

# 缺乏斗争的意志力 缺乏碘的心得体会(优秀8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 缺乏斗争的意志力篇一

缺乏碘是一种常见的营养缺乏病，对身体健康造成很大的影响。最近，我意识到自己可能缺乏碘，于是我开始研究这个问题，并采取了一些措施来改善我的状况。通过这个过程，我深刻地认识到缺乏碘的重要性，并体会到了应该如何预防和治疗缺乏碘。以下是我在缺乏碘的体会中所学到的五个重要方面。

首先，了解缺乏碘的原因和症状至关重要。碘是人体所需的必要元素之一，它是合成甲状腺激素的重要成分。缺乏碘会导致甲状腺功能减退，表现为甲状腺肿大，也就是我们通常所说的甲状腺肿。我体验到的症状包括疲劳、体重增加以及注意力不集中。而这些症状往往被我们忽略或错误地归因于其他因素，所以了解缺乏碘的症状对于及早发现并解决问题非常重要。

其次，摄入足够的碘是预防缺乏碘的关键。对于大多数人来说，摄入足够的碘并不困难。我们可以通过饮用含碘食物如海鱼、海带、海藻等，或者服用含碘的补充剂来补充所需的碘量。然而，其中一个需要注意的问题是，不同地区碘缺乏的程度不同，有些地区甚至可能会出现碘过量的问题。因此，建议在摄入碘之前先进行必要的调查，以确保摄入适量的碘。

第三，改变饮食习惯和生活方式对于恢复碘平衡非常重要。

随着现代化生活的发展，我们对饮食和生活方式的控制越来越少。我通过调整自己的饮食和生活方式来改善碘摄入。我增加了海鱼和海藻的摄入量，并减少了减肥食品的摄入。我还开始进行适当的运动来促进新陈代谢和甲状腺的正常功能。这些调整不仅对于缺乏碘的恢复有帮助，同时也对维持整体身体健康非常重要。

第四，定期体检和咨询专业医生的意见对于缺乏碘的预防和治疗也至关重要。特别是对于已经出现甲状腺肿大等症状的人来说，定期体检可以及早发现患有缺乏碘导致的甲状腺疾病。同时，咨询专业医生的意见可以得到专业的指导，包括适当的碘摄入量 and 治疗方法。不要自行诊断和治疗，因为缺乏碘的问题可能是其他更复杂的健康问题的表现。

最后，在缺乏碘的心得体会中，我认识到自己的健康应该是第一位的。当我们意识到可能存在健康问题时，我们应该及早采取行动来解决问题。通过调整饮食习惯和生活方式来改善碘摄入量，定期体检和咨询专业医生的意见，我们可以有效地预防和治理缺乏碘。不要忽视自己的健康，因为健康是我们能够享受生活、事业和家庭的基础。

总之，缺乏碘是一种常见的健康问题，对身体健康造成很大影响。通过对缺乏碘的心得体会中的五个方面的认识和改变，我深刻体会到了缺乏碘的重要性，并学会如何预防和治疗。这个经历不仅让我更加关注自己的健康，也能够分享给他人，帮助更多的人意识到缺乏碘的问题，并采取相应的措施来改善健康。

（注：本文仅供参考，根据个人情况可进行适当调整。）

## 缺乏斗争的意志力篇二

参与课堂讨论，道出自己的见解，应该是再正常不过的一件事情。可是为什么只有当老师说参与发言可以额外加分的时

候，我们才会变得积极，我们才会进行思考？也许有人会说不是不想交流，是不好意思，没有勇气站起来说话。可是为什么我们会没有勇气？我们到底在害怕什么呢？害怕他人的嘲笑？害怕自己的愚蠢？我们习惯每天对着电脑，发着短信，看着各种杂志，可是我们却不习惯在课堂上站起来说出自己的观点，在课后与老师热烈地谈论学术问题，可是我们却在寝室里与舍友们对某个国际社会问题争论不休，以及寝室卧谈那叫一个活跃啊，这是“自我意识”强烈的体现，还是我们缺少了一种年轻时代的激情？有时候我会想，是什么让我们失去了这个年纪应有的激情？许多朋友都会说生活很无聊，生活很无奈，的确，作为生在这个充满竞争年代的我们，有太多太多的压力要去承担。可是，压力的结果是让我们变得沉默，变得迷茫，变得功利，而不是把它转变成一种责任、一种动力。

