

职业病宣传活动总结(精选8篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

职业病宣传活动总结篇一

质量安全环保处：

为深入贯彻《职业病防治法》，普及职业病防治知识，提高我部员工职业病防治意识，维护员工的健康权益，根据集团公司《关于学习贯彻《职业病防治法》认真抓好职业健康管理工作的通知》（安全[20xx]134号）和公司下发的《转发集团公司关于学习贯彻《职业病防治法》认真抓好职业健康管理工作的通知》（质安[20xx]11号）要求，我部开展以《职业病防治法》为主题的宣传周活动，进一步做好《职业病防治法》的宣传工作，切实保护劳动者身体健康。从4月25日至5月1日，我部根据自身工作特点，围绕今年宣传主题，组织开展了多种形式、内容丰富的《职业病防治法》宣传活动，收到了预期效果。现将宣传活动情况简要总结如下：

我部领导对本次职业病防治宣传周活动高度重视，把职业病防治宣传活动作为坚持以人为本，爱护职工，维护广大劳动者的切身利益的大事来抓，提出学习职业病防治知识，增强防护意识宣传口号。我部成立了宣传周活动领导小组，组长：马丹柯副经理；副组长：王宣飞；成员由项目部其他人员组成。并制定了《职业病防治法》宣传周活动方案，做到各种准备工作到位，人员到位，机构到位，确保宣传周活动顺利开展。

在宣传周期间，我部结合我们的工作背景和本地实际，在项目部范围内广泛开展了深入的《职业病防治法》宣传活动。我部于4月25日起，组织员工学习20xx年12月31日颁布的《职业病防治法》及其相关法律法规，着重分析《职业病防治法》中所做的修改，并结合不同科室展开讨论；开展了针对职业病防治的科普知识及员工职业病案例及维权案例宣传学习工作；在办公室和会议室内挂起宣传条幅，组织员工学习《职业病防治法》宣传标语，营造了良好的宣传氛围，使宣传工作达到了良好效果；根据目前我项目部无基础站队单位，做了关于《办公室常见职业病防治》的专题宣传讲座，做到全体员工对职业病防治知识了然于心；在活动最后，我们组织职业开展了《职业病防治法》知识竞赛答题活动。我部领导小组在此次宣传活动中，共发放宣传材料份，开展《职业病防治法》相关知识培训2次，接受培训人员人，举办专题讲座1次，悬挂横幅1条，参加劳动保护知识竞赛答题活动人。

经过一周的宣传活动，在领导周密部署及各科室员工的协同配合下，原定计划基本完成，广大员工积极参与到活动当中来，通过形式多样的宣传活动了解新《职业病防治法》的内容和自身的基本权益，提高了员工的职业病防治意识。

通过此次宣传周活动，使我们自身受到了一次良好的教育和提高，认识到职业病防护知识对劳动者的必要性，同时也看到保护劳动者健康的重要性，在职业病防治工作中还存在潜在的。危害，要充分利用各种形式的宣传工作，充分提高我部员工增强自我保护能力。

尽管本次宣传周活动取得了一定的效果，但离员工所需求的仍存在一定的差距。今后，将进一步加大宣传普及力度，着力于提高广大员工对职业病防护知识及健康维权意识，为保护员工健康，为促进我部和谐发展营造一个良好的环境。

职业病宣传活动总结篇二

为落实《关于开展2017年职业病防治法宣传周活动的通知》的要求，天津市卫生监督所研究制定了我市2017年《职业病防治法》宣传周活动方案，印刷宣传材料，要求各区县对宣传工作进行统一领导，统一指挥，统一行动，突出重点，扎扎实实地做好《职业病防治法》宣传工作。在宣传周期间，参加了由市卫计委、市委宣传部、市人力资源社会保障局、市安全监管局、市总工会主持，天津市疾病预防控制中心联合天津市健康教育所、天津市职防院承办的大型《职业病防治法》宣传义诊活动。选派了职业病防治专业方面的专家为参加咨询的劳动者现场发放职业病防治宣传资料、画、册，折页等宣传材料并进行了现场答疑咨询、回答社会普通关心的有关问题。同时还就职业病防治法律法规、职业病诊断鉴定、职业卫生标准、职业健康体检及职业病防治知识等方面进行了宣传讲解。

