# 2024年培训开课前讲话(汇总8篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-06-04

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为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。培训开课前讲话篇一第一段：介...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为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。

**培训开课前讲话篇一**

第一段：介绍减压课前讲话的背景和意义（200字）

一直以来，学校教育注重学生的知识和能力的培养，但忽视了对学生心理健康的关注。为了缓解学生在学习和生活中的压力，我校引入了减压课前讲话的活动。这项活动旨在通过讲话，向同学们传递减压的相关知识和方法，帮助他们更好地应对学习和生活的压力，提高心理健康水平。

第二段：介绍讲话的内容和方法（200字）

每周一次的减压课前讲话采用了多种形式，包括演讲、小组讨论、心理测试等。其中，演讲环节是最常见的形式，通过讲述心理学知识、传授减压技巧等，使同学们能够更加理解和掌握减压的方法。小组讨论环节则是为了给同学们提供一个交流的平台，他们可以分享自己的压力和困惑，并得到老师和同学们的帮助和支持。

第三段：分享个人参与减压课前讲话的体会（300字）

作为一名学生，我很幸运地参与了减压课前讲话，这对我有着重要的意义。通过参与讲话，我不仅了解到了减压的方法，还学会了如何正确地看待压力。在一次讲话中，老师告诉我们“压力是生活中的常客，我们需要学会与之相处”，这让我对压力有了新的认识。同时，通过小组讨论，我也听到了其他同学们分享的压力和困惑，这让我深刻地意识到，我们并不是一个人在面对压力，身边总是有人可以帮助我们。

第四段：讲话对学生心理健康的影响（300字）

减压课前讲话在学生心理健康方面产生了较大的影响。首先，讲话使同学们了解到减压的重要性，认识到心理健康与学习成绩、人际关系等方面的紧密联系。其次，讲话提供了实用的减压方法和技巧，使同学们能够在学习和生活中更好地应对压力，保持心理健康。最重要的是，讲话为同学们带来了分享和交流的机会，让他们意识到他们不是孤单的，可以通过互相支持和帮助共同面对压力。

第五段：总结减压课前讲话的效果和展望未来（200字）

总的来说，减压课前讲话对学生心理健康起到了积极的作用。但是，仅仅依靠一次讲话并不能解决学生的心理问题，我们需要进一步加强心理健康教育的力度，使其成为学校教育的重要组成部分。希望未来能够有更多的机会参与减压课前讲话的活动，我相信，它将持续地为同学们提供帮助和支持，促进他们的身心健康发展。

**培训开课前讲话篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子!年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗?”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝!音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好。”盲人回答道。“可这面镜子对你有什么意义呢?”他迫不及待地问。盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我却如此漠视生命。他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

谢谢大家!

**培训开课前讲话篇三**

有人说，自信的人才是最美丽的。自信是对自我的肯定，不管别人怎样看你，自信的对待自我绝不能够吝啬。自信能解开心中的包袱，像小鸟一样自由的飞翔，告诉你不是一只小小小鸟。多点自信，生活才会更美丽。

可能一个人的性格是注定的，不容易改变的。但如果每个人在自我的身上都注入自信的元素，自我的人生才会变得更加精彩，更加的开阔。也许你会问人为什么要有自信?我认为：自信+机会=成功。所以自信是不可缺少的辅助条件。每个人都认为自我从出生开始，命运主宰一切，都要跟随这条命运之路走下去。如果你有这样的想法，可能你就错了。其实命运就掌握在你手上，机会就在你身旁。踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。别让这些摆在你面前的机会流走，首当其冲的当然要捉住机遇。可是，得到这些机会当然是件好事。可是拥有了机会的人可不必须会获得成功。有些人屡屡的遭受失败的绊倒，被挫折重重的压倒，让这些人以为自我是个碌碌无为的人，机会放在他们身上。成功就会变得很渺茫。所以有了机会固然重要，最重要的是你是否拥有自信。即使你被挫折打败了，只要你有好的心态，对自我有充分的自信。相信再多的失败和挫折在你身上，也能迎刃而解。所以自信对一个人来说是很重要的，即使你没有太多的才能，有了自信你已经比别人离成功进了一大步。爱因斯坦说过，自信是向成功迈出的第一步。所以人应当要有自信，生活中也需要自信。

生活更多的色彩，更多的美丽。原因在于每个人看待这个世界的角度都不一样，全在于你的心态。开朗、有自信的人往往觉得这外世界是完美的，相反之下你会觉得这一切都是灰暗的。

生活上对自我的短处太过于执着，这使你的自信心大大的减弱。用心中的尺好好的衡量自我，你会发现自我其实也是有优点的。

**培训开课前讲话篇四**

同学们：

大家好!