作为独生子女的一代，难道真如一些长辈所说“一代不如一代”了吗？我们的“不如”，仅仅是因为生活舒适、吃不得苦吗？应该说，我们普遍比上一代的文化素养高出了很多，那么作为一群“高素质”的一代，我们的价值又体现在哪里？我们都有强烈的自我意识，有自己的个性，渴望被人认同、出人头地，可是，我们的“自我”却让自己走向了封闭、默然而不是对自己的肯定和自信。

也许有人会觉得说“公民社会”、“社会责任”有点说的太大太空了，可是现在掌握国家命运的一代钟将退去，未来还是会掌握在我们这一代人的手中。其实理想、抱负、热情这些东西，我们都不曾失去，只是由于各种原因在不经意间被我们所遗忘了，而怎样去唤醒这些，应该是一件必须自己去解决的事情，别人帮不了你，否则你一辈子浑浑噩噩，无所事事、无所做为，别怪别人鄙视你、瞧不起你，因为你活该！

### 缺乏斗争的意志力篇三

近年来。高级技工的短缺问题日益严重。据统计，目前我国

高级技工仅占工人总数的5%左右。与发达国家高级技工40%的比例相差甚远，高级技工的缺口达数千万人。一项调查显示，因为缺少技能人才问题，近几年我国企业产品不合格率达到30%，造成的经济损失每年近2000亿元。并且，很多产品我国根本无法自行生产，必须请国外企业生产。有关专家指出，技术工人的结构失衡和高级技工的断档将成为制约企业技术创新和发展的障碍，这已经成为我国制造业面临的日益突出的问题。

“技工荒”为何存在?原因很多，有社会上片面的人才观，也有对技能人才培养的忽视。我认为，各种原因，与我国传统的岗位制薪酬制度都有很大的关系。岗位制的薪酬制度强调一岗一薪，用岗位的晋升来提高薪酬以激励员工。而在这种制度中，普通工人往往是位于最底层的。由此，社会上逐渐形成这样一种观念;科技管理人员是人才，技工不是人才;技能人才的贡献被严重低估，技能人才的薪酬和福利待遇也明显低于管理人才和科技人才。同样从学校毕业，技校生从初级技工到高级技工，往往需要二三十年，甚至整整一辈子。就算是磨成了高级技工，由于其岗位仍然是技工，工资、福利、住房等方面的待遇往往还是不如职位最低的管理人员。例如，在哈尔滨，高级技工在普通国企里月工资仅四五百元。长期忽视技术工人的切身利益，无疑就挫伤了许多工人自我提升、学习技术的积极性。这就造成了两个后果：一是学生不愿意学技术。读职校，当技术工人;二是现有的技术工人或者热衷于想方设法升职做管理人员，或者不思进取，过一天算一天。

由于传统的薪酬结构无叠幅，这就意味着员工不管工作多少年，表现多优秀，如未能获得级别的晋升，工资都是一成不变的，这就不利于鼓励员工优秀的工作表现以及培养多技能著名管理学家劳伦斯·彼得在其1969年出版的《彼得原理》一书中，曾经发出这样的警告。在企业和各种其他组织中都普遍存在一种将员工晋升到一个他所不能胜任的职位上去的总体倾向，即一旦员工在低一级职位上千得很好，企业就将其