各区县卫生监督所深入人员密集区、深入企业，答疑解惑选择了职业病危害严重，劳动者较为集中的生产企业进行现场宣传，在企业拉横幅、立展牌、发材料、解答疑，普及了职业病防治知识，促进了劳动者的自我防范意识，起到了很好的宣传效果。职业病防治专业方面的专家为参加咨询的劳动者现场发放职业病防治宣传资料、画、册，折页等宣传材料并进行了现场答疑咨询、回答社会普通关心的有关问题。同时还就职业病防治法律法规、职业病诊断鉴定、职业卫生标准、职业健康体检及职业病防治知识等方面进行了宣传讲解。宁河县、静海县、西青区等区县组织业务骨干及专业技术人员深入重点企业农民工进行免费义诊和职业健康检查，受到企业特别是农民工的普遍欢迎。红桥区、津南区结合宣传活动深入企业实地宣传，与企业开展座谈，并就职业病防治监管职责和典型案例进行了深入交流与探讨，在促进提升企业在职业病防治工作水平上达成了一定的共识，指导企业在职业病防治工作中遵章守法，切实保障劳动者职业健康。活

动期间各区(县)相关领导也参加了宣传活动，并亲临现场向过往行人和前来咨询的劳动者耐心解答各种职业病防治和相关维权法律知识，使广大人民群众了解《职业病防治法》，懂得了如何利用法律武器来保护自己的健康和维护自己的健康权益。

本次宣传活动，共举行新闻发布活动6次，广播电视等媒体报道12次，公益广告播出时间14天；深入企业宣传198次；现场咨询80余次，咨询人数约为3897人次；举办培训班16次，培训1886人次；出动宣传车193辆次，张贴宣传画5000张，悬挂宣传布标近60余幅，展出宣传展牌180余块，共发放宣传材料109528份。

“防治职业病，职业要健康”是全社会共同的责任，也是构建和谐社会的必然要求。为期一周的《职业病防治法》宣传活动现已结束，通过宣传活动，增强了企业用人单位是职业病防治工作的第一责任人的意识，促进了广大劳动者的职业健康权益意识和自我保护意识，提高了全社会对职业病防治工作的关注程度。

为深入贯彻《职业病防治法》，普及职业病防治知识，提高用人单位和劳动者职业病防治法律意识，维护劳动者职业健康权益，按照国家卫生计生委、中央宣传部、人力资源社会保障部、国家安全监管总局、全国总工会《关于开展2017年职业病防治法宣传周活动的通知》要求，结合我省实际情况，我中心相关部门联合开展了《职业病防治法》宣传周活动，现将宣传活动总结如下：

一、统筹安排，精心准备

此次职业病防治宣传周活动受到中心及各部门领导的高度重视，召开了职业病防治宣传活动部署会，以“依法防治职业病，切实关爱劳动者”为主题，制定宣传活动方案，确定采用“现场宣传+微博互动”的形式高效快捷的进行职业病宣传。

二、结合实际，现场宣传

4月30日我中心在双流县棠湖公园激情广场开展了职业病防治现场宣传活动。中心副主任毛素玲、职辐所所长谭利民、门诊部主任陈闯及职辐所、门诊部、健教所等相关部门专家在现场对群众讲解和宣传职业病的相关知识。主要宣传内容包括：《职业病防治法》等法律法规；职业健康检查、职业健康监护、职业病诊断与鉴定制度；用人单位职业病防治的法定责任和作业场所职业卫生监督；劳动者依法享有的职业卫生保护权利；职业病患者的工伤保险待遇；防治常见职业病的科普知识。此次现场宣传共布置13个宣传展板，发放职业病知识宣传资料2000余份，接受咨询500余人次。

三、微博互动，高效便捷

此次职业病防治宣传，为更好的宣传职业病知识，结合当今社会实际情况，中心副主任xx-x、职辐所所长xx-x等人在微博上与广大网友开展了职业病知识宣传互动，对广大网友提出的问题都进行了认真详实的解答。

通过这次宣传活动，让我们认识到劳动者对职业病防护知识的缺乏和迫切的需求，同时也更深刻的意识到保护劳动者健康的重要性。这次职业病防治法宣传周虽然取得了一定的效果，但离劳动者的需求仍有一定的差距，在今后的工作中我们应该更充分的利用各种形式进行职业病知识宣传，使劳动者增强自我保护能力。

