

# 健康促进讲座主持词(优质9篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 健康促进讲座主持词篇一

诗人问：“是生存，还是死亡”；哲人说：“艰难和困惑是生命的本身”。

我即思而言：是安全！是安全捍卫着我们的生命，是安全在维护我们生存的权利，是安全在为我们注入无限的力量。是啊！有什么能比安全和生命更为重要，对于刚刚过去的一年，对所有的中国人、对我们在座的每一位，绝不是值得举杯相庆的日子，在2003年的11个月里，我国死于各类工业安全事故的人数竟高达12万人！这个天文数字难道不让我们觉醒，不让我们震惊吗！是啊！有什么能比安全和生命更为重要，看一看，没有了安全，仅在去年的年底，重庆特大井喷事故，剧毒气体弥漫四周，吞没234条生命，近千人住进医院，近万人吸染毒气，六万人变成灾民，大量牲畜中毒而亡；辽宁铁岭发生的烟花爆炸，死38人，伤50余人。如果说，作为天灾的伊朗大地震瞬间吞没了一座古城和近三万条生命再次显现了人类在难以预测的自然灾难面前的脆弱；那么，重庆井喷、氯气泄漏、飞机失事和其它那些满是血和泪的事故，则是纯粹的人祸！！！

看着电视画面中一幕幕的惨祸惨景，我神伤了；看着那事故中的弱小孩童，我哽咽了；看着那事故现场伸出的粘满灰尘需要援助的手，我流泪了！是的，是那些无视安全的无良之人，是那些可悲可叹的安全事故，强取豪夺，取人性命，平时高唱的“以人为本”到哪里去了？是的，正是这些惨痛的

事故，让千万个家庭失去了欢笑的权利，让无数个母亲、和妻儿在哭泣号啕，这些惨痛的事故，无一不突现出无良肇事者对生命的蔑视、无一不暴露出无知违章人对制度的淡漠。黑暗给了我们黑色的眼睛，我们要用她来寻找光明，从事故中知道安全可贵，从事故中总结安全教训，是事故留给我们的唯一利益。

母亲给予我们以生命，所以母爱的伟大由古至今众君皆吟，而安全，捍卫着母亲赐予我们的生命，就像一把巨大的保护伞，无声无息地为我们遮挡着狂风暴雨。的确，安全与生命息息相关，连在一起，不可分离。作为一名化工生产行业的职工，我深深地知道：安全，是我们永恒的主题。“高高兴兴上班、平平安安回家”是每位职工共同的希冀，安全与个人、与家庭、与企业更有着千丝万缕的联系。洗化公司始终以安全工作为中心，是每周例会上各级领导必提的话题。每一个车间、生产岗位的安全，都是上至经理，下至车间主任、生产班组长最为关心的问题。安全真的是咱们公司的传家宝、护身符。听，办公室里安全员正为新上岗的员工讲解“运行必须安全”；看，生产岗位上师傅们正仔细检查设备存在的隐患；瞧，原料库的保管正以满腔的工作热情，严格的按照安全操作规程进行着工作。

“起始于辛劳，归结于平淡”是对我们这些保证安全生产的员工最好的写照。“智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验”，这是我们耳熟能详的安全格言。因为事后补救不如事前防范，为此我们定期召开安全会议，学习文件，交流经验，谈安全问题，做安全汇报，从他人的教训中吸取经验，用于我们日常的工作中。有了警惕，不幸的事故就会躲开，有了防范，不幸的事故才会远离。因此在日常工作中，我公司有严密的安全检查制度，做到领导时时检查、教育，员工时时学习，刻刻注意。

“爱企业、爱工作、爱生活”这是我们每一个职工的心声！企业的兴旺发达，离不开每位职工的谨小慎微。“保证安全

生产，防患于未然”是为了我们的明天更美好！让我们为了这共同的目标，都行动起来，安全工作时时抓、事事抓、长期抓，永不放松！正所谓：与人玫瑰，手有余香。平日里我们付出种种艰辛，用我们的耐心、细心和诚心，换取生产的安全运行。

## 健康促进讲座主持词篇二

大家上午好！

春天气候逐渐转暖，万物复苏，是一年中最美好的季节！然而，也是“百草回春，百病易发”的季节，我们都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 6、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 7、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

