# 健康行为论文范文大全(必备36篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-12-03

*健康行为论文范文大全1形势与政策课在各高校的实施状况也各有差异,主要表现在教学管理、教师队伍、教学内容、 方法 、手段、课程安排和考核方式、学生的认识程度等方面。我在此整理了大学生形势与政策论文20\_字，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所...*

**健康行为论文范文大全1**

形势与政策课在各高校的实施状况也各有差异,主要表现在教学管理、教师队伍、教学内容、 方法 、手段、课程安排和考核方式、学生的认识程度等方面。我在此整理了大学生形势与政策论文20\_字，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

摘要：当前国际形势正在发生深刻变化,各种复杂的不确定和非传统因素分化演绎,为中国的国家发展和对外交往提出了新的难题,在这种情况下,认清形势,明确目标、思路变得尤为重要。尽管世界局势的复杂性和变化性在加剧,但和平与发展仍然是当今时代的主题。

关键词：国际形势;外交;合作;共同体

我们抛开意识形态之对立不言，单就国家的利益博弈而论。中国，目前处于守势，而日本，美国之类的国家则是出于攻势。他们视中国为未来国际地位的最大挑战者，那正是因为近年来中国经济的迅猛发展，举世瞩目，成为21世纪真正的世界大国，才使他们对中国的崛起虎视眈眈，警惕加倍!

就意识形态、社会体制而言，中国目前仍处于转型期，相当于落后世界先进主流50年。但是这种逐渐形成的并且正在完善的社会体制一旦崩溃，势必将动乱频仍，民不聊生。在改革开放初期，中国对外为韬晦策略，而在目前形势之下，已转为主动突围。

20\_年11月初，在北京举行的中非数十国论坛足以见证了中国的国际发展战略方针:是以新时代的步伐在迈进，是以寻求外部合作为主的外交政策。

对当前的中国而言，最大的国际问题莫过于台湾和朝鲜问题。台海局势，关乎世界格局，牵涉中、美、日、俄世界各极，这也是^v^统一的关键关口。而对中国台湾的回归有极大异议和阻力的无疑是美国和日本，他们与台湾

“渊源”颇深，单在目前的局势下，大家都在观察对方的举动，以伺机获得主动。恰恰中国与日本在东海问题上也是纠葛不休，另外，日本首脑“拜鬼”也时常引发中国民众被屠杀时留下的伤痛。那么，现任日本信任首相安倍是否将依照自己的承诺不再参拜“神社”，是否有与中国修好之意，中日真能合作开发东海能源吗?台湾问题在好的发展趋势之下日本还会如此干涉吗?我们均不得而知，更有待观察。

当然，还有多年来一直充当台湾 “老大哥”--美国，它是“割舍”，还是将要采取什么奇异的干预对策，它在“霸主地位”之上将给于台湾什么样的支持，我想它连自己也不知道。因为这是一个互相牵制的时代，谁也不希望为了局部而危害全局，更不想在国际上落下有损威信的骂名。

朝核问题，最终结果如何，将取决于中、美、日、俄、韩、朝的六方再次聚头。而中国，在朝鲜核问题上存在着许多忧虑，从立场上很难做到像美国那样“超脱”。50多年来，朝鲜至少在对美国、日本、台湾关系等原则问题上没有出卖过中国。不管朝鲜的内政如何，中国在国际上都不能保持中立，而必须站在朝鲜这个“让人爱恨交加的家伙”一边。

另一方面，在世界大的格局下，美国跟中国一道同为大国，他们一起作为负责任的、利益相关的国际体系的参与者，其目标应当更远大:共同合作，维护一个有利于世界长期和平与繁荣世界体系。美中关系是个“密切而复杂”的问题。

或许，在某些时候，老美会想一些闲不住的做法来对中国进行“围堵”和“制衡”。比如前不久，美国曾游说韩国和日本加入“北约”，在这之前还劝说过澳大利亚，这不都是为了扩大自己的“霸权”而向中国和俄罗斯逼近吗?

而中俄目前的关系仅止于“互有所需”这一极其表面而又脆弱的层面，并隐藏着深层的风险。这一深层风险就是，随着两国的相继崛起，双边关系可能会再次面临“变”的格局。但是，在对待以美国为首的“北约”的“围堵”时，中俄将会毫无疑问的“对外”。

在美国与欧洲诸国看似亲密的关系渐行渐远时，他们也在不知不觉中向中国靠近，欧洲援华政策便是最好的例证。他们希望中国变，但是不宜过激，以免引起社会动荡。社会稳定了，也就稳住了欧洲人对中国大片市场的幻想。因此，他们非常关注中国的社会稳定、政治稳定。如果中国的改革不稳定，引起了社会动荡，它所有的投资可能全都泡汤。而保持社会稳定，也正是中国目前正在努力的方向，中欧在将来的合作中一定会走向好的趋势!

参考文献：

[1] 刘国光主编《中国经济发展战略问题研究》，上海人民出版社，20\_

[2]谭祟台等《发展经济学》，上海人民出版社，20\_.

[3]张培刚主编《新发展经济学》，河南人民出版社，20\_.

[4]杨万钟主编《经济地理学导论》，华东师范大学出版社，20\_

**健康行为论文范文大全2**

对幼儿成长过程中心理健康有着十分很大帮助作用。因此，教师及幼儿家长均应当积极探索幼儿心理健康教育中相关问题，通过科学有效措施加强心理健康教学，从而使幼儿能够保持健康良好心理长，促进幼儿全面健康成长发育。本文就幼儿心理健康教育问题进行研究。随着当前社会不断发展，社会上对幼儿心理健康也越来越越关注，同时幼儿心理健康也是幼儿成长发育过程中一项重要因素。当前幼儿心理健康教育是保证幼儿心理健康的重要途径及手段，对保证幼儿身心健康发展有着必不可少的作用。在当前幼儿心理健康教育过程中，应当积极分析所存在问题，从而采取有效对策加强幼儿心理健康教育。

>一、当前幼儿心理健康教育中存在的问题

>二、幼儿心理健康教育有效对策分析

积极创设对幼儿心理健康成长有利环境

在每个人成长发育过程中，环境均有着十分重要的作用。在幼儿园教育过程中，物质环境应当能够对幼儿生理及心理发展起到促进作用，幼儿园内部整体环境应当保证舒适、安全以及卫生与实用，在幼儿园内对于其材料以及装饰应当对色彩选择进行考虑，应当能够使不同幼儿不同需要整体得到满足，幼儿园应当对自然环境进行合理利用，合理进行布局，幼儿园内装饰应当保证色调柔和，保证与幼儿审美情况相符合。在保证环境舒适、良好基础上，教师应当保持宽容理解态度，对幼儿积极引导，使其能够对周围世界自由主动进行探索，使其身心能够得到良好发展。

有效运用家园合作教育模式

对于幼儿生活及学习而言，幼儿园及家庭均占据一定比例，因此，在幼儿心理健康教育过程中，家庭与幼儿园之间应当积极相互配合。作为幼儿家长，在日常生活中不但要对幼儿身体健康发育关注，同时也应当将基本心理学知识掌握，使其能够将正确儿童发展观能够树立起来，对社区以及幼儿园资源应当充分利用。另外，幼儿园应当积极开设专门讲座，以便于能够为家长提供机会，使其对心理健康教育能够更加充分认识，在幼儿心理健康教育过程中，还应当对社区以及社会资源进行充分利用，积极实现资源共享，从而使家庭及幼儿园均能够在幼儿心理健康教育过程中积极参与，进而使幼儿心理健康教育取得较好效果，使幼儿心理健康得到保证，促进其身心健康发展。

>三、结语

**健康行为论文范文大全3**

摘 要:积极心理学关注力量和美德等人性的积极方面，致力于使生活更加富有意义。在分析独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状的基础上，从积极心理学的视角，提出心理健康教育的有效性对策，具有重要的理论和现实意义。

关键词:积极心理学;心理健康教育;独立院校

独立院校作为高等教育改革的亮点，是一支蓬勃发展的新兴力量。近年来，高校心理健康受到重视，独立院校也不例外。但是，当前的高校心理健康教育基本沿袭了以往的消极心理学或病理心理学模式，把重点放在矫正心理问题上，既不能从根本上预防问题的出现，也不能发展学生积极的心理潜能，真正提高学生的心理健康水平。

改变心理健康教育现状，必须打破传统局面，将积极心理学引入高校的心理健康教育工作中。根据独立院校学生的身心发展特点，有针对性地进行教育探索重要且急迫，独立院校必须结合自身自主的管理形式及灵活的用人机制，全面开展心理健康教育。

一、积极心理学概述

20世纪末，心理学家Seligman和Csikzentmihlyi首先提出“积极心理学”这一概念，它是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮。随后，越来越多的心理学家涉足这一研究领域，成为当代心理学发展的一个重要趋势。

积极心理学要求心理学家用开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力等，异于传统心理学研究。目前积极心理学的研究主要集中在积极的情绪和体验、个性特征、积极的情绪与健康以及培养天才等方向。积极的情绪和体验是积极心理学研究的一个主要方面，其中研究最多的是主观幸福感和快乐，并取得了大量的研究成果。积极的人格特征也是研究的主要内容之一，引起较多关注的是对于乐观的研究，因为乐观让人更多地看到好的方面。积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义，可以增加人的心理资源，提升个人心理能力。

二、独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状

1.独立院校大学生心理健康现状

诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、失落感、焦虑、抑郁等。同样有研究表明，民办高校大学生心理健康状况较普通高校差，有中度以上心理卫生问题的学生为。但是，也有研究表明民办高校大学生心理健康状况优于普通高校学生。据分析，独立院校大学生普遍表现出适应环境困难、人际关系障碍、自我认同感低、择业心理自卑等问题。

