# 内外兼修健康论文范文通用7篇

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-12-04

*内外兼修健康论文范文 第一篇内外兼修，方为君子君子之说自古有之。何为君子?众说纷纭。古语有云：“君子坦荡荡”“君子有道不谋食”“谦谦君子，温润如玉”等。相较于以上几种说话，我更欣赏荀子认同的“君子务修其内而让之于外，务积德于身而处之以遵道”...*

**内外兼修健康论文范文 第一篇**

内外兼修，方为君子

君子之说自古有之。何为君子?众说纷纭。古语有云：“君子坦荡荡”“君子有道不谋食”“谦谦君子，温润如玉”等。相较于以上几种说话，我更欣赏荀子认同的“君子务修其内而让之于外，务积德于身而处之以遵道”。因为他全面而完整地阐释了君子的内涵。正所谓：内外兼修，方为君子。

内在的修养是君子不可或缺的东西，它不见实体，却能在举手投足间得到展现。而内在的修养从何而来?“生活不是缺少美，而是缺少发现。”罗丹启人以善于观察。所以内在的修养不光可以从书本上获取，更能用一双慧眼，看见生活的花季，洞察良莠之别，拥有“吾曰三省吾身”的近窥自我的精神。

仅仅“修其内”是远远不够的，“让于外”也是君子的必备要素。无数成功人士正是用自己的言行生动地演绎了这一点，他们虽已有了无数的崇拜者，但为人依旧谦虚谨慎。著名京剧大师梅兰芳，有一次在演出京剧《杀惜》时，听到有个老年观众对此有意见，他来不及卸妆更衣就用专车把老人接到家中，并恭敬地称那位老人为师，向他请教。谦虚，不仅应成为一种学习态度，更应成为一种做人的原则。

如果说谦虚是一种原则，那么积德就是一种更高层次的要求。它是在失意或得意时的坦然面对，是为人处事的包容大度，是面对突发事件时所表现出的从容与镇定。曾国藩，他是成就大事业的榜样，堪称近代圣贤。他总结一生的经历得出一个结论，那就是你要成就大事业就必须志向远大、行善积德。正如他所说：“君子多思不若养志，多言不若守静，多才不若蓄德。”一个人要成为君子必先有德，有了德方可成大事。孟母三迁，最终选书堂为邻。她不惜劳苦，为的是让孟子今后能做一个有德行之人。

历史这条大河悠悠地淌过数千载，有多少人淹没其中，被世人忘记。但总有一些人，因崇高的德行在这长河中发出璀灿的光芒。孔明虽已逝去千年，但他的诸葛家族却仍被世人所敬仰。世人不忘他的“鞠躬尽瘁，死而后已”，传诵他的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。因他以德传家的方式，几千年后的今天，诸葛家族仍熠熠发光。而放眼望去，曾国藩家族、梁启超家族等仍以巨人姿态抚养苍生。他们无一例外都是德行兼备之人，他们无不例外都将德作为传家之本。故君子必先有德。

荀子认为君子应遵循正确的原则去处理一切。人们不仅要遵道而行，还要坚持在繁芜的社会现实中始终保持清醒的头脑，用自己的学识与才能去认识那缤纷多彩的世界。

“君子务修其内而让之于外，务积德于身而处之以遵道。”如是便可“贵名起之如日月，天下应之如雷霆”。

**内外兼修健康论文范文 第二篇**

作为理性与感性的结合,小学《语文》教材用文字向学生展现了自然之美与智慧之美的结合.自然之美是具象的,而智慧之美是抽象的,要引导以感性思维为主的小学生去理解抽象的情感,则离不开感官体验的教学方法.但依照教材内容的不同,感官体验教学方法也会形式各异.

这样的感官体验,学生一方面对课文相关的内容有了感性认知,具备了调动阅读情绪的基础；另一方面在师生沟通交流中活跃了课堂氛围,激发了学生的思考兴趣.尽管学生表面上在描述自己所观察到的实物,实则教师在通过这样的活动,引导学生掌握观察事物的方法,激发其语言表达的.在阅读中,学生会不自觉地将自己的语言与课文语言作比较,进而让知识进一步内化.

