

最新心理亚健康论文题目(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理亚健康论文题目篇一

在那杯光酒影与烟雾缭绕之中，同时隐伏着激烈的利益搏杀，年会不仅是一个展示实力的大舞台，更是一场“没有硝烟的战场”。年会究竟是机会还是鸡肋，在于自我的价值定位；年会究竟是聚会还是“战场”，在于自我的心理调试。

年终岁末，年会成了白领们热议的话题，准备年会成了工作之外的重头戏，甚至是主要工作，有人乐在其中，更有人因此称好大的“鸭梨”。调查显示，66.4%的受访者表示自己患上了“年会恐惧症”，其中18.1%的人有“非常严重”的“年会恐惧症”，48.3%的人“比较轻微”，有25.0%的人因为要表演节目而感到焦虑。

年会本是企业的组织行为，早些年就是“吃饭、抽奖、发奖金”。现如今，年会也“与时俱进”，被赋予了更多的内涵，除了款待员工之外，年会更多的是一场推介企业文化、提升员工凝聚力的聚会。在那杯光酒影与烟雾缭绕之中，同时隐伏着激烈的利益搏杀。年会不仅是一个展示实力的大舞台，更是一场“没有硝烟的战场”。

同样的课题，有人摩拳擦掌、跃跃欲试；有人却畏手畏脚、瞻前顾后。同样的“年会恐惧症”，也有着不同的“病根”。

一是忙碌型，焦头烂额、疲于奔命，下班之后加班，加班之后排练节目，费时费力还费钱，苦不堪言。

二是畏惧表演型，众目睽睽之下，紧张、焦虑情绪油然而生，害怕当众出丑、丢人现眼。

管理资料

四是创伤型，“一着被蛇咬，三年怕井绳”，过往的失败经历在心中留下了难以缝合的创伤，害怕登台表演会“重蹈覆辙”。

美国电影《肖申克的救赎》中有句精辟台词，“真正的救赎是我们自己”；中文名著《红楼梦》也有句经典诗语，“心病还需心药治，解铃还须系铃人”。消除“年会恐惧症”，也要“一把钥匙开一把锁”，依靠成千上万的白领职员自我“救赎”。毕竟，年会究竟是机会还是鸡肋，在于自我的价值定位；年会究竟是聚会还是“战场”，在于自我的心理调试。

此外，于此事上，我们也呼吁公共机构和民间力量参与“埋单”。一是要建立长效的“安全阀”机制，加强对国人心理健康的财政投入和公共服务，让白领们的压力、焦虑、恐慌等紧张情绪，有足够的渠道去释放和排解。二是要加强心理咨询服务，为员工们提供专业的心理疏导。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。一场场年会，将成千上万的人维系在一起。名利场也好，是非地也罢，生活中的酸甜苦辣，职场上的阴晴圆缺，在一个个或大或小的舞台上得到淋漓尽致的体现。迷途的心灵需要被救赎，需要有人指路。

春节“恐归族”如何自我减负？

减轻身心负担的健康方法

心理亚健康论文题目篇二

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是一种连续过渡、不断变化的状态。如果用白色代表心理健康，用黑色代表心理疾病，那么在白色与黑色之间存在一个缓冲区域灰色区，心理亚健康正是处在灰色区域或已经介入灰色区域的状态。心理亚健康状态可导致人们不能保持正常的生活质量和良好的工作状态，使得家庭生活失调、工作效率低下、学习成绩滑坡、人际交往困难等不良的现象频频出现，严重妨碍了生活、学习、工作。下面四种能力助你摆脱心理亚健康。