2.独立院校现有心理健康教育模式

(1)单一性心理咨询与治疗模式

部分高校将心理健康教育简单化，主要针对学生心理问题或障碍的咨询与矫正，但此模式仅满足部分学生的需求，缺乏面向全体学生的心理辅导与训练，不能满足广大学生的心理发展需求。学校心理工作方式呈现单一性，缺乏心理健康知识的有效宣传和普及，学生自我心理保健意识较差。

(2)简单化德育教育模式

由于独立院校的企业化运营模式，对学生心理健康教育的\'内涵理解不够深入的部分原因在于教育资源有限，投入力度不够，进而将心理健康教育与德育教育合并，使大学生心理健康教育存在简单化行政管理模式。

因此，我们必须积极主动地探索各种有效措施，尽早建立适合独立院校学生特点的心理健康维护模式，促进学生的健康成长。

三、积极心理学视角下独立院校大学生心理健康教育工作新探

积极心理学对于心理健康和良好心理状态的关注与心理健康教育的目的是一致的。因此，我们可以尝试从积极心理学的角度探索新方向，为心理健康教育提供新途径。

1.结合积极心理学价值取向，整合心理健康教育目标

**健康行为论文范文大全4**

一、开展大学生心理健康教育的价值意义

(一)心理健康教育是促进大学生心灵和谐、校园和谐和民族团结的重要保障随着社会的发展，各种矛盾冲突不断涌现，一切矛盾从根本上来说都是心理冲突的外化形式，而在民族院校一个小的矛盾可能引发大的冲突或者民族事件，因此加强民族大学生心理健康教育有利于提高在校大学生心理健康水平，增强学生的抗挫及适应能力，有利于学生化解各种心理冲突，促进心灵和谐、校园文明和民族团结。

(二)心理健康教育是适应时代改革、促进学生全面发展的重要举措如今全球一体化、信息化，竞争全球化趋势加剧，任何一个人都不可能置身于世外，生活在这个大环境下大学生也不可避免的卷入到这个趋势中，因此促进学生的全面发展，增强核心竞争力是时代的召唤，而心理素质又是一切素质的核心基础，是促进学生全面发展的重要保障;当前我国正处在经济转型、政治转治的深刻变革时期，各种利益冲突不断，思想新旧杂陈，社会主义核心价值观还没有完全形成，生长当前社会环境下的大学生容易迷茫、无助，因此加强心理健康教育是适应时代发展的应有之义;本世纪头20年又是我国现代化发展的关键期，关键期具有发展速度快、矛盾多、竞争激烈等诸多特征，而进入关键期对人的要求更高，要塑造一批素质全面、适应能力强、专业素质扎实的社会主义人才是适应时代发展、促进学生全面发展的重要举措。

(三)心理健康教育是加强和改进民族大学生心理健康水平的必然要求随着高校改革的持续深入，当代大学生正面临学业、生活、就业、人际方面等方面压力，越来越多的大学生存在程度不同的心理问题，\_年国家教委组织相关部门对大学生进行抽样调查，12．6万名学生中约有20．23%的大学生存在不同程度的心理障碍。2024年四川省教委的课题“大学生心理治疗”对西南4万名大学生进行调查，有31．13%的大学生存在心理障碍，中等程度偏重的占12．42%、严重的占0．81%。其他各地均作了不同程度的调查，有心理障碍的在l%－34%之间。10多年过去了，我国社会发生深刻的变革，当前大学生也面临新情况、新问题，学生中心理问题的比例逐年增高。民族院校大学生由于出在一个特殊的生活学习环境，心理问题也不容乐观，根据去年我院进行的新生健康普查，结果显示我院学生心理问题不容忽视。笔者认为当代大学生处在人生发展的一个关键期，有其独特的心理特点、规律和问题表现样态，笔者根据教学实践提出了大学生处于“三理矛盾期”的典型阶段的论述，即生理－心理矛盾期;理想－现实矛盾期;理论－实际矛盾期。

生理－心理矛盾期主要表现为当代大学生生理发育已经成熟或者以趋成熟，而心理发育还略显滞后，有学者把他形容为“小大人”状态，身体相貌像成人，为人处世像小孩，思维不够理性容易出现两极化思维，情绪调控能力还有待发展，意志上表现为做事前豪情万丈，遇到挫折就偃旗息鼓或者一蹶不振，做事的自觉性、自制性和坚韧性不够。行为表现有时略显幼稚，缺少稳健之态。理想－现实矛盾期主要表现为理想和现实之间矛盾，特别是大学生在刚入校后会有一个理想与现实的平衡期，寻求自我认同是青年人共同的心理特点也是一个长期的过程，认同的方式其实也是理想与现实进行接轨整合的过程，认同的结果就是自我同一感的建立，世界观、人生观和价值观的相对确立，这一过程是青年人欲望客体化的过程，用拉康的话来说“也是主体欲望被大彼者欲望异化加速的过程”，在寻求认同的过程是充满混乱、颠覆与建构的过程，正如法国精神分析家卢梭所说的“青少年在此阶段需要寻求一个破与立的矛盾过渡期”，因此青年期是一个暴风骤雨期，也是一个多事之秋，容易导致心理问题的产生。这主要表现在对自我的定位、大学的期待、专业的认同、人际关系的认识等一系列的新生适应问题。理论－实践矛盾期是当代大学生普遍面临的一个问题，高校学生的学习以间接经验理论学习为主，由于各校教育资源发展不均衡，学生有理论到实践的转化周期不同，间接经验指导实践的有时会有一定的困难，主要表现为知行难以合一，许多学生毕业后动手能力很弱，对学习专业课兴趣不大，动力不足。加之在市场经济转型过程中，不少学生受大众传媒的误导，出现读书无用论，读书功利思维严重，做事急于求成，客观上也会造成一定程度的学习就业心理问题。总之“三理矛盾期”是每个大学生都会遇到的发展性问题，这些问题如果通过科学的心理疏导能够很很好地度过，如果没有适当的加以引导教育在一定负性生活事件的刺激下会转化为各种心理问题，影响大学生的心理健康和全面发展。因此大学生自身的心理特点、规律及问题样态也客观上要求高校要进行心理健康教育的相关工作。

民族院校大学生心理特点与非民族院校大学心理特点虽有其共性，但由于特殊的区域文化、宗教信仰和民族风俗文化在三理矛盾期上也表现出自身的特点，例如民族学生由于一般出在地域偏远、交通不便、信息堵塞、市场经济发育滞后，教育观念有待更新，民族学生在理想和现实表现得更为突出，民族院校学生到了高校之后会面临重新比较平衡的过程，先前的优越感在与非民族学生相比较的过程中会出现自卑心理，由于较弱的基础教育及自身综合素质与教育资源丰富的学生相比有明显的劣势，表现为想学好但又学不好的状态，在一定程度给民族学生学业带来了一定的适应困难，在生活上每个民族都有特定的生活方式，民族地区学生在人际交往、学习适应和就业方面有较多的心理问题，因此加强民族院校大学生心理健康教育更是刻不容缓。

二、民族院校心理健康教育现况

我国自上个世纪80年代中期开展心理健康教育以来，党和政府也高度重视自1994年国家政府发布《关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》文件以来，心理健康教育这个概念才首次提出来，其后又接连又发了几个文件来加强此项工作，20\_年教育部、\_、共青\_三部门联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》文件，就心理健康教育工作的总体要求、基本原则和具体的教育内容做了进一步的要求，明确了我国大学生心理健康教育的方向。经历20多年的发展，在宣传心理健康教育知识，普及心理调适技能、缓解学生心理压力，促进学生健康成长发挥很大的作用。但就心理健康教育的实效方面来说还有待进一步提高，笔者基于各家之言总结了目前心理健康教育在发展过程中几个比较突出特点:

(一)发展水平不均衡，表现出很大的差异性有条件的学校起步早，在教学理念、教学内容、教学方式及管理模式上探索自己的教育模式，形成了自己的特色，学校的心理健康水平也较高例如中南大学探索出的“生理－心理－社会－伦理”一体化教育模式;在民族类院校里西南民族大学提出了“教育与咨询相结合、深度与广度相结合、教师与学生相结合、自助与他助相结合、专职于兼职相结合、实践与科研相结合”六个结合理念。而发展基础薄弱或起步较晚的民族院校心理健康教育工作还处在跟着政策走，没有或缺少自主发展的思路，有其形而无其实。

(二)心理健康教育的本土化研究较少，民族特色不突出我国目前心理健康教育的理论方法还是照搬西方较多，而心理健康教育的本土化研究较少，民族院校心理健康教育没有凸显民族特色而采取非民族院校的教育模式，教育的针对性不强。按照马克思的观点“人是各种生产关系的总和”，而文化又是各种生产关系的有机组成部分，因此心理疾病的形成与特定文化环境息息相关，我们传统文化里有好多修身养性的方法对当代国人仍有很好的指导意义。例如儒家倡导的仁学，道家倡导的大道自然、清净无为思想，禅宗的观照思想对现代人的身心修炼有很大的帮助，心病还须心药医，这个药就是我们的文化、我们民族特色的精华所在。

(三)注重过程开展而活动实效研究较少目前关于心理健康的效果的实证性研究较少，只注重心理健康教育活动实施。当然心理健康教育对一个人的影响是一个潜移默化的结果，一个人精神层次的变化是一个系统共同作用的结果，很难用单一的实验变量来测试心理健康教育的时效性。复杂、困难并不代表没有方法来检测。我们需要用多维的方法来验证其实效性。

(四)以问题为导向模式为主，而以发展为导向模式较弱当前大学心理健康教育基本上都是问题为导向，致力于心理疾病、困扰的咨询治疗，宣传知识、普及技能只是为了更好地预防、治疗，从根本上说只要不出严重的心理问题就算心理健康教育服务有效，这只是心理健康教育的低级水平，而如何针对大部分健康人群采取发展为导向的服务模式则是心理健康教育服务的高级阶段，促进健康人群的更好更快发展，促进发展、增其动力，实现梦想，过上幸福自由的生活，这才是心理健康教育的最高旨趣所在。

