

# 肠道微生物与人体健康的论文(优质6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为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。

## 肠道微生物与人体健康的论文篇一

历史课堂之所以能够成为教师进行心理健康教育的平台，很大一部分的原因是由于，教师在进行历史教学的过程中，德育是教师进行教学的主要手段，德育教育与心理健康教育在一定程度上重合的，所以在基础历史知识的传授之外，心理素质的教育工作也成为历史课堂教学中的一个必不可少的步骤。

### 一、掌握历史知识，培养坚强意志

历史是一门能够培养学生坚强意志的学科，这是它所独有的学科性质，历史介绍的是我国的发展历程，在了解历史知识的过程中学生会对自己祖国产生一种由衷的认同感以及骄傲。教师通过向学生讲授中国以及国外历史，能够通过历史知识向学生传达历史人物所做的历史决定的历史意义，让学生感受到历史人物强大的内心世界。通过对历史知识的掌握，让学生了解到历史发展的一般规律，让学生了解到每一个重大决定背后的历史意义，每一个重大决定都有可能改变历史轨迹的发展，以此来培养学生强大的内心世界。通过对历史的学习，教师可以让学生充分了解自己的志向，不断启发学生对于自己的人生和未来进行思考，在结束完一段历史时期的讲解或者是历史人物的学习时，教师可以启发学生进行换位思考，若果自己是当时做决断的那个人，自己会做出怎样的判断和选择呢？这种必要的思考能够帮助学生更加了解自己，

能够点燃学生心中的壮志豪情，让学生形成更加完备的世界观，人生观以及价值观，更能够让他们在掌握历史知识的同时形成更加坚强的意志，这对于学生日后的发展是十分有帮助的。

## 二、充分丰富课堂，树立学生信心

自卑是现代学生常见的心理健康问题，学生没办法全面的认识自己，只是一味的自我否定，这是十分不利于学生的心理健康的，所以教师可以利用历史课堂教学来帮助学生树立起自信心，让学生能够有一个比较清晰的自我认识。教师可以针对学生不同的接受水平设置不同的历史教学任务，根据学生的情况进行历史事件的讲解，这样能够十分有效地帮助学生恢复自信心。另一方面，丰富的历史课堂除了从内容上进行改进，还可以从教师的言语上进行改变，教师在进行教学的过程中多运用一些鼓励性的言语，因为这些鼓励性质的语言能够有效的促进学生的成功，学生能够在这种情况下感受到教师的信任，能够有效地激发起学生的潜力，帮助学生树立起自信心。

## 三、调整教学方式，培养合作意识

现在的历史课堂的授课方式非常单一，传统的“自问自答”式的教学方法，“复述教材”式的课堂教学方式，这都使得学生的合作学习的意识十分的低下。但是历史是一门可以让学生自由言论的一门学科，所以教师在历史课堂教学的过程中应该充分调动起学生的学习热情，针对原本的课堂教学模式进行适当的调整，采用“合作式”的课堂教学方式，帮助学生培养起自身的团结协作的意识。例如，教师在讲授“社会生活中日常变化”的内容时，教师可以将学生分为四个不同的学习小组，分别从不同的角度对于社会生活的变化进行分析讨论，分别从“衣、食、住、行”四个方面进行合作讨论，通过这种方式将学生记性分组划分，不仅能够提高学生的课堂参与度，提高学生的学习效率，还能够无形

之中树立起学生的合作意识，这对于学生的心理健康的成长是十分有帮助的。教师可以多为学生提供“开口讲历史”的实践活动，不仅能够使教学方式丰富多样，还能够培养学生与他人和谐相处的能力，消除学生内心与他人的隔阂，还能够使学生感受到与他人进行通力合作的魅力，让学生能够以更加饱满的状态投入到生活与学习当中去。

