

# 青少年心理健康的论文 心理健康论文(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青少年心理健康的论文篇一

随着社会、经济的发展，人们对幼儿教师的素质、能力水平提出了更高的要求。中国的家长自古以来对子女成才的期望就高，社会上“不要让孩子输在起跑线上”等口号不绝于耳，家长与社会的高期望直接转嫁到了幼儿园教师身上。家长不仅要求孩子在幼儿园吃好、睡好、玩好、绝对安全，还要求幼儿园成为人才的摇篮，要求幼儿教师成为孩子成才的第一保证人。随着幼儿教育改革的深入，幼儿园课程的内容日益丰富、复杂，教学方法、手段、模式的快速变化令许多教师无所适从，力不从心。在与幼儿教师们的交谈中，我们经常听到：“每天太累了，回到家只想安静地休息一会，话都不想多说一句。”“莫名其妙地回到家就想发脾气。”这些话反映出许多教师真实的心理状态。据调查：有26.1%的教师需要接受心理指导，48.1%的幼儿教师需要接受心理咨询。工作中的困惑、竞争中的压力，同事间的矛盾等等，给幼儿教师心理造成了很大影响。关注幼儿教师心理健康问题，不仅丰富了健康心理学、心理卫生学等相关学科，而且对维护教师自身的心理健康，科学的教育幼儿都有重大的现实意义。

### 一、幼儿教师心理素质的研究

幼儿教师心理素质主要包括职业心理特征、人格心理特征和适应性心理特征三部分。职业心理特征作为幼儿教师心理素

质中对于教师职业的心理认知成分，是作为一名幼儿教师所应具备的基本心理素质，根据幼儿教师职业的特殊性，它可以分为灵敏性、创造力、非权势性、期望感、移情性、激励性、教学效能感七个方面；人格心理特征是从教师人格特征中提取出来的、体现幼儿教师职业特点的一些心理特征，该特征对幼儿习惯的养成及人格的形成具有潜移默化的影响，包括有恒心、自信、成就动机、责任感、客观公正性、自尊感六方面；适应性心理特征包括幼儿教师的人际适应和职业适应，是幼儿教师在工作生活中获得更多的职业幸福感和成就感，顺利开展自己工作的保证，具体包括乐群性、心胸豁达、监控性、轻松兴奋、挫折耐受性五个因子。职业心理特征、人格心理特征和适应性心理特征围绕幼儿教师职业本身构成了幼儿教师心理素质的基本结构。

西南师范大学张大均提出：幼儿教师心理素质包括教师的情感特征、意志品质、职业兴趣、智力与教育能力、人格特征及教育信念。上海师大李伯黍、燕国材认为：教师心理素质的结构应包括教育机智、教育能力(组织教学的能力、言语表达的能力、了解学生的能力、独立创造的能力、实际操作的能力、适应新情景的能力)、人格特点(正确的动机、浓厚的兴趣、热烈的情感、坚强的意志、良好的性格)等。

在心理学上，人们普遍把心理素质分成认知、个性和适应性三个方面，幼儿教师心理素质中的认知能力应该渗透到教师的职业心理特征中，更多体现在教师对职业本身、对自身角色以及对幼儿教师与幼儿发展关系的认识上。这种认识应区别于传统意义上的观察力、想象力、智力等认知能力。个性方面则突出教师从业过程中对幼儿发展、对教师职业成长成熟有重要影响的人格心理特征。适应性方面重点强调幼儿教师角色的转变和各种环境适应。

## 二、幼儿教师心理健康问题的现状分析

从现有的研究来看，幼儿教师心理健康问题可以分为情绪

问题和行为问题两类。其中，情绪问题主要表现为焦虑和抑郁。行为问题主要有强迫、偏执。

情绪问题主要表现为焦虑。焦虑是一种比较常见的情绪障碍，是指对即将面临或预期可能出现的问题或痛苦所产生的悲伤、忧虑及不安等交织而成的复杂情绪状态。教师的焦虑主要表现在对工作是否得到认可的担忧及对孩子安全、健康等异常关注，在工作中出现紧张、逃避、不耐烦、不愉快、恐惧、注意力不集中、健忘等症状。适度的焦虑对于提高工作效率、保证工作质量是必要的，但过度焦虑将直接导致教师工作质量下降，甚至产生心身疾病。抑郁也是常见的心理问题，是一种由情绪低落、冷漠、悲观等构成的复合性负情绪。主要特征是丧失，如丧失信心、丧失兴趣等。

