

2023年健康的论文题目 心理健康课的心得体会论文(优质10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。

健康的论文题目篇一

作为当代年轻人，我们面临着许多压力和不确定性，心理健康已经成为我们日常生活中必不可少的一部分。然而，许多人在面对心理健康问题时不知道如何处理，这时候，心理健康课程就显得尤为重要。本文将就本人通过心理健康课程的学习与实践，整理出的一些心得体会进行分享和探讨。

第二段：课程学习经验

在学习心理健康课程时，我收获了很多。首先，我对自己的情绪和情感有了更深刻的认识。我学会了如何理性应对强烈的情绪，例如愤怒、沮丧和恐惧等。同时，我也了解到情感的调节和管理有很多技巧，例如，通过阅读、绘画等方式来释放情感。此外，我还学会了平衡时间和精力，学会了如何休息和放松，以保持身心健康。

第三段：实践体验与思考

除了课堂学习，我也在生活中实践了一些心理健康课程所教的技巧。比如，当我遇到挫折和困难时，我会采用“认知重构”技巧，重新审视问题并寻找解决方案，从而减少压力和焦虑。在与他人交往时，我也更加注重沟通技巧，学会了耐心聆听，理解并尊重对方的意见。通过实践，我认识到心理

健康技巧是可以帮助我提高自我意识、增强情感平衡和改善人际关系。

第四段：心理健康课程对我未来的帮助

通过学习心理健康课程，我意识到心理健康与个人成长和成功密不可分。心理健康问题可能会影响我们在学校和工作中的表现，甚至会对个人未来的发展产生不利影响。因此，我决定在日常生活中更加注重心理健康，学会更多有助于身心健康的技能和方法，力争更好地面对未来的挑战。

第五段：结论

在本次的心理健康课程学习中，我深刻认识到心理健康对于我们的生活和发展至关重要。通过课程的学习和实践，我更加理解到自己的情感和需求，加强了自我成长和人际交往能力。因此，我认为心理健康教育应该成为一项重要的教育内容，在未来的教育和生活中得到更多的重视和宣传。

健康的论文题目篇二

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

心理健康是大学生成才的基础：

- 1、心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助

他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的途径和方法如下：

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，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

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。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。

从心理发展的意义上说，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。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用

的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产

生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大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，大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。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生心理健康论文(五)

健康的论文题目篇三

心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

一、大学生心理健康的标准：心理健康水平的评定，一般参

照四个标准： 经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭自己的经验对当事人 心理健康进行判定；社会适应标准，以社会大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理评估。

健康的判断；统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；自身行为标准，每个人以往生活中形成稳定的行为模式，即正常标准。

二、大学生的心理过程：人的心理活动包括心理过程和个性心理。心理过程有认知过程、情绪情感过程和意志过程，个性心理包括个性倾向。在人的一生中，心理过程随着年龄的发展而展示出不同的特点。大学生作为特定年龄段、生活在特定环境中的社会群体，心理过程具有特殊性，主要表现在记忆、思维、想象等方面。如何根据这些特性来关注大学生的心理健康问题，是摆在高等院校教师面前的重要任务。大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关国家富强、社会发展、人类文明。

自卑有两种表现：一是与他人比较，觉得在知识、能力、外貌等方面，自己都不如别人；二是面对要做的事或试图达到的止标，怀疑自己的能力。自卑者的认知特点是：低估自己，只看到别人的优点，吸看到完成任务的困难，而忽视有利条件。把自己的成功归因于机遇，把失败归因于无能。在外表和条件方面夸大他人的优势，贬低自己。这样的人生往往既自卑又自尊、敏感多疑、情绪压抑、心境烦乱、胆小怕事、优柔寡断。大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处；既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自己，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自己，才是最实际明智的态度。成功与失败不能简单归因。主观努力、个人能力强、机遇好、有外界力量相助、任务容易是获得成功的有利条件；而机遇不好、任务难度大、主观不努力、能力欠缺是造成失败的因素。

