

小学生心理健康班会主持稿(汇总8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

小学生心理健康班会主持稿篇一

心理课，是我大学生涯中最为推崇的一门课程。通过这门课程，我发现了心理学的奥妙，也获得了对自己和他人的更深刻的了解。在这个过程中，我收获了许多宝贵的心得体会。

首先，我深刻认识到心理学对我们日常生活的重要性。在过去，我经常忽视自己和他人的情绪和心理状态，只是简单地将其归类为好或坏。然而，通过心理学课程，我学到了如何认识和理解自己和他人的情感和行为背后的原因。例如，我以前很难理解为什么有些人明明很有才华却缺乏自信心，而现在我知道，这可能是因为在童年时期遇到了挫折，导致他们对自己的价值产生了怀疑。这种洞察力不仅改变了我对他人的看法，也让我更加懂得关心和支持他人。

其次，心理课程让我学会了如何健康地管理我的情绪。在课堂上，我们学到了许多情绪管理的技巧和策略。例如，当我感到愤怒或焦虑时，我学会了通过深呼吸和冷静思考来控制自己的情绪。这些技巧非常实用，能够帮助我更好地应对生活中的压力和困难。在实践中，我发现当我能够处理自己的情绪时，我更能够保持内心的平静和积极的态度，从而更好地应对各种挑战。

此外，心理课程让我对人际关系有了更深入的了解。在课堂上，我们学习了有效沟通、解决冲突和建立亲密关系的技巧。

我发现这些技巧对于改善与他人的关系非常重要。例如，我以前常常遇到与室友产生摩擦的问题，但是现在我知道如何更好地倾听和表达自己的想法，并与他们进行建设性的对话。这样一来，我们的关系大大加强了，生活也更加和谐和愉快。

此外，心理课程还培养了我的人格品质。通过学习不同的心理学理论和研究，我对自己的价值观和信念有了更清晰的认识。我知道自己喜欢的是什么样的工作和生活方式，并能够为此做出努力和决策。此外，课程还让我认识到自己的优点和弱点，并激发了我提高自己的动力。我正努力发展我的领导能力和团队合作精神，以克服我在这些方面的不足。

最后，心理课程让我明白了人类的心理健康的重要性。在课堂上，我们学习了许多与心理健康相关的内容，如压力管理、心理疾病预防等等。我意识到，只有保持心理健康，我们才能更好地享受生活和拥有积极的人际关系。所以，我开始注意日常生活中的健康习惯，如良好的睡眠、饮食和锻炼，并给自己留出时间去放松和恢复精力。

总之，心理课程给我带来了许多宝贵的心得体会。它不仅增加了我对自己和他人的了解，也提升了我的情绪管理能力和人际关系技巧。通过这门课程，我深刻认识到心理学对我们的生活的重要性，以及保持心理健康的重要性。我相信，这些心得体会将伴随我一生，并且在我面对各种挑战和困难时，给予我力量和支持。

小学生心理健康班会主持稿篇二

原来前几天，森林里的动物们闷闷不乐，玩的都是以前的游戏，也都是老把戏了，整天在森林里待着，也没有设么新花样，无聊极了。森林居委会的小猴子看着大家这么郁闷，这几天的投诉信就像雪花似的飘来，一堆一堆的，可急坏了他。

正在这时候，他的同事狐狸小姐找上了门：“小猴子，我倒

是有一个方法，不知道你愿不愿意试一下？”小猴子一听，赶紧说：“当然愿意，现在这森林里的郁闷都快成传染病啦！”狐狸小姐说：“你还真说到点子上了，我听说有种医生叫做心理医生，可以通过治疗让大家变得开心起来！”小猴子一听，大喜过望，忙说：“谢谢！谢谢！我现在就去学习当一个心理医生！”

过了一周，心理诊所红红火火地开张了，大家都疑惑不解，议论纷纷：“心理诊所？要把心挖出来吗？太恐怖了！”“诊所都是要打针吃药的，这家诊所怎么看起来更像吃喝玩乐的地方？”终于，心理诊所有了第一位客户，是最近心情很差的松鼠小弟。

松鼠小弟坐在椅子上，小猴子让他不要动，拿出了自己研发的“心情显微镜”观察松鼠小弟的情绪，大多是“无聊”、“沮丧”和“郁闷”。观察到情绪后，兔子妹妹拿出了“情绪来源追踪器”，发现导致松鼠小弟闷闷不乐的原来是最近大家都没得玩儿了；狐狸小姐取了“梦境催眠器”，选择了“灵感梦境”，松鼠小弟立刻睡了过去。五分钟不到，他又醒了过来，小猴子发现他的情绪已经变成了“开心”和“激动”。松鼠小弟感激地对他们说：“谢谢你们！这下我们又有许多新游戏可以玩了！”

