

开展健康讲座 学生心理健康讲座活动方案 (汇总6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

开展健康讲座篇一

为了更好的贯彻学校的[宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造良好校园环境，促进学生健康成长”指导思想，进一步完善我校对学生心理健康教育的’教育体制，进而促进学生身心健康发展和素质的全面提高，我校决定对高中部全体学生开展一次心理健康教育讲座。

多媒体3(实训楼三楼)

李道伍校长

高家宇主任

姚李职高教科室

- 1、要求各班同学，准时参加讲座，不得无故缺席。
- 2、各班应到学生由班长指挥有序进入会场，不得大声喧哗。
- 3、在讲座过程中，积极参与，认真聆听和思考。

开展健康讲座篇二

商河文昌实验学校少先队

一、活动目的：

为了让孩子们了解春季的一些健康知识，更好的预防一些疾病的入侵，健康快乐的成长。

二、活动时间：

2012年3月12日上午

三、活动形式：

三年级采取集会形式，听取讲座。

一、二年级采取班会形式进行讲解。

四、活动地点：

四楼北大会议室(三年级全体同学)

各班教室

五、活动要求：

1、各班主任积极准备健康知识讲座内容，采取多种形式和孩子们讲解。

2、集会年级各班主任注意本班纪律，确保学生安全。

开展健康讲座篇三

随着各种自然灾害和流行性疾病的不断发生及意外伤害事故的相应增多，部分群众缺乏最初级的预防和救护知识，不少受伤或疾病第一时间得不到救护处理。在贯彻“安全第一、预防为主”方针的同时，普及卫生救护和防病知识，进行初级卫生救护培训，提高公民在突发事件中的自救、互救意识

和能力，保护人民群众的生命安全健康，促进生产力的发展和社会文明进步具有十分重要的意义。为积极开展学雷锋志愿服务，普及健康知识，特制定本活动方案。

一、活动主题：“珍惜生命、关爱健康”

二、活动时间：2017年4月11日下午2点

三、活动地点：望城区雷锋图书馆三楼报告厅

四、普及内容：

1、流行性传染疾病症状与预防常识。

2、

cpr现场紧急救护知识(如人工呼吸、中暑急救、创伤、出血、触电等自救互救及“cpr假人”模拟示范)。

4、办公室常见病的预防及改善(如电脑辐射病、肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等)，男、女穴位保健知识。

5、职场人员心理健康（如何缓解心理压力增强抗压力、避免抑郁症的产生）。

6、食品健康（均衡饮食、食品搭配、饮食卫生）及diy的保健方式。

7、常见慢性病的防治（如高血压、糖尿病、心脏病、冠心病、静脉曲张等）。

8、如何做好单位意外伤害事故和自然灾害的应急处理。

兹五、主办单位：望城区雷锋图书馆

构 湖南民康健康教育中心

衲六、参加人员：全体系干部职工

衲望城区雷锋图书馆 2017年4月7日.

开展健康讲座篇四

提高同学们的口语能力，在今后的口语练习中寻找一个适合自己的准确方法，同时帮助同学们为即将到来的四六级考试做一个完善的准备工作。

20xx年12月9日（周四）晚7：00

三阶梯教室

师大研究生高宇

旅游学院全体同学

（一）活动前期工作

- 1、由dec讨论，集中部员意见，策划活动及分配任务。
- 2、召开讲座前期的dec动员会议。
- 3、讲座的前期宣传，主要以展牌的方式推出。
- 4、印发策划书及相关材料，并准备条幅。
- 5、准备好讲座所需的道具。

6、邀请嘉宾并通知参与人员。

7、申请并布置会场。

（二）活动当天流程

1、主持人介绍本次讲座的意义以及大会的流程。

2、主持人介绍本次讲座的嘉宾，并进行为期3分钟的开场白。

3、高宇开始口语练习方法及应备四六级的演讲。

4、高宇献歌一首□dec全体成员代表送上礼物。

5、欢送嘉宾。

6、由负责人对讲座进行总结。

7、主持人宣布活动结束。

（三）活动后期工作

1、收拾、整理会场。

2、会后□dec指导同学们进行正确的口语练习，轻松地应对四六级考试。

八、经费预支

（一）矿泉水2瓶，共计3元。

（二）礼物：30元。

（三）白纸、彩纸、水笔、墨汁、剪刀：15元

共计：近50元。

调动同学们的口语练习的积极性，在短期内有学习目标，并为自己制定长期的学习计划。使参加四六级考试的同学们能够学到相关经验，对考试更有信心。

（一）周三早上出展牌。

（二）确定嘉宾能准时出席。

（三）条幅必须在10月9日六点五十前做好。

开展健康讲座篇五

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、

错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。

凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

开展健康讲座篇六

关爱自己健康生活

利用“乐音飘湘”活动契机，秉承寿险以人为本的思想，通过健康讲座的形式体现对大客户及重要客户的关爱，同时增强交流，让这次盛大聚会更好的’推动业务发展。

20xx年7月3日14：30至17：00

待定

参加音乐会的寿险客户共400人

个险：150人

团险：90人

银保：90人

政府及监管部门：50人

媒体：20人

以如何健康的生活为中心，围绕健康这个主题开展讲座，让

都市人远离不良生活习惯，筑起健康的长城。要内容分为一下三部分：

- 1、健康新理念；
- 2、引起疾病的主要因素；
- 3、自我保健常识及饮食、心理保健；

14：30：主持人入场，开场白及主讲专家介绍

XXXX元