提升到较高一级的职位上来，一直到将员工提升到一个他所不能胜任的职位上来之后，企业才会停止对一位员工的晋升。结果，本来这个人往下降一个职位等级，他可能是一位非常优秀的员工，但是他现在却不得不呆在一个自己所不能胜任、但级别较高的职位上，并且要在这个职位上一直耗到退休。这种状况对于员工和企业双方来说无疑都没有好处，员工不胜任工作，找不到工作的乐趣，无法实现自身的价值，在有较大绩效压力的情况下往往会表现失常。或者是心情郁闷，甚至有些人会由于被晋升而离开企业。对企业来说，员工被不恰当地晋升到一个他们所不能胜任的职位上，一方面使他们得到了一个蹩脚的新的管理者，另一方面，企业同时又失去了一个能够胜任较低一级职位的优秀员工，因此，企业也是这种不恰当晋升的受害者。然而，遗憾的是，传统的薪酬制度对优秀员工进行奖励的晋升哲学使得这种状况在实际生活中屡见不鲜。如前面所提到的，当技工们把精力都放在如何能提升到管理层的时候，公司即失去了一个潜在的高级技工，同时也可能多了一个不适宜的管理人员。

传统薪酬结构普遍存在以下问题：(1)等级多。一般有十几个甚至二十几个级别。频繁的薪酬级别调整导致大量的行政工作，并导致员工将注意力集中在调整级别工资上而非注重自身技能的提高。(2)级差小。相邻的两个工资点的差别很小。员工晋升一级，所获得的激励作用并不大，高级别员工的薪酬与基层员工的薪酬拉不开差距。(3)级幅小。级幅是指每个薪酬级别的工资范围。每个级别只有一个工资点，职位的细微差别都可能导致薪酬级别的变化。但工资是刚性的，通常是调高容易调低难，从而阻碍轮岗制度的实施。(4)无叠幅。传统的薪酬结构中相邻级别的工资没有重叠的部分。(5)与市场脱节。实行国家统一的薪酬结构，企业基本上没有自主的弹性。在缺乏弹性和竞争力的工资架构下，企业对行业竞争、市场状况、人才流动等方面的变化显得束手无策。为了克服以上弊端，一种全新的薪酬管理模式——宽带薪酬便应运而生。

所谓宽带，主要指的是与薪酬等级对应的薪酬浮动范围加宽。宽带薪酬设计方案突出的变化就是大幅削减职位的级别数，将原来过多的薪酬等级精简为少量的几个级别，与此同时，却将每一级对应的薪酬浮动范围拉大，低级别的员工只要工作出色，所对应的薪酬就会超过甚至大大超过高级别的员工，员工不再需要一味通过级别的垂直上升来追求薪酬等级的提升。在这种情况下，员工长期安心于本职工作，即使职务未见提升，只要努力工作，薪酬就可能不断得到相当满意的上升。只要在同一薪酬宽带里，即使岗位调整(无论是同级轮岗或向下一级交流)，只要业绩不俗，就可能获得更高的薪酬，这种薪酬制度对于结束企业内长期存在的轮岗、换位阻力的作用是显而易见的。员工不用过多地考虑自己的职位，着重考虑的是所处的角色，职位概念逐渐淡化。

在这样的环境中，高级技工人才可以不必考虑升职，就能够凭借其良好的工作表现得到与其相符合的高工资，且会纠正社会上对工人职位的轻视。这样有三个好处：(1)避免了“彼得高地”现象的产生，现有的高级技工人才可以长期保持在本岗位工作，发挥出他们的最大效用，进而实现整个组织的利益最大化。(2)现有的工人也愿意认真钻研岗位业务，使自己的技术水平得以提高。(3)社会会重视技工人才的培养工作，越来越多的人也愿意学习技术，成为技术工人，保证了技术工人的供给。

虽然宽带薪酬具有不同于传统薪酬的特点和作用，但它依然是一种薪酬结构。因此，在设计原则和步骤上与一般的薪酬结构设计并没有本质上的区别。但是，作为一种现代薪酬模式，宽带薪酬的设计除了具有传统薪酬的一般要求外。还有其自身的特点和要求。

第一步，应根据企业人力资源战略确定企业薪酬的战略与原则。企业人力资源管理战略的制定是依据企业战略目标而确立的，同时为企业战略目标的实现提供强有力的支持，而薪酬战略和原则又是企业人力资源管理目标的细分目标，是企