职业病宣传活动总结篇三

20xx年4月26日，市疾病预防控制中心按照市卫生局、市劳动保障局、市安全生产监督管理局、市总工会联合下发的文件《关于开展根河市xx年宣传周活动的通知》要求，在龙凤门前开展了《职业病防治法》宣传活动。4月26日上午，市疾病

预防控制中心主任、健教科和公共卫生科专业技术人员共计十余人参加了此次宣传活动。围绕“防治职业病造福劳动者——劳动者享有基本职业卫生服务”这一主题，市疾病预防控制中心刊出职业病宣传板报一块、现场发放宣传单5000余份。市职业病防护监督管理人员和职业病防治有关专业技术人员对咨询者提出的有关职业病防治知识给予现场解答。

本次活动自4月24日开始、持续到5月1日。围绕宣传主题，结合本地实际情况，针对职业病危害、重点人群和重点行业，中心专业技术人员深入企业、车站等流动人口密集区及中、小学校、卫生院、社区等开展宣传活动。此次活动增强了市民对《职业病防治法》的认识和自我保健能力，起到了良好的宣传效果。

职业病宣传活动总结篇四

职业病防治工作关系到广大劳动者的身体健康和合法权益，也关系到煤矿安全生产和经济的健康持续发展。对职业病防治工作，我矿历来高度重视，认真贯彻《职业病防治法》、落实《国家职业病防治规划》（2009-2015）。近年来，通过采取宣传教育和全员培训，加强对作业场所的监督监测和特殊工种发放防护用品等措施，有效地保障了劳动者的健康，维护了职工的权益。我们的做法主要有以下几点：

我队成立了由队长任组长，书记任副组长，技术员、副队长为成员的职业病防治工作领导小组，形成了单位主抓、以一线生产为主体，全队密切配合的组织领导体系。组织召开了职业防治工作会议，传达了煤矿职业病防治文件精神，并根据我队实际，特制定了《全队职业病防治工作计划》，明确了防治范围、内容，对责任人进行了分工，落实了责任，为加强全队的职业病防治工作打下了良好的基础。

充分利用电视、宣传资料等多种形式，有针对性地宣传职业病防治知识，加大对《职业病防治法》和相关法律、法规的

宣传。重点向一线工人采取发放宣传材料的形式，就职业病防治、防范等内容进行了宣传教育。通过宣传活动，提高了人们对职业病防治工作重要性的认识，为开展职业病防治工作创造了良好的生产环境和工作环境。同时对全队职工进行了职业病防治培训，使全队人员提高职业病防治责任和法治意识，做到知法、懂法、守法和用法，使一线人员适应职业病防治需要，掌握技术规范 and 标准，提高技术水平；懂得职业病防治中权益，掌握职业病防治知识。

组织有关人员在全队职业病危害基本情况进行了调查建档，对职工落实职业病防治工作情况进行检查，主要检查包括作业场所安全设施落实情况、劳动者健康监护、劳动合同签订情况，以及参加工伤保险、职业病人申请工伤认定、劳动能力鉴定和待遇支付情况。从这一阶段时间检查情况来看，大部职工了解了职业病防治措施，例如作业场所有卫生安全防护等措施，有防护器具并能做到定期发放、维护和保养，能督促职工正确配带使用，职工能定期进行体检，保证了员工身体健康，做到有健康证上岗。单位能够与职工正确签订用人合同，单位及时为职工参加工伤保险，单位按时落实到位工资待遇，确保职工人身安全，增强了职业病防治意识。

虽然我们对职业病防治工作采取了一定的措施，做了一些工作，取得了一些成绩，但与上级的要求相比，与工作实际需求相比，还存在许多薄弱和不足之处。一是部分职工对职业病危害认识严重不足，法律意识淡薄、漠视职业病防治。二是基础弱，工艺装备不良，单位职业卫生管理相对滞后，部分人员流动频繁，职工安全与卫生意识不够强。三是对单位监测有待加强。四是职业卫生管理档案有待进一步完善。这些问题和不足，我们将进一步加大工作力度，高度重视，切实加以解决。

在下一步的工作中，我们将以检查为契机，对存在的问题，认真采取措施，加以解决。

一是加强领导，增强责任。进一步加强领导，对职业病防治工作中存在的重点、难点问题和薄弱环节，认真地分析、研究和解决，确保各项工作落到实处，尽快建立完善职业病防治体系。

