# 健康讲座简讯稿范文大全推荐17篇

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-04-30

*健康讲座简讯稿范文大全 第一篇为切实做好学校疫情防控期间心理健康教育工作，缓解班主任（辅导员）的心理压力、提升心理疏导服务技能，校团委、学工处于4月7日下午联合举办《抗疫倦怠及应对》专题讲座。校党委委员、副校长朱国奉，学工处、团委全体人员及...*

**健康讲座简讯稿范文大全 第一篇**

为切实做好学校疫情防控期间心理健康教育工作，缓解班主任（辅导员）的心理压力、提升心理疏导服务技能，校团委、学工处于4月7日下午联合举办《抗疫倦怠及应对》专题讲座。校党委委员、副校长朱国奉，学工处、团委全体人员及部分班主任（辅导员）在行政楼317会议室集中收听，其他学生管理人员线上收听。

南京大学心理教育研究所所长费俊峰副教授从心理学的角度分析了疫情防控期间倦怠产生的原因，科普了常见的减压策略，在线解答了班主任（辅导员）的困惑，为我校进一步做好封闭期间的心理健康教育工作提供了指导和借鉴。

最后，朱国奉副校长要求全体班主任（辅导员）在做好自身的压力管理和情绪疏导的同时，引导学生自觉遵守疫情防控措施，以积极阳光的心态面对疫情带来的挑战。

**健康讲座简讯稿范文大全 第二篇**

8月13日下午，为践行新时代文明实践活动要求，成都妈妈之家社会工作服务中心受邀来到青龙镇联合村为村里的未成年人及学生家长共计近30人讲授主题为“未成年人叛逆心理健康教育”讲座。

讲座中，来自成都妈妈之家社会工作服务中心的老师结合实际生活中各年龄阶段孩子的不同特点和一些典型的案例，通过自己的心理学专业知识，向参加讲座的家长及儿童传授和分享了未成年人心理特点、儿童心理学、未成年人叛逆心里、不健康心里的表现方式、如何正确引领和培养孩子树立积极、健康、向上的人生观和价值观等内容。向参加讲座的人员进行了耐心细致的讲解，并现场解答了不少学生及家长在日常生活中遇到的儿童心理健康问题的处理办法。

通过此次精彩的授课，使参加培训的家长获得了正确教育孩子的心理学知识和经验，同时也让参加培训的未成年人懂得了如何安全度过青春叛逆期的自我防预知识，大家纷纷表示受益匪浅，讲座现场不时获得阵阵掌声，孩子和家长们都听的津津有味，达到了开展此次讲座的目的。

**健康讲座简讯稿范文大全 第三篇**

近日，“为困难老人捐赠意外伤害保险”主题活动暨老龄保险工作会议召开，成都市老龄工作委员办公室、成都市老年人协会参加会议。会上，全市450名60岁以上独居、多病、家庭经济困难老人，将获捐包含交通、疾病、意外医疗、意外住院等多种保障项目的城区老龄保险。在会议中，相关部门还就如何贯彻落实《关于开展老年人意外伤害保险工作的指导意见》进行了深入的探讨。

据悉，城区老龄保险以“以老为本、量身定做”为设计原则，保费低廉、保障广泛，几乎覆盖了老年人日常生活中绝大部分的意外风险，能有效增强老年人抵御意外伤害的能力。市老协相关负责人表示，推广老龄保险，为参保老年人提供可靠的人身风险保障方式，是利用市场力量化解老龄问题的积极探索，也是提升老龄工作的新举措。

**健康讲座简讯稿范文大全 第四篇**

8月24日，南湖新区召开老年人意外保险工作推进会。今年该区已为922名“农村五保老人、城市三无老人、城市低保老人、失独老人、重点优抚对象老人”这五类特困老人购买意外伤害保险金36880元；为龙山敬老院老人床位20床购买保险4400元；为654名残疾人购买残疾人意外伤害保险13734元。