#### 四、多元评价方式，把握学生心理

教师可以通过改变课堂评价的方式，来掌握学生的心理变化以及心理发展状况。例如教师在完成课堂教学任务之后，想要了解学生对于知识的掌握情况以及学生的心理认识，这时候评价方式的确定就显得尤为重要。首先，教师可以先找一些程度比较好的同学，活跃课堂气氛，让学生用自己的柏树风格将课堂上教师所讲的历史知识表述出来，很多同学就会受到感染纷纷起立表达自己，这样一来教师便能够通过学生的发言掌握学生的心理变化，在了解到学生的掌握状况之后，教师可以邀请学生针对如何更好地改进历史课堂提出自己的看法，很多学生可能会羞于表达，这就需要教师的鼓励，并且教师要善于通过语言来捕捉学生的内心，然后学生的内心波动，及时发现学生的心理健康问题并且及时做出调整。

#### 五、小结

在全面推行素质教育的道路上，要求教师要格外重视学生的心理健康状况，让学生能够以更加健康积极的姿态去应对学习中的许多问题。心理健康教育工作的力度越来越大，现在学生的心理问题也越来越多，所以讲心理健康教育渗透到日常的历史教学工作中，不仅能够弥补心理健康教育的尴尬性，还能够使学生对于历史学科产生一种更为全面更为深刻的认识。所以，在进行教学的过程不断渗透心理健康教育就需要教师不断地钻研与研究，这样才能够使学生的心理健康问题得到妥善的解决。

参考文献：

[1] 《滴滴爱生情，润物细无声——浅谈在初中历史课堂教学中渗透心理健康教育》，孙丹，《考试与评价》20xx.11..

[2] 《在历史教学中渗透心理健康教育——浅谈如何帮助学生战胜自卑心理》，张艳新，《考试周刊》20xx.07.

[3] 《初中历史课堂教学渗透心理健康教育的途径》，商兰玲，《中学历史教学参考》20xx.04.

## 肠道微生物与人体健康的论文篇二

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。健康是多么可贵！相信每一个生病的患者都深有体会。俗语说：平安是福，健康是本。

健康是美丽的，健康是光明，而与之相对的病魔则是黑暗。光明使我们能在阳光下快乐地成长，而黑暗会让我们忍受病痛的折磨。我的外婆生病了，看着她因忍受病痛而皱的眉，因缓解疼痛而佝偻的腰，我好心疼。那一刻我深深地感受到了健康的重要性。因为外婆生病全家都忙碌了起来，妈妈每天早起晚回地往医院赶，连我都没有时间管了。奶奶在家给我和外公洗衣做饭，比平时忙了很多。好在外婆马上就要动手术了，等外婆手术后就能慢慢地恢复健康，我们家又会和平日一样热闹而温暖了。到时候我一定会提醒外婆不要总生气，还要注意适当锻炼，这样就能健健康康的了！因为健康的身体需要像阳光一样的有朝气，积极地心态连疾病也会望而却步。

说到健康，我不由得会想到我的舅舅。我舅舅是个聋哑人，他听不到所以也不会说话，虽然他的嗓门很大，但是却不能像我们一样正常的交流，我只能用妈妈交给我的一些简单的手语和写字与他交流。像舅舅这样的残疾人他们会比我们更

加渴望健康而又健全的身体，当我们坐在一起叽叽呱呱地聊天时，舅舅就会露出无比羡慕的眼神，他一定很想知道我们说什么，也一定很想加入我们的聊天。所以他总会不断地写字问我或者妈妈，我们在说些什么。

健康健全的身体很重要，健康的心理对我们也很重要。还记得前段时间网上流传着的“蓝鲸死亡游戏”。对于那个事件我和妈妈也关注了一段时间。我觉得参加这种游戏的人，心理都不太健康，他们对家庭或者对社会甚至对生活都有着极端的思想，他们喜欢独处，孤僻，他们心理的阴暗面让他们喜欢暗黑，不愿在阳光下积极地面对生活。看着那么多参加这个游戏而走向死亡的人，我觉得不可理解，他们虽然拥有健康的身体，但是却因为不健康的心理而让他们没有明天，没有未来。

所以，健康是多么珍贵呀！健康给我的启示就是：只有健康地活着，才会有精彩的未来。

## 肠道微生物与人体健康的论文篇三

摘要：

换气方法得当，不仅能吹奏好竹笛，还能增强肺活量，扩大血液与气体的交换，促进血液循环，呼吸时横膈膜的运动促使胃肠蠕动，增强消化功能，促进身体健康；如果方法不当，不但不能吹奏好，而且还会在某种程度影响健康。

