

最新健康的论文(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

健康的论文篇一

社会上的竞争日益激烈，导致一些高职生出现了一定的心理问题，对心理健康产生一定的影响。因此，高职教育应该积极开展心理健康教育活动，将心理健康纳入教育系统中，对学生出现的各种心理问题及时地排解。本文从现今高职生心理健康教育的现状出发，探讨高职生心理健康教育的有效方法，以期今后开展的心理健康活动提供一定的依据。

高职生;心理健康教育;方法

高职生属于大学生群体的一部分，他们与其他的大学生具有相似的心理特点。首先，自我意识得到一定的增强，但还未发展成熟；其次，随着年龄的增长，人生观、世界观以及价值观都已经基本形成，但还不够稳定，易受到外界环境的影响；再次，思维方式得到一定的发展，但在具体评判一件事物的时候，容易带上主观性；四是情感得到一定的丰富，但情绪受到外界的影响大，易发生波动；最后，高职生的意志水平得到一定程度的发展，但稳定性不够等等。由于高职教育的生源较为多样，学生成绩大多不佳，且高职教育的教育目标和普通高等教育的教学目标存在一定的区别，因此高职生的心理状态和普通大学生相比，也有一定的特点。在高职生中开展心理健康教育的同时，需要根据其具体特点进行相应的心理健康教育。

1. 整体心理健康水平不高。高职生处于后青年时期，各方面

开始趋向成熟。但是从心理健康层面来说，很多高职生心理状况存在一定的问题，对其工作以及生活都产生一定的影响。另外，由于一些高职生的成绩不好，被当作“问题生”，打架、斗殴等情况时有发生，处理问题较为冲动。这些问题如果得不到及时处理，不仅会使学生的健康成长受到一定的影响，严重的情况下，还会导致学生出现一定的人格障碍，做出不利于社会和谐发展的事情来。

因此，教师在发现高职生的心理问题时，需要对其进行及时处理，帮助高职生疏解心理问题。

2. 适应能力以及抗打击能力较差。

就目前来看，社会上对于职业教育存在一定的理解偏差，导致一些进入高职院校的学生学习成绩不好。正是由于这种成绩的挫败感以及社会上的理解偏差，导致很多学生进入高职院校学习之后，对学校学习缺乏主动性以及认可度。很多学生长期处在失败感之中，对正常的学习、人际交往都缺乏热情。一般来说，这些学生都程度不一地存在敌对、人际交往障碍等问题。这些问题长期发展下去，会导致学生的心理状态出现一定程度的偏差，不利于健全人格的发展。

3. 就业压力导致出现心理压力。现今，我国的高等教育被大力推进，大学本科毕业生的数量得到迅速增加。另外，在这一时期，国企在进行积极改革，社会上产业结构在进行积极调整，社会上的劳动力数量得到显著增加。

在这种情况下，高职生面对的就业压力更大了，很多人毕业就面临着失业。这样的就业形式，导致很多的高职生心理产生紧张、焦虑、不安等情绪，对学生正常的生活以及学习产生了影响。

1. 将心理健康教育活动规范化、体制化。高职院校要想对学生的心理健康教育有明确地掌握，就需要将心理健康教育体

制化，将心理健康教育融入系统化的教学活动。课堂教学是开展心理健康教育的主要途径，因此学校可以将心理健康教育活动课程化，根据一定的课程计划开展各项心理教育活动。学校根据心理健康活动的主要目标进行教材的编写，使心理健康教育的实际可操作性显著增强。通过心理健康教育活动，学生掌握一定的心理健康知识，提高自身心理状况的掌握程度。通过这样的方式，学生参与心理教育的积极性得到显著增强，能正确认识自我。