**内外兼修健康论文范文 第三篇**

（一）做一个心理健全、身体健康的大学生

家长应该注重学生心理健康状况的教育，培养学生心胸宽广、阳光外向、活泼开朗的良好性格，以及生活规律、爱好运动的好习惯，这是后续一切知识和能力培养的前提。在学生出门上大学的那一刻，叮嘱的话里不应再全是学习，至少还有尊敬师长、团结同学、生活自律、健康向上，学会忍耐、学会感恩、乐于助人、共同进步等。

（二）学会做一个对社会有用的人

一般来说，高职毕业了，被单位录用才能发挥所学，才能对社会的发展发挥功用，才能算是对社会有用的人。因此，大学期间就要学习社会工作需要的东西，以够用为宜，全面发展。

1、人品够用

人的品格往往是在潜移默化中日积月累形成的，良好的品格需要从学习中来、培养中来。而学生平时的学习，基本属于专业文化知识的学习，并不注重品格这一方面的培养、改造，这就成了一个学习空白点，如果能够填补这个空白点，对于人的品格的塑造至关重要，更进一步形成良好的`校风、行业风气和社会风气，对于构建社会主义和谐社会也会起到不可估量的强大作用。

高职院校学生的思想行为教育任务艰巨，学校千方百计地让他们摒弃不良习惯，洗心革面，重新定位自我，教育和引导学生做好职业生涯规划，规划人生，用实际行动朝着既定方向努力奋斗。帮助学生做好以下几点：

（1）认清自我，更新观念，树立信心

在新的环境下，在大学老师的引导下，充分认识自己，发现自身优势，看到自身不足，扬长避短。认识到，上大学不是学习的终点，而是新的起点，通过大学期间的学习要把自己锻炼成为一个“心理健全，身体健康，对社会有用的高技能人才”。以前不具备的素质，要加强训练，以前不具备的知识，要加强学习，掌握所学专业技能。相信自己，别人不能做到的我要努力做到，别人能做到的我要做得比别人好，别人能做好的我要比别人强，有勇气把“学习上当楷模，言行上作表率，班级里树形象，学校里创品牌”当作奋斗的目标，积极进取，永不服输，这是成功的第一步。

（2）调整心态，心胸宽阔，乐观向上

很多高职大学生都有自卑心理，算是高考后遗症，总认为基础文化没有学好，没能考上本科大学就没有前途，矮人一头。实际上社会经济的发展，各类人才都需要，其中高职高专人才非常缺乏，已经成为瓶颈人才。因此，国家正在大力发展职业教育，支持高职院校培养更多更好的高级技能型应用人才。所以，克服自卑心理，保持宽广的胸怀和积极乐观向上的态度，认真扎实地度过大学里的每一天。

（3）善于发现自己的不足，学习他人长处，打造完美自我

人总是在比较追逐中进步的，认真找出自己的不足之处，并正确对待，谦虚地向他人学习，发扬传统美德，互帮互助，共同提高。注重培养自己的团队意识和集体荣誉感以及吃苦耐劳和乐于奉献精神，不断完善自我。

**内外兼修健康论文范文 第四篇**

如果图书角光有令人耳目一新的外表而无内在,那么一切都是枉然.只有让它散发浓郁的书香,流淌醇美的书韵,孩子们才能饱尝甘甜而陶醉于此.

1.充足“主料”,让图书角充满活力

一位哲人曾说过这样一段话：“你我手中各有一个苹果,交换过来,仍旧各自拥有一个苹果；如果你我心中各有一个想法,交换过来,各人心中就有了两个想法.”无疑在班级建立图书角时让孩子有这种奉献、共享的心态很重要.我发动全体孩子让他们从自己的书柜中挑一本最喜欢、觉得最有价值的课外书推荐给大家,充足图书角的“主料”,让图书角充满活力.在孩子们挑选好图书后,我让大家带着自己的这本最爱之书在班上开一个“好书推荐会”,我也参和其中,把家里的好书带一部分过来推荐给孩子阅读,而孩子们听了介绍后早就对图书角中的书“垂涎三尺”了.这样,一个内容丰富的班级图书角就建立起来了.这样的图书角是大家齐心协力建立起来的,图书丰富又充满了凝聚力.不过,一定要让图书角的书呈动态状况,新书不断地被带来,学生读过的“旧书”则被定时清理出来,由学生带回去.这样,图书角的主养分才能像人体内多多益善的益生菌一样丰富多彩而又充满活力.

2.适量“辅食”,让营养更加全面

一个人要长得健康壮实,营养必须全面.而在图书角内增设一些小栏目无疑就是一份很好的“辅食”,它能更有利于激发学生阅读的兴趣,提高学生阅读的能力.比如可开设“新书介绍”“经典名句推荐”“读后感”“手抄报”“小书签展”等小栏目,以进一步调动学生读书用书的积极性.产品再好也得靠广告打响知名度.想要学生拿来放在图书角的书籍“人气旺旺”,可在图书角旁边开辟一个广告栏,给孩子们留点“广告”时间.他们为了让自己的广告能打动人心,必得先到“书海”中畅游个遍,捞出点经典名句,冥思苦想点绝妙创意.说者有心,听者也难无意,结果心动不如行动,干脆借来读个痛快吧.图书广告能提升孩子的阅读兴趣,使图书角的效能充分发挥出来.