行为问题的主要表现为强迫——心里总笼罩着一种不安全感，常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态。教师常见的强迫表现是，要求孩子必须按照自己的方式来学习，否则觉得很别扭，以至严重影响自己的学习、工作和生活，对自己或身边的人要求尽善尽美，明知做不到还是希望自己努力去实现等等。有的还表现为偏执。有偏执心理问题的人往往容易广泛猜疑，过分警惕与防卫，常将别人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视。教师存在的偏执主要表现在对同事是态度上，总觉得同事的工作、言行对自己是一种潜在的威胁。

### 三、幼儿教师心理健康问题的成因

1. 工作压力。面对新时期的社会变革及教育的改革，社会对教师职业的高期望，家长、学生对教师的高要求，岗位竞争以及多种角色的担当等等，给教师造成了较大的职业压力，从而使他们心理焦虑、情绪不稳、缺乏安全感等，加上教师待遇菲薄、工作繁重，致使教师很难在教育工作中实现“抚育英才”的理想和抱负，而不易获得满足感与成就感。也有许多教师的教学方法与教学能力的欠缺使得教师压力更为严重。教师的工作是相当繁重的，不仅工作量多，学科复杂，

而且工作时间长，很多教师的工作时间远远超过8小时，并且经常需要早出晚归，工作超负荷，这使的他们的精神负担加重，由此教师的身心健康，容易发生身心障碍或身心疾病。

2. 自身成长。作为教师，一要学习专业知识，精通本专业的知识，这是搞好教学工作的基础和前提；二要学习教育理论，掌握教育规律和技巧，这是教育活动成败的关键；三要学习相关知识，具有广博的相关学科知识和广泛的兴趣爱好，这是增强教学效果、适应科学发展的需要。这些来自专业发展方面的问题常常困扰教师，越是责任心强的教师，心理冲突越突出，时间越长，心理越不平衡，压力越大。教师是教人的专业工作者，常与人接触，需投入大量的心力和情感，但其成就如无法获得立即的反馈，易导致教师对职业的不满意。缺乏职业满意感最易产生职业厌倦，教师对工作厌倦与教师离职、旷职及退缩行为有关，对学生品质亦有消极影响。

3. 环境因素。幼儿教师在与学生、同事、家长、领导交往中，关系是否融洽，能否相互支持和配合。因为不能很好在处理各种关系，而产生矛盾冲突，使自己激动、不安、烦恼和痛苦，如果这种矛盾不能得到很好地解决，不仅影响工作，而且极大地损害了幼儿教师的身心健康。创造良好的人际关系才是教师拥有良好心态的关键。

#### 四、幼儿教师心理健康的培育

解决幼儿教师心理问题的对策是多方面的，最主要的是幼儿教师要有心理健康的意识，同时要有意识的进行呵护，努力培养。教师心理健康的具体策略有以下几方面：

1. 注重幼儿教师在校期间心理素质的养成。随着我国教育事业的发展，教师的素质在不断提高。大批师范生陆续走上了工作岗位。要使他们尽快适应幼教工作，并成为幼儿园教师队伍的主力军，就应该抓好在校期间的心理教育与养成，重

点培养学生良好的认知、情感、意志、性格等方面的品质。在教育、心理学等学科知识的教学和其他学科有关心理教育知识的教学中，注重提高师范生的自我教育水平，引导师范生主动参与到活动情境中感知、体验，解决他们的一些心理问题，影响他们的行为改进，而且，要通过丰富多彩的课外活动和定期深入实际的教学实践，促使师范生个性的健康发展，使他们能自觉地去学习、思考和创造，逐渐了解幼儿园的工作、生活环境以及人际关系。同时，要通过开展学习、生活、交往、情绪等方面的专题心理辅导和个别心理咨询，使他们的情绪得到调节，建构良好的心理结构，从而增强适应学习和生活的能力。