(五)师资队伍建设薄弱，资金投入有待提高笔者五月份参加\_举办的民族院校心理健康教育交流会，来自全国十六所民族院校同仁都有个共识:目前心理健康教育师资配置较为薄弱，远远低于国家所要求的标准师生比，况且具有专业背景的老师更少。各高校用于心理健康教育服务的资金具有很大的差异性，最高的每生达到56．70元，而投入较低的学校每生不足5元，投入最高的院校还感觉资金的投入与实际的需求还有很大的差距，从某种程度上来说心理健康教育服务经费在通向标准化建设投入方面还有很长的路要走。

三、加强民族院校心理健教育工作的对策

在本文的第二部分总结了我国目前心理健康教育现状和不足，为了更好地发展，需要站在更高的起点统筹规划，谋篇全局。解决了思路问题，沿着可靠的方法，不懈余力的推进发展才可能长远发展、科学的发展和有效地发展。笔者在此谈自己的拙见:

(一)构建权责分明、管理科学的组织体系任何一个学科的发展需要一个强有力的组织保证和制度保障，组织负责能够站在给更高的起点整合各种资源，做好统筹规划，在发展的思路上和行动的执行上起到引领监管作用;制度保障能够确保愿景的顶层设计能够落到实处。

**健康行为论文范文大全5**

摘要:随着我国教育事业的快速发展，高职院校的教育工作全面性不断提高。心理健康教育，是高职教育的重要组成部分。利用心理健康教育，对高职学生的心理发展方向加以引导，帮助高职学生解决心理问题，有利于校园环境的和谐化，更有利于高职学生的健康成长。将团体辅导教学活动应用于高职心理健康教学工作中，会让大学生的心理健康教育工作向创新方向发展。

关键词:高职院校;心理健康;课堂;团队辅导;应用

近些年来，社会经济的快速发展，让大学生的成长环境更加复杂，大学生的学习与就业心理压力增大。落实心理健康教育，对心理健康教育的方法进行创新，是让教育工作为学生服务的重要举措。利用团体辅导原理实施高职心理健康教育，让更多的学生找到解决个人问题的有效方法，丰富大学生的心理体验，有利于心理健康教育目标的达成。

一、团体辅导在大学生心理健康教育中的作用

(一)有利于心理健康教育内容的趣味化

利用团体辅导的形式实施大学生心理健康教育，会针对大学生的心理健康发展实际需求设计一些相关的活动，让学生在具体的活动情境中有一定的体验。精心设计的心理健康活动，具有活泼有趣的特点，更加关注大学生本身的心理感受，有利于和谐氛围的形成。团体辅导形式的应用，给教师提供了组织多样化活动的机会，有利于教学内容的趣味化。

(二)有利于心理健康教育中的师生互动

团体辅导，让心理健康教育活动的参与者明显增多。教师作为心理健康课堂的组织者，可以与更多的学生互动，丰富心理健康教育活动的素材，促进课堂氛围的热闹化。团体辅导，有利于教师从多个角度给予学生鼓励，引导学生就共同的主题进行讨论与交流。学生对同一问题的不同看法，会让课堂变得开放起来，也会让学生找到更多解决个人问题的方法。

二、团体辅导在大学生心理健康教育中的应用

要让团体辅导在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，教师应当从心理健康教学内容与教学目标出发，在有关大学生学习与生活的内容中融入团体辅导模式。让团体辅导活动真正服务于学生生活质量的提高，促进学生心理健康发展。

(一)利用团体辅导，加强自我意识教育

让学生对自己进行探索，对自己有一个更加全面的意识，让他们勇敢地表达自己，建立健康的个人形象，是心理健康教育的第一步。在团体辅导活动中，教师可以设计不同的心理学习活动。教师可以利用“我是谁”的活动，让学生说出15个“我是……”的句子，对自己进行由浅入深地认识。在课堂教学的过程中，利用“价值拍卖”游戏，假设给每位学生一定数量的金钱，向学生展示“健康”、“诚信”、“大房子”等拍卖品，让同学们竞拍，从而对自己的人生追求进行思考，反思自己的世界观和价值观，有利于学生自我意识的形成。

(二)利用团体辅导，促进人际交往

人际交往主题活动的实施，重在让学生了解人际交往的意义，掌握正确的人际交往方法，形成良好的意志品质。在心理健康教育过程中，教师要引导大学生建立积极的人际交往观念，促进大学生成为成功的交际者。教师可以利用“信任背摔”的游戏，让一人站在高处，背对其他人向下躺，其他人要做的就是响应前者的信任，用手一起接住他。信任，是人际交流过程中必备的品质，也是一项技巧。用团体活动帮助大学生改变自己的人际交往策略，提高个人魅力，形成健全的人格。

(三)利用团体辅导，做好情绪调控

大学生的情绪调控能力，对其日常行为与生活快乐程度有重要影响。能够有效控制自己的情绪，才能成为情绪的主人，成为自己的主人。教师可以组织学生做一些有趣的活动，像“番外篇”。教师给学生设计一些情境，让学生说出自己内心的想法。比如“自己被朋友误会、看到两位同学在一起悄悄说话，并看了自己一眼、大家出去聚会没有叫我”等，当学生说出具有负面情绪的观点时，鼓励学生一起来讨论这种想法的正常性。当学生有焦虑等负面情绪时，可以带领学生做一些放松训练，缓解自己的负面情绪。这样的活动，能够让一些心理的小秘密变得公开化，促进课堂活动轻松化。

(四)利用团体辅导，调整恋爱心理

恋爱，对于高职学生来说是一项很正常的活动。利用团体心理健康教育活动，培养学生建立健康的恋爱观念，形成恋爱能力，有利于校园氛围的和谐化。教师可以利用“情侣间的小矛盾”活动，让学生分享一下自己恋爱过程中产生的矛盾，大家一起去思考解决的方法。用课堂讨论帮助大学生解决恋爱中的困惑，解开心结，有利于大学生更加自然地面对自己内心的感情，能够在一段情绪中付出与宽容。大学生的恋爱心理正常，能够减少许多校园矛盾与暴力事件。重视恋爱教育，是促进心理健康教育完整化的实践。

三、结语

综上所述，将团体辅导方法应用于大学生心理健康教育工作中去，有利于学生全体参与到心理健康教学活动中去，拓展大学生解决心理问题的方法。利用趣味性的课堂活动，给大学生传递更多有效的心理问题解决方法，有利于课堂教学效果的优化，更能让学生在心理健康课堂中获得快乐的学习体验。

参考文献:

[1]邱小艳，唐君.团体辅导在大学生心理健康教育课程中运用的实证研究[J].湖南师范大学教育科学学报，20\_，01:115-117.

[2]李雪，潘乐，魏鑫，杜冰洁.团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究[J].世纪桥，20\_，02:69-70.

**健康行为论文范文大全6**

摘 要：慢性代谢健康问题频发与国民健康体质水平整体下滑成为阻碍我国社会主义和谐社会建设的主要问题。而全民健身公共政策可通過全体公民健康管理，全面开展慢性病靶向运动防治，为健康中国政策的落实提供依据。本文依据健康中国健身建设要求，采用文献资料分析的方法，对全民健身公共政策推进情况进行了简单的分析，介绍了全民健身公共政策主要要求，揭示了全面建设公共政策推进过程中公共服务组织发展问题，并提出了全面健身公共政策优化推进措施。

关键词：健康中国 全民健身 公共政策 体医融合

《中国中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》提出了健康中国这一发展目标。健康中国建设不仅是我国实现人力资本强国的重要举措，也是社会主义和谐社会建设的主要支撑，更是实现“两个百年”目标的根本要求。在近20年的全民健身计划实施过程中，虽然我国在弥补人民群众体力活动不足模块获得了明显的成绩，但是随着慢性病发病率的不断攀升，传统全民健身运行方式弊端也逐渐显现。因此，在健康中国背景下，对全民健身公共政策进行进一步分析具有非常重要的意义。

1 健康中国背景下全民健身公共政策概述

《健康中国2024规划纲要》中对提出了全面推进全民健身与全民健康深度融合，进一步强化体医融合、非医疗健康干预的政策。该项政策要求我国体育部门与xxx门协同合作，从根本上打破以往社会发展壁垒，以体医融合为抓手，控制对人体健康具有威胁的不良生活方式疾病。全民健身公共政策是健康中国建设的主要内容，其从时间视角对我国健康中国理念的推进进行了深入的剖析。而以体医融合为主导的全民健身政策，也是新的社会发展形势下对健康中国的新要求。

2 健康中国背景下全民健身公共政策开展现状

主动健身理念缺失

主动健身主要相对被动健身而言，对于我国基层群体而言，我国社会基层群众只有在教学人员或者其他人员强制要求的情况下，才会主动开展健身活动。而在健康中国背景下，被动性的健身锻炼并不能保证整体健身的持续性，也无法重根本上改善基层群体身体体质水平[1]。

全民健身大健康理念覆盖面积不足

在我国近几年人群死亡疾病危险因素调查中，行为生物方式及人类生物学因素占60%以上。由此可知，健康中国的建设，不仅需要个体自身的努力，而且需要国家卫生、教育、体育、文化等部门协同合作。虽然我国已制定了《健康中国2024战略研究报告》，但是在现阶段慢性病防治过程中，大多为xxx门主管。而医疗卫生人员并不能为心脏病、高血压、冠心病等患者提供恰当的体育运动指导，这就导致我国慢性病发生率居高不下。由此可知跨部门联合攻关在整体社会推进水平不佳，即大健康覆盖面不足。

运动康复专业人才不足

在近几年马拉松竞赛中，频繁发生的高校大学生体质测试猝死问题，从某个侧面表明了我国国民对科学健身知识缺失一定的认识。一方面在教育机构体育教学过程中，体育教育人员大多重视体育技能的传授，并没有对预防损伤等健康素养提供有效的指导;另一方面我国整体体育系统没有完善的运动康复专业人才培养体系，也制约了全民健身政策的有效推进[2]。