要分析成功和失败的原因，扩大“视野”，既要看到自身因素，又要看到外部因素；既要看到客观条件，又要分析主观努力程度，从而作出恰如其分的评价和相应的调整。

四、大学生的情绪心理 大学生的心理也需要释放，他们在学业、情感、经济等方面受者困扰，压力也可能失衡，例如马家爵就是典型例子，我们应正确释放自己的压力。

控制自己的情绪也是解决压力的正确途径，我们每个人在日常生活中不免要发生不愉快的事情，我们要学会控制自己的情绪，遇到不愉快的事情要想开些，不要钻牛角尖，为了一些不值得的事情，生闷气，抽闷烟，甚至喝闷酒，这都是不应该的。现在的大学已经不是某些人想象的那样了，太平凡了，但是同时，由于现在的大学里，已经形成了一个不好的环境，我们要适应他们，就要自己要有一种积极的心态去面对他，这是一个过程。总之，有一个好的心态去面对，要学会，自己乐，同时要做一粒快乐的分子，去调动你周围的积极因素，使你总可以在一种积极的环境中，去最大限度的发挥你自己的潜力。

五、如何正确地认识自我： 我们时常在各种报刊杂志上看到目前大学生中存在较为严重的心理问题，大学生中有心理障碍甚至精神病的人数还在不断增加。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学正是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自

我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

因此，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。

养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

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。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，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。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、

双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

健康的论文题目篇四

在当今社会，随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快，心理健康问题逐渐成为人们日常生活中需要面对的难题。于是，心理健康课应运而生。作为主要针对青少年进行的一种心理健康教育，心理健康课已经成为了中小学校教学的重要组成部分。在这一过程中，学生们掌握了大量心理调适的技巧，并建立了一系列对自身和他人的情感认知，从而有效地促进了学生的健康成长和发展。在我本人的学习过程中，心理健康课也给我带了很大的益处。

第二段：课程内容

心理健康课的内容很丰富，包括了人格发展、情感管理、生理健康和沟通技巧等多个方面。其中，人格发展这一内容教给我们如何与人相处。从中，我们了解到不同的人格类型和不同人格类型的主要特点，并探索不同人格类型之间互相合作的有效交流和思维方式。情感管理课程则引领学生们了解

和管理自己的情绪，包括自我觉察、自我评价和自我调节等方面，让学生们从自己的主观感受出发，理性处理情绪问题，提高自我调适能力。此外，生理健康的课程内容同样重要，尤其是对个人身体及心理问题的了解和防护特别有帮助。沟通技巧是课堂上比较常见的内容，对于人与人之间的交流来说至关重要，从而帮助我们改善与他人的沟通能力与和谐度。

第三段：受益程度

尽管我自认为是一个对自己的心理和身体健康比较重视的人，但是在上心理健康课时，我还是意识到了自己很多问题。比如，过去我很容易受外界的因素影响而处于忧虑或悲伤状态。但是，在学习情感管理方面的知识后，我懂得了如何自我调适，逐渐缓解了内心压力。此外，沟通技巧也让我从渐渐了解到与别人交往时需要的一些礼仪及技巧，从而更好地与人相处，增进了彼此之间的了解和融洽感。课程内容使我发现了自身能力的提高，提高了自我认知，让我更加有信心面对整个社会。

第四段：班级氛围

我觉得，心理健康课的师生关系和班级关系都非常良好，老师热心耐心，经常开展各类活动来丰富课程。而同学们也都抱着积极向上的态度，课堂上互相交流的情况相当普遍，大家经常讨论自己或他人的困难，试图一起寻找解决问题的最佳方案。这种合作、共进的氛围给了我们很多成长和发展的机会，并且使班级的整体水平稳步提升。

第五段：总结

综上所述，心理健康课为学生们提供了很好的帮助，不仅让我们从中学习到了很多重要的知识，而且在实践过程中，我们也能更好地理解课程内容。比如，我们可以从中学会适应压力，在情绪管理方面调整好自己的心态，增加自我认知，

提高沟通和交往能力等等。总而言之，心理健康课为我们的头脑和心灵注入了正能量，为我们未来生活提供了基本的拓展和保障。我相信，这次心理健康课的学习经验，将在我们的成长中起到关键的作用。

健康的论文题目篇五

心理健康的重要性被越来越多地人所认识和珍视，从而对心理健康教育的需求也与日俱增。近年来，许多学校纷纷开设了心理健康课，以便更好地帮助学生掌握一些心理健康知识和技能，学习如何维护和保护自己的心理健康。在我校，我也热心参加了这门课程，这篇文章主要就是分享我在此过程中的一些心得和体会。