抗挫折的能力

挫折是一种人生阅历，哪一位成功的人没经过挫折。在遭遇挫折或失败的时候，不气馁、不妥协，采用自勉、鼓励、警醒等积极自我暗示方法促使自己去采取有效的克服困难的行动。

呵护心理的能力

养成经常保健心理的习惯，在日常生活中培养积极对待他人和事物的习惯，用积极的心态面对工作和学习中的困难，学会在行为的过程中体会愉快。

培养快乐的能力

扩大生活空间，培养兴趣、爱好，让自己的生活丰富起来，从不同的人生体验中体味人生的真谛。

求助的能力

正视自己，不能回避困扰自己的问题，主动地求助心理医生或亲属朋友在心理上得到帮助，走出心理亚健康状态。

心理亚健康论文题目篇三

我们的心灵不可能一尘不染，也就是说我们的心理状态不可能永远处于完美的状态，而是会有一些消极的心理状态出现，而这种消极状态就是我们所说的心理亚健康状态。心理亚健康，主要是一种持续的消极的心理情绪状态，是一种心理的不良状态。比如恐惧、悲伤、焦虑、沮丧等等。这是一种介于疾病和健康之间的一种调试不良的状态。医学家把健康称为人体“第一状态”，把身患疾病称为人体“第二状态”，亚健康是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合征或第三状态。在身体上、心理上并没有疾病症状，但在主观上却表现出许多不适应症状和心理体验”。据统计，有1/3以上的人群处在健康与患病之间的过渡状态。对于生活中遇到的不如意的事情很多人都会有一定的自我调节能力，亚健康和健康实际上也是处于一种移形的过程，并不是处于一种恒定的状态，可能压力大的时候心理调节能力比较差就会表现一些问题，在压力解除的时候情绪也会得到改善，健康状态也会得到恢复。

一、心理亚健康的表现

(一)紧张焦虑

紧张焦虑是指因工作达不到预期目标和不能较好的克服各种障碍而表现出来的紧张、担心、忧虑的持续的消极状态。比如，在我们的日常训练和生活中，可能会遇到工作压力、加班劳累、职务晋升、考学入党、下岗退休等一系列的问题，这些都可能会给我们带来一定的压力。可能会让我们产生焦虑、沮丧、烦躁、恐惧、悲伤、怨恨的不良情绪。

(二)烦躁不安

烦躁不安是指对生活工作中一些长期从事的事件感到烦恼、急躁、坐立不安的持续消极状态。

(三) 恐惧害怕

恐惧害怕是指在某种危险情境下，产生紧张、胆怯、畏惧的持续消极状态。

二、心理亚健康的危害

(一) 影响生理健康

《黄帝内经》有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的记载，从生理学和心理学的角度讲，每一种情绪都可以撞击我们的生命器官，甚至导致功能严重受损。

根据《生理学》《医学》研究指出：人在发怒时内脏器官，腺体和分泌都将发生变化：人在高兴时，呼吸是每分钟17次，而在愤怒时，呼吸会加速而短促，每分钟达40次左右，心跳和脉搏正常是每分钟60—70次，而在愤怒时，会增加二十次左右，在发怒时，由于肾上腺素分泌增加，引起血糖和血压升高。唾液常常停止分泌，口干舌燥，肌肉紧张度增加，胃肠蠕动加快，使机体处于应激状态。严重的会发生猝死，当这种发怒的激情过于强烈或时间较长得不到消除，可能会导致发生精神疾病。心理消极情绪对生理健康影响很不利，就像定时炸弹，随时都可能会对我们的身体，产生不利影响。在紧张、焦虑等消极情绪影响下，我们还可能会出现恶心、呕吐，头痛、失眠的现象。

(二) 影响成长进步

成长进步靠什么？成长进步靠能力和信心，而能力和信心呢，又来自于知识。知识是靠什么获得？当然是学习了，而学习又会受各种因素的影响，比如身体疾病，比如心情、情绪。当情绪好的时候学习效果好，进步快。当情绪不好的时候往往不能有很好的效果，影响进步。通常我们的成长还离不开人际交往，而我们处于亚健康这种负面状态时也会影响到别人，

当别人和我们在一起的时候也会感到很不轻松，那么我们的人际关系可能就会处于一种紧张状态了。

(三) 影响工作动力

人类具有情绪模仿能力，或者说情绪具有感染性，就像“多米诺骨牌”。从心理学上讲，我们处于相同的环境或者相似的环境时，很容易与他人产生共情。这也就是说，在一定的环境中，我们很容易产生相同的感受。即使你没有亲身经历的事情，但是你能与他产生共鸣，甚至出现同样的不良情绪。最常见的现象就是看到电影里面有人悲伤哭泣的时候我们也会流泪，受剧情影响。所以说，持续的消极情绪不仅会影响个人，还会导致群体反映，影响整体，影响工作动力，挫伤工作的积极性，打击继续进取的动力。