3 健康中国背景下全民健身公共政策优化推进措施

完善全民健身运作体系

**健康行为论文范文大全7**

一、在思想政治教育的相关课堂教学中渗透性健康教育的内容

思想政治教育主要包括思想政治理论课、哲学和人文社会科学类相关课程。思想政治理论课在大学生思想政治教育中发挥着主渠道、主阵地的作用，肩负着培养大学生良好思想政治素养、道德品质的重要任务。相关老师可以在“思想道德修养与法律基础课”中融进恋爱婚姻观、性价值观、性道德观教育，有效开展性价值观和性道德教育。该课程的授课对象都是大一新生，曾经被压抑的性欲望会在大学这个较为自由与开放的环境中得到释放，如果恋爱婚姻、性生理、性心理、性道德教育没能跟上，势必会对大学生的恋爱、性心理发展、性道德成长造成影响。由于高校的哲学和人文社科课程有思想政治教育的重要职责，所以要在人文社科类和其他相关课程中渗透性教育，比如在“大学语文”和专业的文学课程中，面对描写“性”“爱”“婚”的文学作品，老师有责任和学生探讨写作背景和作品中隐藏的思想，讨论主人公的“性“”爱“”婚”与时代背景的紧密联系及其与社会生活条件和思想信念的关系，从而帮助学生确立与当今时代相适应的爱情、婚姻和性观念“；思想道德修养与法律基础”和专业的法律课程要涉入婚姻法的内容，教育学生运用法律的理性精神来讨论爱情和婚姻，让大学生懂得遵守法律和道德规范是幸福的爱情和婚姻的前提和基础；在“伦理学”课程中要引导大学生讨论性爱、婚姻伦理的原则及规范，加强性爱以及婚姻伦理教育，使大学生确立正确的性道德认知、高尚的性道德情感、崇高的性道德信仰、坚定的性道德意志，从而培养出有高尚情操、有高度责任感和义务感、能适合新时期社会发展需要的男人和女人；在专业心理学课程中融进性心理知识，进行性心理健康教育；在生物学课程中融进性生理知识进行性生理健康教育等。

二、日常思想政治教育过程中进行性健康辅导、性心理疏导、性行为指导

大学生日常思想政治教育还要依靠班主任、辅导员的力量，班主任和辅导员一定要有责任心，把有针对性地帮助大学生处理好学习与恋爱、择业与交友、生活与健康等问题作为自己的主要任务，把努力提高大学生思想认识和精神境界作为自己的工作目标。班主任和辅导员与学生接触的时间较多，可以广泛深入地了解大学生的思想和实际行动，在与学生探讨“性”问题时要避免道德说教，“性”是非常隐秘的问题，在取得学生的充分信任之后也不能长时间地试探，学生主动向老师寻求帮助的时候才对其进行及时而有针对性的指导。班主任和辅导员要多涉猎性生理、性心理、性道德方面的专业知识，要善于根据大学生的身心发展、思想品德结构，结合大学生恋爱的实际状况，让大学生树立性别平等、互尊、互爱、理解、自律等意识，从而增强大学生在性行为选择时承受挫折、经受诱惑、勇于应变、善于担当的能力。高校日常的思想政治教育还必须与心理健康教育结合起来，配足配强专兼职心理健康教育教师，建立健全各级各类心理咨询机构，有针对性地开展大学生性心理健康教育和性心理咨询辅导。当代大学生处于文化多样、价值观多元的社会环境中，或多或少都存在着性心理的冲突和困扰，如性生理成熟带来的性欲冲动、性欲冲动带来的性道德困惑等，这都会给大学生带来心理压力，高校的心理健康教育老师要善于疏导学生的这些压力，帮助学生构建健康的性心理。首先，辅导学生参加健康有益的活动，通过活动消耗精力，以合理释放性能量；其次，引导学生走进心理咨询室寻求帮助，通过专业的性健康辅导、性心理疏导和性行为的指导，帮助学生走出性认识误区，缓解性心理压力，消除性心理障碍，克服性行为偏差。

三、在校园文化建设中融入性问题的探讨，营造良好的校园性文化氛围

**健康行为论文范文大全8**

随着中国人生活水平的日益增强，人们对于饮食更为关注，单纯吃得饱已经不是我们的唯一目的，如何能吃得好吃的健康已成为我们关注的话题。

科学饮食是非常有讲究，根据现代医学概念，日常生活中的科学饮食方法应具备：早餐宜早：人体经过一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进食，精神才能振作，因此早餐宜早。

宜细嚼慢咽：这不仅有助于唾液分泌，帮助消化，且能减轻胃的负担。 宜暖：俗话说：“一热三解”，暖食味道好。中医认为，胃喜肯恶寒，寒易伤脾胃。食用生冷食品及瓜果均宜适量，应利于胃的消化、吸收;否则，会造成腹疼、呕吐、腹泻等病症。

宜少：在日常饮食中，少吃多滋味，忌暴饮暴食，要做到善食还要善节。 宜软：坚硬的食物难以消化，尤其是老年人及胃弱者，一日三餐烹煮饭菜应以烂熟为好。

宜淡：中医认为，多食咸，伤心伤骨;多食辣，伤肝伤脉;多食酸，伤脾伤筋;多食甜，伤肾。因此，节制饮食，多吃淡味，于健康大有益处。

宜素：现代医学研究表明，常吃蔬菜、豆制品有利健康，也不易发胖;常吃素食，还具有防癌抗癌作用。

宜坐：饮食保健专家指出，边走边吃，不卫生;蹲着进食，不利于消化。因此，坐着用餐，对身体健康十分有益。

宜静：用餐时，宜安静地品尝美味;而谈笑进食，非常容易呛咳;哭着用餐，或者生气吃饭，对身体健康非常不利。

饮食习惯对人体健康有非常大影响，良好的饮食习惯，是保证健康的重要措施。 (l)合理分配三餐一日三餐的食量分配要适应生理状况和工作需要。最好的分配比例应该是3：4：3。如果一天吃l·斤粮食的话，早晚各吃3两，中午吃4两比有些合适。

(2)荤、素搭配适当荤食中蛋白质、钙、磷及脂溶性维生素优于素食;而素食中不饱和脂肪酸、维生素和纤维素又优于荤食。所以，荤食与素食适当搭配，取长补短，才有利于健康。

(3)不挑食和偏食人体所需要的营养物质是由各种食物供给的，没有任何一种天然食品能包含人体所需要的全部营养物质。单吃一种食物;不管吃的数量多大，

营养如何丰富，也不可以维持人体的健康。因此，在饮食中，不可长时间挑食或偏食。

(4)不暴饮暴食俗话说：“若要身体好，吃饭不过饱”，这话是有一定道理的。暴饮暴食不仅能破坏胃肠道的消化吸收功能，引起急性胃肠炎、急性胃扩张和急性胰腺炎，且由于隔肌上升，影响心脏活动，还可诱发心脏病等，如果抢救不及时，会发生生命危险。所以，任何时都不要大吃大喝、暴饮暴食。

一年当中，由于四季的气候不同，存在着春温、夏热、暑湿、秋凉而燥以及冬寒等不同特点，人的生理、病理也会受到这种气候变化的影响。因此，无论是在健康的情况下还是在疾病过程中，都要注意食物的选择应与气候相适应。 春季 阳气生发，人的精力也易于奋发，好像只有外长之势而无内藏之功，易发生热性传染病。因此，春季饮食宜清淡，不宜过食油腻烹煎之物，应当选食一些鸭梨、橘子、甘蔗等果品为辅助。常食绿豆汤、绿豆芽，取其清淡、甘凉，以免积热在内。

夏季 气候炎热，万物华实，身体热量不易外散，有中暑的可能，所以饮食宜甘寒、清淡，多食新鲜蔬菜。暑热兼湿之时，汗出易多，使人常易贪食生冷、寒凉之物，过食则伤脾胃。因此，在炎暑之季，切忌过食生冷，更不可多食油腻厚味，饮食宜利湿、清暑、少油之品，常选食西瓜、冬瓜、绿豆汤、酸梅、冰糖煎水代茶饮等，取其清热、解暑、利湿、养阴益气之功。凉拌苦菜可防止肠炎;海带丝凉拌更适合老年，既化痰去湿又可增加锌、碘，预防癌症。此外，还可常吃绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥。在盛夏季节，平日阴虚的人，即使常服参、茸等温补之品者，也应减服停服。

秋季 气候由热转凉，处处有干燥的征兆，人体也同样有燥感，如鼻干、口干、皮肤干，甚至干咳等。此时的饮食不要过分清淡，应适当增加些油腻，常饮银耳汤、梨汁及其它果汁，尤其是梨汁。一般多在午饭后或午觉后喝，以养肺阴。 冬季 水冰地冻，万物闭藏，这时就应去寒就温。饮食上宜多食肉、蛋、枣、仁之类。天寒季节，血流缓慢，血液变得粘稠，抗病能力减退，所以少饮些酒和喝些附子羊肉汤是有利于身体的。有高血压的病人，冬季可常服些山楂水。 合理的烹调是增强食欲，保证营养不被破坏的关键。那么正确合理的烹调方法是什么?