大家从松鼠小弟那听到了心理诊所的神奇，纷纷在诊所门口排起了队。第二位顾客是脾气暴躁的狮子先生，他的心里全是“暴躁”、“愤怒”与“生气”，在得知原因后，狐狸小姐赶紧给狮子先生选择了“平和梦境”，一觉起来，狮子先生的情绪已经变成了“平静”和“喜悦”。

现在，森林里的动物们都说“森林心理诊所”不仅价格实惠，节省时间，能省去很多不必要的争吵与麻烦，不仅口碑极好，还被大象市长颁了奖，成为了“年度最受欢迎的服务场所”，又开了许多分部，都已经传到其它的森林去了呢！

小学生心理健康班会主持稿篇三

我一向不太喜欢死气沉沉的上课。以前的心理课不是自习课就是呆着就是写作业。但是这个星期的心理课上孟老师给了我们一个惊喜！

上课铃响了，我们早就准备出来了要写作业。可，孟老师进来了。手里拿着几张叠了又叠的纸，说：“同学们，咱们这天空上课不写作业，放松一下，我们来猜谜语好不好呀”我们听了，先是一愣，然后异口同声的说：“好”！

之后，老师把我们分成四组，每一列是一组。比赛规则是：先出几道热身体，答错或者答对不记分也不扣分。接下来，答对一题得十分，答错一题扣五分。

比赛正式开始，。第一组的同学个个聚精会神，就怕放过一点细节；第二组的同学，眼睛个个睁的比牛眼还大，就怕放过老师一点细微的动作；第三组的同学，也就是我们组，同学们个个都像兔子一样竖直了耳朵，就怕听不见一点有关答案的线索；第四组的同学，个个虎视眈眈，像是冠军非他们莫属是的。同学们都显得十分兴奋，一个个勇越举手。可就是纪律全乱了套啦！孟老师不得不努力的维持纪律。但是，一个人的声音怎样比得上四十多个人的声音呢最后，孟老师提高了声音说：“谁要是在活跃过头，我们就不继续了！”同学们一听，就全都像卸了气的皮球一样无精打采。

老师一见同学们的表情说：“只要你们听我的指挥，耕者我的步调走，我们就继续！”同学们一听，都立刻恢复了精神，都用力点点头。

接下来紧张的记分时间来了，我凭着以往积累的知识，答对了几道题，以后的几次也想出了正确答案，但是怕扣分，就没有说。还有的时候就收速度比别人慢了些，也没有抢答成功，哎，真是后悔呀！

但是，我倒是从这次的猜谜语的游戏看出了些东西。那就是：那些平时学习不太好的同学，打谜语但是神阿呐！一小会儿就想出一个答案，一连能够答对许多个谜语，事实证明，一个人在某一方面不好，不代表着全部都不好！

但是可惜的是，我们组从一开始的第一名，最后落了个倒数第二名。真是悲哀呀！但是，重在欢乐，输赢似乎不是那么重要！

下课铃响了，同学们依然兴致勃勃，不愿意下课。直到孟老师宣布：“同学们，下节课我们还继续猜谜语好不好呀”同学们听到这句话时才高高兴兴地走出了教室。

但愿，以后的每堂课都能够在这这么简单、愉快的氛围中度过呀！

小学生心理健康班会主持稿篇四

我是一个非常好强的人，你要是信的话，就听听我的故事吧。

那是一个盛夏的晚上，我下楼去散步，碰见了我的原来的好朋友武文斌。我们俩有很长时间没见面了，所以一见面便兴致勃勃地聊了起来。聊着聊着，他突然问我：“毛毛，你能做几个俯卧撑？”我摇了摇头，说：“不知道。”没等我说完，他就趴在地上做了起来，一边做，一边还说：“我能做20多个，你肯定做得比我多。”刚说完不久，他便站了起来说：“一共做了25个，你也去试试吧。”我没办法，只好硬着头皮去作。要知道，我在体育方面可是最不行的，因为，我太胖。我趴在地上，做了不到5个，便力不从心地败下阵来，武文斌看了便说：“想不到你才做5个，我以为你多棒呢？！”听到这话，我的脸刷地一下红到了脖子根。如果地上有条缝，我真想钻进去，但这是不可能的。

回到家，我躺在床上，翻来覆去睡不着觉。心里暗暗地想，他能做25个，我为什么不能呢？难道我比他笨？不，不可能！我绝不是

比他笨,只是我比他练习的少罢了.对,我一定要努力锻炼,超过他.于是,从那天开始,我便下定决心,每天坚持做5个俯卧撑,一天、二天随着天数的增加,渐渐的,渐渐的,我一口气能做30多个.再经过一段时间的刻苦锻炼,我已经能做40多个了.