最后，希望同学们多亲近自然，多亲近健康，一起快快乐乐度过这个美好的春天吧。

谢谢大家！学生心理健康演讲稿我运动，我健康演讲稿

## 健康促进讲座主持词篇三

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部

分，心理健康教育是提高中小学生学习心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容和方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学用品的最好材料。初中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康的心理和健全的人格。

## 健康促进讲座主持词篇四

大家好！

健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习

效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息  
时间。

部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。

为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。

相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

## 健康促进讲座主持词篇五

大家好！

我跑过了草长莺飞的懵懂童年，踏进了初识愁滋味的豆蔻年华。淡淡的忧愁总是如游丝般的牵绊着我的步伐。

在这个年纪，我慢慢地在每次考试的失利中渐渐远离了那些单纯的笑语与欢颜。像一条被浪涛抛弃搁浅的鱼，艰难的挣扎着以求生存。

每天在老师的无奈与失望中左右摇摆，只能报以无奈的苦笑。我从未想过叛逆，只是，不知不觉自己却在父母无休无止的责骂中生活。

我从未想过要改变什么，只是，自己却在不经意间改变了一切。到底是谁的错。或许，并没有万物的对错，只有心境的改变吧！

有时，自己会有满心的雄心壮志，甚至，会让我的所作所为蒙蔽别人的双眼，让他们认为我又回到了从前。可是，当他们看到了坚持无果失败后的我，却有着比我更颓废的面容。

总是伪装坚强，认为自己伪装的天衣无缝。可当她说：“不要太累了，想哭就哭吧！”听了之后，嘴上笑着说：“好感动啊，我一定要把它装裱起来。”其实心里已经泪流成河。那一刻，我真的感觉到了累，很想找个无人的地方脱掉自己那件虚伪的外衣，好好睡一觉。

许多人都说青春是最美好的时候。我想，或许吧，至少，在这个年纪，我尝到了成长的味道。一颗心，慢慢地蜕变，不可阻挡的变得成熟，只是，自己付出了伤痕累累的代价。

不知在什么时候，自己写的文竟然染上了自己以前憎恨的淡



淡忧伤。现在，才明白，自己，就是在那个时候迈进了青春的大门，就在那个时候感受到了成长的味道。

我的成长，褪掉了以前的纯真，竟然有些苦涩。现在的我，能做的，可能只有索然无味的笑笑吧！

## 健康促进讲座主持词篇六

大家下午好！

### 一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

### 二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

### 三、恋爱中的矛盾问题

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中学生掌握文化科学知识的重要保证，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。中学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 健康促进讲座主持词篇七

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。
- 4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。
- 5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

- 6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。
- 7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。
- 8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。
- 9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

## 健康促进讲座主持词篇八

大家早上好！今天我演讲的题目是《健康从“心”开始》  
择的。

消极的人允许环境控制自己，他抱怨环境，周围的一切看起来

都那么不如人意，在这样的情况下，他不可能积极的付诸行动，不可

成功！

成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。挑战自己的消极想法，消灭自己的消极想法。不要因为我们的心态而

使自己成为一个失败者，更不要因为暂时的失意而生活在沮丧和阴影中。

对待考试，对待生活的态度，和这个小男孩一样，我相信，你一定是一个快乐的人，一个离成功很近的人！

## 健康促进讲座主持词篇九

大家，早上好！今天，我演讲的题目是《心理健康，生活阳光》5月25日是全国大中学生心理健康日，它的谐音是“我爱我”，倡议大家要关爱自己的心灵，关注心理健康。

积极健康的心理素质，有利于我们的学习生活，反之，就会阻碍我们的成长发展。比如，当看到优秀同学取得成绩时，不是赞美与欣赏，而是不屑一顾，比如我校前期举行的各类比赛中，想参加时却缺乏勇气。这些都是心理素质不成熟的表现，都将最终影响我们的高中个人的进步。

### 第一，正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的人生观和世界观。人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

### 第二，满意的心境

满意的心境源于正确的认识。要有自知之明。在别人的评价中既不会被赞扬冲昏头脑，又不会因批评而灰心气馁。对学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，那么心境总是满意的、愉快的。

### 第三，和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。

与人为善的人能够与大家互相理解、协调一致，彼此感情融洽，相互配合默契。

#### 第四，良好的个性

良好的个性是健康心理的重要标志，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽。中学生要不断完善自己的人格，才能够在未来的人生道路上光芒绽放。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，带着健康的心态，走向成功！

谢谢，我的演讲完毕！