师为我们做讲座。周老师多年从事心理健康教育和研究，对大学生心理健康辅导有较丰富的经验。下面有请周老师为我们做题为的讲座，掌声有请。

(讲座中)

十分感谢周老师。听过周老师的讲座，相信同学们一定受益匪浅，对心理健康保健也有了一定的了解，希望同学们在今后的生活和学习当中倍加重视和关注心理健康，从而不断提高自身的综合素质。

电力工程系学生干部心理健康培训讲座到此结束。感谢今天到场的各位老师和同学。请各位有序离场。谢谢!

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇八**

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家晚上好。

欢迎大家来到电力工程系学生干部心理健康培训讲座的现场，我是本次活动的主持人。首先，请允许我向大家介绍莅临本次活动的领导和嘉宾，他们分别是：电力工程系党总支曾鸣书记、学院心理健康咨询室周海咏老师、电力工程系辅导员陈昕老师、林嘉雯老师、彭竞梨老师、牛兴旺老师、陈偲捷老师。让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

随着现代生活节奏的不断加快，心理健康问题越来越受人关注，同时，为了进一步加强我系学生队伍建设，提高我系学生干部的自身素质和服务水平，特此举办本次心理健康培训讲座。那么在本次讲座开始之前，让我们用最热烈的掌声有请电力工程系党总支曾鸣书记为活动致辞。

感谢曾书记热情洋溢的发言。的确，关注每个人心理的健康是我们不容忽视的主题，相信每个人都想知道我们在日常生活中应该如何保持健康的心理、如何做才能更好地达到自助与互助，今天我们很荣幸地邀请到了来自学院心理健康咨询室的周海咏老师为我们做讲座。周老师多年从事心理健康教育和研究，对大学生心理健康辅导有较丰富的经验。下面有请周老师为我们做题为的讲座，掌声有请。

十分感谢周老师。听过周老师的讲座，相信同学们一定受益匪浅，对心理健康保健也有了一定的了解，希望同学们在今后的生活和学习当中倍加重视和关注心理健康，从而不断提高自身的综合素质。

电力工程系学生干部心理健康培训讲座到此结束。感谢今天到场的各位老师和同学。请各位有序离场。谢谢！

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇九**

a：尊敬的各位领导：

b：敬爱的老师们：

a、b：亲爱的同学们：大家好!

a：我是六(x)班的

b：我是五(x)班的

a：今天是四月八日，

b：四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a：四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a：今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b：我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a：在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a：对心理健康的关注是现代社会文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b：健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a： 下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎!

……

b：谢谢钟副校长。

a：心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b：是啊!咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a：国家教师科研基金“”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b：大家掌声欢迎!

……

a：一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

a：荣根学校的老师们积极致力于学校的心理健康教育工作，利用假期开展以提高学生核心能力目标的心理教育培训活动，并且学有所成，51名教师都获得了 “核心能力培训”两种资格证书，

b：中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎!

……

a：谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们表示热烈的祝贺!

a：通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b：中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。 大家掌声欢迎!

……

a：谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a：去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本届的活动一定会开展得更加出色。

b：下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

……

a：谢谢邱林主任。

a： 健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b： 心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a：下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎!

……

b：校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a：学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长;学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b：春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理， 拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生!

a：最后，祝愿我们全体教职员工：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福;

a：祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望;

b：各位领导：

a：老师、同学们：

ab：“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a：请体育老师组织退场。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十**

【开场白】

亲爱的老师们、同学们，大家晚上好!

为了帮助新生尽快完成从高中生到大学生的角色过渡，适应全新而陌生的生活环境、人生角色、生活内容与方式上的巨大变化，使其最大程度的减少对陌生世界的迷茫与疑惑，给自己的大学生活有一个初步的认识和定位;也为了帮助新生调试和排解心理上的困扰，使其拥有健康的心态;同时，在学生中推广和宣传心理健康知识，使其增加心理健康意识，增加心理调控能力，促进心理健康、人生阅历和专业知识的同步成长。

今天，我们非常幸运地邀请到了我院何昭红老师，与同学一同探讨大学生应该如何应对各种心理问题。下面请允许我简单的介绍一下我们敬爱的何老师……(何老师的个人简介)

下面让我们掌声有请何老师给我们带来心理健康专题讲座

【互动提问】

谢谢何老师给我们带来精彩的演讲，相信同学们一定深有启发，也会有很多问题要向何老师请教。接下来我们就进入提问环节。由于时间关系，我们提问的机会有限，请同学们珍惜机会!