起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

微笑着对大家说：好了，此刻它最后去了它该去的地方。

的墙壁上看到几个刺眼的脚印

招来人们鄙视的目光是否有人唏嘘起哄，吹口哨，叫人不可思议，令人费解

去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家!

**培训开课前讲话篇五**

老李是一位农民，离开家乡到一家工厂做工。这天，他又接到正上大学的儿子打来的电话。儿子在电话中告诉老李，他在学校找了个女朋友。老李一听，很是高兴：“儿子，这是好事，你看着好就行，不用和我商量……”

电话那头儿子乐了，说：“我哪是跟你商量这事嘛!是这样的，再过几天就是她的生日了，商场里有套衣服很漂亮，我准备作为生日礼物送给她，可这钱——”

老李总算明白是咋回事了，结结巴巴地问：“原来还是钱啊!要多少?”

儿子说：“我挑的是名牌里最便宜的，而且还在便宜的基础上打了折，只要一千块!可我没钱，只好找你了，谁让你是我爹呢?”

老李吓得张大了嘴巴，我的爹呀，张口就是一千块，我一个月不吃不喝才六百块，赚的一点钱早就一五一十给他了，现在手头上一点积攒都没有。可是，这钱不能不给呀!要是不给，不光要得罪了儿子，还要得罪未来的媳妇，问题相当严重啊!

老李想啊想，头都快想破了，还是没想出辙来，只得感叹，这当儿子的，咋就当得那么理直气壮啊!突然，他脑子灵光一闪：有办法了!

时间不等人，老李连夜往家赶，一到家就直奔他爹的房间，拿起他爹放在床头的那个玛瑙嘴烟杆就往外奔。他爹一把抓住老李，问：“我就这烟杆能值俩钱儿，你这是要拿到哪里去?”

老李说：“爹呀，我儿子遇上了难事，他办不到，找了他爹，我也办不到，可我也有爹!你说，我不找你，还能找谁啊?”

**培训开课前讲话篇六**

课前演讲作为辅助语文教学的一种手段,在许多学校的课堂中得到应用。下面是本站小编为你整理的几篇语文课前演讲话题新颖，希望能帮到你哟。

爱，一个简简单单的汉字，在

字典

上可以轻易找到它的注释，本以为学会的我已经可以轻易懂得爱的含义，可是没想到即使现在的我也只是爱的初学者，甚至连爱这扇大门都还没入，它远比我想想的要更加沉重。

小时候，对父亲的记忆最多的便是对我的打骂，所以父亲对我温柔的时刻被我当作最宝贵的财富，珍藏在心底的最深处。儿时的我原没现在的我这么安静，总喜欢和一些比我大的哥哥姐姐玩耍，因此摔跤成了最常见的事，但每次都不敢告诉父亲，因为我得到的不会是温柔的话语，而是一顿叱骂和被涂上酱紫色的诡异液体。每次被父亲发现伤口后，都躲躲闪闪，不肯上药，但第二天，却发现伤口上有了上药的痕迹，而且结了疤，后来才知道是父亲怕我痛偷偷在夜里上的药，那时候我只是很喜欢那个在夜里为我默默上药的父亲，我认为那便是父爱。