关键词：呼吸 方法 健康

竹笛是我国一件古老的民族乐器，它的流传已有几千年的历史。它外形简单，有丰富的表现力，许多独特的表现技巧，现在提起竹笛，大家都非常熟悉，并且吹奏也逐渐普遍，许多中小学校把竹笛演奏作为音乐课的一部分，许多大学都成立有类似像笛箫协会等。本文主要从竹笛的气息与身体健康

方面来分析。

换气，是指吹奏中气息的运用，在演奏中十分重要。换气方法得当，不仅能吹奏好竹笛，还能增强肺活量，扩大血液与气体的交换，促进血液循环，呼吸时横膈膜的运动促使胃肠蠕动，增强消化功能，促进身体健康；如果方法不当，不但不能吹奏好，而且还会在某种程度影响健康。笔者经常看见一些业余吹奏者大口大口的吸气，看起来吸进的不少，但是气息不长而且还累的不得了，一些并不是很专业的笛子教师，只是让小孩子一口一口的换气，但孩子却不知道正确的呼吸方法，所以经常是头昏、疲劳，慢慢地也就厌学了，最后放弃了。

竹笛演奏有三种呼吸方法：

1、胸式呼吸，主要依靠胸中上部和肋骨肌参与进行，这种方法虽然有一定的气量，但横膈膜处于被动，肋间肌的伸缩受到约束，缺乏弹性，而且吹奏中气息不容易控制，一般初学者都是这种呼吸方法，往往因运气不当，就会感到头昏等现象。

2、腹式呼吸，主要依靠胸下部的腹肌、腰肌和横膈膜参与进行，这种方法虽然吸气轻易，肌肉灵活，富有弹性，但是胸中上部处于被动，限制了气量，容易疲劳。

3、混合式呼吸（胸腹式呼吸），混合式公认比较好，它综合了前两种的优点，弥补了互相的缺点。其呼吸方法是：吸气时，胸腔下部和腹部明显且自然地向四周扩张，后腰部和臀部微微向上提，但是多数初学者并没有正确掌握这种方法，普遍是腹肌不自然地向前鼓起，这实际上是腹式呼吸。笛子演奏家陆金山老师这样描述，这样的气息好像灌暖瓶，从低向高处灌满，大量的空气贮于下方，这样的比喻很形象，可以有意识地感知气息的位置和方向。大家可以体会一下我们日常的一些动作，如大家哈哈大笑时，腹部会紧缩，笑久了

肚子就会痛，这种“大笑”间的吸气大家好好体会，还有打喷嚏前那急速有力的深呼吸等等。

笛子演奏家、教育家、理论家赵松庭老师把气息练习做了这样的总结：“双肩不可上下动，胸腹同时来扩张；缓吸平吹全身松，腹肌不必空自忙；急吸超吹劲往下，丹田鼓气力度强；口鼻兼用看需要，切忌呼吸有声响；莫到无气才吸气，始终要有余气藏；强而不噪弱不虚；均匀呼气流水长”。

另外还有著名笛子演奏家俞逊发老师从多年演奏实践中总结出来一套有效的徒手操即气、唇、舌、指练习方法：

第一，双腿齐肩分开，膝微曲。两手臂自然垂于身两侧，口鼻同时缓慢吸气。与此同时，两手心相对，自正前方逐渐上举至胸部，接着双臂向左右斜向拉开做扩胸运动，尽量使横膈膜向下压，气要吸足，直到不能吸为止。静止2秒钟后，再慢慢地吐气。两手臂自两侧上方，手心向下逐渐下垂于身体两侧，恢复到原位。气要吐尽，吐气时，口内发出“嘘嘘”声，到不能再发出“嘘”声为止，以检验自己的确是把气吐尽了，吸与吐，往返为一次，做16次。

第二，双腿齐肩分开，膝微曲。两手臂自然垂于身两侧，口鼻同时缓慢吸气，逐渐使横膈膜下压。与此同时，两手心相对，自正前方逐渐上举到胸部。接着双臂向左右斜向拉开，做扩胸运动。气要吸足，直到不能再吸为止。然后手心向正前，两臂猛地向前伸直，与此同时运用腹部的收缩机能，以最快的速度将气猛地喷出，要有爆发力，气流越急越好，最好将气一下喷完。重复16次。