二是加强宣传教育，强化职业安全意识。加大《职业病防治法》等法律法规宣传。有计划地组织单位负责人开展《职业病防治法》及有关法律、法规、标准及防治知识培训班，强化职业安全意识，让单位承担相应的法律责任和义务。充分利用宣传等多种形式，注重提高劳动者的法律观念和自己保护能力。

职业病防治工作是一项长期的系统工程，我们深感责任重大，今后将进一步加大工作力度，坚持预防为主、防治结合的方针，采取有力措施，在预防、控制和消除职业病危害，防治职业病，保护劳动者健康等方面加倍努力，为广大职工的健康和我队的安全发展做出新贡献。

职业病宣传活动总结篇五

各村（社区）：

20xx年是《职业病防治法》颁布实施十周年，也是新修改的《职业病防治法》实施第一年，贯彻落实好《职业病防治法》，对加强我镇职业病防治工作、保护广大劳动者健康及其相关权益、促进社会和谐稳定、经济又好又快发展具有十分重大的意义。根据庐安监管[20xx]99号文件精神，决定于6月1日--6月30日在全镇范围内开展《职业病防治法》颁布实施十周年宣传贯彻活动。结我镇实际，特制定如下实施方案。

防治职业病，爱护劳动者。

（一）宣传对象和形式

采取悬挂横幅、现场宣传咨询、发放宣传资料、发送宣传短信等多种形式，对全社会（重点对中小企业和企业职工、农民工）开展《职业病防治法》和职业危害防治知识的宣传教育。

（二）宣传内容

- 1、职业病防治法律法规
- 2、用人单位职业病防治法律责任
- 3、劳动者依法享有职业卫生保护的权力
- 4、针对劳动者职业病防治的科普知识
- 5、劳动者职业病案例及维权案例
- 6、劳动防护用品知识
- 7、参加职业病防治法知识竞赛活动

20xx年6月1日至6月30日。

（一）加强领导，精心组织。镇工会、镇卫生院、镇劳动保障所、镇安监所等重点监管部门，要切实加强对《职业病防治法》宣传活动的领导。要围绕宣传主题，精心组织，保证宣传工作落到实处，保障活动扎实有序开展。

（二）深入发动，全员参与。在宣传活动期间，各重点监管部门要针对重点职业危害、重点人群和重点行业，做到宣传学习活动进企业、进学校、进社区。通过在车站、广场、商场、重要路段、企业厂区、建筑工地等重点场所悬挂职业危害防治警示标语（横幅）、宣传画等形式，形成全方位、多角度的立体宣传格局，营造浓厚的宣传氛围。

（三）扎实推进，务求实效。各企业在积极参与宣传活动的同时，要组织企业全体员工认真学习职业病防治法律法规和职业危害防治知识，主动履行企业职业病防治主体责任，切实提高职业危害防治水平，确保活动收到实效。

活动结束后，镇各重点成员单位要从活动安排、宣传效果、存在的问题等方面认真总结，并于7月5日前将书面材料（纸质和电子版）报送镇。

职业病宣传活动总结篇六

根据市安办和市安监局关于开展20xx年《职业病防治法》宣传周活动的通知，4月25日至5月10日，我镇开展了以《职业病防治法》、《职业病分类和目录》等一系列法律、法规为主要内容的宣传活动。现将宣传周活动情况简要总结如下：

镇领导高度重视《职业病防治法》宣传工作，下发了《关于开展职业病防治法宣传周活动的通知》文件，制定了工作实施方案，成立了以副镇长杨忠德为组长，镇安办工作人员为成员的工作领导小组，精心组织各相关单位开展《职业病防治法》宣传周活动的工作。

为使宣传周活动深入人心，4月25日至5月10日开展了形式多样的宣传活动，利用宣传车、宣传栏、黑板报、横幅等形式宣传职业病防治知识。整个宣传周期间全镇共出动宣传车辆3余次，发放职业病防治宣传资料150余份，制作了宣传栏，张贴了职业病防治知识和保护农民工健康的宣传图片。

各单位也组织开展了各种宣传活动。通过发放职业病防治卫生知识的宣传资料，耐心接受职业咨询，解答劳动者提出的健康保护的相关问题，得到了现场职工的好评。

通过此次宣传周活动，使我们自身受到了一次良好的教育和提高，认识到劳动者对职业病防护知识的缺乏和迫切需求，

同时也看到少数私营企业为谋取短期经济利益，对保护劳动者健康缺乏足够的认识，在职业病防治工作中存在潜在的危害，要充分利用媒体和各种形式的宣传工作，使劳动者增强自我保护能力。