第二段：课程内容的总体认识

心理健康课程的内容涵盖了许多常见的心理问题领域，例如压力管理、情绪调节、人际沟通、管理时间和金钱以及自我认知等方面，这样的课程设置非常切合学生的需求，对于帮助学生提高心理素质和应对情绪问题有着积极的效果。在课堂上，老师不仅向我们传授科学的心理知识，提醒我们各种负面情绪的种种危害，而且还让我们分组讨论、交流彼此的问题，这一氛围温馨而亲切，让学习有了更多的乐趣。

第三段：我的感悟和收获

在课程中，我最感受到的便是情绪方面的收获。在学习过情绪调节和管理的课程之后，我的情绪管理技能得到了极大的提高。对于种种负面情绪的出现，我能够采取相应的策略进行控制和缓解，大大减轻了由此带来的烦躁和焦虑程度。在之前，我经常处于一种情绪低落状态中，而现在我学到的内容也在帮助我更好地理解自己的情绪，这让我感到非常地宽慰和欣慰。

第四段：如何应用课堂中所学？

心理健康课不仅提供了种种有用的心理知识和技能，而且也启示了我们如何在日常生活中应用这些知识。比如，在面对生活中的挫折和不如意时，我们可以通过适度的锻炼、与他人的交流分享、或寻求专业人员的帮助等方式去缓解痛苦。还有，在与他人的交往中，我们可能会遇到各种各样的人际问题，在这样的时候，我们需要懂得如何平衡我们自己和他人之间的关系，保持良好的沟通和合作，这样有助于我们建立健康的人际关系和有效地解决人际问题。

第五段：总结

总的来说，心理健康课为我们提供了一种很好的学习平台，这个平台不仅让我们学习到了大量的心理知识和技能，还摆脱了我们自己解决心理问题的尴尬局面。在经过一段时间的学习之后，我感受到了自己对心理的认知和理解得到了大幅加深，同时也在将所学的知识应用在实践中取得了非常好的效果。对于心理健康的重要性和学习心理健康课程的必要性，我坚信会让越来越多的人有更高的认识和价值感受。

健康的论文题目篇六

健康是得到我们所有人的追求目标，却又是最容易被忽略的事情之一。随着年纪的增长，我意识到只有拥有好的健康和精神状态，才能更好地享受生活。在这篇文章中，我将分享我在健康方面的心得体会，旨在为大家提供启发和借鉴。

第二段：健康饮食

健康饮食不仅仅是为了减肥或塑身，更多的是为了保持身体健康。首先，我们应该尽量避免食用加工食品和含糖量高的饮料，如碳酸饮料等；其次，我们应该多摄入新鲜蔬菜和水果，特别是深色蔬菜和富含抗氧化物的水果。最后，我们应

该合理分配食物摄入量，尽可能多地摄取高质量的蛋白质和碳水化合物。这不仅能够控制体重，还能为身体提供足够的营养，使我们更加健康地生活。

第三段：规律的锻炼

除了饮食，规律的锻炼也是维持我们身体和精神健康的重要因素。健身房、游泳池、跑步道和园艺都是锻炼身体的方式。但是，不同的人有不同的身体状况和锻炼需求，因此选择锻炼方式应该根据我们的个人情况来选择并制定合理的锻炼计划。在锻炼期间，我们应该注意避免过度运动和不适当的运动方式，避免对身体造成影响，同时坚持锻炼可以为我们提供持久爽快的能量和改善睡眠的效果。

第四段：良好的生活习惯

良好的生活习惯是健康生活中另一个重要而常常被忽视的方面。它包括定期的睡眠、戒烟戒酒、减少压力、保持良好的心态等等。当我们忽视这些习惯时，我们的身体被暴露在很多危险之下。因此，我们每天应该保持良好的生活习惯，以减少无谓的健康风险。当我们睡眠、戒烟戒酒、减少压力时，我们不仅可以拥有更健康的身体，也能够提高生活质量，享受生活。

第五段：总结和建议

总之，在现代生活中，我们很容易陷入各种不健康的行为中，从而对我们的身体和精神健康造成影响。幸运的是，我们可以意识到这些问题并采取措施以防止这些疾病的出现。以上所述关于健康的心得和建议，可能不适合每个人，但是结合我们自己的情况来判断，去寻找并坚持合理有益的健康行为，这才是最重要的。因此，让我们从现在开始，保持健康的饮食、规律的锻炼，培养良好的生活习惯，拥抱美好的生活。