(l)主食的烹调淘米时要轻洗，不宜次数太多，也不宜用力搓，以减少维生素和无机盐的丢失。对于存放过久的米，则要多淘洗几遍。米的吸水率在浸泡两小时后最大，所以，先将米浸泡两小时，然后再煮饭为好。米浸泡后煮饭，不但时间可节省 4 0%，米中的维生素 B;也只损失 35%。最好采用炯饭或带水蒸饭，如做捞饭，米汤也应当饮用。煮饭、煮粥、煮豆、炒菜、都不宜放碱，因为碱容易加速维生素C及维生素B;的破坏。

(2)蔬菜的烹调选购新鲜的蔬菜，含维生素和无机盐有些多，如蔬菜存放过久，则营养素会大量丢失。蔬菜宜先洗后切，烹调之前现切，这样可减少维生素的损失。切菜时一般不宜太碎，可用手拉断者，尽量少用刀，因为铁会加速维生素C的氧化。炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮，且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随蒸汽跑掉。炒菜时应尽量少加水，煮菜时应先将水烧开，然后再放菜。炖菜时在油中先加盐增强温度，或适当加点醋，既可调味，又可保护维生素C少受损失。做肉菜时适当加一点淀粉，可以不可以保护肉中的蛋白质，不至使其过于变硬，既好吃、又容易消化。烹调时尽可能不用钢锅、铜铲。因为铜可以不可以加速维生素c的氧化，用铝锅烹调，维生素c损失最少。 人在成长的不同时期合理的膳食也是非常重要的。

儿童是长身体、长知识的重要时期，此期生长发育旺盛，身高、体重迅速增长。为了使儿童能健康地发育成长，除了要注意营养要求以外，还要注意培养良好的饮食习惯。儿童的营养要求：儿童活泼好动，肌肉系统发育有些快，故对热能和蛋白质的需要量有些高。在蛋白质中，赖氨酸对生长发育更为重要，要供应充足的钙和磷，同时还应保证维生素C、D、B1和B2的食入量和铁、碘、锌、镁等元素的供给量。

青少年时期，是一生中长身体、长知识的黄金时期。这时期全身各部位、各器官逐渐发育成熟。为使青少年能健康地成长，在饮食中要注意如下特殊要求： (l)热能青少年生长发育快，活动量大，故对热能的需要量有些多，平均每天需要热能大约2800卡。

(2)蛋白质青少年对蛋白质的需要量比成年人多，且在质量上也比成年人要求高，每天大约需要蛋白质80～90克。青少年应多吃一些动物性蛋白，如蛋类、乳类、瘦肉类及动物肝脏。另外，还应将动物性蛋白分配到三餐中吃，不可集中在一顿饭吃，以防增加胃肠道负担。

(3)维生素是人体生长发育中不可缺少的物质，对青少年来说尤为重要。如果长时间缺乏维生素，就会影响生长发育，甚至出现维生素缺乏症。如维生素A缺乏，会患夜盲症、干眼病;维生素B;缺乏，会患神经炎、脚气病;维生素B2缺乏。会患口角炎、舌炎;维生素C缺乏，会患坏血病;维生素D缺乏，则影响其骨能发育等。为此，青少年最好每天吃500克新鲜蔬菜。

(4)无机盐青少年需要有足够的钙、磷、铁、碘等元素。钙和磷是构成骨骼和牙齿的主要材料，青少年缺少了钙和磷，骨骼发育就会出现障碍，严重时可患软骨病。铁是红细胞的重要成分，青少年随着身体的增长，血量逐渐增多，需要的铁也就有些多，如果缺铁就容易发生贫血。碘是甲状腺素的重要成分，甲状腺素能促进机体代谢和神经骨骼的发育。青少年如果食碘不足，就会出现身材矮小，智力迟钝。

人到老年以后，由于消化器官衰退，消化和吸收功能逐渐减弱，再加牙齿脱落，咀嚼有些困难，故应注意以下事项：

(1)不要吃得太饱：老年人活动量少，消化功能差，吃得过他不仅会加重胃肠道的负担，引起消化不良，还会造成身体发胖，引起高血压和动脉硬化，增加心脏负担。因此，适当节制饮食，对于老年人尤为重要。

(2)不要吃得太成：老年人的食盐量，以每日不超过10克为宜。食盐过多会加重肾脏负担，引起浮肿，钠盐储留还会引起血压升高，增加高血庄、冠心病、脑溢血的发病率。

(3)不要吃糖和脂肪过多：老年人运动量少，吃糖过多不仅会引起或加重糖尿病，且糖在体内会转化为脂肪使人发胖。老年人胰腺功能有些低，吃多了脂肪易造成消化不良，动物脂肪中胆固醇含量有些高，会造成动脉硬化和肝脏掼害。 (4)要多吃新鲜蔬菜和水果：蔬菜和水果中含有大量的维生素、纤维素和无机盐，纤维素和果胶能促进胃肠蠕动和消化液分泌，防止粪便在肠道内停留，这对预防便秘，肠道肿瘤和动脉硬化有一定作用，维生素有健身、抗衰老和预防癌症的作用。

(5)要合理调整膳食：老年人饮食要多样化，不要偏食，也不宜进食非常干和非常烫的食物。宜多食些易消化的菜泥、羹汤、果汁类食物和含钙、磷、铁有些多的食物。在保证营养要求的基础上，务求清淡。

(6)要少食多餐：老年人对低血糖的耐受性有些差，易感饥饿和头晕，故易少食多餐。每餐可吃七分饱，在睡前或两餐之间酌情进食少量食物，如牛奶、糕点等。

以上谈了这么多饮食与健康的问题，我觉得这些均我们应该了解的。随着科学的发展，我们应该认识健康饮食对于生命的重要作用，让我们都看是关注我们的饮食吧，只有人们健康了，我们的民族才会兴盛，国家才会富强，明天愈来愈美好。

**健康行为论文范文大全9**

大学生形势与政策优秀论文1000字1

作为一名在校学习的学生，我觉得大学生对《形势与政策》课课程的认知出现一些比较鲜明的特点。

第二个特点：课程要求学生学习要有积极主动的态度和 学生 自我评价 消极的矛盾。

《形势与政策》课教育大学生认清国内外形势，要求学生能在课堂上积极配合老师、主动思考，而事实上当老师提出问题时，绝大部分学生没有反应，上课没有积极性。在周围的同学中，我觉得大多数同学对课程感到满意，但是只有部分同学能够认真听课，经过课堂教学，只有小部分同学对形势与政策有了兴趣和收获。这在一定程度上反映出课堂教学目前还存在各种问题，部分同学感到未能从课程学习中直接受益，课程讲授也未能真正满足大多数同学希望能从课程中增强政治敏感性、了解形势与政策以及党和国家路线方针的意愿。

以上是我学习《形势与政策》课的课堂内容的体会，和我对这门课的认识，以及根据周围同学对这门课的认识提出的几点建议。总之，我觉得学习这门课是必要的，要使这门课真正发挥其作用，不仅要从学生自身方面加以认真对待，而且对于老师的教学方式、课程内容方面也应得到完善。

大学生形势与政策优秀论文1000字2

学习形势与政策已经有一个学期了，虽然这个学期的课较少使我们感觉意犹未尽，但我的收获却很多，尤其是在一些现在很敏感和热门的话题上有了很多新的看法。并且是我的思想逐渐走向成熟，对问题的见解也更加客观。

这学期的形势政策课涉及到国际国内形势、国内政策等宏观问题。老师通过滔滔不绝的讲述和丰富多彩的素材让我们领略到了一个真正思维活跃的人的不凡表现力，形势政策让我们深刻的认识到，了解当今局势不仅关系到个人的发展更关系到整个民族的复兴。社会的大发展早以成为决定个人发展的决定性因素，大学生又是受社会的大环境影响比较大的群体，我们未来的工作生活受到这个社会大环境的制约。我们必须吃透政策的原意，懂得灵活变通，具备创新能力。

与此同时，我们还应顺应形势与政策，发展自我：找准自己的发展目标，结合自己的优势，定位自己的方向及发展地位;利用形势与政策的导向作用，把握住当前的发展方向，让其为我所用，形成对形势与政策的敏锐洞察力和深刻的理解力，培养超前的把握形势与政策的胆识和能力。

在学习农村土地改革政策的时候，我有更多的 学习心得 与体会。在深化农村改革方面提出的重大理论和政策突破是：推进家庭经营、集体经营、合作经营、企业经营共同发展，赋予土地承包经营权抵押、担保权能，允许农民以承包经营权入股发展农业产业化经营，鼓励承包经营权向农业企业流转，允许财政补助形成的资产转交合作社持有和管护，鼓励和引导工商资本到农村发展适合企业化经营的种养业，赋予农民对集体资产股份占有、收益、有偿退出及抵押、担保、继承权，选择试点推进农民住房财产权抵押、担保、转让，保障农民工同工同酬，保障农民公平分享土地增值收益，鼓励社会资本投向农村建设，允许企业和社会组织在农村兴办各类事业，把进城落户农民完全纳入城镇住房和社会保障体系、在农村参加的养老 保险 和医疗保险规范接入城镇社保体系，完善对被征地农民合理、规范、多元保障机制，整合城乡居民基本养老保险制度、基本医疗保险制度，推进城乡最低生活保障制度统筹发展，改革农业补贴制度，建立财政转移支付同农业转移人口市民化挂钩机制，赋予农民更多财产权利。

这些重大论断和政策突破，必将对我国农村改革发展产生重大而深远的影响。实现城乡发展一体化，是经济社会发展的内在规律，是我国现代化建设的重要内容和发展方向。从理论上讲，工农关系、城乡关系的内在联系决定了城乡要一体化发展。

农业和工业是人类社会发展的两个支柱产业，农村和城市是人类经济社会活动的两个基本区域。工业和农业之间、城市和农村之间存在着内在的、必然的、有机的联系，彼此是相互依赖、相互补充、相互促进的。农业和农村发展，离不开工业和城市的辐射和带动;同样，工业和城市发展，也离不开农业和农村的支撑和促进。

城乡一体化发展，就是把工业和农业、城市和农村作为一个有机统一整体，充分发挥彼此相互联系、相互依赖、相互补充、相互促进作用，特别是充分发挥工业和城市对农业和农村发展的辐射和带动作用，实现工业与农业、城市与农村协调发展。如果把农业与工业、农村与城市割裂开来，使它们失去相互联系，形成两个封闭的体系，那么农业和农村的健康发展就会遇到极大障碍，农业和农村就发展不好;工业和城市的健康发展也会遇到极大困难，工业和城市也发展不好。也就是说，城乡分割，城市和农村都发展不好。只有城乡一体，才能实现农业和农村、工业和城市的持续健康发展，才能实现整个经济社会的持续健康发展。

深刻了解当今国内国际的形势与政策不仅是帮助我们取得成功的一方良药，同时也是帮助我们树立正确的世界观，人生观，价值观，提高精神面貌的一种有效途径。形势与政策课作为一门政治素质教育的必修课，不仅拓宽了我们的视野，也提高了我们的政治素质修养，帮助我们深刻理解当今时代的主题。

形势与政策课程帮助我们在 反思 当今世界中国落后的症结，总结当今世界中国进步的原因，培养爱国主义精神，树立为祖国繁荣富强而努力、发奋图强的精神信念。只有在正确的价值观引导下，在理想信念的激励下，作为现代社会的主流，当代大学生才能肩负起国家蓬勃发展的重任，利用自己的所学的知识，实现自我价值，报效祖国，使中华民族繁荣富强，立于世界民族之林。形势与政策课，这门课程让我受益匪浅!