尽管本次宣传周活动取得了一定的效果，但离劳动者所需求的仍存在一定的差距。今后，将进一步加大宣传普及力度，着力于提高广大劳动者对职业病防护知识及健康维权意识，为保护劳动者健康、促进经济社会和谐发展营造一个良好的环境。

职业病宣传活动总结篇七

《职业病防治法》所称职业病，是指企业、事业单位和个体经济组织(以下统称用人单位)的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。以下是本站小编为大家精心搜集和整理的，希望大家喜欢!

为落实《关于开展20xx年职业病防治法宣传周活动的通知》的要求，天津市卫生监督所研究制定了我市20xx年《职业病防治法》宣传周活动方案，印刷宣传材料，要求各区县对宣传工作进行统一领导，统一指挥，统一行动，突出重点，扎扎实实地做好《职业病防治法》宣传工作。在宣传周期间，参加了由市卫计委、市委宣传部、市人力资源社会保障局、市安全监管局、市总工会主持，天津市疾病预防控制中心联合天津市健康教育所、天津市职防院承办的大型《职业病防治法》宣传义诊活动。选派了职业病防治专业方面的学者为参加咨询的劳动者现场发放职业病防治宣传资料、画、册，折页等宣传材料并进行了现场答疑咨询、回答社会普通关心的有关问题。同时还就职业病防治法律法规、职业病诊断鉴定、职业卫生标准、职业健康体检及职业病防治知识等方面进行了宣传讲解。

各区县卫生监督所深入人员密集区、深入企业，答疑解惑选择了职业病危害严重，劳动者较为集中的生产企业进行现场宣传，在企业拉横幅、立展牌、发材料、解答疑，普及了职业病防治知识，促进了劳动者的自我防范认识，起到了很好的宣传效果。职业病防治专业方面的学者为参加咨询的劳动者现场发放职业病防治宣传资料、画、册，折页等宣传材料并进行了现场答疑咨询、回答社会普通关心的有关问题。同时还就职业病防治法律法规、职业病诊断鉴定、职业卫生标准、职业健康体检及职业病防治知识等方面进行了宣传讲解。宁河县、静海县、西青区等区县组织业务骨干及专业技术人员深入重点企业对农民工进行免费义诊和职业健康检查，受到企业特别是农民工的普遍欢迎。红桥区、津南区结合宣传活动深入企业实地宣传，与企业开展座谈，并就职业病防治监管职责和典型案例进行了深入交流与探讨，在促进提升企业在职业病防治工作水平上达成了一定的共识，指导企业在职业病防治工作中遵章守法，切实保障劳动者职业健康。活动期间各区(县)相关领导也参加了宣传活动，并亲临现场向过往行人和前来咨询的劳动者耐心解答各种职业病防治和相关维权法律知识，使广大人民群众了解《职业病防治法》，懂得了如何利用法律武器来保护自己的健康和维护自己的健康权益。

本次宣传活动，共举行新闻发布活动6次，广播电视等媒体报道12次，公益广告播出时间14天；深入企业宣传198次；现场咨询80余次，咨询人数约为3897人次；举办培训班16次，培训1886人次；出动宣传车193辆次，张贴宣传画5000张，悬挂宣传布标近60余幅，展出宣传展牌180余块，共发放宣传材料109528份。

“防治职业病，职业要健康”是全社会共同的责任，也是构建和谐社会的必然要求。为期一周的《职业病防治法》宣传活动现已结束，通过宣传活动，增强了企业用人单位是职业病防治工作的第一责任人的认识，促进了广大劳动者的职业健康权益认识和自我保护认识，提高了全社会对职业病防治

工作的关注程度。

xx年4月26日，市疾病预防控制中心按照市卫生局、市劳动保障局、市安全生产监督管理局、市总工会联合下发的文件《关于开展根河市xx年职业病防治法宣传周活动的通知》要求，在龙凤门前开展了《职业病防治法》宣传活动。4月26日上午，市疾病预防控制中心主任、健教科和公共卫生科专业技术人员共计十余人参加了此次宣传活动。围绕“防治职业病造福劳动者——劳动者享有基本职业卫生服务”这一主题，市疾病预防控制中心刊出职业病宣传板报一块、现场发放宣传单5000余份。市职业病防护监督管理人员和职业病防治有关专业技术人员对咨询者提出的有关职业病防治知识给予现场解答。