2. 注重健全人格和品质的养成。古人训：“人贵有自知之明”、“天生我材必有用”，相信具有某些优势的自己只要努力，完全能和别人一样获得成功。同时也要悦纳自己，即能看到自己的优点，也要认识自己的不足，只有以积极、乐观心态面对一切，待人、处事、接物都要懂得随缘，才会自在；强求攀缘，那将痛苦无边。教师在多元多变的环境中，要先培养自己正确的认知，只有对自己的角色先予以接受与肯定，才可以化消极的态度与作为，不畏外来的冲击与挑战，于工作岗位上，愉快而有效地执行教育的任务。

3. 注意良好的人际关系的养成。幼儿园是女人的世界，作为女人，幼儿教师大多都爱面子，不服输。有无意间的一句话、一个眼神，园中的一次小小的评比都会使人际间的关系变得紧张、微妙，甚至在有的幼儿园中还存在教师和园长之间的“敌对”关系。所以，要努力建立融洽的人际关系。在工作中，只有对同事善良友好、以诚相待，别人才会对你敞开心扉，形成一种和谐融洽的人际关系，努力培养正确的人际交往认知；掌握基本的人际交往技能；广泛地与人交往，真诚对待交往对象；掌握与学生交往的分寸；把握交往中的教育目标；研究交往与沟通的艺术。同时，还要具备爱心和同情心，宽容、豁达，乐于接纳幼儿，不仅接受孩子们的长处和优点，还要能容忍、接受他们的不足和缺陷。良好的课堂

氛围，融洽的师生关系，是教师最佳心理状态形成的基础。师生关系不融洽，教师走进教室就会有一种无形的心理压力，也就势必影响教师的授课情绪和心理状态。《华记》云：“亲其师，乐其友，而信其道。”幼儿只有信任老师，愿意与老师交朋友，才容易相信老师所传之“道”。教师所面对的群体除了幼儿之外还有领导、同事和幼儿家长等，如何协调好与这三者的关系，也是保持良好工作氛围的关键。在工作中教师之间难免会有磨擦和分歧，要有种宽容之心，善于和领导、同事进行沟通、协调，积极化解矛盾，消除误会。

5. 注重创设解决幼儿教师心理健康问题的模式。心理健康问题在不同时期的不同阶段，人人都会存在，幼儿教师也不例外。幼儿教师在得知自己存在一些心理健康问题时，大可不必惊慌失措，也是应当寻求解决这一问题的途径和方法。这就需要幼儿园多为幼儿教师多创设一些解决幼儿教师心理健康问题的模式，解开教师心中的困惑，缓解各种压力引起的心理健康问题。可以通过举办心理健康讲座，邀请心理专家为幼儿教师作心理健康讲座，向教师宣传有关心理健康的一些常识，指导教师掌握心理健康的理论知识。

也可以开设心理健康，当教师感到心理有困惑，遇到什么解不开的心结时，可以通过热线向心理专家咨询，使教师正确认识自我、接受自我，扬长避短地发展自我、完善自我，提高心理成熟度，引导教师排除心中的忧郁。还可以定期对幼儿教师进行心理健康检查。定期邀请专家或引用量表对教师进行心理健康检测，让教师了解、选择、调整自己的心理状态。

总之，要解决幼儿教师的心理健康问题，不仅要靠师范学校、幼儿园的支持，也需要包括学生家长在内的全社会来关注和研究，特别是幼儿教师自身要养成良好的道德品质，磨练坚强的意志、养成乐观向人的人生观，善于自我调节心理状态，努力成为一个合格的幼儿教师。

参考文献：

[5]郑晓边. 现代幼儿教师心理压力与应对策略[j].学前教育研究[20xx]3[5]-7.

## 青少年心理健康的论文篇二

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。

## 青少年心理健康的论文篇三

埃默森先生说：“健康是人生的第一财富。“我们如果拥有一个健康的身体，对于人生的理想，就有发挥的可能！埃默森先生之所以这么说，原因是因为：自己的身体如果不健康，想成就任何事功也难。健康之所以可贵，在于用再多的财富也不能换到一个健康的身体。因此，我们要懂得如何养身，才能让自己拥有健康的身体。