3.阅读“接力”,让书籍动态漂流

儿童最迷恋的是游戏,他们需要自由和精力的释放.为使他们永久保持读书的热情,我和孩子们一起把图书变成了“幸运漂流瓶”,封面贴上漂流标记,扉页贴上漂流标签以供幸运者签名,并写上阅读开始和结束的时间.而且还贴上了漂流活动提示：“幸运的读者朋友,恭喜您得到这本不期而遇的图书,希望您能在惊喜的同时喜欢它爱护它,并在阅读之后将它投放在教室某个地方等待下一次漂流.您可在书中圈画并写上自己的读书心得,让它承载着您的思想,继续漂流书香,播撒一段文明美丽的奇妙旅程.”在每本图书的封底前,都贴上一张图书的漂流日记,以表格的形式出现,日记可以简明扼要一些,这样便让每一个“漂流瓶”都拥有一份特别的“漂流日记”.图书“漂”得越远,“漂流日记”就越长,就这样,学生在快乐阅读的过程中,享受着一份精神大餐.大家进行着阅读的接力,阅读感受能得到更充分的交流和碰撞,它们可以是共鸣,可以是异议,这使阅读变得那么有趣！漂流活动中,班内还要评选出一系列表现突出的孩子,给他们冠以有趣的称号,并进行表彰.

4.走廊“超市”,让空间广阔无垠

教室的空间是极其有限的,我们的图书角不一定只局限于室内,校园里、走廊中、拐角处都可以是图书角的“安家之所”.我们学校各个班级就把多余的图书放在走廊或者楼梯转角处,书架上提供的都是阅读“快餐”——小故事、小知识等,篇幅短小,内容通俗,图文并茂.每一个“走廊超市”都有一句激人奋进的话语和一个充满诗意的名字.如“书是面包（加油站）”“书是奇迹（淘金坊）”“书是源泉（采蜜园）”“书是良药（医疗室）”“书是阶梯（登高处）”“书是益友（知心吧）”“书是营养品（三味屋）”.课余午后,常常可以看到孩子们在书架前驻足读书的身影,因为走廊图书的书只可读,不能借,更不能带走,所以孩子们更加珍惜看书的时间,读书的效率大大提高了.现在走进我校,大到校园,小到班级,时时处处都洋溢着浓郁的书香.学生一走进学校,就有读书的去处,也有了“顺手翻翻”的方便,从而激发了学生读书的 ,课余时间也得到了充分利用.

5.模拟“企业”,让管理轻松有效

建立好图书角后,最重要的工作便是管理.图书角的管理工作其实一点也不简单,靠老师一个人的力量是远远不够的,必须选好小助手.在这一方面我采用企业式管理,把图书角设想成一个企业,把全体学生看作是班级图书角入股的小股东,管理的权利全部交给学生,让学生在一种全新的状态下参和管理.我把图书角的工作实行岗位承包制,把所有事务承包给学生,把学生真正推到主人翁的地位.我在班级通过公开竞聘,选出馆长一名,业务经理两名,法律顾问两名.馆长负责设想、规范、管理班级图书角的策略；业务经理负责图书角图书的登记工作,登记时,为了方便、省时就以学号和书目编号来登记,如果发现有损坏现象要及时报告法律顾问；法律顾问负责善后处理,制订切实可行的处罚条例,除了相应的赔偿条款,还要对认真读书、积极服务的同学制订奖赏条例.而其他同学则为图书角的社会监督员.学生的积极性提高了,管理自然就容易多了.但是在放手让孩子们自主管理的同时,老师也应经常性地指导,还应长期关注图书角,不能忽冷忽热,要让图书角成为孩子们生活和学习必不可少的空间.

小天地,大文章！比起大型的图书馆,图书角微不足道,但只要我们能够利用好这个平台,用心引导,精心管理,创设丰富活动,就能让孩子在书海中尽情遨游,或许那一方小小的天地就是每个孩子梦想起飞的地方！

内外兼修论文参考资料：

结论：让图书角内外兼修为关于内外兼修方面的的相关大学硕士和相关本科毕业论文以及相关内外兼修,方得风清意思论文开题报告范文和职称论文写作参考文献资料下载。

**内外兼修健康论文范文 第五篇**

何为真名士，是《论语》中所说的“士不可以不弘毅，任重而道远，”还是古语有言曰：“谦谦君子，温润如玉，”我想，一千个人的心中有一千个哈姆雷特，而我认为，真正的君子应该是“修其内而让之于外，积德于身而处之以尊道”的人。他们的内在有着刚毅的品行，创新的动力，而外在也有着说到做到的特点。