一年很快过去了,还是在一个盛夏的夜晚,同一地点,我再次碰见了武文斌.我便先发制人,提出再比赛俯卧撑.他满不在乎地答应了.还是他先做,仍是做了25个.做完后,他得意洋洋地看着我,好像在嘲笑似的对我说,你能做这么多吗?现在该轮到我了,我想起一年前那个夜晚,想起了我刻苦锻炼时所付出的代价,我便不由得为之一振,突然爆发出一股无名的力量,一口气做了50个.我做完后,一看武文斌已经看傻了.过了好长时间,他才缓过劲来,傻呆呆地问我:“你怎么这么棒?”我笑了笑,回答到:“这得感谢你呀.要不是你触动了我的好强心,我怎么会这么刻苦训练呢,怎么能超过你呢?”“噢,我明白了……”他苦笑着说.

这就是我要告诉你的一件事.

其实,我在其他方面也很好强,正因如此,所以我总能取得胜利.

这就是我,一个好强的人.

小学生心理健康班会主持稿篇五

据说当你真的喜欢一个人的时候最大的感受就是觉得自己配不上对方,而我对他的感觉就是这样。

有人觉得只有记得两个人之间所有的纪念日才能算得上是真的喜欢,但其实每个人的性格都不一样,比如我就是个健忘的人。我或许不记得我们相识那一天,或许不记得我们牵手那一天,或许我也不记得我们彻夜长谈那一晚,或许不记得我们依偎在一起享受此时无声胜有声的那一晚。但我此时此刻仍然清晰地记得你唱怪胎时的惆怅,唱为你写诗时的深

情，还有你打篮球时的帅气的转身，我仍然清晰地记得我们相处时的每一个瞬间，你看着我脸红的模样，你第一次陪我吃饭时的小心翼翼，你鼓起勇气说出那句——我可以牵你的手么时的害羞，还有你牵起我时颤抖的手不经意间的透露出你的紧张，还有你牵着我的手漫步在校园时的那抑制不住的高兴。

这所有的一切我都能感受得到，只不过我不是一个善于表达自己情绪的人，所以当我靠在你的肩膀上听见你急剧的心跳声，我也只是暗暗地开心了下。（没有想到——没有在你面前表现出我有多么开心，竟然让你误以为我对你没有什么强烈的感觉，关于这一点我很遗憾，原谅我就是这样没心没肺啦。）

我们的开始由我提出，没想到吧，因为我的性格是根本不可能这么做的。我不知道我为什么选择与你开始，也许是被你的歌声吸引，也许是被你的笑容吸引，也许是被你的自信吸引，也许是被你的运筹帷幄的感觉给吸引，也许是被你的为人处世所吸引……我们的结束也由我提出，没想到吧，因为我既然已经被你吸引住了，我又怎么会做如此决定。

我甚至不知道我为什么与你结束，也许是觉得你没有在乎我、关心我，也许是觉得你太优秀——而我没法跟上你的步伐，也许是因为觉得我们在爱情方面都太过白痴而不适合在一起……我不够自信，会时常怀疑你喜欢的的到底是不是我，也会怀疑自己到底是否喜欢你，因为我没有喜欢过一个人，不知道那会是什么感觉（其实我对你的感觉好像也没有很特别，只是你说过的话，我会一字不落的记下。但是确实也没有到达那种很挂念的地步，所以我以为那就代表其实我没有那么喜欢你）原谅我那么冲动就选择了开始，也原谅我那么敏感就选择了结束。

我觉得最大的收获就是教会了我自信和信任，但是却留下了很多遗憾。歌声动听的你竟然没有为我唱过一首歌，篮球技

艺高超的你却也没有为我打过一场球，绘画不错的你也没有为我画过一幅肖像画，学习吉他的你却也没有为我弹奏过一曲——难道我没有要求过你这样做，你就真的不会对我多花点心思。（你平时是忙，我也没有什么要求，不过每天一个电话至少该有吧，可是你说你以为我想要更多的个人空间，所以才会只在想我的时候打给我，我表示无语，想你陪在我身边的时候你也不在。）