本次活动自4月24日开始、持续到5月1日。围绕宣传主题，结合本地实际情况，针对职业病危害、重点人群和重点行业，中心专业技术人员深入企业、车站等流动人口密集区及中、小学校、卫生院、社区等开展宣传活动。此次活动增强了市民对《职业病防治法》的认识和自我保健能力，起到了良好的宣传效果。

职业病宣传活动总结篇八

教师在长年授课中因长时间站立等原因，引起下肢静脉本身扩张、延长或静脉瓣膜损坏以至发病。腿部肿胀，下肢静脉犹如蚯蚓状弯曲或结节成团，皮肤发紫，特别是踝和小腿内侧更为严重。此外，还可出现皮疹和瘙痒感，严重时可导致曲张静脉破裂。

在书写黑板字时，经常使头部后仰或偏向一侧，导致局部肌束负担过重及椎关节、脊神经受到刺激、压迫所引起。颈部酸痛，活动受限，有时会感到头部眩晕。

经常吸入粉笔尘，引起鼻部黏膜反应。鼻内发痒、连续喷嚏、鼻塞及嗅觉障碍，并可出现头痛等症状。

教师因长期用脑(备课，批作业)容易引起脑的血液和氧气供应不足，使大脑出现疲劳感。主要表现为头昏脑胀、食欲不振、记忆力下降，注意力不能集中等。

随着竞争愈来愈激烈，教师的工作节奏日趋紧张，精神上容易产生巨大压力，精神和身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节，中枢神经系统持续处于紧张状态，会引起心理过急反应，久而久之可导致交感神经兴奋增强，内分泌功能紊乱，产生各种身心疾病。

痔疮在老师中发病率较高，主要是因为长时间伏案工作使血液在直肠静脉长期停滞，营养供给被破坏，造成黏膜萎缩，导致痔疮生成。

由于粉笔粉尘侵袭呼吸道，粘附在气管和支气管，损坏纤毛上皮细胞，促使黏液腺增生、肥大，引起支气管非特异性炎症。这种粉尘性支气管炎主要表现为咳、痰、炎等症状，教龄越长患者越多，程度也越重。

教师主要是用声音传播知识，声音是肺部产生的气流冲击喉部声带发出。由于长期用嗓，使咽部组织疲劳损伤，咽部有明显的异物感，出现充血、疼痛、多痰等症状。

应该尽量避免长期不变的伏案姿势，隔一个小时就休息一会儿。做做颈椎保健操：一是后脑勺顶墙运动，每次顶住要坚持几分钟，然后松开，再反复；二是耸肩运动；三是做头部米字运动(适合颈肩肌肉酸、胀、累、痛等症状)。米字运动需要头部先后向八个方向运动，但切忌头部转圈。头部先向一个方向倾斜，停留5秒，然后直立5秒，再向下一个方向倾斜5秒，如此反复8个方向。

此外，最好每天坚持1个小时以上的有氧运动，如慢跑、快走、球类运动、骑自行车等。据调查，每天运动1小时以上的教师与每天运动1小时以下的教师进行分组对比，运动1小时以上的教师颈椎病、痔疮发病率明显低于每天运动1小时以下的教师。

注意用嗓卫生，上课时切勿太大声或急切地说话，修正讲话的方式，胸式呼吸改为腹式呼吸。平时可多做跑步、打球等运动，这样不但能增强体质，还能增大肺活量，为吸气、呼气 and 发音奠定良好的基础。另外，推荐一种“计数呼吸训练法”，吸气时默念“123”，呼气时默念“4567”，呼气阶段数字量要多于吸气阶段，数字之间均匀间隔。这种方法简单易行，若持之以恒可以锻炼呼吸肌，改善发音。平时多喝温开水，用薄荷口含片润喉，以刺激唾液分泌，润滑喉咙。

要注意劳逸结合，参加体脑交替、动静交替的活动，如乒乓球、羽毛球等，以缓解心理压力。特别是年轻教师，可以参加长跑、登山和拓展训练等，锻炼自己的意志，更好地面对各种挑战。工作之余，还可以多欣赏一下音乐、艺术作品等，有助于调节情绪，保持心情愉快、豁达。