

# 最新心理健康教育讲座题目 心理健康教育讲座简报(优秀8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 心理健康教育讲座题目篇一

为全面提升广大员工心理健康水平和综合素质，关爱员工心理健康，培养员工积极向上心态，6月7日，岱岳农商银行邀请泰安市心理学会副秘书长张朴伟开展“关心关爱员工提升幸福指数”心理疏导减压专题讲座，岱岳农商银行各支行、部室共计60余名员工参加。

讲座上，张朴伟老师从如何认识情绪和压力展开，带领大家认识情绪和压力在医学上的定义，介绍了压力对人体健康的影响，从多个角度展现了人体易发疾病与消极情绪和压力的关系，向参会人员着重介绍了如何通过换位思考、心理暗示等方式调节自身情绪。员工们纷纷表示，本次讲座受益匪浅，学习到心理健康常识的同时，认识到了自身不足，今后将以更加积极向上、乐观开朗的健康心态投入到工作中去。

今年以来，岱岳农商银行深入贯彻以“员工为中心”的管理理念，开展了形式多样的员工关心关爱活动，本次心理疏导减压专题讲座作为岱岳农商银行关心关爱员工的重要举措之一，为员工营造了健康向上、温馨和谐的工作和生活环境，有效提升了员工幸福感和归属感。

## 心理健康教育讲座题目篇二

日期：2023年6月7日

今天，我参加了一场令人心潮澎湃的心理健康教育讲座。讲座的主讲人是一位富有经验的心理咨询师，他以其深厚的专业知识和生动的案例，给我们带来了深刻的启示。

在讲座过程中，我深感心理咨询的重要性。我们往往容易忽视自己的心理健康，而实际上，它对我们的生活和工作有着深远的影响。心理咨询师通过深入浅出的讲解，让我认识到，面对生活中的压力和困扰，我们需要采取积极的应对措施。

讲座中的互动环节也让我印象深刻。心理咨询师鼓励我们分享自己的故事和感受，让我意识到心理健康问题并非羞耻，而是值得关注和帮助的。这种形式的交流使我感到更放松，也让我对心理咨询有了更深的理解和接纳。

此次讲座对我的生活产生了深远的影响。我开始意识到，在面对心理困扰时，寻求专业帮助是积极且必要的。我决心更加关注自己的心理健康，积极应对生活中的压力，以更健康的心态去面对未来的挑战。

总结，这次心理健康教育讲座不仅让我认识到心理咨询的重要性，也让我学会了如何更好地关注和照顾自己的心理健康。我深刻地感受到，心理健康与我们的生活、工作、人际关系息息相关。我愿意在未来的日子里，将所学的知识运用到实践中，为维护和提高自己的心理健康做出更大的贡献。

## 心理健康教育讲座题目篇三

为进一步提高本辖区内居民生活健康水平，有效改善居民生活中不良习惯，根据榆社县卫生局指导和要求，结合我镇的

实际工作情况，经研究决定于20xx年3月16日在南王村举办公共卫生健康知识讲座活动，为保证本次活动的预期效果特制订本计划。

一、目的：

有效提高居民健康素养，改善居民生活水平，预防疾病的发生。

二、活动时间：

三、活动内容：通过现场设立咨询台，悬挂宣传条幅，发放宣传材料

等多种宣传途径重点宣传中国公民健康素养一基本知识和理念。

四、评估：本次活动结束后第二天要立即对本次活动工作做出总结，

从中找出问题和不足，及时纠正以便以后公共卫生服务工作的顺利开展和实施。

健康教育讲座计划四：健康教育知识讲座工作计划(443字)

预防癌症是提高人民健康生活质量的重要手段，也是树立和创建现代文明的重要措施。根据市、县有关文件精神要求，预防癌症健康生活活动进社区，为了把这项工作切实落到实处，我院特制定工作计划如下：