我时常幻想如果当初我们没有分开，我们现在也应该会是幸福的一对。其实我们在一起总共时间还不到一个星期，但是却如此让我难以忘怀。刚刚结束那会，我每天做事都没有什么劲，室友开玩笑说如果你挽留我一定会答应，当时我嘴上虽然说着不可能，但其实我心里其实还是抱有蛮大希望的呢。不过，你没有任何表示，而我也不是郑薇，没法做一个敢爱敢恨的人，勇敢的对你说让我们重新开始吧。

小学生心理健康班会主持稿篇六

心理课，是一门让我受益匪浅的课程。在这门课里，我学到了关于人类思维、情绪和行为的细节，也领悟到了人与人之间的复杂关系。通过课堂上的学习和实践，我对自己的心理状况有了更深入的了解，也学会了更好地与他人相处。以下是我在心理课上的学习心得和个人体会。

首先，在课程的一开始，老师向我们介绍了心理学的基本概念和范畴。她告诉我们心理学的目的是了解和解释人类的思维和行为，帮助人们更好地理解自己和他人。我从中明白到，人类的思维和行为是受到多种因素影响的，包括遗传、环境和社会因素等。这让我认识到，人的行为并不是简单的结果，而是一个复杂的相互作用过程。

其次，在学习心理学的过程中，我受益匪浅的是情绪管理和应对压力的技巧。在一个拥挤的城市里，每个人都经历了各种各样的压力源：学业、工作、人际关系等等。课堂上，老

师给我们讲解了不同的应对压力的方法，包括积极的思维方式、放松和身体锻炼等。通过这些技巧的学习和实践，我学会了更好地管理自己的情绪和应对压力。同时，我也明白到，每个人在逆境中应对压力的方式是不同的，关键是找到适合自己的方法。

此外，通过学习心理课，我对人际交往有了新的认识。在这门课里，我学到了如何更好地与他人相处，并实践了一些有效的人际交往技巧。例如，我学会了如何倾听并尊重他人的观点，如何表达自己的意见而不伤害他人的感情，以及如何建立积极的人际关系。这些技巧在我与同学和家人的交往中起到了重要的作用，让我更加理解人与人之间的相互作用和沟通。

最后，心理课也让我认识到了心理健康的重要性。心理健康不仅仅是没有精神疾病，更重要的是要有积极的心态和健康的心理状态。通过学习心理课，我学会了如何维护自己的心理健康，包括良好的生活习惯、积极的思维模式和合理的压力管理等。我逐渐发现，在拥有良好的心理健康的同时，我能更好地处理挑战和困难，更好地投入学习和工作。

总而言之，心理课深深地吸引了我的兴趣，并让我受益终生。通过学习心理学的理论知识和实践技巧，我对自己的心理状况有了更深入的了解，并学会了更好地与他人相处。我相信，这些在心理课上学到的知识和技巧将在我未来的学习和生活中起到重要的作用。我也会继续保持对心理学的兴趣，不断学习和探索，为自己和他人的心理健康作出更大的贡献。

小学生心理健康班会主持稿篇七

1、他高兴的压抑不住心跳！

2、辞旧岁，迎新春，每当除夕之夜，亲人们团聚一起，这真是一个欢天喜地的日子。

- 3、他的心就像久旱的苗儿喝倒了水!
- 4、看到队友率先冲过重点!他兴高采烈的跳了起来。
- 5、看着他眉开眼笑的神情，我猜肯定是工作问题落实了。
- 6、收到大学录取通知书，她立刻欢呼雀跃起来。
- 7、好像有一股甜滋滋清凉凉的风，掠过我的心头!
- 8、他说不清楚，只知自己是一只快乐的鸟儿!
- 9、奔跑，奔跑，奔跑!他的心激动着，他的痛快已经不能用我们浅薄的语言来表述，似乎他身上的每一根汗毛都有跳动的欢畅。
- 10、一字不差的抄华语，网的作品，你不脸红吗?
- 11、奔跑,奔跑,奔跑!他的心激动着,他的痛快已经不能用我们浅薄的语言来表述,似乎他身上的每一根汗毛都有跳动的欢畅。
- 12、刚刚听说军训，心中的感觉真像十五个吊桶打水七上八下，因为从来不知道会是什么样的感觉，第一次接触。
- 13、神六顺利返航的消息传来，全中国人民莫不欢欣鼓舞，莫不激动万分，莫不奔走相告。
- 14、我的内心十分激动，像波涛汹涌的大海一样。
- 15、我的心里绽开了朵朵鲜花，就要蹦出来似的。
- 16、我此刻无法用语言形容内心的感受，于是我一个箭步奔向大街。