区民政局局长谢芳强调，老龄工作是民政工作的一项重要内容，事关老龄人的切身利益，要成为老龄人感情上的贴心人、心声上的代言人、权益上的维护人；关爱今天的老人就是关爱明天的自己。对当前的老龄意外保险工作谢芳指出：一是要有认识，以保护老年人身心健康、提高老年人幸福指数为落脚点，全力落实老年人意外保险各项工作任务；二是要有行动，加强政策宣传、全力筹措资金，不断提高工作满意度。

**健康讲座简讯稿范文大全 第五篇**

为促进青少年儿童心理健康和全面素质发展，进一步普及心理健康知识，近日，双福街道福城社区家长学校邀请江津区第一人民医院为辖区家长讲授以“青春之心灵，青春之少年”为主题的家庭心理健康教育专题讲座。

讲座现场，主讲人以亲切的语言、鲜活的事例，引出青春期学生成长过程中面临的各种困惑，包括学生学习困扰、家长与学生之间沟通受阻等问题，现场结合心理健康知识帮助家长了解青少年心理发展特点、科学养育、如何与青春期孩子相处等，更好呵护孩子身心健康成长。

通过讲座，家长们纷纷表示，对孩子的家庭教育和亲子沟通方面受到很大启发，今后将改进自己的观念和与孩子沟通方式。下一步，双福街道将进一步推进家长学校规范化建设，扎实宣传科学的教育理念和家庭教育知识。

**健康讲座简讯稿范文大全 第六篇**

为保障职工的身心健康，帮助职工在工作中正确应对压力、有效排解压力，进一步提高职工心理健康水平和综合职业能力，引导广大职工正确认识自我、悦纳自我、提升对职业的认同感，建立积极向上的心态，提升幸福感，归属感，使工作更快乐，生活更丰富。20\_年10月28日，元江县总工会在太阳城职工之家开展以“幸福，从‘心’出发”为主题的20\_年职工心理健康服务知识讲座，乡镇（街道）总工会、系统工会、县直基层工会和部分企业工会共有34家工会40余名职工参加讲座。

讲座由元江县因远中学心理健康教师施姝婷授课。首先，大家在施老师带领下做了简单破冰小游戏，舒缓了倦意与紧张情绪，增进了相互默契与交流。讲座在愉快的氛围中进行，施老师通过知识讲解、互动问答、绘出情绪、静坐冥想等方式，让大家明白压力的起因和可能造成的影响，同时教给大家舒缓压力的方法和技巧，引导大家理性对待工作和生活中的各种压力，培养正确的自我认知能力、良好的情绪调控能力，树立心理健康理念，养成健康的生活方式。

讲座得到参与职工一致好评，大家表示，举办职工心理健康讲座体现了工会“娘家人”对广大职工身心的关怀关爱。通过参加此次讲座，大家对压力和情绪知识有了更深入的认识和理解，有利于自身主动调整工作、生活节奏，学会自我调节心理压力和控制情绪，保持良好的精神状态，以更加饱满的工作热情、严实的作风，踔厉奋发，在平凡的岗位上坚守初心铸就不凡！

**健康讲座简讯稿范文大全 第七篇**

为了促进中学老师对学生心理健康问题的关注，更好的做学生教育路途中的陪伴者，长桥社区联合长沙县大同社会工作服务中心长桥站联合泉塘中学以及湖南天恩辅仁心理培训学校针对学生心理健康如何进行了解和评估，人们都说教育是一门学问，班主任工作更是要用心体会，用爱行动。法国著名作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人类的灵魂。”作为人类灵魂的工程师，作为中学的老师就显得尤为重要。中学阶段的教育是学生养成良好行为习惯和高尚思想品德的关键，对学生的一生都起着至关重要的作用。

此次活动中所有的老师们都在认真听讲，在平时的工作中，对待每一个学生要采用不同的教育方法，做到因材施教，不能一概而论。根据不同孩子的不同性格特点采用不同的教育方法。比如，在我的班级中，我把学生分成这样几种类型：

第一种是需要哄，即“吃软”型。这样的孩子往往是在犯了错误后，不能认识到自己的错误，需要老师慢慢哄着来，不然他的小倔强的脾气就来了，让你的工作无法进行下去。所以对待他们一定要晓之以理，动之以情。这样才能真正打动他们，让他们认识到自己的错误，从而改正。