2. 开展全方位的心理指导。学校在高职学生中开展的心理咨询活动的主要特点是调适性以及发展性，且心理教育活动遵循的是一种教育方式，而不是一种医学方式、治疗方式。在进行心理咨询的同时，老师需要具有发展的眼光，对求助者的各种心理问题都可以提供好的建议与意见，引导其正确处理自身所存在的心理问题。在高职院校开展的心理教育活动，其主要的目标是提高全体学生的心理健康水平，从而使自身的内在潜力得以充分发挥。学校在高职生中开展健康教育，使学生的自我调控能力以及环境适应能力得到显著增强。

从现今的情况来看，学校应该将高职院校中开展的心理健康教育活动从以前的对各项心理疾病的诊断治疗转化到各项心理疾病的预防以及全面提高学生的心理素质上。在心理健康教育完成之后，学校需要对学生的心理状况建立健康档案，对其进行分类整理，分析现今高职生中所普遍共有的心理问题，对得出的相关问题进行及时处理，以提高高职生整体的心理素质。

综上所述，现今环境的变化较大，高职生处于一种受到外界环境影响较大的年龄阶段，因此，他们中的很多人会存在不同程度的心理问题，对日常的生活以及学习会产生一定的影响。针对这种情况，高职院校需要根据学生的年龄特点以及实际心理问题，开展心理教育活动，帮助学生提升心理健康水平。

[3]林琳,柯晓扬,袁忠霞.提升高职学生心理健康教育的新思考[j].教育教学论坛,2014.

作者:张先锋 高春鸿 单位:西安铁路职业技术学院

健康的论文篇二

摘要:由于家庭教育的缺失,小学生易出现孤独、自闭、依赖等心理健康问题,给他们的成长带来严重的影响。因此,小学心理健康教育势在必行,不仅是时代发展的需要,更是新课程改革的要求。通过心理健康教育既能够提高小学生的心理素质,又能够促进小学生的全面发展。教师要提高对心理健康教育的重视程度,营造良好的心理健康教育氛围,积极调动小学生的积极性。本文通过分析小学心理健康教育中存在的问题,讨论新课程背景下小学心理健康教育的实施途径。

关键词:小学心理健康教育实施途径存在问题

近年来,小学心理健康教育越来越受到重视,一方面家庭中的独生子女数量增多,孩子受到父母过分的溺爱,容易出现各种各样的心理问题。另一方面社会的飞速发展使小学生处于瞬息万变的大环境下,容易受到不良因素的影响而出现心理问题。小学生心理健康不仅影响他们的学习成绩,还影响他们的价值观和人生观。因此,小学必须加强心理健康教育,依据“以人为本”的理念进行教学,不断推进素质教育,逐步提高小学生的综合素质,在整个学校教育过程中全面渗透心理健康教育。同时,小学教师必须具备健康的心理和心理学方面的知识,这样才能够日常教学中更好地对小学生进行心理健康教育。但是,在实际工作中,小学心理健康教育还存在一些问题,严重制约了小学生的身心发展,需要引起广大教育工作者的重视。笔者根据实际教学经验,通过分析当前小学心理健康教育中出现的问题,进而探讨新课程背景下小学心理健康教育的实施途径。

一、小学心理健康教育存在的问题

(一) 缺少专业人员，部分教师业务素质有待提高。

许多小学由于师资力量的限制，没有配备专业的心理健康教师，都是由政教处主任、团委书记、德育副校长、班主任等监管，谁有时间谁抓，但是他们基本都没有接受过系统的心理教育培训，在工作中难以运用心理学知识引导小学生健康成长，难以帮助小学生改变性格上的缺陷，造成小学心理健康教育流于形式，表面上看是齐抓共管，统筹兼顾，实际上都是表面文章，没有发挥实际作用。一些小学从事心理健康教育的教师个人素质偏低，工作积极性不高，往往都是带领小学生观看教学视频或者电子课件等，不能对小学生进行有效的心理辅导。