健康的论文题目篇七

每天锻炼一小时，健康生活一辈子！多么朴实而深刻的养生之道啊。

一个阳光明媚的日子，天空晴朗，温暖的阳光照射着大地。我们学校在本部大操场上举行了一场体育比赛。比赛的内容是跳大绳。但自己这次没有被选上，不能为自己班出一把力，心中感到很是失落，只有在场下为上场的同学加油助威了。

只听一声哨响，比赛开始了，同学们随着绳子的甩动，开始有节奏地跳起来。刚开始，同学们跳得不是很顺利，常常被绳子绊倒……我们开始有点失望。再看看场下的老师一个劲儿地为同学们加油、鼓劲：“加油！加油！”此时此刻，我才真正地感受到了集体的力量。可是，今天我们的同学也许由于紧张，也许是因为准备工作没做好，老是跳错，因此而耽误了不少时间。最后，我们班拿了第二名。通过这次比赛我知道了：我们虽然没有拿到第一名，但友谊第一，比赛第二，只要同学们尽心尽力，就可以了。

体育活动有很多种，下面我再给你们介绍一个吧！

星期四下午第三节课，我们学校在操场上举行了一场激动人心、扣人心弦的“绑腿”

跑比赛。在比赛前我们处了不知多少搅，不知有多少位同学受伤，但那都是值得。

比赛前我们做了热身运动：伸伸手，弯弯腰，压压腿，舒展舒展身体。一想到马上就要进行比赛了，我紧张得面红耳赤，我的搭档王智鸿见状，拍拍我的肩膀，鼓励我说：“郭宏娜不要紧张，只要努力，我们一定会胜利的。”我微笑着向他点点头。

来到操场，我们熟练地系好了松紧带。“嘟——！”随着哨声响起，比赛开始了。

我们大声喊着“一二，一二”的口号想终点冲刺。我们班跑完后，看着别的班跑。其中有的班摔倒了，但是他们勇敢地站了起来，继续跑向了终点。

到了6年级跑了，他们有的像雄鹰一样冲向终点，有的像兔子一样……

比赛结束了，我们班拿了第二名。通过这次比赛让我知道了班级团结的无私力量。

健康的论文题目篇八

目前，我国大型煤炭企业是比较多的，主要包括：神华集团、山西焦煤、潞安矿业、阳泉煤业、中煤能源、同煤集团、冀中能源、龙煤集团以及陕煤集团等、据国家相关部门的调查数据显示：我国在20xx年时，全国煤矿数量高达1、2万处，且大型煤炭企业的原煤年生产总量也已经超过了75亿吨，是原煤年生产总量的52、7%；而在20xx年，虽然我国大型煤炭企业的数量，较20xx年相对来说减少了8、72%，但是，由于其它大型煤炭企业生产规模的进一步扩大，特别是：神华集团与中煤集团，其规模扩增的速度更是快，导致我国大型煤炭企业原煤的年生产总量不减反增，与20xx年的年生产总量相比，提高了17、9%，占据我国煤炭行业年生产总量的68、6%。由此可见，我国大型煤炭企业在我国整个煤炭行业当中，占据的分量是非常大的。因此，当在面对能够阻碍我国大型煤炭企业实现健康发展这一过程的影响因素之时，我们就应当及时采取有效的措施，对其进行合理的解决，以确保我国大型煤炭企业能够实现健康、安全的生产。

二、探析大型煤炭企业发展中存在的问题

1、资源分布零散问题

目前，我国煤炭资源的分布情况较为零散，即使是在一些资源储量较高的地区，其分布的情况也是不集中的，这就给煤炭企业对这些资源进行采掘的工作造成了困难，且采掘方案的提出以及设备的大批量利用，也在很大程度上提高了煤炭企业的生产成本。从20xx年开始，截止至今日，我国煤炭企业将开采区逐渐转向了山西、甘肃、内蒙、云南、新疆以及贵州等地，由于煤炭资源分布较为零散，所以大部分煤炭企业的开采区也是较为零散的，比如：1) 陕煤集团，其资源开采区高达9处，分别坐落在不同的地区（比如：鄂尔多斯、西藏以及甘肃等）以及不同的煤炭开发区当中；2) 准格尔地区，它所囊括的煤炭企业高达15家。除此之外，煤炭资源的零散分布也会造成：开采区配套设施不完善等问题，导致各煤炭企业之间因为各方面的原因（例如：供电设备安装方面以及现场通道的建设方面等），产生经济纠纷，从而直接影响到了企业自身的生产及其后期的发展。