第二种是需要严厉，即“吃硬”型。这样的孩子往往是你得用严厉的方法，否则，他就认为他自己无所不能，老师这时候，要用足够的事实和证据来证明他的错误，否则，他是绝对不会意识到自己的错误的，就更别提改正了。

还有一种就是“软硬兼施”型。这种类型的孩子基本上是你要用严厉的方法让他意识到自己的错误，老师再软下来，哄一哄，让他真切地感到自己的错误，在老师的和风细雨中痛哭流涕，下决心改正，那么我们教育的目的.就达到了。所以，在我们的教育中，在老师的工作中，我们一定要善于观察和总结，针对不同的孩子采用不同的方法，从而达到教育的目的。

**健康讲座简讯稿范文大全 第八篇**

为进一步增强学校女生的心理健康意识，解决成长中的困惑，增强防范和自我保护意识，帮助女生树立“自尊、自立、自强”的理念，9月5日上午，一场主题为“微笑过花季，正确对待‘爱’”的心理健康知识讲座在西山学校小学部多媒体举行，由学校政教处余少婷干事主讲，来自高中部、初中部的200多名女生聆听了这场讲座。

青春期是生理和心理发育的关键时期，也是世界观、人生观逐步形成的时期。在这次讲座中，余老师以学生感兴趣的话题进入主题，引发了学生对自我的关注。她首先分析了进入青春期后身体的变化和情绪的变化，从大脑科学的角度解释了为什么会有这些变化，引导同学们科学认识自己。

“人际关系由理智、社交、生理、身体、情感等组成，而身体的发展往往是单行道。有可能你们彼此之间的价值观仍不熟悉，却已经失去了自律自制的能力。”余老师以早恋带来悲剧的真实故事，为学生详细说明了超越界限的后果。并告诫现场女生在日常的学习、生活中要构建好“三道防线”：一要尽量不早恋，正确处理男女生之间的关系；二要尽量不尝“禁果”，学习心理知识，提高警惕意识；三要保护好自己的身体，防范暴力侵犯，并注意生理卫生。她从青少年的角度出发，恳切地指出了在情感上可能造成的危害，选取了真实可信的数据，分析了性病的隐患和生活中应当注意的一些问题。

“青苹果很脆，但不甜！与其匆匆步入爱河，不如静静等待成长！”余老师最后总结道，人生每个阶段都有不同的使命，我们千万不可以在春天就去挥霍夏天。

通过这次活动，让参会的学生感受到了学校的关心关爱，她们亦将不忘初心，在这条漫长的成长路上会把握好界限，把握学生美好的时光，将注意力集中到学习上去，同时培养自己具有良好的兴趣和爱好，充实自己的生活内容，树立远大理想，规划美好未来的生活。

呵护学生成长，关注学生心理，是西山学校做好学生健康教育工作的重要一环。学校将以抓好学生心理健康教育的方式，推动构建健康、文明、美丽的校园。

**健康讲座简讯稿范文大全 第九篇**

按照区宣传和教卫文旅局的统一部署，青少年素质教育学校安排国家二级心理咨询师米星华校长为学校初二年级学生进行心理健康知识讲座。

此次活动是区宣传和教卫文旅局在全区范围内组织开展“心灵相约——疫后心理健康讲座系列活动”之一。该局还将结合全区青少年儿童的心理需求，分别在另外两所学校推出心理团辅和心理讲座系列活动，为青少年儿童身心健康成长加油助力!