(二) 在辅导上偏重学校，忽视家庭和社會的配合。

目前小学心理健康教育大多偏重于学校教育，认为小学生只有在学校里才能够身心健康发展，完全忽视了家庭和社会的作用。实际上，家庭和社会在小学生的心理健康方面也会产生巨大的影响。一个不和谐的家庭或者一个不安逸的社会都会造成小学生个性偏激，性格孤僻。一些小学还依旧施行“关门教育”的策略，以为通过上辅导课，搞心理辅导活动，或者聘请专家到学校进行讲座就可以促进小学生成长。其实，这样并没有达到理想的效果，脱离了家庭支持、社会配合的心理健康教育必然是片面的。心理健康的真正目标是锻炼小学生的意志和能力，提高他们对于学习和社会生活的适应能力。

(三) 存在错误的认识，把心理健康教育当做摆设。

小学心理健康教育方面仍然存在错误的认识，经常会认为心理健康教育处于从属地位，把心理健康当成摆设，仅仅是为了应付上级教育部门的检查。而且小学里常常将一些不能胜

任一线教育工作的教师安排为心理辅导员，这些教师教育观念陈旧，教学方法单一，使心理健康教育名存实亡，似有实无。有些学校用闲置的教师作为心理咨询室，条件简陋，缺乏专业的心理健康教学设施，也没有固定的资金投入，渐渐的小学生就对心理健康失去了兴趣。而且目前小学心理健康课程开设不完善，没有将心理健康教育纳入整体教学体系中，只重视数学语文等学科的教育工作。

二、新课程背景下小学心理健康教育的实施途径

(一) 积极开展师资培训，建立优秀的心理健康教育队伍。

近年来，小学生心理健康问题引起了社会各界广泛的关注，因此小学必须将心理健康教育提上日程，积极开展师资培训，逐步建立一支既有扎实基础又有丰富经验的心理专业教师队伍，提高心理健康教育质量。学校必须提高对心理健康教育的重视程度，因为小学生容易受到外界干扰，如果不能拥有正确的人生观和价值观，就很容易走上歧途。要把小学心理健康教育放到与其他学科教育同等的地位，并且纳入学校的重点工作，使小学生获得更加全面和科学的心理健康辅导。要协调好心理健康与学科教学的关系，在教学中渗透心理健康知识。还可以给小学生建立心理健康档案，定期对小学生的心理健康状况进行检查和考核，提高他们的心理健康水平。

(二) 建立学校、家庭、社会“三位一体”的整体教育网。

学校要注意到家庭和社会在对小学生进行心理健康教育中的作用，积极改变传统的教育理念，创新管理模式，构建学校、家庭、社会“三位一体”的教育网络，让小学生在学习和生活中获得更多的收获和启迪。家长是孩子的第一任老师。尤其对于小学生来说，他们的社会经验不足，家长要给予小学生正确的教育，给他们营造和谐友爱的家庭环境，鼓励孩子尊老爱幼和乐于助人。同时，学校要积极争取更多的社会力量的帮助，比如医疗、环保、公益等，充分利用各种有效的

社会资源，让小学生享受开心快乐的童年。在素质教育背景下，只有将学校、家庭、社会的力量统一起来，才能获得最佳的教育效果。

(三)全方位、多层次开展心理健康教育，提高重视程度。

要想小学心理健康教育发挥作用，就必须积极开展全方位、多层次的心理健康教育，比如可以根据学校的师资力量等情况合理建立心理咨询室，配备基本的教育设施，选拔专业的心理健康教师，改善小学缺乏心理健康教师和心理健康场所的现状。要根据不同年级小学生的身心发育特点，开设心理健康辅导课程，讲授心理健康知识，培养自我调节能力等，让小学生养成良好的道德品质和规范的行为习惯，提高学习兴趣，用积极的心态面对生活。为了提高对心理健康教育的重视程度，学校必须建立完善的工作任务和目标，并且定期进行自我总结和反思。

三、结语

小学心理健康教育对于小学生的学习和成长具有至关重要的作用，不仅是小学生成长的需要，而且是社会发展对人才的基本要求，是学校德育工作的重要组成部分。学校要提高重视程度，秉承生本教育理念，遵循新课改的要求，加强师资配备，建立完善的协调机制，规范心理健康教育策略，加强与家庭、社会的结合，从而实现高效的小学心理健康教育。

参考文献：

[1]王海宁.小学生心理问题及心理健康教育途径分析[j].科技展望，第17期.