业人力资源管理战略的一种量化体现。在企业生命周期的不同阶段，企业战略也有所区别，因此在进行薪酬体系设计时，也要注意企业生命周期对薪酬策略的影响。

其次，进行工作分析和岗位评估。工作分析的目的是明确每个工作岗位的职责，岗位评估要评价出企业内部工作之间的工作之间的相对价值，二者都是使企业内部工作岗位明晰化的过程，其结果为企业薪酬的内部均衡提供了调节的依据。在宽带薪酬设计中，尤其要注意工作之间、岗位与岗位之间的差异性、趋同性和联系性，差异性便于分清岗位之间的界限。趋同性和联系性便于不同岗位之间的分组和归类。同时要注意岗位之间的价值阶梯以及相邻两个价值阶梯之间的跨度空间，这不仅使企业内部建立起连续性的等级，同时为新岗位的设置构建了薪酬标准。

然后根据企业的组织结构特点及工作分析和岗位评估的结果选择适合于运用宽带技术的职务或层级系列。这是一个细致分析和筛选评估的过程，它决定了宽带薪酬体系在企业内部实施的程度和范围。

接着，就可以运用宽带技术建立并完善企业的薪酬体系了。首先要确定宽带的数量，规划出整个企业分为多少个工作带，明确工作带之间的界限，做到分界合理、无重合、不模糊；其次，在每一个工作带中，根据不同的工作岗位的特点和不同层级员工的需求设定每个工作带具体的薪酬结构组合；第三，根据外部薪酬调查和内部职位评估结果来确定每一个工作带的“带宽”，设定最低和最高薪酬待遇；第四，建立任职资格及工资评价体系，同时向全体员工公开标准，对相应工资带中的员工进行资格评审和绩效评价。

最后，是薪酬方案的控制与调整。根据企业内外各方面条件的变化，要及时控制与合理调整薪酬方案，即要对薪酬的水平和结构进行调整。宽带薪酬自身灵活性的特点增强了其对内外变化的应对能力，但灵活调整的同时潜藏了巨大的危险，

即一旦问题爆发将给企业带来致命打击。这就需要在宽带薪酬实施推行过程中对细微环节反馈的重视，及时收集和反映来自市场环境、行业、员工与管理等各方面的信息，用有效的控制和调整及时化解可能的危机。

目前在我国某些企业已经开始采用宽带薪酬模式，但根据调查表明。这些企业在实施宽带薪酬的过程当中也遇到了很多的问题。例如有的企业在实行宽带薪酬以后，同一岗位的工资变化幅度特别大，这样，在结合绩效发放工资的时候，员工的工资浮动大起大落，给员工的心理造成极大的不稳定性，从而对公司缺少归属感。同时，因为公司的绩效管理到不了位，员工薪酬水平下跌时员工又通常自认为这与自己的工作表现不符，这就会使其对管理的公正性、公平性、合理性产生猜忌、怀疑等不健康情绪，极容易造成公司内部、上下级之间，同事之间人际关系的紧张。当然，出现这种现象主要是绩效管理的结果，但宽带薪酬无疑放大了绩效对员工造成的影响结果。

还有一些企业在没有做好充分准备的情况下匆匆套用了宽带薪酬制度，而实际上在这些企业当中，有许多企业在薪酬管理以及整体人力资源管理体系方面的基础非常薄弱，有些企业甚至连规范的岗位说明书都没有，也从来没有做过工作岗位评估，在这种情况下，实行宽带薪酬后导致企业员工怨声载道，不但没有起到激励员工提高工作绩效的结果，还反过来造成了员工对管理者的不满情绪，企业业绩也因此滑坡。

由以上这些情况可以看出，虽然宽带薪酬能够有效解决诸如高级技工短缺等现有薪酬制度无法解决的问题，但是宽带薪酬仍有其使用条件。并非所有企业现阶段都适合使用宽带薪酬。因此，在使用过程中，我们应该首先注意宽带薪酬与企业战略相匹配问题。企业工资制度的选择，必须能够有效地融入企业的整体经营战略。工资制度与企业战略的匹配程度直接影响到企业绩效。同时，我们必须认识到新旧体系更替的变迁是需要成本的。宽带薪酬是企业薪酬设计体系思想的