大学生形势与政策优秀论文1000字3

作为当代大学生的我们，不久也将步入社会，会成为建设祖国的一份子，祖国“”的实现离不开我们，所以，我们更要贡献自己的一份力量。我们要有正义感。在学习、工作、生活中，要积极向上，学好专业知识，关心国家大事，为党的事业做贡献，提升自我能力。

所以在经过对《形势与政策》课的学习，我对国内外的形势与政策有了浅显的认识。虽然只是短暂的几节课，但却使我受益匪浅。我平时很少看新闻，很少关注国家政策、社会形势，因此对社会形势政策基本不了解。而《形势政策》这门课，正是对我们学生进行形势政策教育的主要 渠道 ，是每个大学生的必修课，帮我们了解和分析形势与政策。

我们上课的形式是老师讲解配合ppt演示。虽然每周只有一堂课，但老师讲的津津有味，同学们得兴趣也很大。给我们授课的老师滔滔不绝，睿智敏捷的思维，丰富多彩的素材，以及别有风趣的讲演，无不为我们展示了一位领导所具备的良好素质和出众能力，在课堂上，我们不仅享受着知识的积淀所带来得无限快乐，更被其无穷的讲演魅力所深深陶醉。我们钦佩他，是因为我们年轻，我们用自己年轻、活跃、开放、包含的个性来聆听哲人的教诲，固然会受益匪浅、泽被至深。

随着世界的不断变化，社会的不断发展，世界上每天都在发生着各种各样的事，形势与政策也伴随着时间的推移和社会的发展在不断的变化着。而这些形势与政策的变化也对我们的生活有着一定的影响。

作为一名大学生，对社会的了解是必须的。随着经济的快速发展，社会的发展，形势与政策的变化也决定着我们的未来发展。大发展决定小发展，形势与政策的变化应该是必须去关注的。我们未来的发展离不开这个社会的大环境，周围的各种变化都会影响着我们的发展之路，特别是形势与政策的变化，这是一个社会的制度和约束的体现，这是对我们所选择的道路与发展方向的一个约束和限制，所以我们应学会认识和把握形势与政策。形势是制定政策的依据，政策影响形势的发展。我们必须深入了解政策的原意，懂得灵活运用政策帮助我们发展，懂得变通，更应该在此基础上来进行创新。同时，我们应顺应形势和政策的发展和变化去发展自我，找准自己的发展目标，结合自己的优势，定位自己的方向及发展地位，依据个人目标，制定切实可行的方案，努力奋斗，不断提高个人能力，利用形势与政策，为我所用，形成对形势与政策的敏锐的洞察力和深刻的理解力，培养超前的把握形势与政策的胆识。

作为一名在校学习的学生，我觉得大学生对《形势与政策》课课程的认知出现一些比较鲜明的特点。

第一个特点：大学生对《形势与政策》课重要性的认知存在矛盾。

**健康行为论文范文大全10**

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分，又是未来人才素质的一项十分重要的内容。一件事情的成功与否，成功速度的快慢，与自信心的有无或强弱有着密切关系。因此，要使学生在学习、生活中能认真做好每一件事情，培养树立他们相应的自信心是必不可少的。下面就本人的教学实践，谈谈如何在教给学生知识的同时培养学生的自信心。

>一、打造出色的班主任培训平台

在培训中来提升班主任的理论水平。自信心是一个涉及心理学方面的问题，班主任需要有丰富的理论知识支持，需要进行专门培训，以促进行为能力的跟进。比如：

1.集中培训

针对心理学方面存在的共性问题，由学校负责定期组织集中性的专题辅导。通过集中训练，解决班主任在理论方面存在的困惑问题，引导班主任以正确的途径来培养学生的自信。

2.自主培训

3.提供自我反思与相互交流的平台

给班主任搭建了新老班主任反思、交流、对话、分享的平台，剖析教育案例，进行理性思考，构建科学的育人理念。

>二、搭建学校与家长交流的桥梁

家长也对学校、对孩子在一定程度上缺乏信心，而这种信心的缺失，是导致学生信心不足的原因之一。家庭教育是整个社会教育的重要组成部分，在人的身心发展过程中所起的重要作用是学校教育和社会教育所不能替代的。因此学校、班主任与家长合力教育孩子就变得十分必要。我觉得有以下几方面值得我们尝试：

1.大力宣传，让家长对学校充满自信

学校重视树立教师的良好形象，让家长对教师的教育教学水平充满信心。每到家长会，学校都会给每位同学写一封致家长的一封信，让学生带回家，让父母翻阅，让家长与我们的老师“亲密接触”，让孩子的家长对自己的孩子和我校的教师以及教学状况有一个具体的认识。

2.对家长进行自信教育的有关培训

重点指导家长“赏识孩子”。根据孩子的兴趣爱好，给予正确引导，再多多正面鼓励，能让孩子得到一种自我尊敬，即自尊感和成功感。赏识孩子所作的一切努力，赏识孩子所取得的点滴进步，甚至要学会赏识孩子的失败，让孩子感到家长永远是他的后盾。

3.实施感恩教育，从内容到形式转变家长的教育观念

主要通过学生给父母写信，父母给学生写回信，举办感激父母的征文比赛，布置感恩教育作业等形式，教育学生感激父母的养育之恩。

在帮助家长树立自信的过程中，家长与学校有了更多的沟通，不断完善自身的心理品质，转换自身的教育观念；同时在困境面前，积极尝试，奋力进取的学生更多了。在初见成效的基础上，学校不断打开思路，引导、开展好家庭教育工作，从而提高了学生的自信心。

>三、培养学生积极的自我意识

在学校，班主任工作的成败对学生影响之大是不言而喻的。学生接触时间最多，接触空间最广的老师就是班主任。以下是我针对学生自信心培养的途径及经验进行分享：

1.在评价中培养

教师对学生经常作肯定性的评价，可以激发并强化学生的自信心。但评价时要注意以下几点：

①评价要及时，易于激起学生成功的体验，从而留下深刻的印象。②评价要恰如其分，防止遗漏，既不能夸大，也不能缩小，更不要遗漏。③评价要因人而异。

2.在自我暗示中培养

心理学研究表明：自我暗示有一种神奇的威力，它能控制并指导人的行为，使之按预想的目标活动，最终达到目的。例如，当一个人心情沮丧时，反复在心里默念：“我精神抖擞，心情愉快。”很快就能帮助人从不良情绪中摆脱出来。所以，经常让学生在心里郑重其事地默念一些暗示语，比如“我一定能学好英语”，考前默念“这次考试一定能考好”等，不仅对学生能力的提高，而且对学生自信心的培养，都会产生意想不到的良好效果。

3.在情感激励教育培养

我经常会遇到各方面较差的学生，他们大都不同程度地存在着自卑感。以平等、宽容、真诚的态度对待学生，关心尊重他们，并给予更多的激励和关怀。善于发现他们身上的“闪光点”，注意培养和建立融洽的师生关系。

4.在竞争中培养

竞争能力是一种具有远大抱负、一种不断追求、不断攀登的精神。当代中学生具有一定的竞争意识，但又往往缺乏耐力和信心，表现为开始做某件事情时，信心十足，斗志昂扬，但一遇到困难、失败，又失去勇气和信心。为此，我经常通过多种途径培养学生的竞争意识，构筑一种你追我赶、相互竞争、既团结又友爱的环境。只有这样，才能使学生具有竞争精神，才能激发个人的潜力，在学习中敢于冒尖、敢为人先、努力向上，永不自满，从而促进个人进步，增强自身实力，培养自信。

>四、增强学生自主参与意识

班级管理是学校管理的重要环节，班级管理要成功，必须把班级还给学生，使学生成为个体精神生命发展的主人。我觉得班主任应根据本班级自身特点，充分发挥班委会和团支部的核心力量，加强对班干部和团干部的培训，指导他们大胆工作、自己发现问题、解决问题。这样，班级日常事务全部交给学生来做，就会事事有人管，事事有人做，在做中锻炼，在锻炼中逐步培养自信。

1.建立一系列学生自我管理单位，形成它们相互监督、相互促进的团结机制，并拓展它们的功能

比如，班委会在学生自我教育、自律发展、自主管理等方面发挥突现作用。团支部对班级情况进行监督、评价、反馈、沟通，确实形成上情下达，下情上传的有效体系，对班级整体工作的开展有较好的帮助。

2.开创学生自我管理的活动，培养学生自我教育能力，树立了学生的自信

（1）学习自主管理。学生自主成立班级学科兴趣小组，努力实现自主学习的目标。每个学科由一名责任心较强的同学负责，利用课余时间定期商讨学习上的问题，可以是一种题型的多种解法，可以是单元知识的整体梳理，也可以是学习方法的取长补短。在这个基础上，学科老师给予适当的引导，并将兴趣小组的成果由同学自己以总结述评的方式在课上推荐给全班同学，因为学生自己分析的问题往往更切合本班学情的实际情况，在一定程度上带动了整个班级的进步。