[2]董靖平.中小学实施心理健康教育的途径[j].考试周刊，20第14期.

健康的论文篇三

心理健康教育是学校教育不可或缺的组成部分，也是全面推进素质教育的重要着力点。20xx年教育部印发的修订版的《中小学心理健康教育指导纲要》对心理健康教育的总目标作了具体阐释：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”《纲要》字里行间为心理健康教育所指明的积极的发展趋向清晰可见，但是长期以来，在以消极取向为主流的心理学理念的指导下，学校健康心理学教育在具体实践过程中表现出种种问题。基于此，积极心理学相关概念的引入，必将以新的视角，弥补先前学校心理健康教育工作的不足，为完善学生心理素质注入不竭动力。

一、积极心理学及其基本思想

积极心理学兴起于20世纪末，由美国当代著名心理学家赛里格曼率先倡导，该理论以积极因素为着眼点，以追求幸福为主题，注重关怀人的精神价值，强调人类自身固有的、积极潜在的建设力量，试图扭转心理学背离其研究宗旨、即将转入病理学学科性质的局面。主张用一种更加开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力；提倡通过挖掘人类自身的内在资源，激发自身力量和优秀品质来满足自我实现的需要，获得美好生活；关注处于平均水平的普通人如何在良好的条件下发展、生活。积极心理学致力于帮助所有人获得幸福，其主要的研究内容包括三个层面：一是积极的主观体验，二是积极的个人特质，三是积极的团体和社会制度。

二、消极心理学取向学校心理健康教育存在的问题

（一）目标定位片面化

在具体实践过程中，心理健康教育目标仅达到了使学生不受

心理疾病困扰的最低标准，无法满足促进学生全人发展的高级要求。心理健康教育目标的偏离，导致心理健康教育对象局限在个别、有问题学生身上，不仅埋没了其本具有的帮助学生“自我实现”的积极价值，反而凸显了其关注弱点和错误的消极倾向，导致心理健康教育前瞻性、预防性功能被掩盖，应用范围被限制在“补救作用”的狭窄空间，削弱了其帮助学生挖掘自身正向力量的积极影响，不利于心理健康教育推进学生全面发展工作的顺利开展。

（二）实践形式有待整合

目前各地学校所开展的心理健康教育活动，遵循的主体思路是以问题为中心，以解决问题为切入点，以消除紊乱为最终目标。在此观念指导下形成的教育形式大致有以下几种：

1) 建立学校心理咨询室，对少数或个别学生的心理不适应和障碍问题进行单一的咨询辅导或诊断治疗。这种方式有很强的针对性，但不免有使心理健康教育医学化的倾向，同时，学生出现问题的原因是多方面的，从问题着手，如果寻根究底的话，有可能造成“拔出萝卜带出泥”的危险，若是以消除负性症状为目标，则有“头痛医头、脚痛医脚”之嫌，难以帮助学生建构对对抗心理问题起根本作用的积极的个人特质。

2) 开设心理健康教育课，面向全体学生进行，注重心理理论的讲授和心理问题的预防。此种方法虽然有利于心理学知识的普及，但学科化的心理健康教育模式偏重影响学生的认知，对学生的主观感受，尤其是积极的个人体验引导不足，难以深入触动学生心灵。

3) 不定期地开展形式多样的心理健康活动，包括建立心理健康档案、举行心理健康专题讲座、设计心理情景剧等。灵活多变的心理健康活动能够充分调动学生的兴趣和主动参与性，但也有相当数量的学校是打着心理健康教育的旗号开展德育