第三，双肩齐肩分开，膝微曲。两臂向左右斜做扩胸运动，然后微张嘴，以最快速度，猛地吸进大量的气，越多越好。再将两手臂自两侧上方，手心向下，逐渐垂于身体两侧。与此同时缓慢地吐气，直到吐尽为止。重复16次。久而持之不仅能增大本身的肺活量，增强横膈膜及腹部机能的弹性，同

时对身体的健康也是有极大的益处。

以上本文从笛子的练气方法和对身体健康的角度做了详细的说明，随着竹笛的演奏和医学科研发展，可能会有更多新观点陈出，笔者只是针对目前状况给予了收集和总结，写出此文，为方便有兴趣之士学习和专业学术界的进一步研究，望与同仁共勉。

参考文献：

[1]陆金山。笛子自修教程。北京：人民音乐出版社。1984年版。

[2]赵松庭。笛子演奏技巧广播讲座。北京：中央广播音像出版社。1983年版。

[3]蒋国基、董雪华。笛子入门教材。北京：华乐出版社□20xx年版。

## 肠道微生物与人体健康的论文篇四

摘要：本文在体育舞蹈的概述基础之上，从调节情绪功能、促进审美功能、健全人格功能三方面分析大学体育舞蹈的心理健康功能，重点探讨大学开展体育舞蹈的实施策略，主要包括高效整合体育舞蹈课程内容、创建大学生体育舞蹈社团、注重激发学生参与兴趣三方面，旨在通过本研究为相关人员做出一定的借鉴参考，促进大学生的全面发展，为我国社会主义现代化建设提供源源不断的复合型人才。

关键词：大学；体育舞蹈；心理健康功能；实施策略

体育舞蹈作为高校教育课程改革的重要内容，在高校改革中占据重要地位，并且受到广大教育者的普遍关注。同时，体育舞蹈凭借运动性与艺术性并存的鲜明特征，符合当前大学

生身心发展的客观需求，深受大学生的青睐与喜欢。大学体育舞蹈对学生的身体素质提升、情绪心理的健康发展均具有极为重要的现实意义，有利于培养大学生的健全人格。由此可见，开展大学体育舞蹈则显得极为重要。对此，本文以大学体育舞蹈为主要研究内容，对其心理健康功能及实施策略做出简要分析与着重探讨。

## 1 体育舞蹈的概述

体育舞蹈是体育活动的具体表现形式，在基本体育项目的基础上适当性的融入舞蹈艺术动作。从整体上来说，体育舞蹈具体可以划分为两大类，分别是摩登舞群(探戈、维也纳华尔兹、快步、狐步)、拉丁舞群(伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、斗牛)[1]。体育舞蹈在肢体表现的基础上，通过音乐旋律的引导，展示难度不同的肢体动作或者造型，由此展示出体育舞蹈的内在情感艺术特性。体育舞蹈具有多重特征，即标准型、欣赏性、竞技性。首先，体育舞蹈的标准性主要表现在体育舞蹈的舞步标准规范方面，现阶段，我国体育舞蹈组织根据其动作难度的不同将其具体划分为三个层次，分别是铜牌、银牌、金牌；其次，体育舞蹈具有欣赏性特征，表演者需要穿着一定的服装，在音乐伴奏下，将风度、体态等外在要素很好的展现出来，以此来进一步提升体育舞蹈的艺术表现力；最后，体育舞蹈具有竞技性特征，舞者需要严格按照体育舞蹈的规范要求进行，与此同时还需要彰显舞蹈的美观度[2]。

## 2 大学体育舞蹈的心理健康功能分析

2.1 调节情绪功能。大学体育舞蹈具有调节情绪的心理健康功能，有利于引导大学生产生积极良好、正面乐观的情绪，为大学生的健康成长奠定良好基础。人在面对客观事物时所产生的第一反应则是情绪，体育舞蹈活动是客观载体的具体表现形式，其出现的根本原因则是人们客观心理的需要。换言之，体育舞蹈活动开展与人的情绪需要存在必然联系。因此，学生在体育舞蹈活动参与过程中会产生一种心理满足感，从