……

谢谢大家踊跃提问!

【活动结束】

同学们，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。所以，听了这次心理健康教育讲座，同学们一定要对自己的生活、学习充满信心，相信这几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何老师的精彩演讲。 今天心理健康教育专题讲座到此结束,感谢大家的到来!顺祝大家，晚安!

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十一**

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，正处于青春期和判逆期。由于自我意识、独立\*、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。

..........................

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，让我们一起努力吧!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。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十二**

a：尊敬的各位领导：

b：敬爱的老师们：

a、b：亲爱的同学们：大家好！

a：我是六（x）班的

b：我是五（x）班的

a：今天是四月八日，

b：四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a：四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a：今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b：我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a：在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a：对心理健康的关注是现代社会文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b：健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a： 下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎！

……

b：谢谢钟副校长。

a：心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b：是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“十三五”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a：国家教师科研基金“十三五”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b：大家掌声欢迎！

……

a：一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

a：荣根学校的老师们积极致力于学校的心理健康教育工作，利用假期开展以提高学生核心能力目标的心理教育培训活动，并且学有所成，51名教师都获得了 “核心能力培训”两种资格证书，

b：中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎！

……

a：谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们表示热烈的祝贺！

a：通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b：中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。 大家掌声欢迎！

……

a：谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a：去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本届的活动一定会开展得更加出色。

b：下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

……

a：谢谢邱林主任。

a： 健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b： 心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a：下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！

……

b：校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a：学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b：春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理， 拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a：最后，祝愿我们全体教职员工：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福；

a：祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b：各位领导：

a：老师、同学们：

ab：“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a：请体育老师组织退场。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十三**

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

介绍一、教师应该如何把握倾听的力量呢?

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法……你觉得老师的建议如何呢?这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

每个人心里总是有这么一把尺子，关于对与错的界限，关于好与坏的定义。当学生愿意与你分享他的世界，你不能把学生的倾诉愿望当做是一种小事或浪费时间的事情，哪怕他与你分享的不过是三言两语的看法或一件平常普通不过的事情。只要条件允许，你应该鼓励学生多善于与人沟通交流，并让学生学会表达也学会倾听。这里要提的是当学生来打“小报告”的时刻，教师应该如何对待呢?

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再来从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意识了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看……晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十四**

讲座开始之前，请各位家长朋友动动自己的手指，关闭手机或者调为静音状态。在场内禁止吸烟，不随意走动。诚请大家积极配合。

尊敬的各位领导，家长朋友、亲爱的同学们：

大家下午好!

首先由我来介绍今天参加龙华小学心理健康教育专题讲座的领导，他们是 以及各位家长朋友，让我们以热烈的掌声对他们的到来表示欢迎，同时为领导们在百忙中来我校关心孩子们的健康成长表示衷心的感谢。

对心理健康的关注是现代社会文明进步的表现，健康的心理是阳光成长、快乐生活的起点。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。为进一步加强儿童心理健康教育，促进孩子们的身心全面和谐发展， 我们邀请到了 做心理健康教育专题讲座。

今天的讲座，将结合孩子存在的心理问题，有针对性地开展心理健康教育和辅导，提高孩子们的抵抗挫折、克服困难的能力。 在讲座期间希望同学们遵守好会场纪律，不要随便说话，认真听， 用心记，下面让我们用热烈的掌声欢迎 为我们讲话

**心理健康教育讲座主持稿 心理健康讲座主持稿开场白篇十五**

同学们： 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健康状态，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，问到他也是一言不发。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。

自卑心理有以下种种表现：

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。

有自信心的表现如下：

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。

害怕困难的表现有如下几点：

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!

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找