本以为父爱于我来说是很珍贵的东西，但不知何时它在我眼里已那么一文不值，每次从外地工作的父亲回来后我不会主动喊他，主动说话，“爸爸”这个称呼已变成需要时才会出口的廉价物。上了初三后，因为晚自习的缘故我不得不寄住在亲戚家，以为和父亲的关系会一直如常，但在亲戚家的各种不方便使我无时无刻不思念着那个为我任劳任怨的父亲，真正让我感触最深的是那节公开课。公开课的内容很简单，仅仅是讲一篇阅读而已，文章叫《做只想和你接近》，当我读到儿子为父亲修剪指甲时，儿时的记忆也愈发清晰了，只不过是角色互换了而已，因为从来都是父亲为我修剪指甲……在这节课快结束时，老师为我们播放汪峰的歌曲——爸爸，我本来是不以为意的，但当我听到“爸爸，我想你“时一向自制力很强的我眼泪却夺眶而出了，那些被放在心底角落的记忆也喷涌而出，快要把我淹没，我才明白，父爱远没有我想象中的廉价，因为此刻我的心仿佛被灌了铅一样沉重。

小时候，原以为父爱是父亲对我难得的温柔，后来明白，父亲的爱，不仅是温柔，就连大打骂也是深沉的爱，而现在更加清楚的是父爱还源于我那深深的思念，或许现在的我所了解的也只是一丁半点。

读书，是赏心悦目，陶冶情操;

读书，是走进先哲，聆听教诲;

读书，是体验鸟语，感受花香。

……

我们走在羊肠小路上，

俯首细细品读先贤训言，在旁边的百花争妍，蜂围蝶阵中拜访先哲，啊!这是多么欣慰啊!

在信息时代，我们为了追求速成，在“浅阅读”的气息逐渐蔓延时，我们是否思考过。

——与品读相拥，使读书成为提升自己灵魂的方法。

质而绮，真而醇，自可传之千古;

樽中酒，篱下诗，岂甘了此一生。

走进陶渊明，我们可以感受到他采菊东篱下，悠然见南山的淡定与超然，但是他“好读书，不求甚解”却是不对的，他为了逃避官场的黑暗污浊而归隐田园，为了保持自己的人格纯洁而回归自然，但是，读书是人的灵魂的沐浴，不求甚解之书与不读有何区别，既然有读书之好，我们就应全身心投入，驰骋于书的天地，岂不乐乎，而不求甚解只能让自己一时满足，对于心灵却益处甚小。

我们所说的品味，是用心读，而非走马观花，浅尝辄止，只有用心灵去靠近书，才能感受到灼灼其华的智慧，才能体会字字千斤的价值。

同样张溥也幼时好学，他的传奇在人们心中永不倒下，“七录宅”的光华熠熠生辉，他为了学习，习书成诵之后又手自笔录，再化为灰烬，总此七次，才成就了他的文学功底。

张溥虽英年早逝，但他的事迹为后人传颂，七录之名是何等雄浑，学习是需要严谨态度，在“七录”背后闪烁的是人的品质与修养。

在当代，当我们捧着《边城》细细品读时，被沈从文的新丽隽永的笔调以及美丽迷人的湘西山水所倾倒，但是如此之高的文学成就竟由一位只读小学的人来写，其困难之大，不言而喻，沈从文也嗜学，他面对命运的风浪，从不畏惧，在平静的心态下认真品读，成就了他的成功。

自学之路漫漫;成才之舟遥遥。沈从文在自己认真地品读中成就了不朽的《边城》，我们不禁感叹——与品读相拥，能克服一切困难。只有在品味中学习，才能汲取精华，就能“会当凌绝顶，一览众山小”。

太多的事例都向我们验证了同一个道理，与品味相拥，才能让读书成为净化灵魂，提升品质，成就事业的方法。

品读，让我们感受“醉卧沙场君莫笑”的悲壮;品读让我们感受“肠断东风落牡丹”的凄凉;品读让我们感受“也无风雨也无晴”的旷达。

与品读相拥，让读书使自己灵魂思想升华!

童年像糖，融化着我们的快乐时光，含在嘴里，甜在心中。

无论是亲人、朋友，还是陌生人之间都是缺少不了“分享”的。一块糖，两个人吃，那种滋味是发自内心的甜蜜;一把伞，两个人撑，那种感觉是发自内心的温暖;一份快乐，两个人分享，那种美好是发自内心的感动。

记得小时候，我住在姥姥家。姥姥家是平房，门前是一个小小的菜园，园里种满了绿油油的菜。另外还有一棵高大的枣树，树叶碧绿，如玉片般点缀在树上。冬天时，我会爬到树上，越过墙头，看门前的小园子;秋天时，姥姥会抱起我，去摘那又大又红的脆枣。枣树从来不打药，所以偶尔会吃到长了虫的，这时，我总要把坏了的枣仍到菜园里，图个好玩。