而出现高兴、愉悦、成功等积极情绪，丰富学生的心理活动，带给学生个体成功愉悦的满足感，促使学生保持积极向上的精神状态，从而提高学生的课程学习效率。

### 2.2 促进审美功能。

大学体育舞蹈具有促进审美的心理健康功能，有利于提高大学生的审美能力和审美素养，极大程度上提升了大学生的艺术修养。体育舞蹈集合多种元素于一身，如体育、舞蹈、艺术、音乐等，与其他体育项目相比较来说，体育舞蹈更加倾向于艺术方面，其中所蕴含的艺术气息可以促使学生产生审美情绪，从而提高学生的审美能力[3]。例如，华尔兹具有流畅洒脱的特点，探戈给人抑扬顿挫之感，快步给人轻快激扬之感等等，通过这些肢体动作的表现在带给欣赏者视觉冲击的同时，还可以进一步提高其对体育舞蹈的欣赏水平，有利于学生形成正确的审美观念。

### 2.3 健全人格功能。

大学体育舞蹈具有健全学生人格的心理健康功能，有利于引导大学生在体育舞蹈项目的进行过程中磨练自身品质，形成坚韧不拔的精神。若想在体育舞蹈比赛中取得优异成绩，在拥有扎实稳固的基础技能的同时，还需要具备持之以恒的精神品质，以便可以在高强度、长时间的体育舞蹈运动中完成一系列的动作。同时，对于处于大学期间的学生来说，其要面对学业、工作、情感等多方面的压力，通过体育舞蹈的学习可以有效释放大学生的负面情绪，对其心理压力的缓解具有极为重要的现实意义。

## 3 大学开展体育舞蹈的实施策略

### 3.1 高效整合体育舞蹈课程内容。

高校要以体育课程、艺术课程为载体，高效科学的整合体育舞蹈课程教学内容，精准定位体育舞蹈课程，明确体育舞蹈课程的教学目标，为大学体育舞蹈活动的顺利开展奠定基础。对此，高校要营造良好的体育舞蹈课程学习氛围，将体育舞蹈纳入大学课程教学体系中，为其制定相应的教学大纲，促使体育舞蹈课程教学朝着规范性、目标化的方向发展。同时，高校要尊重大学生在体育舞蹈课程开展中的主体地位，根据学生的个性不同开设华尔兹、恰恰、斗牛、快步等具体体育舞蹈课程，学生则根据

自己的兴趣喜好进行自主选择，满足其自身全面发展的客观需要。3.2创建大学生体育舞蹈社团。高校要为学生创设展示自我能力的平台，创建以大学生为主体的体育舞蹈社团，引导学生自觉主动、有目的的进行体育舞蹈活动，从而切实有效的促进大学生的全面发展。对此，高校要从思想认知中明确，如果仅仅通过体育舞蹈课程教学的方式来进行体育舞蹈教育，难以保证体育舞蹈取得其预期实效，这就需要在体育舞蹈课程教学的基础上，发挥大学生社团的优势，及时弥补体育舞蹈课程教学中存在的不足，并将此看作是大学体育舞蹈教育的延伸与拓展，使得学生的体育舞蹈能力得以发展。3.3注重激发学生体育舞蹈参与兴趣。现阶段，在当前大学体育舞蹈课程教学过程中时常会存在男女生比例失衡的现象，即女多男少，以及学生在体育舞蹈舞伴的选择中也会出现经常性更换舞伴的情况，难以从根本上提高体育舞蹈教育的水平和质量。首先，高校要积极转变学生的思想观念，引导学生明确体育舞蹈对其自身发展的重要作用，通过多种方式激发学生体育舞蹈的参与兴趣，使得学生的团队协作能力、个人素养在体育舞蹈练习中得以发展。其次，在学校的公告栏、宣传栏加强对体育舞蹈的有效宣传，定期组织大学生参与体育舞蹈活动，确保大学生的体育舞蹈舞伴处于相对稳定的状态。最后，要加强对大学生体育舞蹈基本技能的教育训练，巩固大学体育舞蹈课程教学成果，提高体育舞蹈教育训练实效性。此外，高校要逐步完善体育舞蹈训练反馈机制，在元旦、校庆、艺术节等节日中开展表演比赛，为学生提供展示自我体育舞蹈能力的机会，使得学生的表演欲望得到满足，并将此看作是激发学生参与体育舞蹈的重要驱动力。

