

# 最新癌症健康教育宣传栏 健康教育演讲稿 (实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 癌症健康教育宣传栏篇一

大家好！

今天我们演讲的题目是《快乐运动，健康生活》。

火红的夏日告别了青翠的燕子山，丹桂的香气弥漫着橙色校园，欢乐的身影，银铃般的笑声，秋日的绿茵场上又开始沸腾。瞧，那飞扬的跳绳、那雀跃的身姿、那奔跑的矫健步伐，这就是我们的健康生活。多么酣畅淋漓的挥洒，多么痛快的运动，这一切的一切，让我精神抖擞，心情飞扬！这就是体育运动的魅力！正如大作家普希金说的那样：生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷！我爱开元，更爱开元阳光下健康的运动生活！

本周四我们开元又将迎来学校一年一度的秋季运动会，今年的运动会推陈出新，为了让每个学生都能参与其中，充分体会运动的快乐，同时培养大家团结协作的精神，学校将游戏娱乐和体育竞技融合起来，设计了多种有趣的比赛项目。今年的比赛规则也很特别，不同年级的相对班级纵向组成一支比赛队伍，这只队伍中的三至六年级各班成绩总和为这支队伍的最终成绩，这就需要三至六年级每一位同学的精诚团结。今年的运动会中我们还将进行课间操展示。特别值得一提的是，本次大会我们还将邀请市、区教育局的有关领导和济南外国语学校教育集团有关领导到校指导工作。总之，本次全

员运动会可谓盛况空前，令人期待，届时也将会创意缤纷，精彩纷呈，掌声四起。

相信各班的运动健儿们已经做好充分的准备，准备在开元赛场上大显身手，一展英姿。

试想那抬小猪、小猴爬、运转乾坤等趣味十足的体育游戏项目，试想那力量与速度连接的接力赛场，试想那群情激扬的观众席、拉拉队，还有一二年级的小同学们，你们可以跟爸爸妈妈一起在亲情运动会中体会趣味和默契。每一幅画面都让我们向往！除却“坚韧不拔、奋勇争先”的运动精神，更值得我们期待看到的是伙伴间、对手间的彼此鼓励的眼神和相互搀扶双手，用行动诠释“友谊第一，比赛第二”的和谐竞技。

在快乐运动、享受健康生活的同时，还希望同学们在原样交接、垃圾分类等文明引领活动方面有新的突破。希望同学们在整个运动会过程中，保持好会场秩序，不要随意打闹或走动，在座区整齐坐好，热情地给运动员加油。同时，还要保持好会场的卫生，在观看过程产生的纸屑、果壳、水瓶等生活垃圾都要投放到指定的垃圾箱中。愿每位同学都能用自己的行动，体现出成绩与素养同在，风尚与竞争并存，将开元分校学生最好的风貌展示给与会的嘉宾，为学校增光添彩。

生命不息，运动不止。同学们，让我们快乐地运动起来吧，运动让我们的生活更健康，更美好！

## 癌症健康教育宣传栏篇二

能够参加到20x年湖南省高校心理健康教育负责人研修班的学习，我感到非常幸运。因此，除了周五需要值班外，从周一至周四都在空闲时间去听了各位专家老师的讲座，这个过程中我是受益匪浅的。不仅学习到了更多的专业知识，还拓宽了视野。在这短短的4天的培训中，我却对其中的很多观点都

印象深刻和感兴趣。

在第一天的培训中，我对席老师的几个观点印象比较深刻。第一，小孩子是玩出来的，要注重小孩子的各种感官的训练，形成感觉统合。在接触心理学之前，我对这个观点没有认识和想法，但是在此之后，我非常认可这个观点。不管是在今后的教学中还是对待自己的孩子方面，我们都要注重感官功能的开发，有助于身心健康的发展。第二，我们所面对的问题是适应社会生活的功能性过程。遇到问题不逃避而是面对它是我们选择成长和变得更加强大的过程，这是符合心理弹性的概念范畴之内。第三，学校应该注重积极教育。有研究者发现，幸福者会发展得更好。积极教育不仅是有益于学生内心感受，而且对于个体未来的发展也是很有必要的。第四，发展教育咨询有三项重点工作：课程、实践和督导。其中课程对于学校教育很重要是可以理解的，它是学校教育的基础和重中之重。但是实践和督导是很多的学校心理健康教育工作中都没有看到其中重要性。实践出真知，理论上的专业知识学得再好也需要经历实践的检验！督导是所有咨询师都需要和应该进行的，它不仅能促进咨询师咨询能力的提升，而且可以帮助咨询师进行疏解负面信息，维持心理咨询师的心理健康。只有心理健康的咨询师才能更好地促进来访者的心理健康。

