

# 大学生健康计划书 大学生个人健康促进计划(大全5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。我们该怎么拟定计划呢?以下是小编收集整理的工作计划书范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

## 大学生健康计划书篇一

2021年,我市钨产业实现销售收入110亿元,实现了跨越式发展,赣州钨业界正在呈现一派生机勃勃的繁荣局面。今年正值赣州钨业暨中国钨业百年纪念,为了维护来之不易的大好局面,推动赣州钨业更好更快地持续发展,为中国钨业做出更大的贡献,在5月9日召开的赣州市钨业协会第一届二次会长会议暨第三次会员大会上,赣州市钨业协会发出倡议,号召全体会员单位以崭新的面貌迎接“中国钨业百年庆典”,开展“五个带头”活动:

一、带头坚持科学发展和和谐发展,形成互帮互学,你追我赶的新风尚,树立资源节约、环境友好的企业新形象。

二、带头遵守行规行约和联合报价,形成市场合力,不搞恶性竞争,维护良好的市场秩序和企业信用。

三、带头按照配额生产和规范开采,积极举报和制止无证开采、越界开采,以采代探以及以其它矿种名义开采钨矿的违法采矿行为。

四、带头搞好创新创优和做深做精,大力引进技术和人才,推进企业技术进步,改善产品结构,提高产品质量,增强企业后劲和市场竞争能力。

五、带头搞好联合重组和招商引资，矿山企业之间和矿山、加工企业之间要推行资源整合、购并重组，搭建合作平台，开展招商引资，实现企业的快速、健康、持续发展。

让我们共同努力，在促进我市钨产业发展中真正起到带头作用。

倡议人：\_

日期：2021年\_\_月\_\_日

## 大学生健康计划书篇二

在做好心理咨询、教学等常规工作的基础上，重点学生心理档案的建档与维护工作，建立健全系级学生心理健康工作小组；以月主题为主线，广泛普及心理健康知识；通过多种形式开展院第九届学生心理健康月工作；同时，加强心理健康教育队伍建设，积极做好心理危机干预工作，努力提高心理健康教育的实际工作效果。

学院日常的学生教育活动是以育人为主，这与心理健康教育的任务和目标吻合，心理咨询中心将继续与学生处、各系配合，将心理健康教育渗透到学生日常教育活动中，充分体现心理健康教育在细微之处耕耘、潜移默化的特点。

1. 充分利用心理阅览室、宣传栏、广播台、网络、报刊、黑板报等多种载体进行心理健康知识的宣传教育。
2. 完善“心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。
3. 指导各系有计划、有针对性地开展心理健康教育主题班会。
4. 将心理健康教育贯穿于各项教育教学活动之中，注重心理健康教育与思想政治理论教学相结合，与辅导员、班主任工

作相结合。

## 5. 组织开展大学生心理健康每月一宣活动。

1、进一步做好20xx级学生普查建档的后续工作。统计回访率，对普查结果反馈进行分析研究，指导、协助各系建立学生心理档案。

2、对测试异常的学生进行谈话、逐级排查，并建立突出心理问题学生档案。对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，建立特殊学生心理档案，做好个案研究，有针对性地采取措施。

我们已经初步建立了宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育工作体系，本学期我们拟扩充各级心理健康教育机构的力量，力争加强两支新队伍的建设：骨干心理辅导员、班级心理委员。

1、设立系部学生心理健康专管人员，重点培养骨干心理辅导员。

在各系部设立学生心理健康专管人员，负责主持各系部心理咨询室的日常工作，执行心理健康教育中心下达的各项工作任务，配合学院心理健康教育中心营造心理健康教育氛围，进一步推广和深化学生心理健康教育新模式。

辅导员是和学生接触最紧密的群体，对学生的影响力较大，辅导员的素质直接影响到了学生心理状况。因此，从本学期开始，我们将与学生处配合在各系部选拔一名有相关学生心理工作理论和实践背景的优秀辅导员，使之成为骨干心理工作者，主要承担各系部学生心理健康教育相关的工作。

2、大力培养班级心理委员。班级心理委员是学生心理动态的观察者、是师生沟通的桥梁。其工作主要分为两个层面：

二是心理素质拓展层面，即面向全体学生开展心理素质拓展活动。新学期，我们将对班级心理委员定期举办“心理课堂”培训班，提高他们的专业知识水平，工作水平，宣传普及心理健康常识，配合学院开展本班的心理健康教育工作，使学生中存在的问题得到及时的发现和解决。