现代的`人都以为瘦就是美、就是健康。其实并不尽然，像名模姬赛儿，就曾瘦得百病丛生。因此，我们千万不要因为爱美，而伤害了自己的身体，否则，后悔就来不及了。因为营养不良，免疫力降低，就会造成病原体的滋生，疾病就会跟着来。有些人是属于易胖体质，所以吸吸空气、喝喝水也会胖，就容易成为被人取笑的对象而拚命减肥，戕害健康，最后连宝贵的生命也赔上了。因此，我们也要有口德，千万别



随便嘲笑别人，免得使别人想快速的减肥，却失去了健康。

如果一个人博览群书，知识也很丰富，但是身体却很不健康，需要常常请假去看病或者住院治疗，那么有再多、再丰富的知识也是没有用的。而残障并不等于不健康，像没有双手和双脚的乙武洋匡，他只要坐上轮椅，就可以去电视台上班甚至出国旅行，他是一个有朝气、有活力的”健康人“；至谢坤山先生因为发生意外，所以受了很大的伤害，但是他勇敢的接受自己身体的残缺，让自己走过横逆，成为一个身、心、灵都十分健康的人，借着”嘴“画出自己的世界，也借着演讲的机会鼓励别人，他也算是一个”健康人“。我认为健康并不是只有身体的健康而已，还需要加上心理的健康，才能算是真正的”健康人“。

”地球生病了!“这是现在全世界各个国家担心忧虑的问题。地球已经不健康了，所以北极和南极的冰层才会逐渐融化。而这都是人类造成的，因为我们吹太多的冷气，用太多的石化原料……，所以地球才会慢慢的”发烧“，因此，如何让地球变得更健康，就是每一个人的责任了。而如何让我们的身体、心理健康，就要仰赖个人平时的生活作息和保健措施了。健康是我们一切的根本，失去了健康，人生就是晦暗的。因此，人人要爱护自己的身体，也要保持乐观的心态，这样我们才能尽情追逐自己的梦想，达成自己的愿望。有了健康，人生才会多彩多姿，千万不要等到失去了健康，才悔恨不已。唯有健康，才是我们最大的财富，也唯有健康，才能使我们自由自在的读书、工作……等，并且完成自己人生的这一趟丰富之旅。

## 青少年心理健康的论文篇四

化妆品是现代人日常生活中必不可少的物品，但是也有人认为化妆品对健康是有一定的危害性的。那么，化妆品到底对人体健康有何影响呢？在这篇文章中，我们将探讨化妆品与健康的关系，分析化妆品带来的益处和风险，从而得出一个

科学合理的结论。

## 第二段：化妆品对皮肤的负面影响

化妆品可能会对皮肤造成负面影响。例如，含有苯甲酸等防腐剂的化妆品可能会导致过敏、皮肤刺激等问题。此外，一些低质量的化妆品中可能掺杂有有害物质，如铅、汞等，长期使用会给健康带来潜在的风险。因此在购买化妆品时，必须谨慎选择品牌和质量。此外，医学专家也建议女性必须每天卸妆，以减少皮肤对化妆品的过敏，对它的清洁作出贡献。

## 第三段：化妆品对身心健康的积极影响

化妆品再损害皮肤的同时也有其对健康的积极作用，如面霜、防晒霜、唇膏等防护性化妆品可以帮助皮肤防护紫外线、污染物等伤害。化妆品可以涵盖医学上的一些诊疗手段，如帮助治疗痤疮、祛痘，润泽、美白等作用。另外，新时代的美容化妆产品技术也越来越高端，很多高科技化妆品包含保湿、去斑、减龄等多项效果，从而提升女性的心理和精神健康。

## 第四段：化妆品使用的注意事项

使用化妆品需要谨慎，必须来自于正规渠道，不可使用过期化妆品，并且一定要注重个人卫生，不与别人共用化妆品，避免传染患病。同时，毕竟每个人的肌肤性质不同，对化妆品的吸收也有差异，所以需要根据自身需要选择适合自己的化妆品，不要追求只看价格而放弃产品质量。

## 第五段：结论阐述

从以上描述可见化妆品对健康带来正反两面的作用，即认真选择、高质量、使用合适，便是将其负面影响降到最小化，有益于身体健康，促进女性的外在美和内在健康的和谐统一。因此，我们不应当全盘否定化妆品，而是在日常生活中注意

