

# 大学心理健康教育记录 大学生心理健康教育 教育活动工作计划(优质8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 大学心理健康教育记录篇一

加强组织领导，提高认识，从思想上明确健康教育的重要性。

搞好健康教育，思想认识是基础，组织领导是关键。我单位里充实单位健康教育工作领导小组，我单位由主任任组长、副主任任副组长，责成单位办公室具体抓这项工作。同时，要明确工作职责分工，将各项工作任务落实到科室和岗位。领导小组要定期召开有关会议，专题研究部署健康教育工作，对工作中出现的新情况、新问题，认真加以解决。还要采取定期或不定期检查的办法，督促各科室抓好各自分管的健康教育工作，确保这项工作顺利进行。

为进一步深化健康教育工作，坚持以保护健康为重点，采取多种形式开展健康教育活动，一是抓住各种时机开展教育。如在每次会议召开之前，利用电教设备播放健康教育专题片，宣传卫生知识、防病常识，教育干部职工养成良好的卫生习惯，增强健康意识。二是明确健康教育行动工作的核心信息。通过对当前机关全体工作人员身体状况进行分析，确定以宣传常见病、多发病防治知识为核心信息，印制宣传单，下发到全体工作人员，让干部职工掌握有关知识，教育干部职工提高预防能力，保障身体健康。在全体机关工作人员中大力倡导早晨、傍晚进行体育锻炼活动，全面增强自身体质，以更好地开展本职工作。三是要结合国家卫生城市的创建工作，利用举办健康教育宣传栏等，进行直观的健康教育，采取每

月更换一次宣传内容的做法，根据季节变化，宣传每个季节易患疾病的防治常识，常年进行宣传教育。还要通过聘请有关专家讲座、专题知识座谈讨论的办法，深入开展健康教育活 动，让干部职工充分了解当前的卫生政策、健康知识及健康教育 工作动态等。四是严格按照健康教育检查评比标准开展自评工作， 定期对工作进行总体评价，整体促进全单位健康教育工作的开展。

要严格落实单位里制定的有关控烟规章制度，落实责任制， 领导干部带头控烟，干部职工人人参与活动，做到不敬烟、 不劝烟，人人争先，相互监督。办公室要抓好全单位控烟工 作的落实，在会议室、办公室等公共场所的醒目位置设 立“请勿吸烟”“无烟”等标志，不设置烟具，随时提醒干 部职工和外来客人禁止吸烟。

## 大学心理健康教育记录篇二

当前社会充满竞争，大学生普遍面临越来越多的人际交往、 学业负担、择业就业等问题。如果这些问题没有得到及时适 当的解决，便有可能引起心理困扰，从而导致很多消极的行 为的产生，甚至发生休学、自杀等事件。一项对我国1.4万多 名大学生的调查显示，17%的学生存在负面心理情绪；全国 大学生中因心理精神疾病退学的，高达退学总人数的54.4%。 许多研究还表明，大学生心理障碍的发生率还在呈上升趋势， 已经明显影响到部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。 去年，《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想 政治教育的意见》（16号文件）的发布再一次把大学生心理 健康问题提上了高校学生工作的重要位置。

因此，解决大学生的心理健康问题刻不容缓，必须引起社会 各界的关注。

1、提倡大学生珍爱生命、把握机会，为自己创造更好的成长 成才之路；并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。加强

我同学们对人际关系的认识，努力提高他们人际交往的能力与意识，提高大家对生命教育的重视，预防意外事件的发生，同时强化师生对心理咨询与心理健康教育工作的理解和关心。

2、宣传和普及人际交往的知识和技术，用心理学专业知识引导学生进行人际交往，促进和谐校园的形成与发展。

3、锻炼和展示我班团支部组织班级活动的的能力

4、促进我班在心理健康教育方面与其他班级的合作与交流，并通过这些交流合作力求达到取长补短、共同进步的目的。

班级心理健康教育活动由团支部策划并举办，各班委协助。其主要活动方案与内容如下：

1、班级心理健康氛围营造：

2、心理普及知识宣传：心理错觉图片、咨询中心相关工作程序介绍

8班级团支部

## 大学心理健康教育记录篇三

通过几次家长学校的学习，收获许多。虽然我自己也是一名老师，但我从家长学校中也学习了许多东西，受益匪浅。主要有这样几方面体会：

一、要注意对孩子进行情感、看法、价值观的教化

第一期家长学校聘请的特级老师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感、看法、价值观的教化，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之