三、告别心理亚健康

告别心理亚健康就是要积极的调试消极情绪，可以进行情绪宣泄，或者转移注意力，也可以进行激励和语言暗示等。

方法一：合理宣泄法合理宣泄，就是利用或创造某种条件和情景，以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来，以消除或减轻心理压力，稳定情绪状态。宣泄有合理与不合理之分，合理宣泄有助于恢复正常的情绪、情感状态，有助于调节机体的平衡，有益于身心健康；不合理宣泄容易降低理智水平，失去自我控制，不仅影响自己的身心健康，也可能会对他人、社会构成伤害。

心理亚健康论文题目篇四

你是否关心过自己的心理状态？其实生活中有许多细节在提醒我们，心理状态出现小问题了，如对生活中的某些细节耿耿于怀，无缘无故地担心会被裁员，对年龄增长产生恐慌，对工作能力不自信，遇事易急躁，抱怨增多，注意力不集中，

精神状态差……去发现紧张的压力源头在哪里，然后对症下药。

从自己的生活细节出发

工作一天后，要懂得适当解压放松的办法，通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、跑步等方法调整自己的情绪。平常周末的时候，可以打打羽毛球，或者去郊区、游乐园旅游，给心情放个假。

从工作自身出发

改善工作效率，加强人际关系处理能力和解决问题的能力，同时要注重学习，通过不断的学习知识、阅读，来减轻自己对未来的恐惧，让心灵保持年轻状态。

从生活观、价值观出发

要适时调整自己的生活方式和价值观，要明白自己工作的目的是什么，人生的目的是什么。比较金钱，健康、爱其实更重要，当内心有所追求时，才能让内心不会空虚和恐惧。

心理自救tips□

- 1、掌握必要的心理健康知识。有了一定知识，才能进行正确的自我评价。从而了解自己的所需，量力而行、适量的安排时间，让生活更有规律。
- 2、学点自我安慰和自我放松的技巧。譬如练习瑜伽、太极拳、听听音乐、打球等等，都会让人放松下来。
- 3、好好睡一觉，比较轻的忧虑和不安，通常在一个充足踏实的睡眠后就可能消失了。

4、自我良性暗示，多想一想过去成功的经历，想一想自身具备的优势，你就可以告诉自己，我在公司的价值是不可替代的，换了别人恐怕还不如我呢！

5、通过饮食来缓解某些不适。如焦躁、心悸、失眠等情况出现后，可多吃豆类、五谷杂粮、蔬菜水果等食物，减少红肉类的摄取，避免喝咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料。少食辣椒、芥末、花椒、大蒜、葱、姜等辛辣燥热之物。

6、建立心理支持系统，包括朋友、家人、心理咨询专家等。在郁闷难以排解的时候，向他们“诉苦”，寻求心理帮助。

心理亚健康论文题目篇五

现在的人要承受的压力真的是越来越多了你。不仅仅是身体状况也越来越差，心理疾病也一样的是越来越多了呢。大家都会撑这个叫做心理亚健康啊。心理亚健康的人具体是有什么样子的表现呢，下面我们就具体的来说一说吧。

外在表现

2. 烦躁不安，坐卧不宁，站着累，坐着也累，听见任何响动都会烦躁，总有吵架的冲动；

7、强迫症状，比如有洁癖倾向，常常反复洗手；做一件事情之后会反复地确认好几遍，经常会返回只是为了确认门是否锁上；做事情必须要按一定的程序来做，否则心理就会很不舒服等等。

有心理亚健康的人总是心理非常的烦躁，做事情总是没有任何的目的性，非常容易就会分神的，注意力非常难集中起来呢。患上这种疾病的人最终要的就是保护好自己的心理状况，千万不能什么样子的事情就藏在自己的心理呀。