一、建立健全组织机构，成立预防癌症健康生活活动领导小组，有社区卫生服务站站长亲自抓、负总责，并指派一名专职人员管理。

二、成立一支调查队伍深入群众中间宣传调查，了解居民群众对预防癌症健康生活活动的理解程度、知晓率。把信息及时反馈回社区卫生服务中心，便于更好的做好这项工作。

三、每月举办一次生活方式、环境卫生、卫生法规、优生优育、预防癌症健康生活等为主的培训。主要对象是家庭主妇、街道闲散待业人员、离退休人员、个体户。

四、社区卫生服务中心积极联系各村民委员会、街道居委会、林场，与他们配合做好群众的健康教育知识讲座。联合举办大型宣传；健康教育师资人员为居民讲解疾病防治知识等。

五、利用社区板报、广播等宣传工具宣传好爱国卫生的重要性，让健康教育知识讲座深入人心，家喻户晓。

六、在各种节日开展卫生健康知识宣传。

健康教育工作是社区卫生服务中心的一项重要工作内容，为了更好的贯彻落实《大连市公共卫生服务项目考核办法》相关工作要求，进一步完善我社区卫生服务中心健康教育与健康促进工作体系，在辖区内普及健康知识，提高居民健康水平，制定了20xx年健康教育工作计划，内容如下：

## 一、主要工作任务

依照健康教育规范要求，做好健康教育与健康促进各项工作任务。围绕甲型流感、艾滋病、结核病、肿瘤、肝炎等重大传染病和慢性病，结合各种卫生日主题开展宣传活动。特别是积极开展“世界结核病日”、“世界卫生日”、“全国预防接种日”、“防治碘缺乏病日”、“世界无烟日”、“世界艾滋病日”等各种卫生主题日宣传活动。继续做好针对农民工、外出打工和进城务工人员的艾滋病防治项目传播材料的播放工作。根据《突发性公共卫生事件应急预案》，开展群众性的健康安全和防范教育，提高群众应对突

发公共卫生事件的能力。加强健康教育网络信息建设，促进健康教育网络信息规范化。加强健康教育档案规范化管理。

## 二、主要工作措施

### (一)、健全组织机构，完善健教工作网络

完善的健康教育网络是开展健康教育工作的组织保证和有效措施□20xx年我们将结合本社区实际情况，调整充实健康教育志愿者队伍，加强健康教育志愿者培训；组织人员积极参加市、区、疾控部门组织的各类培训，提高健康教育工作者自身健康教育能力和理论水平；将健康教育工作计划列入中心工作计划，把健康教育真正落到实处。

### (二)、加大经费投入

计划20xx年购置新的照相机、电脑、打印机等设备，印制健康教育宣传材料，保障健康教育顺利开展。

### (三)、计划开展的健康教育活动

#### 1、举办健康教育讲座

每月定期开展健康教育讲座，全年不少于12次。依据居民需求、季节多发病安排讲座内容，按照季节变化增加手足口、流感。等流行性传染病的内容。选择临床经验相对丰富、表达能力较强的医生作为主讲人。每次讲座前认真组织、安排、通知，在讲座后接受咨询、发放相关健康教育材料，尽可能将健康知识传递给更多的居民。（后附健康教育讲座安排表）

#### 2、开展公众健康咨询活动

利用世界防治结核病日、世界卫生日、全国碘缺乏病日、世界无烟日、全国高血压日、世界精神卫生日、世界糖尿病日、

世界艾滋病日等各种健康主题日和辖区重点健康问题，开展健康咨询活动，并根据主题发放宣传资料。

### 3、向居民播放健康教育光盘

在输液室设电视及dvd每周定期播放健康教育光盘，光盘内容以居民的需要为原则，做好播放记录、播放小结等。

### 4、开展居民喜闻乐见的活动

计划上半年、下半年各开展一次居民喜欢的健康知识竞赛，专干提前认真组织，设计试题、配备奖品，让居民在娱乐的同时学习到日常所需的健康知识。

### 5、办好健康教育宣传栏

按季度定期对中心的3个健康教育宣传栏更换内容。将季节多发病、常见病及居民感兴趣的健康常识列入其中，丰富多彩的宣传健康知识。下一页更多精彩“心理健康教育讲座方案”