（2）行规自主管理。人人参与制定班规。利用班会课学生们根据自己本班情况定出班规，各有各的特色。学生参与制度制定，并且参与管理过程，参与评定结果，使他们产生了责任心和使命感，并且提高了自我认识、自我教育、自我管理的能力。

3.自主展开主题班会活动

学生自主策划主题班会。班会注重引导学生的主体参与，强化学生的自我教育，关注学生的苦恼，解决学生的实际问题，体现学生道德成长的需求。《成功就是每天进步一点点》、《天生我材必有用》……都是从学生的实际出发，由学生主动参与，积极投入情景，进行了针对性的教育。在一次次专题活动中，学生们学会了尊重与信任、理解与沟通、互助与竞争，班会课成为学生的自我展示、自我锻炼、自我提升的舞台。

**健康行为论文范文大全11**

健康是生命的财富，生命是大自然的奇迹。世界上因为有了生命才如此丰富美丽，但生命属于我们只有一次。在暄哗的都市里，我过着自已独特的绿色健康生活。同学们，让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体，让我们过一个健康而又快乐的暑假。

远离油炸食品大街上，小巷里，随处可见油炸食品被人们捧在手心、拿在手里。随着经济地发展，美食也越来越大众化。可是，人们往往被那油炸食品的外表所迷惑，不知其危害性。近年来的研究表明，油炸食品安全性存在很大的问题。高温加工的淀粉类食品中丙烯酰胺含量较高，丙烯酰胺是已知的人类可能致癌物，其对人体健康存在着潜在危害。所以，为了你的健康，请不要吃油炸食品。

拒绝“三无产品”在各个学校旁的小店铺里，我们不难发现一些“三无”产品。什么“香辣丝”啊，什么“鸡肉条”啊，都是“三无”产品。何谓三无呢?就是：无生产厂名、无生产厂址、无生产卫生许可证编码的产品。这种不法商家的产品，我们一定不能因为一时贪吃，而不顾自己的健康!同学们，请关注健康吧!生命只有一次，为了你爱的人和爱你的人，从现在起，随我踏上绿色的健康生活之旅吧!

**健康行为论文范文大全12**

《关注大学生心理健康教育的几点思考》

摘 要：大学生是一个特殊群体，他们具有较高智力、较高文化和较强的自尊心，同时也面临着更多的机遇和挑战。随着社会生活节奏加快，大学生的心理压力也在加大，比较容易引发心理障碍，甚至是心理疾患。

关键词：心理健康;教育;大学生

大学生心理健康问题日益成为社会各界关注的焦点，加强大学生心理健康教育工作是新时期思想政治教育的重要课题，是全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，促进大学生全面发展的重要途径和手段。通过分析当前大学生中普遍存在的心理问题，旨在找出解决问题的正确途径，以帮助大学生摆脱心理问题的困扰，走出心理阴影，顺利完成学业。

一、当代大学生主要的心理问题

当前大学生存在的心理问题主要有抑郁、焦虑、偏执、精神分裂等，主要体现在以下几个方面：

1、由于家庭因素引起的心理问题。不少大学生由于家庭因素出现心理问题，从而影响心理健康。例如在孤儿、单亲或是离异家庭生活的孩子，他们的心理问题较为突出。另外据有关资料调查显示：不少大学生由于家庭贫困而引起自卑，在人际交往中表现出沉默寡言、孤僻和不合群的性格，其中大一、大二年级的学生心理问题占有相当比重，有的贫困学生心理问题到了很严重的程度。

2、由于对专业不感兴趣而产生的心理问题。在大学里，学生因为不喜欢自己的专业而缺乏学习兴趣的例子并不少见。深入了解发现，这种现象主要有几个方面的原因：①在报考大学志愿时，对各专业情况不了解，因此盲目报考;②志愿服从调剂，对所学专业不感兴趣，但又不得不读下去，因而感到很迷茫;③受各方面的影响，认为自己所学的专业没有发展前途，因而缺乏学习热情;④对本专业学习的艰苦性估计不足，遇到困难就失去了信心。由于上述因素的影响，使一部分学生对学习产生厌烦和抵触情绪，从而造成心理上的压力。

3、适应能力差，不能较快地融入大学生活。这种现象集中体现在刚入学的新生当中，他们对陌生的环境、陌生的老师和同学感到很难适应，不能及时地融入到新的集体当中，从而产生情绪波动。这种心态如果不能及时调整，便会出现失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

4、学习压力大，不能较快地适应大学节奏。许多学生昔日可能是班级中的佼佼者，可是进入大学以后，发现大家都很优秀，个人感觉失去了往日的自豪感和优势，所以学习压力就会变大，这样始终使自己的精神处于高度紧张状态，时间一长，可能会导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病的出现。

5、交际能力差，不能建立和谐的人际关系。现代大学生大部分都是独生子女，他们来自全国各地，经济文化背景各异，生活习惯和行为养成也不同，因而交往也相对比较困难。如果处理不好，就容易使气氛紧张，从而导致心理压力，人际关系紧张或不协调是大学生最常见的心理困扰。

6、就业压力大，不能准确的对自己进行定位。进入大学后，学生们对前途的憧憬转为现实。目前，就业竞争激烈已成为不争的事实。毕业生的就业形势，社会人才的需求，实际的工作情况，以及自己的主观愿望等，都会引起他们各方面的思考和权衡，在这个过程中许多心理问题也随之产生。

7、情感问题也成为大学生中常见的心理现象。情感问题是大学生活常见的问题之一，处理不好，就会产生压抑、抑郁等情绪。大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，直接影响到大学生的心理健康。众多案例表明，情感危机已成为引发大学生心理问题的重要因素之一。

二、构建大学生心理健康教育新模式

**健康行为论文范文大全13**

大学生心理健康教育模式探索

摘要：21世纪以来，随着积极心理学思潮的影响，为大学生心理健康教育提供了新的方向，基于积极心理学的理论，探索更符合应用型本科院校的大学生的心理健康教育模式。

积极心理学应用型本科院校心理健康教育从1994年以来，教育部不断提出加强学生的心理健康教育的指导性文件，尤其是2024年正式提出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，高校对心理健康教育的重视程度也不断提高。

作为新建应用型本科院校，更是将大学生心理健康教育工作作为一项学生基本工作看待。

截止20\_年，我国全国民办高校达到1400多所，其中应用型本科院校390所，而陕西省民办高校共17所，应教育部的要求及广大学生的实际情况，大学生心理健康教育也从形式开始逐渐落到实处。

然而，我国大学生心理健康教育仍存在将解决学生心理问题作为工作目标的局限性思想，而忽视了大多数普通的学生，这样可能导致忽略很多潜在的问题。

积极心理学强调，每个人都有积极地心理能量，我们不能等到已经产生心理疾病，已经恶化到神经症或精神障碍的时候，再采用精神分析等方法去解决，这是消极的病理学的处理方法，而不是心理学。

积极心理学(ositive Psychology)作为心理学上一种全新的思潮于21世纪兴起，越来越多地受到教育者的关注，正如美国前心理学会主席Seligman所言：“当一个国家或一个民族被饥饿所困扰的时候，

社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤;但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们的生活更加美好则成为他们的主要使命。”在20世纪五六十年代，作为心理学第三势力人本主义心理学家也在不断地试图扭转心理学过分关注病态心理的主流思想，然而由于当时的社会环境因素，人本主义学者们并未完全成功。

而到了21世纪，这个问题被心理学家们再次提出，究其本质，其实就是积极与消极的态度问题，积极心理学更多关注的是处于心理健康平均水平的普通人，这与人本主义关注人的本能及潜力的观念相似，强调普通人如何在适当的环境下更好地成长、发展以及成功，如何挖掘人们自有的内心力量与美德。

我们试图探索基于积极心理学的理论创建适用于应用型本科院校的大学生心理健康教育模式。

一、全面普及大学生心理健康教育的积极理念

积极心理学倡导心理研究和教育的积极取向，关注人类积极的心理品质，所以要将心理健康教育的对象从之前的有心理问题学生身上转为更多关注普通的大多数同学身上，批判的传承以往仅仅面对少数有心理问题或心理疾病学生的心理健康教育旧模式，开启面向每一位同学的积极关注、全面预防的心理健康教育新模式。

因为在这样一个追求幸福满足的新时代，没有了硝烟，没有了饥饿，我们不再需要用消极的观念时刻提醒自己不要生病、不要自卑、不要抑郁，我们要做的是如何快乐、如何满足、如何成长、如何发展，最后达到如何幸福。

这样观念的转变，要从每一位教育者开始，我们要做的工作是关注每一位学生的积极品质，帮助每一位学生积极的成长，并在这过程中及时发现潜在的问题，从此做到心理健康教育工作重在预防而不是治疗。

二、加强大学生积极情绪教育

孟昭兰认为，积极情绪是与人的某种需要的满足相联系，通常伴随愉悦的主观体验，并能提高人的积极性和活动能力，积极情绪体验更多的个体，在生活中表现出活动性更强，工作能力更强人际交往范围更广等特点。

在积极心理学中讲积极情绪分为积极的情绪体验和积极的内心感受，而这其中被广泛研究的就是主观幸福感，主观幸福感指个体在各项幸福感指标上体验到快乐和满足，幸福感指标涉及工作、人际交往、感情、自我体验等各个方面。