工作，更有甚者是为了满足应付检查、评比、达标等活动的一时之需，致使心理健康教育流于形式。

总的来说，现有的学校心理健康教育模式在消极心理学取向指导下虽形式多样但有待整合，表现出对学生积极的主观体验调动不足、对学生充分认识自身积极品质的引导力量不够、对潜移默化影响学生心理健康的组织环境的创设尚不完善等问题，实效性需进一步加强。

三、积极心理学理念下学校心理健康教育实施策略

（一）丰富和深化积极的主观体验

学校无论以何种形式开展心理健康教育，都应该注重丰富和深化学生积极的情绪体验，以此来催化其知、情、意、行的良好发展，帮助学生养成对刺激事件进行积极解释的习惯，从而为发展学生的积极力量、积极品质和积极人格奠定基础。此外，学校可通过引导学生关注自身情绪变化，提高其体验积极情绪和情感的敏感性，帮助学生逐渐掌握由一种积极情绪启动其他相关积极情绪的能力，形成多种积极情绪的共振效应，进而扩大积极体验的影响，使学生学会在接受积极事件带给我们愉悦的同时，通过主动的发现和用心的关注，来引起、延长和增强积极体验。

（二）挖掘和塑造积极的个人特质

有研究表明，中小学生在成长过程中形成的积极心理品质越多，他们对生活的满意度就越高、主观幸福感越强。因此，学校心理健康教育的重点应集中在对学生的积极心理品质进行开发、训练和培养。对于普通学生，注意发现其身上的闪光点，多使用积极词汇给予鼓励和肯定，科学运用心理测验帮助学生关注自己的优势和美德，建立自尊和自信；对于有心理问题的学生，不能简单地将其看成被动的接受治疗者，而是将其作为具有自助能力和自我恢复功能的主动决策者。

（三）创建和营造积极的组织环境

学生直接或间接接触到的环境主要是学校、家庭和社会，他们的个人体验和积极品质的塑造得益于三者的通力合作，其中其主导作用的是学校。因此，学校应创设积极向上的校风，构建和谐宽松、健康阳光的群体心理氛围，把心理健康教育全面渗透到学科教学中，对学生和教师加强人文关怀和心理保健，同时加强学校和家长和相关社会机构的沟通交流，形成以学校分管领导为统领，以专业心理教师为核心，以班主任为骨干，以学科教师为主力军，以家长为后援的多位一体式心理健康教育组织环境。

健康的论文篇四

1. 论文摘要即“摘其要点而发”。
2. 论文摘要是对论文内容不加注释和评论的简短陈述。
3. 摘要又称概要、内容提要。摘要是以提供文献内容梗概为目的，不加评论和补充解释，简明、确切地记述文献重要内容的短文。
4. 论文摘要就是论文内容提要，是在对论文进行总结的基础上，用简单、明确、易懂、精辟的语言对全文内容加以概括，提取论文的主要信息。
6. 内涵：短文
7. 外延：陈述论文主要内容的简明、确切的，不加解释和评论的。
9. 论文摘要是简明、确切、不加解释和评论地陈述论文主要内容的短文。

二、论文摘要起什么作用？

不阅读论文全文即能获得必要的信息。

1. 读者尽快了解论文的主要内容，以补充题目的不足。现代科技文献信息浩如烟海，读者检索到论文题名后是否会阅读全文，主要就是通过阅读摘要来判断；所以，摘要担负着吸引读者和将文章的主要内容介绍给读者的任务。

2. 为科技情报文献检索数据库的建设和维护提供方便。论文发表后，文摘杂志或各种数据库对摘要可以直接利用，论文摘要的索引是读者检索文献的重要工具。所以论文摘要的质量高低，直接影响着论文的被检索率和被引频次。

