

2023年健康卫生讲座活动总结与反思 观看心理健康讲座活动总结(精选5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

健康卫生讲座活动总结与反思篇一

孩子是祖国的花朵，是民族的未来，而由于当前社会或家庭的因素，孩子们普遍都有心理压力或情绪问题，一些孩子甚至走上歧途。因此，关注孩子心灵成长，普及心理健康知识，已经成为一件刻不容缓的大事。为帮助全体学生建立良好心态，在人生的道路上健康成长。20xx年11月10日，浙江省援剑心理健康教育专家罗国兰女士莅临我校，为孩子们开展了一堂趣味满满的心理健康专题讲座。

在讲座上，罗国兰女士从多方面分析了当代学生的情绪问题，明确提出了现在的青少年因为学习压力大，很难控制自己的情绪，并为我们列举出了种种情绪激化的表现。生活中遇到挫折时，孩子们的情绪常常大起大落，容易从一个极端走向另一个极端，如由自我欣赏很快变得自我贬低，一时自负一时又自卑，时而喜悦时而悲伤，时而暴躁时而温和，内向与外向并存，不稳定性与固执性交替。

通过罗国兰老师的生动讲解，孩子们知道了情绪从来不是问题，但如果没有得到及时的心理疏导，我们的情绪不能健康的发泄，一些负面情绪就会严重影响我们的心理健康。讲座的最后，罗老师还给大家介绍了多种合理控制情绪的方法，如：转移注意力，合理地宣泄，用理智克制自己的想法，学会自我激励、换位思考等等，以此让学生提高心理素质，预

防心理疾病，帮助孩子们树立正确的人生观、世界观、价值观，形成“健康快乐积极向上”的健康心理。

健康卫生讲座活动总结与反思篇二

增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力。为提高同学们和老师的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中，所以我们就应该做到以下几点：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。从心理发展的意义上说，青春期这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技

术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以在学习过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

总之，学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1. 同学们坐在教室里不能安静听讲
2. 音响设备有回音，教室里声音小
3. 讲座内容单一

通过这次活动，我们争取在不断努力中将以后的每一次活动都做的完美起来。总之，我们以后应当多多关注广大同学各方面的需要，并主要以活动的形式对同学们进行合理的引导，提供一些必要的帮助，同时我们也有必要提高活动的含金量，使同学们对活动既感兴趣，又能够真正有所收获。希望在以后的生活、学习和工作中我们都能调整好自己的心态，以健康的心态去做每一件事。

健康卫生讲座活动总结与反思篇三

2021年1月7日早上何平老师视频《学校心理健康》讲座，虽然短短一个小时课程，让大家了解到在学校如何开展心理健

康课及进行心理健课的必要性。

何老师从四个方面进入。首先从讲阿波罗和维纳斯的故事引导“psycho”一词，讲述有关幸福的心理学。从生理心理学讲到了妈妈的怀抱、隔代教养、留守儿童所缺失引发的一些心理问题。抚摸可以促进人类基因的发育，从小获得足够父母的爱（抚摸）会影响建立良好的人际关系及信任感。

其次又从迪香式笑脸引导出社会心理学。每个人拥有积极乐观的心态更容易让人幸福，身体健康。消极心理让人更容易焦虑紧张，让人肾上腺素高，处于战斗状态，人更容易生病。又从脑科学定义的两个中枢阐述了一般学科和心理学的不同之处，心理学更多的是认识我们的意识层面和情感态度。

再次何老师又讲木交了怎样在学校开展心理课的一些技巧和容易犯的五个方面的误区。形式化是大家最容易犯的，何老师用“自信”的故事来讲述，我也非常有问感。我们经常叫学生要自信，真的就会让学生自信了吗？让学生自信，首先要了解学生为什么不自信，侧如：因为胖不自信，因为自己不漂亮不自信，你给她很多鼓励，不如让她把肥减下来，学会装扮自己，给她一个能展示她特长的平台，肯定她才会让她慢慢自信起来的，而不是叫几句口号，打打鸡血便能自信了。我很赞同何老师的“学校心理健康教育是个系统工程”它包括心理课、心理咨询、团体活动、教师心理维护等等。很多学校最容易忽略的就是教师心理教育，教师有积极乐观的心态无形中也会影响学生乐观向上，情感的传递很重要，老师的心理教育更是学校心理健康的重中之重。

最后讲述了中小学心理健康课对学生一生发展的作用。何老师用自己上《拍卖人生》一课举例说明对学生的影响，阐述了心理健康课会影响学生如何认识自己、学会学习、人际交往、情绪调结、升学择业和生活及社会适应等方面。教育是一个漫长的过程，心理教育也是一个漫长的过程，不可能立杆见效，但我们一定要坚持给学生播下一粒爱和幸福的种子，

种子总有发芽的那一天。很多人都对心理教育有一个误差，认为做上几次心理咨询或上几节心理健康课孩子便会改变，没改变便是教师和资咨师的无能。我们只要不放弃播种，总有收获的一天，所以心理健康教育也是一个持之以恒的事业。