结合我院已实施二级管理，各系均成立了大学生心理健康教育工作小组，以及宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育工作体系，为了进一步践行心理健康教育师生全员化的工作模式，拟从院第九届“525”大学生心理健康宣传月开始，以系为单位，结合学院心理健康宣传月的相关主题，开展丰富多彩、富有系部特色的心理健康教育活动。

## 大学生健康计划书篇三

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

20xx—20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2、建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、

网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3、积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4、鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

1、做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2、小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

5、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

1、11—12月组织具有网络成瘾倾向学生召开网络成瘾的危害座谈会。

2、12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3、4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期

帮助学生树立正确的恋爱观。

4、5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5、组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

## 大学生健康计划书篇四

一、把健康教育提高到重要工作日程上来，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。

二、采取多方式，多渠道推进健康教育活动

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。

三、严格控烟制度，全面进行控烟工作。

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。

大学生心理健康计划大学生心理健康教育计划

## 大学生健康计划书篇五

1、召开新学期专兼职心理教师工作例会。为了更好服务学生，  
心理咨询室将在学期初召开学院心理健康教育工作例会，部  
署新学期学院心理健康教育中心咨询工作。每位心理教师做  
到严格按照学院要求上下班，做好学生心理档案登记与管理，  
心理教师必须加强自身心理健康理论和技能学习，熟悉心理  
咨询室工作和业务，为学生排忧解难，做一位优秀的心理教  
师。

2、健全组织领导，加强师资队伍建设。

3、注重发展阶段的贯通，做好教育重点。

把心理健康教育融入人才培养的每个阶段，在新生入学时，  
进行心理健康普查并建立心理档案；在入学教育阶段着重提  
高适应能力；在学生成长提升阶段着重人格塑造；在学生生  
涯选择阶段注重潜能激发；在学生就业毕业阶段注重职业咨

询服务。同时结合青春期心理特征，开设婚恋爱情、人际交往、情绪调节等专题心理讲座，使学生在学业发展和青春成长的每个特定阶段都有心理健康教育的关怀。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

#### 4、深入开展青春健康教育进校园活动，彰显我院办学特色。

近几年来，我院不断拓展办学渠道，把青春健康教育作为常规教学来抓。

（一）寻找与“青春健康教育”的恰当结合点，以增加青春健康教育的有效性，更好的为青春健康教育服务。积极汇编青春健康教育论文，形成独具安我院特色的《青春健康教育



论文汇编》，以供其他老师推广学习。

（二）落实“心理健康暨青春健康教育月活动”工作。为了更好的开展青春健康教育月活动，使青春健康教育活动与教育教学活动、心理健康教育活动结合相得益彰，更好的服务学生，本学期将五月份定为“第xx届心理健康暨青春健康教育月活动”。四月份制定工作方案，五月份活动开展，六月份进行活动总结 and 表彰。

## 5、落实心理咨询工作常态，做好日常宣传教育工作

（二）进一步完善心理咨询室的材料和档案。咨询室材料、档案的进一步整理、完善、充实为了使心理咨询室工作朝着规范性、系统性、连续性的状态发展。本学期将继续做好上学期的心理筛查后的回访工作，主动约请有困扰的同学前来咨询。切实做好各系部心困生的追踪反馈及危机干预工作。

（三）做好心理健康教育日常宣传教育工作。在学院日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。按计划完成新校区的心理健康教育中心筹建工作。继续在校园广播之声、《心灵导航》简报、院心理健康教育中心网络服务平台等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康心理知识的熏陶，学院心理环境谐和、真诚、奋进，有力的孕育着一种健康向上的心理氛围。

（四）做好团市委分派的青年社会组织与高校学生组织结对共建项目筹建工作，一学期不少于4次活动。

（五）积极加强心理健康教育中心师资队伍和学生心理联络员队伍的建设及培训工作。

（六）根据学校实际需要，做好职护考试期间心理防护工作。在今年面临职考的学生中存在一部分原先有问题的同学和考前压力大出现心理问题的同学，因此，中心经讨论研究决定，

采取在阶段考试后对职护考试学生进行筛选，针对性的进行集中辅导，提高应考学生的自信心。

（七）提高本中心的老师的教科研能力，每人完成一篇与心理教育相关的论文或课题。