一袭白衫，一曲悲歌。“广陵散今绝矣。”嵇康仰天长叹。他宁愿广陵散失传，再不愿与晦暗的魏晋王朝统治者同流合污，纵然他们用尽了所有威逼利诱的手段。在赴刑场的路上，三千太学生默默相送，多少有点苏格拉底赴死前，万千民众洒泪陪同的气派。你看，就算你的存在只是一颗流星闪过历史长河，时光会记住你刚毅的品行，不屈的意志，替你证明这世界你来过。

龙应台曾说过：“历史的车轮滚滚向前，庆幸的是，总有人将头伸出窗外。”而法国数学家费尔马也曾说：“做出重大发明创造的年轻人，大多是敢于向千年不变的戒律、定律挑战的人，他们做出了大师们认为不可能的事情，让世人大吃一惊。”达尔文作文穷尽一生，将心血凝集成《物种起源》这本书，布鲁诺坚信自己的观点，哪怕被火身也在所不惜。他们都遭到了当时社会的强烈抨击，却始终坚信真理。上世纪七十年代，北京城墙拆迁之时，梁思成四处奔走，为保留城墙呕心沥血。在得知结果已不可更改时，堂堂七尺男儿对当时北京市市长留着泪说：“历史会证明，你是错的，而我是对的。”我们所熟知的梁思成是一位温文尔雅、温柔处世的绅士，但当面对原则性问题时，他也有着敢于向权威挑战的勇气和“言必行，行必果”的果断。

\_曾说：“一万年太久，只争朝夕。”达·芬奇最疯狂的时候一天只睡两个小时，其余时间都用来在各个领域进行研究和突破。日本著名推理小说家东野圭吾笔耕不缀，十年如一日沉淀，终成《嫌疑人X的献身》这一不可逾越的文学高峰，他的成功只因他每天只坚持做一件事。时间向来对所有人公平，更重要的是你把握了多少，付出了多少。

愿我们都能如他们一般，任世间喧嚣，自不改初心;任物欲横流，自心如朗月;内外兼修，成为真名士。

**内外兼修健康论文范文 第六篇**

作为一个老师要抓住孩子的心,首先得了解孩子.孩子们充满童趣,喜欢亮丽的色彩和图案.在布置图书角时,教师可以把图书角布置成适合孩子们口味的一个风格独特的天地,发动全班孩子,让他们出谋划策,同心协力设计,布置.在设计中,教师在放手的同时也要注意适时地指导,为孩子们提供一些好的建议,为他们做做服务生.孩子需要把图书角布置成温馨的小屋,老师就可以和他们一同合作,为他们提供材料,为他们粘粘涂涂；孩子们想要把这儿变成一个“吸氧吧”,老师就可以发动大家带些易养活的绿色植物为图书角增添生命的气息；孩子们想放个洋娃娃或放只可爱的小熊,那就一路绿灯给他们自主的快乐等这样一来,一个富有童趣的图书角便走进了孩子的心灵,变成了孩子们真正关注的一个乐园.

除了把图书角变漂亮,变温馨,一个好的名字也必不可少.“图书角”三个光秃秃的字虽实在,但少了几分天真,少了几分童趣.而孩子们的想法总是洋洋洒洒的,“书虫部落、读书吧、红果果书吧、流连书韵”等等,一个个名字是那么含义深远又寄予厚望,设计是那么的新颖有趣,光听名字就急着想和它亲密接触.

当这凝聚着班级集体智慧的特 书角展现在我们眼前时,孩子们又怎能不被深深吸引,进而迫切想走近它一探究竟呢?

**内外兼修健康论文范文 第七篇**

从大学生在校现状，不难发现，他们的发展不全面、不均衡。是因为他们不知道应该怎样去学习，没有明确的学习目标，以为取得毕业证就可以，两只眼睛只会盯在学校发的那几本教材上，期末了只想着压考试题。却不知道仅仅考试合格取得毕业证书距离就业的素质要求还很远，离用人单位的要求还差距很大。

各个企事业单位在招聘学生的时候，都有各自的聘用标准，而且各有侧重，但是基本条件可以归纳如下：

（一）心理健全，身体健康。

（二）思想端正，人品一流，有吃苦耐劳的付出精神，愿意为公司效劳。

（三）学习成绩良好以上，通过现场招聘理论考试。

（四）有团队合作意识，具备一定的组织沟通协调能力、较好的灵活应变能力和语言表达能力。

除了要学习课本上的文化知识以外，还应该从以上几个方面学习和锻炼自己。

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！