国家重视心理健康教育，也代表心理健康问题迫在眉睫，我们更应重视它，努力在学校开展心理教育。

健康卫生讲座活动总结与反思篇四

健康教育是国家确定的基本公共卫生服务项目之一，健康教育在提高居民健康素养、倡导健康的生活方式、预防和控制传染病和慢性病等方面起着重要的作用。为了更好地贯彻落实国家有关健康教育工作要点精神，进一步完善乡镇健康教育与健康促进工作体系，组织开展多种形式的健康教育与健康促进活动，广泛普及重大传染病和常见、多发慢性非传染性疾病防控知识，提高对孕产妇及儿童的保健工作，进一步提高社区居民群众健康知识水平和自我保健能力。总了在过去的一年里我院开展的健康教育活动工作情况，内容如下：

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，今年我们结合了本镇的实际情况，调整充实健康教育领导小组，进一步健全健康教育组织机构；明确健康教育活动人员的工作职责，组织人员积极参加上级组织的各类培训，提高健教人员自身健康教育能力和理论水平；加强健康教育管理基础工作，定期召开健康教育领导小组成员会议，进一步完善健康教育资料；将健康教育工作列入我院工作计划，加强各类人员健康教育，把健康教育工作真正落到实处。

充分发挥健康教育网络作用，组织网络员、重点人群有计划、有步骤、分层次开展预防控制艾滋病、结核、人感染高致病性禽流感、乙型病毒性肝炎等重大传染病的健康教育活动；同时广泛普及防治高血压、糖尿病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病的卫生科普知识，积极倡导健康文明的生活方式，促

进人们养成良好的卫生行为习惯。结合实际，制定应对突发公共卫生事件健康教育、健康促进工作预案与实施计划，对公众开展预防和应对突发公共卫生事件知识的宣传教育和行为干预，增强公众对突发公共卫生事件的防范意识和应对能力；提高对孕产妇及儿童的保健工作，加大宣传力度，增强群众对孕产妇及儿童的保健工作的重视。

利用本社区设立的健康教育基地，采取群众喜闻乐见的健教方式，开展一些寓教于乐的健康教育活动。

一是利用“爱卫月”、“科普宣传周”、“学习日”进行卫生法规、健康知识宣传和普及，本年度共开展了10次国家确定宣传日的宣传活动，正确引导社区居民积极参与各项有益身心健康的活动，引导居民把被动的“为疾病花钱”转变为主动的“为健康投资”，从根本上提高居民自身的健康知识水平和保健能力。

二是充分发挥我院及各村室的标语、专栏、板报等宣传阵地，宣传卫生常识、“慢病”的防治等知识，普及与健康相关知识。我院及各村室每月定期及时更新宣传栏的宣传内容，不定期的制做宣传标语，发放宣传资料已超过三千份。

三是开展健康教育活动。利用活动室、学校及各村部等场地，今年开展健康知识讲座12次、老年人免费体检达467人。在校学生讲解如何预防感冒、青春期的心理健康及有意义的开展业余活动等。

四是对居民广泛开展控烟教育，做到办公室、会议室有明显的禁烟标志，努力落实禁烟制度。

五是以老年人、妇女、青少年、流动人口四种人群为重点，广泛开展老年人保健、老年病防治与康复等多种形式的健康教育和健康促进活动，免费为老年人测量血压和健康咨询；做好孕产妇及儿童保健工作，提倡群众对疾病做到早预防、

早发现、早治疗；做好青少年的健康教育，配合学校组织开展定期健康教育活动、心理健康教育、青春期卫生保健教育等活动。

总结这一年来，我们开展的健康教育活动，有许多的不足，将在今后努力的完善。同时把重点人群教育与普及教育有机结合起来，全面提升社区居民群众的健康教育知识知晓率和健康行为形成率。努力使我镇居民的健康意识和自我保健意识上一个新台阶。

健康卫生讲座活动总结与反思篇五

为了普及心理健康知识，保障学生的心理安全，促进大学生健康成才，营造和谐校园，推进思想政治教育工作，更好地开展心理健康教育工作□20xx年4月21日□20xx年4月22

日□20xx年4月26日□20xx年4月28日，我院杨雪玲党总支书记为医护学院18级、19级、20级护理和药品专业的学生进行“大学生就业心理与调试”专题讲座。

杨雪玲书记主要从大学生心理调适能力、大学生就业心理调适能力的培养、大学生就业中常见的心理问题、大学生就业心理调适的方法等四个方面为学生们进行讲解。

首先，对于大学生的心理调适能力，杨雪玲书记叮嘱各位同学一定要认清自我和环境，树立正确的人生观、价值观，消除不良情绪，保持日常的良好心态，学会应对挫折，理智的看待挫折，客观冷静的分析挫折。

其次，针对应届毕业生，杨雪玲书记从实际出发，讲解了大学生就业中常见的心理问题，比如焦虑、自负、自卑、怯懦、依赖、冷漠，进行一一讲解，让学生们更加认清自我状态。

最后，杨雪玲书记为学生提出一些解决心理问题方法，比如自我调适方法中有环境调节法、自我静思法、广交朋友法、

松弛练习法、幽默疗法等，让学生学会自我调适。

通过此次讲座，学生们对于自我认识将会更加清楚，从而促进平安和谐校园建设。