2、市场中涌出的“投资热”，提高了煤炭企业的投资风险

虽然，我国有关部门在“十二五”期间，就已经提出了“让我国煤炭行业的年生产总产量实现同倍增长”的要求。但是，由于该要求所针对的都是一些煤炭资源相对来说比较丰富的开产区。所以，我国各级政府对煤炭企业进行考核的同时，还是将“产值”作为了考核的主要指标，且该指标也是导致我国煤炭行业出现投资过热现象的罪魁祸首。假使，这种现象不能够得到很好的抑制，将会在很大程度上提高“煤炭产能过剩”的风险。虽然，在这种情况下，我国大部分煤炭企业开始逐渐向“煤化工”行业转型，但是，由于当前社会经济市场对煤化工产品的需求量已经达到了饱和状态，所以这部分煤炭企业的转型，也势必会增大其自身的投资风险。

3、部分地区煤炭资源严重缺乏

近年来，我国大部分煤炭企业所选择的开采区，都是一些具有较高储量的煤矿开采区。由于这些开采区长期被大规模的进行开采挖掘，导致煤炭资源几乎趋向于枯竭的地步，使得某些煤炭企业出现了煤炭资源获取紧张的问题，比如：阳泉煤业，其目前仅剩的煤炭资源储量仅有10、7亿吨，能够保障其进行正常开采的时间约为8年；而京煤集团煤炭资源的剩余量却只有9、72亿吨，可保障其未来七年对煤炭资源的开采。由此可见，煤炭资源的严重缺乏，不仅会降低我国煤炭企业的年生产总量，还会拉低我国煤炭行业的整体发展水平。

三、探究促进我国大型煤炭企业实现健康发展的措施及建议

1、推行“煤炭企业兼并”方针

通过有机结合的方式，将我国某些大型煤炭企业融合在一起，使它们形成一个整体，去对境外的一些还未经过开采的煤炭资源储区进行合理的开发。其实现的原理是：严格依照社会经济市场目前的状况，并依循我国经济水平提升的要求及标准，把“资源及资产”当做是主要目的，采取“协议转让”、“市场并购”以及“联合”的途径，制定出合理的“兼并方案”，然后再依照该方案的内容，将各大煤炭企业科学的结合在一起。其次，针对一些中小型的煤炭企业，国家有关部门也应当将其统一的纳入到“兼并”的范围之内，比如：让它们与电力企业实现“兼并融合”。如此一来，也就能够让我国煤炭行业与社会经济市场之间，建立起一道“供需相符”的桥梁。另外，国家还应当大力倡导“让煤炭企业实现境外投资办厂”的政策，并让其能够成为推动我国煤炭产品走向国际市场的强大动力。与此同时，也就能够在一定程度之上，提高我国煤炭行业在国际上的整体水平。

2、增强大型煤炭企业的生产力度

我国部分煤炭企业由于没有较高的技术团队，且其已有的技术人员也不具备较高的综合素质，所以，在其生产力方面上，

也存在着较为严重的技术短缺问题。于是，在这种情况下，煤炭企业就应当采取针对性比较高的措施，来提高其自身对煤炭产品进行生产的力度，比如：（1）定期对现有的技术人员进行专业知识以及技术的培训，尽可能的提高他们从业能力及个人素质；（2）以三个月为单位，对技术人员进行工作考核，确保每一个技术人员都能够具备较强的专业技术掌握能力，针对那些未能通过该次考核的技术人员，需将其暂时调离现有岗位，并让其在通过一段时间的培训，且再次考核合格之后，才能让其继续担任本职位；（3）组建拥有较高专业资质的技术团队，且技术人员的聘请要求，应符合“高综合素质”、“高从业能力”以及“高专业技术应用能力”这三个要求。总而言之，要想从本质上提高煤炭企业的生产效率，我们就必须要从技术人员抓起。

3、大力倡导“矿权整合”政策

对一些分布较为零散的煤炭开采区进行科学的整合，同时要求国家相关部门利用地质勘测资金，对这些整合之后的煤炭开采区进行合理的收购，然后再根据实际情况以及我国大型煤炭企业的分布情况，制定出一份完善的“煤炭资源重配”方案，并依照“资源获取紧张优先分配”的原则，以及“核心大型煤炭企业优先分配”的原则，将整合后的煤炭开采区合理的分配给我国各个大型煤炭企业。另外，针对一些新近才发现的煤炭开采区，需在经过国家相关部门对其的实际勘察之后，才能够依照现行的“促进煤炭行业发展的若干建议”文件，制定出相应的“开采区分配计划”，然后才能够将这些新发现的煤炭开采区，分配给我国的各个大型煤炭企业。