#### 4结语

综上所述，大学舞蹈体育对学生的身心健康发展、综合能力的全面提升具有积极的推动与促进作用，高校要在充分发挥舞蹈体育的调节情绪功能、促进审美功能、健全人格功能的基础上，以当前大学体育类课程、艺术类课程为依托，高校整合体育舞蹈课程教学内容，注重对学生体育舞蹈参与兴趣

的激发，创建以大学生为主体的体育舞蹈社团，为学生体育舞蹈实践能力的强化提供平台。同时，大学要借助节日活动不定期展示学生体育舞蹈训练成果，完成高校课程改革的目标。

## 参考文献

[1]黄凌云.我国普通高校体育舞蹈开展现状及对策研究[j].当代体育科技,20xx,7(15):104,106.

## 肠道微生物与人体健康的论文篇五

### （一）缺乏多种类的、有效的形式

现阶段开设心理健康课程和建立心理健康问题研究咨询机构是高职院校开展学生心理健康教育工作的两种主要存在形式。高职院校的心理咨询机构一般仅仅依靠几个心理咨询教师开展咨询和疏导工作，难以实现提高全体学生心理素质的目标。而开设的心理健康课程注重心理学知识的传授，缺乏针对性和实用性。这两种单一形式的教育方式未能实现应有的成效。因此，需要更加多样化的心理教育活动形式融入到心理健康教育工作中，从而提升心理健康教育的成效。

### （二）师资队伍薄弱

由于重视程度不足和资金投入缺失，高职院校的心理健康教育师资力量薄弱，现有的师资队伍已无法适应当代学生日益增长的心理教育需求。现阶段大多数高职院校缺乏专业的心理健康教育教师，常常由德育教师兼职开展心理健康教育工作。同时，这些教师多是非科班出身，相当一部分教师是经过短暂进修或考取心理咨询师资格证后就接受工作任务，导致这些教师在开展工作中存在诸多不足。因此，心理学教师的缺乏成为高职院校心理健康教育研究的制约因素之一。

## （一）提升对心理健康教育工作重要性的认识

“态度决定一切”，而态度发挥作用的前提是认识到位。改善高职院校学生心理健康教育工作，首先要全面提高对心理健康教育重要性和必要性的认识。院校领导要提高认识，从源头上把握心理健康教育的本质内涵，树立“心理育人”的正确理念，要把心理健康教育工作摆在学生工作的核心位置并贯穿于学校全局工作之中。心理健康教育相关教师要转变思想，与时俱进，不断更新自身知识储备，提高心理健康教育意识，积极推进教学改革，使高职院校学生心理健康教育从根本上得到改变。

## （二）丰富心理健康教育工作的形式和途径

高职院校在开展学生心理健康教育过程中，要改变单纯依靠课程教育和心理咨询的单一形式，要通过进一步丰富心理健康教育的活动形式，在全校范围内创造良好的育人氛围，让学生意识到心理健康的重要意义，自觉参与各种心理健康教育活动，培养健全的人格品质。例如，相关部门可以不定期开展以“学生心理健康教育”为主题的活动，宣传教育工作，如专家讲座、主题班会、案例分析等，使心理健康知识在全校学生中传播和普及，引导学生心理正确发展，培养健康的心理及优秀的品质。

## （三）加强教师队伍建设和师资力量培养

在新的时期，高职院校要重视和加强心理健康教育教师师资队伍的建设，只有良好的师资力量，才能促进学生健康全面的发展。首先，要加强心理健康教育的师资培训和管理。各院校要建立一套科学规范的师资选拔制度，获得国家职业资格的人员或者获得国家级专业认可的心理学教师能更好地胜任心理健康教育的岗位，引导促进高职院校大学生心理健康教育研究。此外，高职院校还应加强兼职人员的培训作，使整个高职院校在心理学教育研究方面有足够的重