在第二天的培训中，我对李媛老师的一些观点也有很多感想。第一，心理健康教育不是独立王国，而是与学校其他工作相融合的。在李老师的整个讲述的过程中，这个观点穿插在其中，处处的工作都显示了这个理念，如她们学校的电子科技很厉害，于是便充分利用这个人力、物力资源，利用大数据了解学生的心理状况，开发学校心理健康教育app[]拓宽学生寻求心理帮助或是成长的途径，是一种很便利的方式。第二，学校心理咨询的目标应该是有效解决学生思想、心理和行为问题，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育工作，发展性和预防性相结合。虽然我们需要明确工作开展的大方向，但是我们还是要随机应变，对具体问题做具体的应对。

针对问题/矛盾变化展开工作，不能一成不变。第三，寻找心理健康教育的资源，形成育人合力。李老师根据他们学校的特色提出了她们发掘出来的她们学校的资源，如教务处的课程与学分资源、文化素质中心的老师与学生资源、图书馆的心理学书籍推荐、后勤集团的园林科等、学工内部资源和教育重点项目、校医院的资料资源合作、与校外资源合作以及咨询机构的兼职咨询师等。当然不一定每个高校都可以开发出这些资源，但是我们都积极发现自己学校的资源，让心理教育工作的资源更加丰富，推动心育工作的发展，切实提高学生心理素质。第四，不断总结模型，强调机制了解。总结和反思是我们做任何事情都需要做到的，不仅仅是心理健康教育工作。形成模型之后，我们可以更好地运用和供人借鉴。行为需要有依据，我们不仅需要理论基础，也需要理解其背后的原理，只有这样我们才能更加灵活地运用它。第五，游戏没有错，学生打游戏也是没有错的，但是如果无法控制自己的玩游戏的投入，那么你玩游戏就是存在问题的。这其中就涉及到自控力和自律的问题，只有当自己能够随时进入又能随时出来的时候，我们的这种沉迷才是健康、适宜的。

在第三天的培训中，我听了关于精神障碍诊断标准的问题。对于这个内容，我最为印象深刻的一点就是我们是心理咨询师，对于心理咨询范围内的内容要熟练地掌握，而对于需要转介到心理治疗的情况我们应该能够准确地把握其界限，这也就要求我们了解心理治疗内容中的一些诊断标准。虽然我们不能够做出诊断，但是对于可以鉴别是否需要转介。遇到以下几种来访者情况，我们需要及时转介。1. 具有自杀意念或是自杀尝试；2. 中度以上的焦虑、抑郁等障碍；3. 间断反复发作、持久的焦虑或抑郁障碍；4. 伴精神病性障碍的抑郁障碍；5. 近期严重社会应激，丧失或情感创伤。这五种情况我们需要烂熟于心。若延误病情可能会带来严重的后果，不论是对咨询师还是来访者。这些需要转介的情况要灵活运用则还有赖于我们对于常见的精神障碍的诊断标准的了解，同时我们还可以借助一些简易量表来辅助判断，如phq-9心理健康量

表□gad-7广泛焦虑量表、抑郁症状量表和焦虑症状量表等。

在第四天的培训中，我听了岳晓东老师和徐凯文老师的讲座，他们都阐述了心理咨询上的知识和观点。我收获到了几个印象深刻的点。首先，更加详细地了解到了精神障碍的内容，还了解到了各个流派对于心理咨询的观点与技术，对不同的来访者可以采用不同的方法，也可以多种方法融合使用，关键是需要适合该来访者。其次，徐凯文老师对于多重咨询关系的问题进行了阐述，虽然我现在还不是老师，但是我的职业目标是老师，那么老师在做咨询的时候就是具有双重身份的，也就和来访者既是咨访关系也是师生关系，在这样的多重关系下，我们需要做的不是被这个所束缚，而是发现更多的有利于解决来访者问题的资源。最后，对于咨询中的伦理关系，我今天也深刻地意识到他的重要性，虽然目前还没有遇到过法律纠纷，但是还是需要严肃而慎重地看到这个问题，我们要提高专业知识、尽力去帮助来访者，也要学会保护自己，只有这样我们的咨询之路才能走得更远。