四、结束语

综上所述，面对我国煤炭资源分布不均匀，以及部分煤炭开采地区已经出现了煤炭资源紧缺等问题，我们就应当采取可行性较高的措施，对这些问题进行合理的解决。与此同时，

我们还应当加强对大型煤炭企业进行兼并以及对新煤炭开采区进行有效开发的力度，让我国各个大型煤炭企业都能够实现“煤炭资源及其产品的高效开采与生产”的整个过程，以尽可能满足我国社会经济市场对煤炭产品的需求量。另外，我们还应当进一步拓展我国大型煤炭企业的投资生产范围，让我国煤炭产品能够从本国市场逐渐进入国际市场。如此一来，不仅可以让我国大型煤炭企业实现健康、稳定的发展，还能够为我国煤炭行业进军国际市场奠定下最为坚实的基础。

健康的论文题目篇九

当代大学生心理问题的现状：

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不容忽视。

对当代大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革

给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1、客观方面：与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。中学学的是基础知识，大学学的是专业知识，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

2、主观方面 新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生

如下心理问题：一是盲目自满与自我陶醉。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。二是失望与失宠感。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。三是松气情绪与歇脚心理。有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。四是畏首畏尾。因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

对大学生心理问题的教育措施：

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。

1、充分发挥学校心理咨询作用。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理

咨询中心进一步通过面谈分析诊断，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

4、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。

为此，要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

健康的论文题目篇十

健康是生命的重要组成部分，每个人都应该重视自身的健康状况，并且时刻保持好的心态和积极的生活态度。我也曾经经历过一些健康问题，这些问题让我深刻认识到健康的重要性。在这里，我想分享一些我个人的健康心得和体会。

第一段：健康是幸福的基石

健康是人们一生中最为重要的财富，也是每个人追求幸福的基石。身体健康不仅能给身心带来愉悦的感觉，还可以帮助我们克服生活中的一切困难，成就自己的梦想和事业。因此，我始终坚信：健康是幸福的起点和保障。在日常生活中，我时常注重保持健康的饮食、睡眠、运动和心情，用心呵护自己的身体和情绪，享受健康带来的快乐和乐趣。

第二段：正确的饮食习惯对健康的重要性

饮食是人类生存的基础，正确的饮食习惯能够帮助我们保持健康和预防疾病。我在饮食方面一直坚持“健康、平衡、多样化”的原则，选择营养丰富、易于消化的食物，尽量减少精制食品、油腻食品和过度烹调的食物的摄入。此外，我也多食用富含膳食纤维、维生素和矿物质的蔬菜水果，保证足够的蛋白质和适量的优质脂肪的摄取，避免让身体极度贫血，来维护身体的健康。

第三段：有规律的锻炼有助于提高身体素质

运动对于健康的重要性不言而喻，它不仅可以预防疾病，还可以提高身体素质和运动能力。我喜欢运动，并且经常参加各种体育比赛。通过长时间的训练和比赛，我逐渐积累了丰富的运动经验和技能。我认为，有规律的锻炼不仅可以塑造好的身体，而且还可以提高身体素质，增强耐力和抵抗力。在我的生活中，运动已经成为了不可或缺的一部分，我也从

中体会到了健康带来的康乐。

第四段：保持好的心态，良好的心态是维护健康的重要因素

心态是保持健康的重要因素。一个好的心态可以帮助我们克服来自自己和身边的负面干扰，保持内心的平衡和恬静，增强心灵的力量和健康的能力。在长期的生活中，我也经历了非常多的压力和烦恼，但我通过自己的努力和思考，把坏事变成好事，跳跃着去超越困难。现在的我已经习惯了保持一个平静的心，面对生活中的一切事情都能够泰然处之，感受到了健康带给我莫大的快乐和幸福。

第五段：结语，健康是一种生活态度

总的来说，健康不仅仅是一个独立的概念，更是一种生活态度。在事业和生活中，我们每个人都应该注重自己的身体状况，并且以积极乐观的心态去面对困境。我们也应该遵循健康的生活方式，按照自己的身体状况制订相应的健康计划，并且在日常生活中秉持健康的信念。这样才能真正地体验到健康的快乐和生命的福祉。