视并取得相应成果，为科学化开展心理健康教育工作奠定坚实的基础。总之，在新形势下我们必须坚持从实际出发，从学生需要出发，深入研究，积极探索，把握心理健康教育的特点和规律，不断改进和完善新时期学生心理健康教育工作，促进学生健康、全面发展，为社会培养出更多有用人才。

## 肠道微生物与人体健康的论文篇六

（一）社会环境带来的压力从社会环境方面来看，心理压力源于社会的政治、经济、文化的急剧变化。随着我国高等教育改革的不断深化，高等教育逐渐大众化，民办高校就是我国高等教育大众化的产物之一。由于其办学时间短、规模小且处于不断探索和发展的阶段，再加上社会对于民办高校认识的片面化以及认可度不高，导致辅导员工作难度增大且容易产生自我成就感缺失。

（二）工作环境带来的压力

1. 学生难教。民办高校学生普遍存在文化基础差、意志力薄弱、心理问题突出等特点。90后的他们大部分家庭条件比较好，有部分学生特立独行、恃才傲物，不服从辅导员的管理，易与辅导员产生冲突；部分学生头脑灵活，但意志力却十分薄弱，不能很好地坚持做好一件事；也有部分学生因为高考失利、家庭环境等因素导致了各种心理问题。这些因素都给辅导员工作的开展带来了压力。
2. 工作内容多。高校辅导员的工作内容涉及学生工作的方方面面，包括思想政治教育、安全稳定、学风建设、心理健康教育、就业与创业指导、社会实践、党团建设、学生科技活动、“奖、勤、助、贷、偿”、寝室管理等内容，各项工作都是学生工作的重点。同时，辅导员还要对所带专业的相关课程进行了解，以便能对学生进行专业课的指导。
3. 工作任务杂。除了基本工作外，辅导员还要随时对信息进行上传下达，花费大量的时间和精力来完成上级布置的任务，不断地接受各种检查、评估、考核。大量繁杂的临时任务让辅导员不能很好地集中精力开展工作。
4. 学生人数多。《教育部关于加强高等学校辅导员班主任队伍建设的意见》规定，专职

辅导员总体按1:200的比例配备，并且每个班级配备一名班主任。而由民办高校的现状所决定，每位辅导员所带的学生基本都超过了200人。5. 工作时间长。辅导员的工作时间不分早晚，从早操、早自习到晚上查寝，24小时随时处于待命状态，即使节假日也不例外。6. 安全责任大。安全工作是学院的头等大事，为确保学校安全稳定，保障正常教育教学工作的进行，民办高校一般采用“问责制”，而辅导员作为第一线的学生事务管理者，是所带学生的第一责任人，承受着巨大的心理压力。俗话说：“两眼一睁，忙到天黑；两眼一闭，提高警惕”，这些都是辅导员工作的真实写照。

（三）自身因素带来的压力

1. 自我期望值高。部分辅导员对自己和工作都有相当高的要求和期望，当对某件事情有较高的期望值而自己的能力与条件又难以达成时往往会形成一种压力，甚至挫败自信，导致自卑或者忧郁。
2. 经济压力大。民办高校办学经费主要来源于学生学费以及银行贷款，办学经费相对紧张，加上民办高校辅导员由于工作年限不长、职称不高，辅导员工资待遇普遍较低。而现实生活中的家庭开支、房贷、车贷等一系列问题都给辅导员带来了巨大的经济压力。与他人的收入与待遇进行横向比较时也会造成巨大的心理落差，导致部分辅导员无法安心本职工作。
3. 其他方面的压力。辅导员的年龄多为30岁以下，正是适婚年龄，会面临一些现实问题，比如恋爱、结婚、生子、两地分居等。由于辅导员工作的特殊性，私人时间比较少、人际交往面窄，没有过多时间去考虑婚恋问题，而已婚辅导员也可能经常面临两地分居等问题。这些现实问题或一些无法预料的情况都会给辅导员带来压力。

如果辅导员不及时正确地疏导这些负向压力，极有可能对身心造成巨大的危害。负向压力过大会破坏人体的免疫系统，引起身体疾病，如头痛、肠部不适、感冒、类风湿关节炎以及各种恶性肿瘤。心理学研究表明，负向压力过大会使人高度紧张，导致情绪不良等问题。致使辅导员对职业产生倦怠感，难以集中精力开展日常工作，对工作和生活缺乏热情，