正确使用，实现健康美丽的完美匹配。

## 青少年心理健康的论文篇五

赏识教育就是以适当的语言巧妙的夸大学生的优点长处，以赞赏的语言表情及动作来欣赏赞美学生，以唤起学生在人格上的自尊心得到保护，唤起他们学习的动力以促进学生心理的健康发展。本文就何为赏识教育，赏识教育的作用以及如何进行赏识教育等提出个人的见解。

赏识教育, 尊重, 需求, 教育方法

赏识, 让学生在生活中唤醒。赏识, 让学生在在学习中满足内心深处需求。虽然我们的教育还做不到真正意义上的因人施教、因材施教, 但我们能从生活中来就能到生活中去, 就地取材, 因时而教, 激发学生学习的情趣, 潜移默化学习的方法; 能做到在课堂上不流露鄙夷的眼神, 不说尖酸刻薄的话语等, 从而加强学生的心理健康水平。

赏识教育的核心内容就是赏识, 就是学会发现他人的闪光点, 学会用赏识的眼光看待身边的人和事物。赏识教育是根据儿童的社会性需要, 在承认差异, 尊重差异的基础上而产生的一种良好的教育方法, 他符合孩子那种希望得到他人肯定和欣赏的心理。

赏识教育为何能激发出这么大的潜力? 原因就在于它满足了孩子内心深处的需求。吃饭、穿衣、身体健康只是孩子有形生命的需要, 而内心世界的满足和愉悦是所有孩子无形生命的需求, 是一种高级需求, 就孩子的无形生命而言, 他们仿佛是为了得到赏识而到人世间的。

可是, 我们有的家长忽视孩子的无形生命, 不知道孩子心灵深处最强烈的需求是什么。他们认为, 只要在物质上、生活上对孩子尽量满足, 吃的、穿的、住的、玩的, 都是最好的, 对孩子

来说,就足够了。这也正是他们苦思不得其解,为什么为孩子做了那么多,孩子却并不领情的原因。

孩子的潜能需要星星之火的点燃。赏识教育的奥秘就是让孩子觉醒,推掉压在无形生命上自卑的巨石,于是孩子的潜能像火山一样爆发了,排山倒海,势不可挡。所有的学习障碍在孩子巨大的潜能面前,都是微不足道的。

### 1. 学生自赏。

为了充分发挥学生自我积极评价的激励作用,可以召开“我就是我”、“我欣赏自己”、“我能行”等系列主题班会,开展特长展示,如“星光闪闪”等系列个性展示活动,让学生充分展示自我、欣赏自我、肯定自我,从而树立自信,达到自我教育的目的。

### 2. 学生互赏。

心理学家说过:人类本质中最殷切的需求是渴望被赏识。人性如果得不到这种需求就会像得不到太阳的庄稼一样枯萎,为此我们可以开展“我心中的榜样”、“我的偶像”、“我最欣赏的一个同学”等系列主题班会活动。让同学们自由发言,寻找身边同学的闪光点,涉及范围包括学习、纪律、卫生、体育、劳动、做人等诸方面。

### 3. 家长欣赏。

家长是孩子的第一任老师,家庭教育在受教育者社会化过程中具有特殊的价值。一个家庭只有一个孩子,自信心的培养与家长的态度有着至关重要的联系,只有学校和家庭形成教育合力才能达到最佳教育效果。因此教师有责任对家长进行教育方法的培训,使家长不再是孩子生活上的保姆,更重要的是使之成为有一定赏识教育理论的初级教育者。为此我多次召开家长会请家长观看周弘老师的赏识教育讲座录像,讨论交流教育

孩子的成功经验,使人人学会寻找孩子身上的闪光点,学会与孩子沟通,懂得信任,尊重、了解、激励、宽容孩子,激发孩子的自信与自强。让家长每学期两次配合学校对学生进行家庭情况考核,请家长给孩子分配固定的家务劳动,在劳动中发现孩子的优点,从而欣赏孩子、鼓励孩子,同时也使孩子在劳动中体验生活的艰辛,充分感受成功的愉悦,更坚定明天会更好的信念。