短短四天的学习，我感觉自己收获了很多的干货，也感受到了，原来有这么多的心理学研究者和热爱者在发展着心理学，在心理健康做出自己的努力，这种努力和热情也深深地感染到了我，让我对于学校心理健康教育有了更多的期待和向往，希望自己能够继续前进，不断地打好基础，增加实践经验，成为一位有想法、有热情的心理学学习者、工作者。

## 癌症健康教育宣传栏篇三

下午好！

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟，从未定型到定型的急剧变化的时期，是人生中质的转变期，是脱离了儿童时代认识方式，创造新的自我观念，从心理上重建人生的时期，加强青少年学生青春期健康教育，帮助他们顺利渡过青春期，对促进青少年学生健康成长具有十分重要

的现实意义。

今年我校有幸成为晋江市“生育关怀——青春健康教育进校园”的第二批拓展学校，我校同时也得到晋江市人口计生局、计生协会、内坑镇政府、内坑镇计生办、内坑镇关工委的大力支持。

今天我们在举行丰光中学“生育关怀——青春健康教育进校园”的启动仪式，出席今天启动仪式的有内坑镇计生办，内坑镇关工委，丰光中学杨书记，让我们用热烈的掌声对他们的到来表示欢迎。

（一）怀立正确的自我观念。正确的自我观念是心理健康的重要条件，一个人只有正确地认识自己，他的行为举止才能得体，学习和工作才能适应，才能努力地发展自己，主动地进行自我教育。如果自我观念不正确，他可能自视甚高，自以为了不起，去做力不能及的工作，他也可能自觉羞惭，不肯以本来的面目表现自己，以致形成沉重的心理负担，不能心地坦然。

（二）适度的抱负水平。要了解社会对个人的要求，哪些是环境所允许的，哪些是不允许的，其变化趋势如何等。要善于将个人的优、缺点与环境的利弊四个因素综合起来分析，扬长避短，挖掘环境的有利因素，发挥个人的优势，一方面与命运搏斗，改造客观，一方面调整主观，确定合适的抱负水平，以免做出招致挫折的事。

（三）和谐的人际关系。在与人相处时，其肯定的态度（如尊敬、信任、友爱等）总多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等），对其所归属的集体，有一种休戚相关、安危与共的情感，总乐于牺牲个人的欲念去谋取集体的幸福。

（四）正确认识性，学习与性相关的科学知识。学习性生理、性心理、性道德和性保健知识。了解青春期烦恼产生的原因，

掌握排解青春期烦恼和困惑的方法，学会自我保护。明确异性交往的准则和规范，合理开展异性间的交往，尊重自己、尊重他人，学会负责任。学习预防艾滋病的基本知识。

（五）把心灵中的积郁倾吐出来。思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。思维情绪上的问题只有将它倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

针对以上五项我校心理老师、生物老师、外聘教师将展开了一系列青春期教育，针对不同年龄段的学生制定设计出了许多青春期教育的设计方案。如青春期的卫生生理知识，青春期的心理问题，每个人都必须了解的艾滋病话题等等。这些都是青春期学生应该知道的！通过老师的带领和引导，学校的大力宣传，通过专题讲座、主题班会、学科渗透、心理咨询、“同伴教育”等等。让同学们更加了解自己珍爱生命！

## 癌症健康教育宣传栏篇四

大家好！

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社

会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，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。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

谢谢大家！

## 癌症健康教育宣传栏篇五

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

### 一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师

加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

## 二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行

为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

### 三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

### 四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

- 1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

- 2、 为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理

素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的方案。

## 五、注意寓教于乐，以多种形式规范学生行为

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

## 六、有效地进行家访或电访

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

## 癌症健康教育宣传栏篇六

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。