整日情绪低迷，愁眉不展，严重影响工作的开展。在面对挫折时，如果不能及时化解，容易失去自信进而产生自卑感。有时会产生心理问题，比如消极、抑郁，严重者可能会产生自杀倾向。如果不对负向压力进行积极管理，可能会将不良情绪带入到工作中，经常无故发火，增加管理学生的难度，扰乱与同事之间的关系，减少家长对其的信任感和配合度。辅导员的不良情绪有时会影响到学生的思想政治教育，严重的甚至造成学生的心理障碍，破坏学生心理健康。

每个人都需要面对各种各样来自各方面的压力，在社会上有人际关系的压力、在单位有工作上的压力、在家有家庭方面的压力等，这些压力需要一些好的方式排解与释放。（一）学会正视压力，做好自我调适要认识到受到压力不是人的弱点和能力的不足，而是人人都会体验到的正常心理现象，它来自方方面面。总之，人生的压力是不可避免的，所以我们一定要正视压力，学会驾驭压力，并采取积极的压力应对模式做好自我调适。这其中最重要的是客观地认识自我，对自己的认识越深刻就越能帮助自己有效调试工作压力、生活挫折以及内心冲突带来的困扰。（二）掌握高效工作方法，适当缓解工作压力首先，对于学生管理不能盲目地追求统一，应该多分析、了解各类学生的主要特点，以便“对症下药”，对不同性格的学生采用不同的方法。同时对学生的管理不能流于表面，只是将工作安排下去，但没有了解到学生的心理问题。对学生应当多尝试了解内心想法，多关心内心变化，是老师更是朋友。让学生与老师之间的关系更融洽，从而更好地进行班级管理。其次，应多培养优秀学生干部，让他们多参与班级基础管理工作。一方面能够培养学生能力，另一方面有效帮助辅导员减小工作量。对于工作上带来的压力，可以通过查阅报刊杂志、向有经验的前辈请教，积极寻求解决办法，从而有效地缓解工作压力。（三）善于调节情绪，形成健康的生活方式在这个全民追求效率与速度的时代，每个人都在努力工作，不肯停下脚步，享受一下生活，但长此以往，势必给身心造成一定的压力。因此，辅导员应学会如何高效工作、学会如何放松，形成健康的生活方式。放松可以

化解脑力和体力的紧张，让人摆脱烦恼和焦虑、肌肉松弛、内心宁静。在面临压力时，可以学习一些放松的方法，使自己在每日忙碌的工作中能缓解紧绷的神经。放松的方法有很多，主要有迅速放松法和心灵放松法，迅速放松法有听音乐、阅读、深呼吸、做运动、放松肌肉、情绪性发泄、与朋友交谈、放慢工作步调、适时休息等；心灵放松法有香味疗法、瑜伽运动、旅游、按摩、收集幽默、洗个热水澡等。在放松的同时，还要注意形成健康的生活方式，如生活规律、科学饮食、适当锻炼等。（四）民办高校应建立辅导员职业保障机制辅导员工作要求高、压力大、任务重、奉献多，高校如果不能在政策待遇等方面予以保障，从政治上、工作上、生活上关心他们，必然会影响辅导员工作的积极性。因此，高校应建立健全辅导员职业保障机制，在辅导员的级别待遇、职称评定、住房、津贴、进修、培训等方面给予适当的倾斜，最大限度地解除他们的后顾之忧，使其能够全身心地投入到所从事的事业之中。（五）寻求社会支持，发挥潜在能力在心理学上，社会支持是指一种特定的人际关系，有了它，就意味着知道有可以信赖的人在尊重、照顾和爱护自己，当一个人在遇到心理压力时能够从这种社会支持关系中获得有效的帮助。寻求社会支持是我们应付压力的有效手段，当个体受到压力威胁时，他人的帮助和支持可以使其恢复信心。有研究表明，社会支持水平会直接影响个体的心理健康水平，社会支持水平越高，心理健康水平越高，主观幸福度越高，心理症状越少。因此，要重视家庭生活，重视和亲朋好友的交往。压力不是搬不动掀不掉的高山磐石，只要学会如何应对，压力自然也会成为动力。