#### 4. 教师欣赏。

有位心理学家这样比喻:孩子需要鼓励,如同植物需要水一样,而老师的鼓励则更为孩子所期待。因此教师的赏识更应该是一种深层次的赏识,即用心温暖学生,用情去激励学生,用爱去鞭策学生,用自己教育事业执着追求和对工作认真负责、精益求精的态度去感染学生。适时赏识每个学生的点滴之长,时时注意对每个学生赋予积极的期望。为此我坚持从学生的学习、日常生活和各种活动等方面观察了解学生,把握他们的思想脉络,掌握他们的心态变化,了解他们对不同事物各种现象的评价,注意他们的自我表现,及时归纳他们的成长点和激活点,为激励他们成长寻找客观依据。每天早读时,及时总结表扬好的方面及个人,并提出希望,让学生感悟到教师发自内心的关心、爱护、尊重、信任和希望,从而激发出积极向上的热情。

总之,沟通、平等、赏识是朋友;鼓励、帮助、启发是良师。让我们为了学生的美好明天创造出良好的育人环境,用我们的激励的语言,让学生充满自信,用赞美的语言让他心存感恩;用嘉许的语言,让他们爱人爱自己、让学生在教师的认同中掌握目标,公平中维护正义,友善中关怀世界,祥和和平待人。为了学生的将来,为了将来的学生,让我们从“心”开始,用“心”对待,从而使学生健康快乐的成长!

[2]王安兰.适当的劣性刺激是“助长剂”.山东教育,20xx—33.

[3]石华恒. 奖励幼儿要恰当. 学前教育研究,20xx(1).

[4]林裕辉. 不妨来点“惩罚教育”. 班主任之友,20xx(11):22.

## 青少年心理健康的论文篇六

化妆品与健康是我们在日常生活中不可忽视的问题，因为化妆品与我们的身体健康息息相关。从医学角度来看，化妆品的使用与健康密切相关。因为一些化妆品中含有物质，可能对人体造成有害影响。因此，我们应该更加关注化妆品的成分，保护自己的健康。

### 第二段：化妆品成分的危害

化妆品中存在着一些危害成分，这些成分可能对我们的健康造成损害。例如，某些化妆品中的铅和汞可以对我们的神经系统造成损害，而甲醛和苯乙烯可以引起过敏反应。某些化妆品中的香料、气味和防腐剂可能会导致皮肤炎症和健康问题。长期使用这些化妆品，可能会造成严重的健康问题。

### 第三段：如何选择健康的化妆品

我们应该选择一些健康的化妆品，以保护自己的健康。首先，应该研究化妆品的成分，并尽量选择无危害成分的化妆品。其次，我们可以选择一些认证的有机化妆品，这些化妆品中的成分都是天然而健康的。此外，我们可以选择某些口碑好的品牌，选择他们更健康的产品，保护自己的健康。

### 第四段：化妆品的正确使用

即使你选择的是健康的化妆品，也需要正确地使用和保管它们。应该确保化妆品不会过期，避免使用过期化妆品。应该避免与他人分享化妆品，因为这会增加感染的可能性。此外，在使用化妆品时应遵循正确的步骤，避免过度使用和过度刺

激皮肤。

## 第五段：结论

化妆品与健康的关系是复杂的，并需要我們认真对待。我們需要了解化妆品中的成分，正确使用和保管它們。我們也需要选择一些健康的化妆品，以减少健康风险。在这个过程中，我們应该注意自己的身体反应，并及时就医。只有这样，我們才能更好地保护自己的身体健康。

## 青少年心理健康的论文篇七

随着从传统医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，心身疾病越来越引起医务人员的关注。1993年who组织了有15个国家和地区的15个城市的全球性合作研究，结果显示综合性医院就诊患者的抑郁症和恶劣心境发生率为12.5%。国内调查显示：农村和城市的综合性医院门诊患者中心身疾病占到21.39%和33.2% [1, 2]。以抑郁为例，它具有发病率高，筛查率低，危害重的特点。医生筛查抑郁心境障碍的能力却很有限，即使在欧美等重视心理治疗的发达国家也只有46%的医生初步具备这样的能力 [3, 4]，其危害重是不言而喻的。在who对于抑郁诊断标准当中涉及到行为学方面表现就有如情绪恶化、食欲下降到自杀等11种之多，严重影响了人们的工作和生活。