后，让人感觉受益匪浅。

## 二、要学会培育孩子良好的阅读习惯

听了小珠老师的讲座，对培育孩子阅读实力的重要性有了充分相识。以及如何培育孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。

比如要引导孩子多视察自然、视察社会，从而发觉问题，产生怀疑，萌发求知欲望。要适当满意孩子对读物的爱好取向。为孩子订购图书、报刊时，要尽量实行指导、建议与商议结合的看法。要多激励孩子读书，给孩子肯定的自主权，让孩子自己选择一些感爱好的图书，从而逐步提高阅读的实力。

培育孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己选择自己宠爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

其次，培育孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的爱好，提高和保持孩子读书的热忱。心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，爱好才能保持长久和稳定。当孩子对某种读物产生爱好时，要实行主动参加的看法，对孩子的读书活动赐予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参加孩子探讨读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩子的读书爱好，使之坚持读书热忱。当孩子读了书、增长了学问，产生了感想，提高了实力，获得了进步，要刚好赐予确定。在阅读过程中好可以帮助孩子驾驭一些简洁的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的快乐从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。最终，为孩子读书创建条件，优化环境。小珠老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素养、住房的条件、家庭生活习惯、住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多看报，不断更新和增长学问，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要留意，假如孩子看书，家长

应对孩子读书的干扰；要给孩子创建一个小天地，有光明而柔软的光线，舒适的桌椅，好用的书柜，有这样一个相宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

### 三、要重视孩子的心理健康

孩子的心理健康关系一个民族的将来。假如自私、冷漠、孤僻、只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为将来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来很多心理问题：敌对心情、心理负担重、脾气怪异、不关切他人、自私自利等。因此，家长必需转变观念、实事求是依据孩子的实际状况设置目标，重视孩子的全面发展。培育一个真正完整的人。

## 大学心理健康教育记录篇四

3月26日，我有幸倾听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及订正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学阅历和探讨成果就中小学生常见的心理问题进行了深化浅出的讲解，为在场的老师送上了一道丰富的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教化部在8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教化的若干看法》中明确指出：良好的心理素养是人的全面素养中的重要组成部分，是将来人才素养中的一项非常重要的内容。培育学生良好的心理素养，是素养教化的重要组成部分，是实施《面对21世纪教化振兴行动安排》，落实跨世纪素养教化工程，培育跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生刚好有效的进行心理健康教化是实现现代化教化的必定要求，也是广阔教化工作者新面临的一项紧迫任务。学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

#### （一）厌学

小学生厌学的成因很困难，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。老师与家长要亲密协作，仔细分析，找出缘由，对症下药，才能有效的解决问题。要把敬重与爱撒给每一个学生，从他们的心理须要动身进行教化和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教化的要求，从而顺当走完健康成长的历程。

## （二）说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知实力的发展未臻成熟，说谎不但会严峻影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的'教化带来巨大的困扰，干脆影响学生教化任务的完成与教化目标的实现。因此，在小学阶段的学生须要正确的引导，老师要给孩子以心灵的劝慰，给孩子供应改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟识的每一个人。这样每个孩子才能诚恳、自信、健康，强壮的成长。

## （三）早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充溢着新奇、仰慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不行避开的会出现这种令人担忧的现象。作为老师要细心视察，实施温情教化。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友情进行正确的引导。家长要赐予主动的协作，有备无患。早恋既是一个教化问题，又是一个社会问题，要让全部的孩子都有一个充溢阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。教化家夸美纽斯说：老师的职业是太阳底下最光辉的职业。老师的工作是一种艰难、困难的培育新人和创建精神财宝的脑力劳动。作

为教化战线的一员，我会不断地寻求现代教化的新路，切实以新理论、新方法、新志向来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培育学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