在本次“心灵相约——疫后心理健康”讲座中，米星华校长传授了学生一些基础心理健康知识，做好学生教育引导和心理疏导工作，帮助学生调节心理状态，释放负面情绪;加强学生个体心理咨询辅导，引导学生理性认识疫情影响以积极健康的身心状态尽快适应正常学习生活;以及让学生学会调节心情，解决孩子遇到的学习问题，提升学生增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

如果发现学生出现睡眠困难、食欲下降、情绪低落、行为改变等特别现象，需要及时联系心理辅导老师做评估，进行专业的辅导或治疗并要对学生抱有耐心。每一个学生都需要被看见。当学生遇到困难时，需要静下心来，全然地接纳他当下的状态，这是走进学生内心世界的第一步。

本次心理健康知识讲座也是让学生找到集体生活的乐趣，保持乐观积极向上的心态，迅速建设学校生活新常态。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十篇**

为进一步加强镇村干部心理健康教育疏导工作，正确引导镇村干部保持积极向上的心态，7月27日，葛岭镇举办“好心态是怎样炼成的——乡村振兴背景下镇村干部的心理健康与心理调适”心理健康讲座。党政领导班子成员、全体机关干部职工、驻村第一书记及各村（社区）“一肩挑”人员共计60余人参加培训。

在150分钟的讲座中，教育学博士、全国知名心理学家、福建师范大学心理学院叶一舵教授从“环境—生理—心理”交互影响的视角分析情绪产生，通过深入浅出的分析、图文并茂的事例分别阐述了如何“认识自己”、“解剖自己”和“拯救自己”等方面内容，对当前乡村振兴背景下镇村干部可能存在的心理压力与焦虑，提出了有效应对方法。

本次讲座内容紧扣盲点、氛围轻松、环节紧凑，有效帮助镇村干部开拓视野、解读情绪、丰富心灵，调节职业倦怠、压力过大、过度焦虑等不良情绪，以积极乐观、健康向上的心态投入到工作中，不断增强基层干部的幸福感和归属感，为葛岭镇高质量发展超越蓄势赋能。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十一篇**

为进一步推进全民健康促进行动，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，宣传普及老年健康政策和科学知识。xx月xx日，xx区在xx镇xx区举办了一场内容丰富的健康教育知识讲座。

讲座邀请了xx镇中心卫生院医生xxx，通过播放老年健康教育科普视频、现场教育、知识问答、发放宣传物品等方式，宣传营养膳食、运动健身、心理健康、口腔健康、视听功能维护、认知功能维护、疾病预防和中医养生保健等健康科学知识。知识问答环节，在场的中老年人根据自身情况提出了一系列健康常识相关问题，杨丽娟一一做了详尽的解答，对于不会说普通话的居民，杨医生还用方言为其解答，让现场观众倍感亲切，加深了观众对健康知识的理解度。

xxx告知中老年朋友面临年龄增长要做好心理准备，尽快适应身体新的生理变化，同时，适当的散步、做保健操等舒缓运动及合理的膳食可以提高身体健康素质，还强调由于年纪增长的原因导致身体机能退化，要特别重视高血压、糖尿病、心脏病等疾病的发生，还有机体组织良性病变转向恶性病变导致癌症的发生，要定期做健康检查，做到早发现早治疗。讲座活动内容丰富、简单易懂，受到参与讲座的老年人一致好评。

此次老年人健康教育知识讲座活动，切实提高了辖区老年人健康素养和健康水平，帮助群众增强健康意识，养成良好的卫生习惯和生活方式，大家纷纷表示希望今后能开展更多类似的讲座。随着老龄人口越来越多，青秀区将更注重向广大群众普及更多养老健康知识，提高老龄群众的健康观念和防病意识，使他们都能明白“未病保养、欲病预防、已病早治”的重要性。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十二篇**

我们教育班举行了一次以关心心理、关系他人的主题班会活动。在整个活动中气氛十分热烈，同学们都深有感触，我也从中学到了许多。

记得有人说过：朋友都是从陌生人开始的，交往多了，便成了朋友。而各种各样的活动正好为交往供给了一个平台。人与人在活动中相识、相知。而笑又是架在人与人之间的桥梁，它能缓解气氛，让人不自觉的内心变得柔软，警戒消除，取而代之的是一种愉悦，让人更能从好的方面去欣赏别人，肯定别人。在此次活动中我们班同学自编自导自演的相声让我们捧腹大笑，让我们解除了约束，带着欢乐地心境进入戴高帽游戏环节，这个环节是让别人去发现自我的优点，让自我得到肯定，且这个环节衔接在一片笑声后，确实设计得十分独到，让人享受。