17、在长跑比赛中得了第一名,他/她激动地流下了热泪,红扑扑的脸上又是汗又是泪,起伏的胸膛满怀欢欣。

18、我的作文终于发表了,激动得无法言语,只是“噢噢”的喊着,眼里含着的泪花不由的掉了下来,也许,这就是表达吧!

19、这时一股暖流传遍了我的全身,热泪禁不住滚了下来,我看着继父,抑制不住激动,脱口而出:“爸爸,您真是我的好爸爸!”

20、突然,他一推眼镜,两只脚来回在地上搓着,欣喜若狂的样子,好像哥伦布发现了新大陆一样。我吃了一惊,跑过去问他,他激动地说:“终于找到了!这道题难了我一个星期,现在解决了,真是太好了!”

21、啊!是妈妈!我的喉咙像被什么哽住了,眼前一片雾雨……

22、范进不看便罢,看了一遍,又念一遍,自己把两手拍了一下,笑了一声,道:“噫!好了!我中了!”说着,往后一跤跌倒,牙关咬紧,不省人事。老太太慌了,慌将几口开水灌了过来。他爬将起来,又拍着手大笑道:“噫!好!我中了!”笑着,不由分说,就往门外飞跑,把报录人和邻居都吓了一跳。

小学生心理健康班会主持稿篇八

在本学期的心理课上,我学到了很多关于人类心理的知识与理论。通过学习心理学,我不仅对自己的内心世界有了更深入的了解,也开始关注周围人们的行为与情绪变化。下面是我在这门课上获得的心得体会。

首先,在课堂上我学到了人的行为和情绪受到多种因素的影

响。人的行为不仅受到生物因素的制约，还受到社会和文化因素的影响。一个人的成长环境、家庭教育都会对其产生重要的影响。比如，成长在一个富裕的家庭中的孩子通常更加自信，而成长在生活拮据的环境中的孩子往往会显得较为内向和谨慎。此外，个人的性格特征也会影响行为和情绪。在课堂上，我通过课堂上的案例分析和实验发现了这些因素之间的关联，并学会了如何去理解和分析人的行为。

其次，在与同学们的讨论和小组活动中，我加深了对人际关系的认识。人际关系是人们在生活中密切交往时所形成的一系列互动关系。人们在不同的人际关系中往往表现出不同的行为模式和情绪反应。在与同学们的交流中，我发现对人际关系的合理把握能够有效地改善人际关系。比如，我了解到沟通的重要性，学会了如何倾听他人的意见，并能够恰当地表达自己的想法。我也了解到人际关系的稳定需要建立在信任和尊重的基础上。通过这门课的学习，我提升了自己处理人际关系的能力。

此外，在课堂上，我还学到了一些应对压力和焦虑的方法。作为现代社会的一员，压力和焦虑是不可避免的。学会有效地应对这些负面情绪对我来说是非常重要的。在心理课上，我学到了冥想和放松技巧等方法来减轻压力和焦虑。通过这些方法，我能够更好地平衡自己的情绪，保持心理的健康。这不仅对我个人的成长有着积极的影响，也有助于我在学业和工作中更好地应对挑战。

最后，在心理课上，我还学到了一些有关心理健康的知识。心理健康是一个人对自己信心和抗击逆境能力的体现。通过课堂上的学习，我了解到保持心理健康的重要性，并学会了如何培养积极的心态。我明白到，积极的心态能帮助我更好地应对生活的挑战。比如，在遇到困难和压力时，我学会了寻求支持，与他人分享自己的困扰，并从中获得帮助和支持。这种行为不仅能够缓解压力，也有助于提高自己的心理健康水平。

总而言之，通过这门心理课的学习，我不仅对人类心理有了更深入的了解，也学会了如何处理人际关系，应对压力和焦虑，以及保持心理健康。这些知识和技能将对我今后的学业和生活产生积极的影响。我将继续努力学习心理学的知识，不断提升自己的心理素质，为实现自己的目标做好充分的准备。