枣树长在墙角，枝干茂密，延伸到墙的外面，这样就不免有人伸手去摘，当我看到后就跑去告诉姥姥，姥姥笑着说没关系，并亲自摘了枣，拿去分给大槐树下乘凉的老人们，我看见了，也摘了几个又大又红的枣子，捧给一位老爷爷，老爷爷摸着我的头，笑着接过了枣子，还夸我：“多懂事的孩子呀!”看着老爷爷把那枣子咬得脆响脆响，还边说甜的时候，我才体会到姥姥笑背后的含义：原来和别人分享是那么快乐呀!

从此，每到枣子一熟，我和姥姥便摘下那么一大捧，分给邻人，也会邀朋友亲自摘枣，体会丰收的喜悦。

可是好景不长，姥姥住的那个小村庄要被改建成工厂了，姥姥要搬到楼房去住了，我唯一舍不下的就是那棵枣树。那棵枣树给了我果实，也给了我快乐，给了我童年美好的回忆，更使我学会了与人分享。我抚摸它的树干，不禁潸然泪下。

一次偶然的机会，我再次回到了姥姥的村庄。翠绿的小园没有了，曾经的房屋已变成废墟，老人们乘凉的大槐树也被砍了，唯有几片枯叶残留在那里，不忍离去。

一转身，却惊讶的发现那棵我珍爱的枣树还留在那里，它好像老了似的，绿叶已经枯黄，还有一大枝树枝被折断，垂到地上。我不禁惋惜。

要离开了，我忍不住回头，想和这村庄永别，却看见一个工人抬起手从那枣树上摘下了一个又大又红的枣子，并扔进嘴里嚼开了。没有脆脆的声音——枣子已经蔫了，但一定更甜了。

我满足地离开了。

那棵枣树在此生的弥留之际，再次让我见到那已经逝去的“分享”。分享真的很甜蜜，比那枣子更甜，而且甜在我的心里。

**培训开课前讲话篇七**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人们常说志向是一种遥远又难以实现的梦想，可是如果你连志向都没有的话，那你的人生很悲惨吧，下头就让我来说一说自我的志向吧。

我的志向是此刻好好的读书，长大后能去当军人未祖国效力。教师和爸妈都说军人即是高尚的职业又辛苦。可是，我觉得当军人是很光荣的，我看到电视上的军人穿着军服真是英姿飒爽啊！所以，我决定长大以后就当军人。

军人的身影无处不在。当512汶川地震来临的时候，军人总能在第一时间来挖掘废墟中掩埋的生命，当洪水来临的时候，军人挺身而出，用汗水和辛劳换来人民的安全，当侵略者的铁蹄践踏我们美丽山河的时候，是军人，他们为了圣神不可侵犯的祖国，他们在黑暗中摸索，在屈辱中抗争……。

今日，我们看到连绵不断的万里长城，巍峨峻拔的五岳雄山，宏伟浩大的故宫和庄严广阔的北京天安门……这些都是我们伟大的祖国所拥有的，可有谁明白这华丽的文物是以一个军人的血液和身躯的奉献而换来的\'。

军人这种精神感动了我，所以我长大以后必须要成为军人，保家卫国。

**培训开课前讲话篇八**

我认为有五个方面值得大家思考。一是心中有爱。爱祖国，爱人民，爱生活，把自己满腔的激情投入到身边的生活中去，怀着一颗爱心对待周围的人和事;二是肩头有担。要有历史使命感和社会责任感，要力求个人的成长和祖国的发展相融合;三是胸中有识。要有胆有识，能坚持正确方向，明辨是非黑白，有自己的见解;四是腹中有墨。要在青年时期认真读书，要在精力最好的时期多读书，拓展知识视野和文化胸襟，培育自己的创新意识;五是目中有人。在社会中要学会尊重他人，虚心向周围的同学朋友学习，努力培养自己的协作精神。总之，祖国的命运也就是每一个中国人的命运，祖国的发展与富强要靠我们每一个中国人的贡献与奋斗。让我以今天的主题来结束我的演讲：“祖国发展我成长，我与祖国共奋进”!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn