# 最新心理健康主题班会主持稿(五篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-08-04

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**心理健康主题班会主持稿篇1**

各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

金秋十月即将过去，给大家科普一个日子，大家都知道“双十一”，那“双十日”，大家知道是什么日子吗？其实，每年的10月10日是世界精神卫生日，国家卫生健康委员会在今年的双十日呼吁全国人民，关爱自己，关注心理健康。演员杨紫、张一山、蒋雯丽前来助阵，一起为心理健康打call！演员杨紫，是今年的精神卫生宣传大使。她呼吁大家：“世界上没有完全相同的两片树叶，更没有完全相同的两个人。接受自己的不同，保持积极心态，勇敢面对生活，你是最独一无二的存在。”诚然，“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”那么，我们怎样才能拥有阳光健康的心理呢？

首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的问题一一梳理后，你会发现，原来我有这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

我的讲话完毕。谢谢大家！

**心理健康主题班会主持稿篇2**

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：

总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：

总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：

总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;

与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：

心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：

如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：

对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：

总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;

总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：

常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20\_\_级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当，用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。开诚心，布大度。对周围的老师、家人、朋友、同学，给予更多的谅解、宽容、信任、礼貌与友爱，给心灵多一份关注与呵护，让生活充满甜蜜和喜悦

用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。主动学习心理健康方面的知识，积极参与学校各项活动

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐，戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动。

让我们一起参与多彩的`活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

**心理健康主题班会主持稿篇3**

尊敬的张教授，各位家长，老师们：

大家下午好!

大家知道，家庭教育在孩子的学习成长过程中发挥着极其重要的作用，各位家长在教育子女的问题上热情高涨、费尽心血，但有的家庭教育方法不恰当、效果不理想。那么，我们到底应该保持什么心态、用一些什么样的好方法来指导教育我们的孩子，才能得到理想的效果呢？为解决这些问题，今天我们很荣幸地请到了的心理学教授、家庭教育专家——曲阜师范大学教育科学学院张怀春教授来学校作家庭教育讲座。

张教授现任曲阜师大教授，心理健康教育专业教育硕士导师，曲师大教科院应用心理研究所所长、教学督导，教育部曲阜师大基础教育课程中心兼职教授，山东省心理咨询师考评答辩委员，山东省关工委家庭教育学会特邀报告人，济宁市公安局心理健康教育顾问。20\_\_年被选为山东省首届社会心理学会理事。在《心理科学》及其他重要学术期刊发表学术论文30余篇，出版专著6部。在心理咨询师培训和接待来访者咨询方面有很深的造诣，曾在山东省各级教育、卫生、公安司法、机关、事业单位及各种会议做有关儿童成长、心理健康、家庭教育、教师成长等学术报告120余场，效果非常好。今天张教授的到来，给我们提供了的学习机会，请大家珍惜。

所以为了保证听课质量，我向各位提两个小要求：一是请把您的手机铃声调至振动或者关闭您的手机，二是听会时不要走动，更不要大声讨论。谢谢各位朋友的合作！

现在，就让我们用最热烈的掌声欢迎张教授给我们作家庭教育讲座！

结束语：

张教授的讲座深入浅出，妙语连珠，既有理论知识，又结合现实生活列举了大量生动的事例，让我们在场的每一个人深受启发，受益匪浅。让我们再次以热烈的掌声感谢张教授精彩的报告！

各位家长，希望通过这次宝贵的学习机会，今后我们能够更好地引导孩子养成良好的行为习惯和学习习惯。习惯不是天生的，是后天培养的，所以我们更要抓紧12岁-15岁这个的教育时机，教育孩子树立远大理想，严格要求自己，养成良好习惯，形成勇敢、活泼、积极、进取的良好性格。

让我们再次以热烈的掌声感谢张教授为我们带来的这丰盛的精神大餐并欢送张教授离席！

今天的家长会第一环节家庭教育专题讲座到此结束，请各位家长在班主任的带领下到各班教室与班主任和任课老师交流。宁阳二十四中家庭教育专题讲座到此结束，谢谢大家的到会！

**心理健康主题班会主持稿篇4**

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）

男：“去年元月时，花市灯如昼”，踩着斑斑驳驳的快乐、悲伤、希望、失望，带着无限期盼，我们踏上了追求理想的旅程，在诚挚的眸光中启航

女：“今年元夜时，月与灯依旧”，那陌生的面孔已经不再，然而心中的梦想是否依然还在？

男：岁月如歌，大一生活一瞬即逝，当我踏上大二的征程，有时候仍然会回头看一下曾经走过的路，酸、甜、苦、辣，尽在其中，她记录了我成长的点点滴滴

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？

女：我呀？我觉得是当我认识自己的时候豪情万丈，然而当我准备为之拼搏的时候却满脸迷茫

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……

男：心灵的天空无处不存在困惑的点缀，当遇到遇到“风暴”时，你是否努力征服，扬帆重新出航呢？

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……

男：哎呀。我告诉你，出现心理问题就跟感冒一样儿，为了让大家更多了解自我心理，下面有请我们的研究生……为大家带来为时2分钟的互动阶段

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：嗯，我们从不同的地方相聚这里，大家彼此陌生，相互学习，相互帮助，为我们在异乡增添了一份温暖…这就是团体的力量

男：我们十年寒窗，风雨无阻、不畏艰辛，用智慧和勇气扬起理想的风帆，最终金榜题名…这就是智慧的.结晶

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……

男：接下来就是角色扮演，我们将播放一段简短的对白，然后由每组组长派出两人有感情地读视频中的对白对比，找出差距，评分……

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

女：所有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵棵春草，甚至有别人未曾听过的一阵阵虫鸣……

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

**心理健康主题班会主持稿篇5**

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，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!

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