主观幸福感高的个体，能体会到更多的积极情绪，同时也能促进个体的认知的发展。

大学生的主观幸福感，可以提升大学生的生活品质，改善大学生应对消极生活事件应激状态，增进大学生的自我认知和自我实现。

三、完善大学生积极人格培养

人格(personality)是一个人体区别于其他人的最本质最根本的特征和特点，包括我们的每个人独有的认知风格，个性特征，气质类型等。

一个健康的人最基本的特点，就是拥有健全的人格，而作为大学生拥有积极的人格特质是成长成才的关键，不断培养完善大学生的积极人格又是大学生心理健康教育工作的最终目的。

积极心理学强调，要不断发掘人内在的积极力量，人性中的爱和所有的美德，这些积极的因素不断地被强化，人性中消极的因素就会被抑制乃至逐渐的消退。

因此，要注重培养学生自尊、自信、独立、积极的个性。

**健康行为论文范文大全14**

一、大学生心理健康教育课程现状

二、学生对大学生心理健康教育课程的评价

笔者经过两年的教学经历，积累相关学生评价数据，主要分为四大块：教务系统中学生对任课教师的评价，布置作业《自我心理成长报告》收集学生课程学习后的感悟，任课教师在授课过程中积累的学生评价，召开学生座谈会了解学生对课程的评价。经过对采集数据的梳理分析，发现教务系统中90%教师的学生评价分数在90分以上（满分95分），近70%教师在各下属学院教师学生评价排名中位居前列。从中可以看出，学生对于心理课程总体是满意的。

（一）对课程内容的评价

关于课程内容，学生有这样的评价：“总体很好，感觉很放松，不必拘谨”；“在快乐中获取知识，课堂氛围轻松、愉快”；“在生活中会想起课堂上老师教过的知识，能帮助自己解决一些生活中的困惑”。有关建议，学生提到“增加课程的趣味性，更多地分析与大学生相关的案例来吸引学生”；“降低课程内容的重复度，能突出重点，传授在现实问题中运用心理学知识的方法”；“建议在大三时候再增设心理课”。综上所述，学生对心理课程是比较欢迎的，普遍认为课程内容有趣、丰富，与现实生活有联系，但希望在课程内容安排的时间、层次、与生活的紧密性方面能有所改进。

（二）对教学模式的评价

在对教学模式的评价中，学生提到最喜欢上活动课，理论课对心理测试、互动游戏和心理电影等更感兴趣，有学生提到教师在课堂上分享自己个人成长经历，对自己启发很深；有学生评价教师单纯教授心理学知识时，学生容易走神、玩手机等，对复杂深奥的理论知识不感兴趣，更不喜欢教师道德说教式地教导学生。学生对心理课程的期望不同于一般课程，更希望在活动式、体验式的教学方式中，掌握更多自我认知、情绪控制、心理调适等方面的技能。

（三）对师资队伍的评价

在分析学生评价中发现，学生对课程的评价谈及对教师的印象比较多。有提到“遇到最好的心理课老师，我对这门课产生了浓厚的兴趣”；“老师有人格魅力，上课很有趣”；“老师幽默、自信、大度、温柔，我们喜欢”；“老师上课认真负责，对我们有耐心”。在学生的评语中，基本都是对教师的积极评价，授课教师的人格特点、教学态度，影响着学生对课程的评价。

三、改进大学生心理健康教育课程建设的策略

基于以上学生评价的梳理与分析，发现心理课程是受到学生欢迎的，学生们期望经过课程学习，了解自我，塑造健康积极的人格。哈佛大学“幸福课”是将积极心理学应用于教育教学的成功案例。笔者借鉴现有文献成果，结合自身研究，对课程优化提出一些建议。

（一）课程目标注重发展性

心理课程初衷是普及心理知识、预防心理问题及疾病，课程目标围绕心理健康教育工作而设置。实际绝大部分学生心理是正常的，但会出现心理不健康的现象，比如自我认知偏差、情绪失控、人际冲突等。心理课程目标应从传统的预防性模式转向发展性模式，重点在于从正面引导学生明确心理健康的意义，增强心理健康意识和心理危机预防意识，促进个人身心全面和谐发展。课程教学目的应使学生达到知识、技能和自我认知三个层面统一：在知识层面，学生要了解心理健康的理论和基本知识，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段心理发展的特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；在技能层面，学生要掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，如自我认知技能、压力管理技能、人际交往技能、情绪管理技能等；在自我认知层面，学生要树立心理健康发展的自主意识，能正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

（二）课程内容注重针对性

根据课程目标的设定，课程内容安排应减少对问题人格和人格形成消极因素的关注，加强如何培养学生积极人格和人生态度的研究。借鉴积极心理学的观点，积极的人生态度是一个人把所有的力量都运用到极限而问心无愧的人生态度，它促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱世界，拥有快乐和幸福。在积极心理学的视野下构建心理课程的内容，总原则是以多元学科背景为基础，以学生的生活经验为素材，让学生通过课程学习，做一个懂得幸福、创造幸福和传递幸福的人。在具体内容安排时，要让学生了解积极心理学的理论研究成果，如主观幸福感的形成、积极人格的培养、积极社会组织系统的构建等；要和学生分享形成积极人生态度的方法和技能，如养成读书习惯、坚持运动锻炼、旅行增长见识等；要结合学校实际生活展现典型人物故事，用发生在学生身边的真人真事启发学生。课程内容要有理论的指引，更要有与日常生活相联系的鲜活实例来将理论具体化，提高内容的针对性和感染力。

（三）课程模式注重主体性

教学是学生获取知识的过程，也是师生情感体验的过程。心理课程不同于一般课程，更加注重教学过程中学生的体验性，所以课程教学活动设计要突出以学生为主体的教学模式。我们可以从积极心理学提出的积极情绪体验受到启示，具体是指个体满意地回忆过去、幸福和从容不迫地感受现在，并对未来充满希望的一种心理状态。积极情绪体验应用于教学中，要引导学生用积极的视角解读日常生活，用积极的态度面对日常生活，最终实现积极改变。在知识的教学中要采用双向的、互动的、开放的教学模式，尝试把课堂模拟成团体咨询的场景，鼓励师生、生生之间的多向沟通，学生在师生互动、角色扮演、小组讨论等多种学习方式中积极改变认知；丰富课程内容展现形式，通过案例、视频、心理测试、时事新闻等传递信息，将微信、微博等青年学生喜闻乐见的新兴媒体带进课堂；增加活动课的比例，活动课的场地可以安排在专门的团体辅导室，也可以设在室外，在自然环境下，学生通过肢体、表情等非语言形式传递信息，增进感情，特别有助于人际交往、团队建设、恋爱等教学专题的教学效果。

（四）师资队伍的培养注重积极性

从笔者所在学校的师资队伍分析，对教师的上岗要求主要是心理学知识掌握情况及与心理健康教育工作相关的工作经历，从学生评价中，我们感受到教师在课程教学中的个人认知、情感、行为等方面的表现，对学生影响很大。哈佛大学的泰勒•本•沙哈尔是一位名不见经传的讲师，但他教授的“幸福课”在全球引起了很大反响，这和泰勒的人格魅力是密切相关的，教师本人就是学生体会课程教学目的的最佳实例。针对心理课程内容的特殊性，应选拔具备积极个性品质的教师担任教学任务，定期组织师资队伍的培训，提升教师承担教学任务应具备的心理素质、专业素养和工作态度。担任心理课程教学的教师，要意识到自己具备了积极的人格品质和乐观的精神，以积极的心态、情绪和方法去研究教育教学活动，创设良好的教学环境，对增加学生的积极情绪体验、发展学生积极人格，会产生积极而深远的影响。

**健康行为论文范文大全15**

健康成长是我们最大的幸福，拥有健壮的身体，良好的习惯，健康的心理是人生成功的基础。我们是地球的小主人，也是祖国的未来，所以健康成长应该从我做起，从小抓起，从小养成良好的习惯，保持平静的心态，培养优秀的素质，用微笑去面对每一天。

中国著名的残疾人作家，哲学硕士张海迪，5岁时因患脊髓血管瘤导致高位截瘫，15岁时，跟随父母下放到农村。在残酷的命运面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病作斗争，靠自学完成了小学、中学和大学的学习，编著了许多书籍，并成为了作家，成了中国残联副主席。

当我们得知一名年仅12岁女学生因不堪学习重负，留下遗书自缢身亡，一名14岁八年级的男生揣着一份未做完的试卷坠楼而去的报道后，我们再看看张海迪的事迹，或许我们的心里会感到震撼，一个残疾人为何会获得那么大的成就?张海迪虽说身体不健全，但她却正确地接受了现实，勇敢地战胜了困难，对人生交上了一份满意的答卷。这靠的是什么?靠的不仅仅是她对生命的执着、勇气和毅力，更重要的是她一颗充满阳光的、积极向上的健康的心。

在我们身边，有很多不珍惜生命、不热爱生活，不能健康成长的失败教训，也有很多象张海迪、海伦·凯勒一样自强不息、顽强拼搏的成功典型，失败的教训是一面镜子，警示我们严以律己，好的典型是一面旗帜，引导我们奋发向上。我们要从规范行为做起，培养良好的道德品质和行为习惯;从健全阳光向上的心理做起，经受住各种考验，拥有一个健康的心;从热爱学习做起，为了我们的理想而奋力拼搏;从珍爱生命做起，善待生命、热爱生命，让生命更加精彩;从宽厚待人、勤俭节约、学会感恩做起，传承和发扬中华民族的美德。勇于承担责任，敢于面对困难，顺利的绕过成长过程中的每一块绊脚石，做一颗向日葵，迎着灿烂的阳光茁壮成长。

**健康行为论文范文大全16**

1、独立院校大学生心理健康现状

诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、失落感、焦虑、抑郁等。同样有研究表明，民办高校大学生心理健康状况较普通高校差，有中度以上心理卫生问题的学生为7。5%。但是，也有研究表明民办高校大学生心理健康状况优于普通高校学生。据分析，独立院校大学生普遍表现出适应环境困难、人际关系障碍、自我认同感低、择业心理自卑等问题。

2、独立院校现有心理健康教育模式

（1）单一性心理咨询与治疗模式

部分高校将心理健康教育简单化，主要针对学生心理问题或障碍的咨询与矫正，但此模式仅满足部分学生的需求，缺乏面向全体学生的.心理辅导与训练，不能满足广大学生的心理发展需求。学校心理工作方式呈现单一性，缺乏心理健康知识的有效宣传和普及，学生自我心理保健意识较差。

（2）简单化德育教育模式

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！