

心理健康活动主持词(通用5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康活动主持词篇一

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：胸襟宽广克服嫉妒、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。

心理健康活动主持词篇二

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。

(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！

心理健康活动主持词篇三

各位同学，我们的活动即将开始，请大家将手机调成静音或震动模式。谢谢配合！

【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。

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！

心理健康活动主持词篇四

同志们：

下午好。

今天把大家组织在一起，利用大约两个小时的时间，共同参与“快乐工作、快乐生活”心理健康专题讲座。

世界卫生组织是这样健康定义的：“健康是一种身体、精神和社会适应能力的完好状态。”也就是说，健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社会适应能力两个方面，只有

身体和心理的全面健康，才是真正的健康。

必须有较好的心理素质，能用健康的心理状态来适应时代与社会的变化。

今天，我们特地邀请到，西安交通大学田老师，给大家分享心理健康方面的知识。

田老师是心理学教授，承担过多项省部级心理学科科研课题，是副理事长、西安副理事长、陕西心理学讲师，在心理健康方面有较深的研究和造诣。

希望今天的讲座能够引起我们对心理健康的重视，能对我们的心理健康有所帮助。

在讲座开始前，我强调一下纪律，请大家把手机调整到静音或关闭状态，讲座期间不得翻看手机，不得拨打、接听电话，不得交头接耳，不得随意走动，严格遵守秩序，保持会场肃静。

下面，让我们用掌声欢迎田老师！

心理健康活动主持词篇五

各位同学，我们的活动即将开始，请大家将手机调成静音或震动模式。谢谢配合！

【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！