我相信每个人都是有价值的存在的。而让意识到自我价值的正是别人的肯定。想必大家都有在黑夜中行走的经历，你看不见脚下的路，可那路的的确确是存在的，若此时从后面来一辆车，灯光照亮了你前行的路，你真真切切地看到它了，真真切切。正如灯光照亮了你的路那般，别人的肯定让你真切地看到了自我的价值，我们在生活中需要别人的肯定，也要去肯定别人。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十三篇**

为贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，宣传普及老年健康政策和科学知识，切实提高社区老年人健康素养和健康水平，全面推进健康中国建设，9月6日上午9时，调港社区邀请医疗志愿服务者为辖区内居民群众开展关爱老年人眼健康、口腔健康义诊活动。

本次义诊项目包括：血压测量、视力表检测、裂隙灯检查、螨虫仪器检查、窥镜口腔检查、儿牙检查、牙结石、蛀牙、牙龈、牙髓检查等，提高居民护眼、护牙意识，增强社区居民对眼病知识和口腔知识的了解。医务志愿者为社区28名老年朋友免费进行了检查，并一一给出了健康指导和治疗建议。通过发放相关宣传资料，为老年朋友们提供了全面系统的眼健康、口腔健康管理保健知识。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十四篇**

新冠肺炎疫情发生以来，居家健身、线上健身对保持身心健康、提高抵抗力起到积极作用，逐渐成为疫情防控常态化下群众参与健身的重要方式之一。

随着越来越多的职工参与运动、健身，增进日常保健知识，了解如何科学健身、规范运动、保持良好生活习惯成为职工的新需求。区总工会想职工群众所想，急职工群众所急，积极发挥引领服务职能，将职工健康知识讲座列入“奋进新征程建功新时代”五一系列活动中。4月29日，区总工会组织开展了以“科学健身和肩颈康复”为主题的全区职工健康知识讲座。这次讲座是在疫情防控常态化背景下，为增强全区职工的健康维护意识、培养健康习惯、学习科学健身知识而开展的，旨在教育和引导广大职工树立未病先防、告别亚健康的理念，自觉培养积极锻炼、科学健身的生活方式，通过科学运动提升免疫功能，从而提高身体素质和生命质量，营造良好的社会健康环境。讲座从“医体融合、科学健身”的理念展开，授课专家针对“三高”原理及“三高”人群首选运动，在健步走、慢跑、广场舞等大众居家锻炼活动中需要注意的方式方法，如何避免运动损伤，以及办公室人员常见的肩颈等问题作了深入浅出的讲解指导。并通过运动教练与参训人员互动的方式，针对关节和肩颈的保护、运动前热身及运动后放松等职工关心的问题，进行了耐心细致的答疑解惑和手把手的专业指导。参加讲座的职工纷纷表示：“讲师提到的很多不良习惯简直招招中招，以后在工作、生活和锻炼中要加以注意。”

“通过这次讲座，会进一步提高自我保健意识，自觉养成良好、科学的运动健身习惯，并把讲座中收获的健康理念传达给家人、朋友和同事。”“通过讲座得到很多启发和很实用的技巧，是指导大家加强自我保健、坚持科学健身、开启健康之门的一次很好的辅导。”此次培训由丽江市运动康复中心专业团队承办，来自全区31个机关单位的50多名职工参加学习。区总工会希望参学职工学有所获，以强健的体魄、健康的心理、充足的精力投入到繁忙的工作和生活中去，营造和谐美满的幸福家庭，在工作岗位上建功立业，为古城区经济社会发展贡献力量。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十五篇**

为了进一步关爱社区老年人健康工作，普及老年人常见病的预防知识，进一步提高老年居民的自我健康的认知与增强自身免疫能力，营造良好的爱老、敬老、助老、孝老的社会风气。xx月xx日上午，张家界市武陵源区锣鼓塔街道关工委、老科协、老年保健分会联合社区卫生服务中心在张家界社区三楼会议室举办了以“老年人的日常健康膳食及常见病应注意的饮食习惯”为主题的老年人健康知识讲座。