三、论文摘要应包含那些内容？

摘要的内容应包含与论文同等量的主要信息，供读者确定有无必要阅读全文。

摘要的四要素：

1. 目的：研究的目的、范围、重要性；

2. 方法：采用的手段和方法；

3. 结果：完成了哪些工作取得的数据和结果；

4. 结论：得出的重要结论及主要观点，论文的新见解。

(1) 目的：指出研究的范围、目的、重要性、任务和前提条件，不是主题的简单重复。

(2) 方法：简述课题的工作流程，研究了哪些主要内容，在这个过程中都做了哪些工作，包括对象、原理、条件、程序、手段等。

(3)结果：陈述研究之后重要的新发现、新成果及价值，包括通过调研、实验、观察并剖析其不理想的局限部分。

(4)结论：通过对这个课题的研究所得出的重要结论，包括从中取得证实的正确观点，进行分析研究，比较预测其在实际生活中运用的意义，理论与实际相结合的价值。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

健康的论文篇五

随着社会的飞速发展，许多人家奔上了小康生活。在这样的生活中，中年人忙于工作而忽视健康，青少年迷恋于娱乐而轻视健康。

据专家介绍，持续地劳累会感染上慢性疾病。某些人由于在年轻是为图自己发展、家庭发展而不停地劳累，使他们到了中、晚年后疾病缠生、痛苦不堪。我国的周恩来总理由于劳累患上了早期肺癌。但是，只要及时地治疗和精心的调养，一定能康复。可周总理为了新中国的发展，依旧日以继夜的工作，结果，导致病症日益恶化，最终成为晚期肺癌而早早地离我们而去。如果他能及时进行治疗和精心地调养，新中

国会发展得更好。现在，当一个人失去了健康，他才会懂得珍惜健康。让我们重新回顾“非典”时期，一位位的病人在死亡边缘痛苦地挣扎时。他们才懊悔，懊悔没有及早地预防，懊悔当初没有好好的珍惜自己的身体……可是，这一切的懊悔能是他们恢复健康吗？不能！等待他们的极有可能是死亡。金钱诚可贵，才华价更高，若为健康顾，两者皆可抛。失去了健康，将很难将起寻回，我们现在正处壮年，当好好珍惜这份来之不易的健康。

有人为金钱能储蓄，健康不能而感慨！当我们拥有一个健康的身体是，我们就应该未雨绸缪，对自己的身体多多进行保护，这就是储蓄健康。青少年储蓄健康，最重要的就是不要打破生活规律，超负荷的劳累，保持足够的休息时间。中年人储蓄健康，则要多多注意自己身体各方面的均衡，并适当的做一些运动。老年人储蓄健康，主要是让自己的生活充满色彩：参加一些老年人活动，种植树木，外出旅游等等。身体健康非常重要，而心理健康就是身体健康的根本，心理健康要注意的是：待人友善、心胸宽广、知足常乐等。有了一个好的心理，才会有一个好的身体。

储蓄了健康，才能是自己有足够的精力做事，才能事半功倍。在当今社会中，健康与发展是分不开的。人有了健康，社会才能发展，社会良好的发展，人们才能获得健康。上次，无锡市的300名高级干部以身作则，卖掉了摩托车，纷纷骑自行车上班。他们这样，既能使自己的身体得到很好的锻炼，有能让社会减少废气污染，既造福自己，又造福他人，实在是一举两得。在以后的社会发展中，在做某些事情时，我们应该事先考虑一下，这样，是否会破坏人们的健康，是否会给人们带来麻烦，不要明知有害而硬要做。

健康是生命的源泉，是发展的基础，让我们共同珍惜健康，关爱生命，创造一个美好的社会！

健康的论文篇六

卫生这个字眼大家一定可以脱口而出了。但是你们知道吗?卫生与健康是紧密相连的，为了让大家对卫生与健康更加了解并重视，我们班开展了一次“卫生-健康”主题班会。下面，我们与大家谈谈“卫生与健康”的知识。

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。

说到健康，也许有些同学会说：“吃多了东西也就健康了吧!”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉-----这样才能做到健康。在我们的小报中，有一条关于健康的信息，也就是多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。

不讲卫生不仅是身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。

当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去搓眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。

说了这么多，大家应该知道要怎样做到讲卫生了吧!