

音乐与健康论文(大全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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

音乐与健康论文篇一

上午好！

今天我演讲的题目是：法制伴我们健康成长。

法律是生活的百科全书，它告诉我们处世之方、待人接物之法、安身立命之道。作为当代的中学生，我们有幸生活在中国改革开放的年代，亲眼目睹了改革开放20多年来中国法制进程的突飞猛进，300多部法律相继出台，“依法治国”被写进宪法，多么令人振奋！然而我们更应该思考的是：在我们的成长道路上如何与法同行？有人说你多虑了，我们还是未成年人，只要不杀人不放火，法律约束不到我们，只要遵守校纪就行。我说不，法律离我们很近。那些轻视法律作用的人，我想，是因为没有真正意识到法律的重要性。请问，如果法律作用甚微，为什么公元前18世纪古巴伦王国国王汉穆比因他的《石柱法》——即众所周知的汉穆拉比法典而流芳百世？请问，如果法律只是一纸空文，为什么拿破伦会说“我真正的光荣并非打了四十次胜仗；滑铁卢之战抹去了关于这一切的记忆。但是有一样东西是不会被人忘却的——那就是我的《民法典》。”历史不会说谎。法律，无疑是一个国家国泰民安的先决条件。它的重要性更是无庸质疑。有一句人所共知的法律格言：“正义不仅应得到实现，而且要以人们看得见的方式加以实现。”法律，就是实现正义，体现公平，正确的规定和精神。国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵

纪守法，可见，遵纪是守法的基矗从认真听课做起，从保证每一节自习课纪律开始。从同学之间的'互相监督，到能够做到严格自律。从被动的受约束到主动的养成遵纪的习惯。从杜绝抄袭作业开始到自觉抵制社会不良思想。0勿以善小而不为，勿以恶小而为之”现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。何苦要等到体会到法律制裁的威严才悔恨呢?守法习惯，就像每天早晨要刷牙洗脸一样，这种习惯的培养，实际上是一种心智模式的改善过程。教育心理学中有一句经典的名言：“播下一种思想收获一种行为;播下一种行为收获一种习惯;播下一种习惯收获一种性格;播下一种性格收获一种命运。”可见，习惯在思想与命运之间扮演着多么重要的角色。对于守法的习惯，我们也会有一个由陌生到熟悉，从不习惯到习惯，最终熟练运用的深刻体会。意大利哲学家阿奎那说：“习惯具有法律的力量。”守法的习惯，必然会改善我们的心智模式，必然会在潜移默化中影响我们的人生!因此，让我们从小做起，从身边做起，努力学习科学文化知识，有法律武装自己的头脑，树立正确的法律观念，让我们大家共同携手，在成长的道路上与法律同行吧!

音乐与健康论文篇二

音乐也是一种神奇的视觉，它是由一颗颗晶莹的小颗粒，逐渐构成整首充满闪光点的音乐徘徊在我们脑中，如鱼儿一般游在你身边。

水泡在不断地上升，不断地破裂，不断地诞生。在浮上水面的那一刻，整个水泡都化作了晶莹细腻的小水珠，与光融为一体。

在那辉煌的一刻，伴随着《大鱼海棠》的钢琴声，砰的一声，消失在光里。钢琴声也随之消失，只留下一圈圈波纹。

古琴声也迈着沉重脚步，随之响起，忧伤如古琴的沉重一般，千丝万缕。交织在海洋中，牵制着每一个灵魂。

仅仅海棠与大鱼之间就贯穿了整个海洋的节奏，整个忧伤伴随周围千丝万缕的忧伤，穿梭于海洋与天空之间。

此时虽无歌词，却胜有歌词。天籁就是奇幻的音乐，遇上可以陪伴音乐的优雅歌词，那个交织音乐歌词的人，就是彻底拥有这首歌的周深。

音乐开始了，舞台的背景是蔚蓝色的大海，在众多蓝光的照耀下，一个人影静静地站在那里，仿佛他的周围都是静谧的鱼群，等待天籁之音的降临。

观众们都静静地坐在那里，谁都不想打扰这美妙的气氛。

他一开口，柔美，润滑，水天一色的感觉，让人瞬间心动。他明明是一个男歌手，可一开口，女子的声音响彻全场，我敢说只听声音的话，连顶级歌手都会认为这一定是个女孩唱的。

大鱼就在他身边，他已经沉浸在整片海洋之中。

观众也呆住了。

忽然，他改变了前面的唱法，用一种我从未见过的唱法来唱。这就是越剧。

整首歌配上越剧是如此的般配，真是水天交融。

一句“啊……”

唱尽了世间的声调，唱尽了世间所有的情怀。

海棠与大鱼之间千丝万缕的关系，正如这首歌一般，尽管我没有看过这部《大鱼海棠》，但我明白周深的歌声，永远陪在它身边。

音乐与健康论文篇三

大家好。

近几年来，天津一中年逾古稀的老校友，每季度按固定日期聚会一次。这些次聚会，人员有减无增，有的因病不能参加，有的驾鹤西去。大家感叹生命短暂，品咂人生况味，仿佛那达摩克拉的剑悬在每个人的头上，不，准确地说，我们面前都有几个“杀手”。

如高血压、心脑血管病、糖尿病和肿瘤等。我不懂医学，没有发言权。我也不想抄录有关这一类疾病的资料。

六七年前，我就患有高血压。我觉得应该特别引起重视。有的高血压有反应，如头晕等；也有的没有任何反应，特别是长期患高血压的人已经习惯了，因此不当回事，这是不行的。因为患有高血压，就容易引发心脑血管疾病，特别是因脑卒中致残的比例很大。