虽然天气火热，酷暑难耐，但参加讲座的老人们早早就来到了现场。社区卫生服务中心的李主任用生动翔实的案例、通俗易懂的语言，不仅对糖尿病、高血压、冠心病、脑动脉硬化等常见性、多发性老年慢性病进行了深入浅出的讲解，而且还从饮食、睡眠、运动、养生等四个方面，向老年人详细讲解合理膳食及科学养生有关知识，并与老年人亲切互动，提醒老年人注意体检保健、提高健康意识，解答老年人的健康疑问，分享保健心得。同时倡导全民关注老年人健康，促进家庭成员树立健康理念。活动中，社区卫生服务中心的医护人员现场为老年人免费测量血压，同时发放了预防高血压、糖尿病、养老防诈等宣传资料300余份。

此次活动是深入开展“我为群众办实事”实践活动的一项重要内容，进一步增强了社区广大老年人对自身疾病的认知，讲座既为社区老人搭建了一个相互沟通交流的.平台，又增强了他们对饮食保健、科学养生的重视，有助于社区老人拥有更加科学、健康、快乐的老年生活，受到了辖区老年人的一致好评。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十六篇**

为更好地宣传健康生活方式，提高居民的健康意识，让大家渡过一个平安健康的春节，20\_年1月16日，姚安县人民医院副主任护师 石庭仙在医院为栋川镇156名居民开展了一堂高血压健康知识讲座。

讲座内容主要围绕高血压的形成原因、危害、治疗误区、预防方法等知识，结合实例以及患病的年龄段进行分析讲解，让居民了解相关的健康知识，做到经常监测血压。对于一些生活中的常见问题及习惯的培养，石庭仙老师都一一进行了讲解，提醒大家不仅要注意合理锻炼身体、还要进行食疗、合理用药，并严格遵循医嘱。同时，医院副主任护师 陈翠华及志愿服务者发放了高血压健康教育宣传单和门诊治疗政策宣传单。

通过本次讲座，不但提高居民对高血压病的认识，使大家了解高血压病的危害性，也对早期预防、及时治疗高血压病有极其重要的意义；同时，也对改善社区居民健康生活理念、普及健康生活常识起到了促进作用。

**健康讲座简讯稿范文大全 第十七篇**

为关注辖区老年人身体健康，更好地服务社区群众，普及养生知识。9月17日讯为继续秉承志愿精神，延续疫情期间的大爱之举，做好慢性病面访，提高社区居民群众健康意识，今天上午杨汊湖颐伦养老中心联合武汉康福养老产业研究医养结合专业委员会普及“健康营养知识预防疾病”义诊活动。并将线上医院，医养结合新模式、新理念推向社区。

在活动现场，专家团队成员详细询问社区老人的病史，认真进行检查通过把脉，中医的检测诊断手法，耐心解答、诊断各类常见疾病、多发疾病，指导老年人规范用药。给予居民群众一些健康饮食的建议并对其病症进行相关的讲解，让居众了解慢性疾病的危害及防治，尽量做到让每一位前来就诊的居民享受到了xxx家门口xxx优质的医疗服务，让他们及时了解到自己的身体状况，得到及时的诊治与疾病的预防。同时专家团队为老人们以及社区居民免费进行了肩颈，腰椎及小扎针的康复理疗服务！

本次活动的开展得到了辖区居民的广泛认可与赞誉，同时也以实际行动表达了杨汊湖颐伦养老中心的领导和工作人员为社区居民办好事、办实事的良好心愿。今后，我们会再接再厉，全心全意地为居民服务，为万家福，行万里路，我们一直在路上！

通过开展“心中有爱，健康常在”健康宣传活动，进一步丰富了群众的健康知识，增强了群众对健康的认知感，提高了群众防治疾病的意识，引导群众预防疾病从即时做起，养成健康文明的生活方式，进一步促进健康社区、和谐社区的发展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！