### 6、发挥取阅架的作用

中心大厅设健康教育取阅架，每月定期整理，将居民需要的健康教育材料摆放其中，供居民免费索取。

## (四)、健康教育效果评估

对辖区1%的人口科学规范的进行一次健康知识知晓、技能掌握、行为形成情况和健康需求等内容的健康教育效果评估。健康教育专干主要负责设计调查方案、调查问卷、评估总结等工作。

## (五)、健康教育覆盖

计划于20xx开展的健康教育讲座、公众健康咨询活动、健康知识竞赛、播放健康教育光盘、发放健康教育材料等工作的受教育人数覆盖辖区人口的70%以上，争取让更多的居民学习到需要的健康知识，从根本上提高居民自身的健康知识水平和保健能力，促进人们养成良好的卫生行为习惯。

由于人们生活水平的不断提高，以及生活节奏的加快，人们起居、饮食都容易失去规律，亚健康的人越来越多。根据健康教育咨询活动计划，满足广大人民群众对高血压知识渴望了解的要求，计划在浦西社区卫生服务中心健康教育室针对新中社区居民举办一期常见高血压病防治知识健康教育讲座。

1. 活动背景:让社区居民了解一些常见的高血压的病因、诊断、治疗，及

一些预防高血压的方法，和科学地对生活行为方式调整。

2. 活动目的:提高居民的健康素养，增加居民对健康知识的了解，形成健

康的生活方式。

3. 活动的内容:发放健康宣传材料，为居民们免费测量血压，就高血压病

防治知识进行健康教育讲座。

7. 承办科室及参加人员:健康档案室，章海云、李德贵、仲委、章田田、

钱佳佳、宋莉陈国栋

8. 主讲人:仲委

9. 活动负责人:章海云

10. 活动的准备情况:由章海云主任负责本次活动,李德贵负责现场协调参加人员。工作人员提前半小时到场,布置现场。李德贵协调参加人员,章田田准备好发放的宣传处方及宣传资料。陈国栋提前准备好条幅、桌椅。

11. 注意事项:宋莉于活动前将通知贴于财苑社区公告栏上,李德贵负责现场布置,仲委负责现场人员签到及现场活动相关材料的搜集,章田田负责现场血压的测量,李德贵负责摄影拍照。

12. 经费预算:

条幅50元

宣传材料印制130元

其他100元

共计:280元

## 心理健康教育讲座题目篇四

23日至30日,学院团委、学生工作处在全院学生中举办了“给我一片心灵天空”心理健康教育系列活动。

针对大学生常见的心理问题,他们首先开展了心理健康调查问卷活动。问卷内容涉及到性格测试、忧郁指数、目前承受的压力状况、人际关系、社交现状等方面。

团委、学生工作处组织老师对问卷结果进行了测试评价,对于问题倾向严重的问卷进行了分析筛选,对于心理问题较为



突出的同学，将进行个别咨询，并将信息反馈到了系部。通过调查，进一步了解了学院学生心理健康的总体状况，掌握了第一手资料，为下一步开展心理健康教育工作做好了准备，以便在以后的心理健康教育工作中更加有的放矢。

另外，为了使大学生更好地树立团队合作意识，认识自我，悦纳他人，增强自信心，培养良好的心理品质，还组织开展了“心声树”活动。同学们踊跃参加，将自己与同学之间的点滴之事写在卡片上，或是将对同学的祝福粘贴于心声树上。增加了同学之间的交流沟通。