高血压往往有家族史，我父亲就患有高血压。那时我开始治疗，经过药物控制，基本上能够保持正常。我主要采取三条措施：一是药物控制；二是饮食控制；三是适量运动。过去查体，一般是血压、血脂、血糖都有点偏高，经过采取以上三项措施，加上心理调适，最近两年查体，都在正常范围内。

至于肿瘤，主要是早防早治，戒烟限酒，讲究饮食卫生。一旦发现患有肿瘤，不要怕，如今治愈的病例很多。人体健康就像人字结构，一撇是客观的、先天的，一捺是主观的、后天的，关键是在一捺上下功夫，与一撇协调好。

主要有三个方面：一是不合理的饮食习惯。有一种说法，你想吃什么就是你身体需要什么，这种看法我认为不正确，不要为嘴伤身。

脂肪要限量，世界卫生组织建议，以不超过膳食总热能的30%为限，并应限制饱和脂肪的摄入量，不得超过总热能的19%。蛋白要适当，粗细要共享，钙质要增强，食盐宜减少，酗酒要预防，饥饱要恰当。

二是不讲卫生的习惯。三是懒得活动的习惯。天天静坐的生活方式不好。有的老年朋友天天坐着看电视，天天打麻将，这就是所谓的“一二三四”式生活方式，即一个早，两个“倒”，三个饱，四圈“了”，非常不利于健康。

心理与许多疾病的发生有密切关系。积极乐观的心理状态会给肌体各器官以适应的、良好的刺激，使肌体随时得到所需要的营养和免疫物质，提高免疫力，从而有利于健康长寿。人的寿命不仅决定于生理器官是否健康和衰老，而且同人的心理状态密切相关。据调查，长寿上百岁的老人，95%以上都有乐观开朗的性格。

要变消极心理为积极心理，学会做情绪的主人，要用积极心态看待一切。你要是心情愉快，健康就会常在。你要是心情开朗，眼前就会是一片曙光。你要是经常知足，就会感到幸福。你要是不计较名利，就会感到一切如意。你要是一心关注国家大局，就不会计较鸡毛蒜皮。同时多交朋友，对于克服消极心理也是有益的。

意外伤害有时会致残。我有好几位朋友都摔伤过，尤其是骑自行车的时候。怎么办？是不是大门不出，二门不迈，也不行。要“战略上藐视，战术上重视”。比如穿行马路要注意，要瞻前顾后，左顾右盼。

前些天下雪，我骑自行车小心翼翼，没有出事。可是有一天早晨，我晨练骑车回家时，在我前面的自行车突然停下来，对面左边又来了汽车，我无路可走，只好往右拐上了结冰的路面，一下子滑倒，人仰马翻，“上苍”保佑，万幸没有出事，爬起来就走了。看来骑车要特别当心，当然也不要因噎

废食。如果我坚持骑车，我想可以骑到80岁以上；如果不坚持，再骑车就有困难了。

比如外出旅游，身体可以、经济又能负担，当然是一项很好的活动，外出时注意安全就行了，不要怕不安全而不敢出门。老年人无论做什么都要量力而行，胆大心细，留有余地，争取万无一失。老年期一般可以分为健康期、带病期、伤残期，应当尽量争取延长健康期，缩短带病期，避免伤残期。

音乐与健康论文篇四

1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。

2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。

3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。

4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。

5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。

6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！

音乐与健康论文篇五

同学们，老师们，大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

音乐与健康论文篇六

老师、同学们，大家早上好！

我讲话的主题是《增强安全意识，健康快乐成长》。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，同学们的安全意识有所增强，但重大的伤亡事故仍时有发生。据有关部门统计，近年来，全国中小学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名中小學生不幸死亡。数字是残酷的，它的背后是一个个鲜活的生命，这就说明校园安全形势依然非常严峻。

“安全重于泰山、生命高于一切”，我们要有高度的安全意识，树立自我保护意识，注意校园安全。严格按照学校的规定和老师的要求去做。

一、树立自我安全意识，不做危及个人以及他人的事。在校内不互相追逐打闹，上下楼梯要靠右行走，注意慢行、礼让，不拥挤推搡，不在楼梯口逗留。

二、遵守交通规则和交通秩序，注意交通安全，养成文明走路好习惯；过马路时思想要集中，不能三五成群并排行走，做到一停、二看、三通过，严格遵守红灯停、绿灯行的规定；乘车应注意乘车安全、不乘坐非法车辆，不追赶行驶的车辆。骑自行车的同学，更应增强交通安全意识，注意骑车安全。

三、放学及时回家，不在外逗留、游玩，受到不法侵害时及时寻求帮助或打110报警。

四、注意食品卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生；养成卫生好习惯，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。

五、注意运动安全，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

六、学习防火、防灾、防电、防水等安全方面的内容。学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；杜绝一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，我们一定要时刻加强安全意识，增强自我防范能力，做到安全教育警钟长鸣！谢谢大家！

音乐与健康论文篇七

大家好！

一个月前的一天，我睡觉时窗户打开太大，感冒了。我当时就喝了点正气水，第二天就好了。我早已习惯这感冒，没怎么在意。却没想到因此为后来埋下了祸根。

一个月之后，为了检查我的视力，我和妈妈前往医院，因为眼压过高，要点眼药水。点的第二天我的眼睛、脸、手都肿了。是眼药水的原因吗？我们立马动身去问眼科医生，他说眼药水不会发生这个作用，于是，给我们开了一个验尿单，结果一出来，急性肾炎！

生活固然美好，但如果没了健康，一切都是虚无。呵护健康吧！让生活更美好。

音乐与健康论文篇八

大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐!享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的演讲完毕，谢谢大家!