生理功能退化和生活家庭环境的变化使得老年人群成为一个心理障碍的高发人群。这种心理障碍从失落感、生活态度消极到性格改变易怒、多疑、焦虑、沉闷等，更为严重到自杀或者伤害他人。老年人容易出现许多以躯体不适为表现的疾病，这其中一部分可以从病理生理学中找到病因，另一部分，也是非常容易使人忽视的就是心身疾病。

心身疾病是指那些心理—社会因素在疾病的发生和发展中起主导作用的躯体疾病，它們具有器质性病变的表现或者确定

的病理生理改变。公认的有心血管内科的冠状动脉痉挛、消化内科的应激性溃疡、皮肤科的神经性皮炎和斑秃等，并且越来越多疾病的诊断逐步向心身疾病靠拢。在2005年的美国精神病学杂志[americanjournalofpsychairy]

中richardmayou等强烈建议在新的一版精神疾病诊断和统计手册（即dsm-v）中将更多的躯体化疾患分解为人格疾患和情感疾患，即在评估时将其放在第一轴和第二轴上[5]。

老年人肾上腺皮质功能、垂体功能等生理功能下降，使得他们对应激的处理能力明显逊于年轻人，行动缓慢，活动范围变窄，接触外界的机会减少；另外老年人在接受新事物方面有困难，和年轻人有“代沟”出现，特别是目前计划生育时期的子女均到了谈婚论嫁的年龄，随着他们结婚生子、自立门户、在外地工作的几率增加，逐步形成了一个“空巢老人”的群体，这些老年人在生活上的无助、对子女的思念等正常的情绪反应都会使得他们心理障碍的发生率大大增加。中国的传统文化的影响，强调“内省”，使得中国人不善于表达，这也使得老年人遇到负性事件不习惯向人倾诉，不善于化解，长期保持这种状态必然会影响到神经内分泌系统导致心身疾病的发生。一些日常生活的负性事件作用于个体，由于个体的素质原因，对负性事件产生消极的认知和评价，继而出现负性的情绪反应和不成熟的心理防御机制，表现为神经内分泌系统负性调控，产生一些靶器官的损害，这就是“素质—应激”的概念。正如selye所陈述的那样，“问题不在于发生了什么，而在于你如何对待它”。

要积极地维护老年人的心理健康，必须要树立预防为主观念，应该教会老年人如何去对待生活中的这些负性事件。可以从以下几方面考虑这个问题。

### 1 良化心理环境反应

老年人应有意识地投身于有利的环境中去，比如多去开心热闹的场所，交谈时选择轻松愉快的话题，观看喜剧性娱乐性



的电视节目等。

## 2参加社会活动，重新步入社会

从原来工作岗位上退离的老年人一般会有一种失落感。如果能够力所能及地参加一些社会活动和责任性工作，寻找一个过渡期，从群体之中得到安慰，会非常有助于心理健康的维持。这种重新社会化的作用不可低估。

## 3参加老年大学和学习班

适当的文化活动使得老年人能保持敏捷的思维，及时了解外界的信息、年轻人的思想状况，更加全面的接触社会，使得他们觉得也在跟着时代的步伐，不至于产生“是社会的累赘”、“已经老了”等消极的认识。

## 4进行体育锻炼

良好的身体状况和良好的思想状况是密不可分的，是相互促进的。老年人对自己身体状态的评价往往是从一两件体力活动事件开始的，比方说上几层楼，爬多高的山，如果能够在这些方面始终保持着合适的充沛的体力和精力，必然会让他们对对自己有一个积极的评价，良好的心境由此产生。

## 5加强对子女的宣教

老年人最为盼望的晚年生活之一就是能享受到和儿孙晚辈在一起的天伦之乐，但是正如前述，现代社会父母儿女经常呆在一起的机会变得越来越少，因此应该教导儿女们要尽自己所能缩小和父母的距离，增加和他们的接触机会，比如经常打电话，遇到传统节日回家探望一下等，这些都是增加老年人幸福感的有效方法。

通过以上途径，为老年人寻找合适的社会定位，让他们尽可

能地摆脱不良心境的束缚，度过一个健康快乐的晚年是全社会的责任。

2余健. 中国心理卫生杂志, 1994, 1:16

## 青少年心理健康的论文篇八

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，在这种情况下之下，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，不仅可以让我们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。