通过开展本次系列活动，进一步提高了大学生的心理品质，优化了其心理素质，促进了大学生理想人格的形成和发展，有利于学院思想工作的有序开展。

## 心理健康教育讲座题目篇五

- 1、认识到良好的师生关系对个人学习、成长的作用；
- 2、了解师生关系中存在矛盾与冲动的原因，能正确处理与老师发生矛盾与冲突，学会积极主动地与老师交往，促进师生相互理解和尊重，增强师生间的感情，建立和谐的师生关系。

1、教学重点：让学生充分认识师生关系的重要性；学生能够正确处理与老师的矛盾与冲突；掌握与老师交往的方式。

2、教学难点：培养学生互换角色的能力；建构和谐的师生关系。

讨论法、案例教学法

1、教学时间：1课时

2、教学过程：

(2) 总结：师生冲突的主要有哪几种？言语上、行为上、心理上。

(3) 做调查：课前师生交往情况和课后交往情况。

## 心理健康教育讲座题目篇六

心理健康教育是学生德育教育的重要组成部分，为提高我校学生的心理健康水平，优化学生的心理素质，促进学生健康成长。我校制定了学生心理健康主题教育活动实施方案。活动以“自信阳光，健康成长”为主题，由学校德育处牵头，以班级为单位，组织实施为期一个月的心理健康教育活动。德育处精心准备了心理健康教育材料，制作了心理健康教育ppt,召开了班主任工作会，对全体班主任进行了心理健康教育辅导、培训，并要求班主任在教育过程中，利用辅导材料，结合本班学生实际，开展好本次心理健康教育活动。

通过本次心理健康教育活动，提高了我校学生的心理健康知识水平，帮助学生正确处理学习与生活关系，师生关系，同学关系，父母与子女关系，有效化解生活中遇到的困难和挫折，保持良好的心态，自信阳光，健康成长！

## 心理健康教育讲座题目篇七

日期：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

今天我参加了一场由心理学家主讲的心理健康教育讲座。这次讲座的信息量非常之大，使我对心理健康有了更深入、更全面的理解。以下是我对这次讲座的主要心得。

首先，我认识到心理健康不仅仅是个人内在的精神状态，也包括人与人的交往和在社会中的位置。健康的心理不仅仅是快乐和幸福，也包括对生活的尊重和对自我的接纳。

其次，我了解到了一些新的心理学理论，比如“积极心理学”和“心理弹性理论”。这些理论强调了人的积极品质和抵抗压力的能力。我深受启发，开始更加欣赏自己和他人的优点，也更加明白如何应对生活中的困难。

最后，我认识到了心理健康的重要性。无论是在个人生活还是工作中，心理健康都有着重要的作用。一个健康的心理状态可以让我们更好地应对生活的挑战，更好地理解自己和他人，更好地发挥我们的潜力。

总的来说，这次讲座是一次非常有价值的经历。它让我更深入地了解了心理健康，也让我明白了如何维护自己的心理健康。我将会把这些新的认识应用到我的生活中，使自己变得更加健康、更加快乐。

## 心理健康教育讲座题目篇八

为增强师生的心理健康意识，11月18日上午，林冲镇学校邀请国家三级心理咨询师、怀化市“儿童权益保护”团讲师杨菊开展心理健康教育讲座。

“同学们，在疫情中，我们会发生哪些心理和生理变化？”讲座以提问的方式展开，杨菊从心理和身体两方面进行了详细的梳理，用问题“如何缓解这些变化给我们带来的困扰”进一步阐释心理防疫，从接纳改变、更好与情绪共处、放松着陆技术方法三个方面进行详细讲解与疏导。

此次讲座提高了广大师生对心理防疫的认识，增强了自我防范意识，为做好常态化疫情防控工作打下了坚实的基础。据悉，下一步，林冲镇学校该校将通过心理健康讲座、校级心理咨询室的创办等方式给师生排忧解难，进一步提高师生的心理素质，促进师生身心健康。