## 大学心理健康教育记录篇五

为进一步加强我校学生心理健康教育工作，提升学生心理健康素质，学生处将在全校开展xx大学第十届“5·25大学生心理健康活动月”活动。现就有关事项通知如下：

### 一、活动时间

5月6日——5月25日

### 二、活动主题

陪你哭笑，伴我成长

### 三、活动安排

#### (一) 校级活动安排

由心理咨询与教育中心负责策划和组织安排，具体活动安排详见附件1，请各学院(研究院)在学生中予以宣传，发动学生积极参加。

#### (二) 院级活动安排

请各学院(研究院)面向全院学生开展不少于2项的心理健康教育活动，活动主题尽量紧扣“我爱我”、“在陪伴中成长”等心理健康理念，引导学生增强心理健康意识、心理求助意识和陪伴互助意识，真正做到“我爱我，我爱你，在陪伴中成长”。

活动形式可以从以下建议中选择，也可结合本院情况，开展特色工作。

- 1、心理主题班会
- 2、心理知识宣传橱窗
- 3、心理健康知识竞赛
- 4、心理健康主题征文或演讲
- 5、心理健康专题讲座
- 6、班级心理素质拓展
- 7、心理剧创作或排演
- 8、心理健康电影赏析
- 9、主题心理沙龙
- 10、心理学书籍品读会

鼓励地域接近或互动便利的两个或多个学院联合组织本届“5.25大学生心理健康活动月”，实现资源的共享和效应的叠加。

#### 四、工作要求

请各学院(研究院)于5月10日前将本院“5.25大学生心理健康活动月”活动方案报送表发送至心理咨询与教育中心邮箱xx□拟联合组织“5.25大学生心理健康活动月”的学院，请联合报送活动方案。

联系人：

学生工作处

205月6日

## 大学心理健康教育记录篇六

- 1、敞开心扉，你会拥有美丽人生：
- 2、打开心灵的门窗，让阳光进来！
- 3、健康的心理，为你添上飞翔的翅膀！
- 4、用“新”呵护的健康！
- 5、“心”会跟你一起走，说好不分手！
- 6、心理健康，爱你等于爱自己！
- 7、关注自我，让我们从“心”做起！
- 8、心理健康关注你我他！
- 9、架起心桥，共赴成功！
- 10、健康的人需要健康的心！
- 11、心心相融，欣欣向荣！
- 12、我接纳自己包括优点缺点梦想秘密与过去：
- 13、超越平凡，欣喜生活！
- 14、困忧之源，不在问题的本质，而在面对问题的态度！
- 15、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一快乐

健康的人！

16、命运是不可改变的，可以改变的只是我们对命运的态度。

17、倾诉与倾听的绝妙配合，能奏出世间最美好的乐章。

18、把爱心当做启蒙的雨露，用真情唤起心灵的共鸣。

19、情绪可以控制，但眼泪不会撒谎。

20、七色花儿开，心灵放光彩。

21、放慢脚步，倾听来自心底的声音。

22、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

23、让秋风拂去心灵的忧伤。

24、人生不一定要追求完美，但是要有自己对它的设计。

25、浇树浇根，知兵知心。

26、心的天空，让我们帮你点亮。

27、给心开个窗，更靠近阳光。

28、持良好心态，享健康人生。

29、常忧愁，疾病锁心头；多欢笑，生活添奇妙。

30、心理工作是我们精神生活的良师益友。

31、世界上除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。

32、你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。

33、给心灵沐浴，美丽从心开始。

34、聆听心灵声音，放飞快乐心情。

## 大学心理健康教育记录篇七

1、继续在全校大一学生范围内开设《大学生心理卫生保健》，在力所能及的情况下，开设公选课。

2、编写《辅导员、班主任心理健康工作手册》、《大学生心理健康宣传手册》、《心理委员培训教材》等宣传资料。

3、针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题讲座。

## 大学心理健康教育记录篇八

进一步加强心理健康教育和心理健康指导工作，深入调查了解大学生心理状况，发现大学生中存在的心理隐患（例如：学习压力大、经济特困、男女交友、上网成瘾、性格怪异等）进行及时的心理疏导，化解大学生心理问题。突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，我们将进一步规范，并要求二级学院对重点问题学生进行定期追踪观察。