一次转变，引入宽带薪酬可能意味着对企业旧有薪酬体系的摒弃。在新旧体系的变更和过渡中，势必会引起人力资源管理各方面的一些波动，这包括员工的接受能力、企业文化的支持程度、企业人力资源管理的承载能力以及管理人员的角色转换等各方面。另一方面，宽带薪酬的引入会给企业人力资源管理其它方面带来连带的影响，比如招聘范围扩大、对员工的职业生涯规划的调整、企业晋升制度的改革等等。只有正确认识到这些外部性影响，适时适度调整人力资源管理的重心和方向，才能使宽带薪酬体系融入到组织中并发挥作用。同时，引进宽带薪酬切记不可以操之过急，一定要按照步骤做完才可以实施，否则会使效果适得其反。

当然，任何事物都有两面性，宽带薪酬也存在这不足，例如减弱了对工资的控制能力，维护支付公平的理念会更加困难，有可能使得工资支付水平偏离市场的标准，甚至可能会将对职务的评价向对人的评价转变。同时，宽带薪酬受绩效管理的影响较大，薪酬结构的管理模式成本上升，晋升机会的缺乏也会导致相应薪酬激励功能的弱化。

解决高级技工的短缺问题，我认为薪酬制度能起到一定作用，较之传统薪酬制度对岗位的重视，宽带薪酬对员工业绩的关注能为企业带来很大的生命力。

按照我国目前的实际情况，在设计宽带薪酬制度时，我们可以考虑选择局部宽带薪酬适应企业组织结构的需要，实现薪酬多样化工作的性质对薪酬模式的选择具有很大的影响。一般来说，工作内容较为独立、环境较为轻松的工作适合窄带薪酬，如果工作技术要求和工作的性质需要较强的协作和团队精神，平等型的宽带薪酬模式就有利于提高组织的绩效水平和员工的工作满意度。所以，在企业人力资源管理实践中，宽带薪酬思想可以部分地体现在企业组织结构的局部，选取那些适合于宽带薪酬管理的部门和人员，这样一方面符合宽带薪酬实施的环境，使其效能充分发挥，另一方面也降低了薪酬管理的难度，使其管理成本尽可能减少。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索缺乏薪酬制度。

## 缺乏斗争的意志力篇四

缺乏碘是一种常见的营养不良问题，对人体健康会造成严重的影响。最近，我在一次健康教育活动中了解到了这个问题，深感自己在饮食中对碘的重视不够。通过进一步学习和改变饮食习惯，我认识到缺乏碘对健康的危害，并体会到了预防和治疗缺碘病的重要性。以下是我对缺乏碘的心得体会。

首先，了解缺乏碘的危害。缺乏碘会导致甲状腺功能减退，从而影响到人体的代谢和生长发育。最常见的缺碘病就是甲状腺肿大，也就是我们常说的“大脖子病”。严重的缺碘病会导致智力低下、免疫力下降，并可能会给人的生活和工作带来严重的困扰。在我了解到这些危害之后，我深感预防和治疗缺碘病的重要性，决定从改变自己的饮食习惯开始。

其次，学习如何增加碘的摄入。经过一段时间的学习，我发现提高碘的摄入主要有两个途径：一是通过食物摄入碘，二是通过日常使用碘盐。海产品是富含碘的食物，如海带、紫菜等，这些食物是碘的良好来源。此外，沙丁鱼、鲑鱼等鱼类也含有较多的碘。而碘盐则是一种简便、易操作的方法，我们只要在日常烹饪中使用含碘盐代替普通盐，就可以很好地摄取到足够的碘。经过实践，我发现通过合理的搭配饮食和使用碘盐，可以有效地增加身体对碘的摄入。

进一步，合理搭配饮食，避免过量。饮食的多样性对于碘的摄入非常重要。我们不能仅仅依赖一种食物来满足碘的需求，而是要通过合理的搭配来确保摄入足够的碘。同时，也要注意适度的摄入，过量的碘同样会对身体健康产生负面影响。在饮食中增加碘的同时，我们还需要注意控制盐的摄入量，尽量避免过量食盐的危害。

另外，进行检测和治疗。了解到缺乏碘可能会对身体健康造成严重影响后，我开始注重检测自己体内的碘含量。仅仅靠改变饮食是不够的，有些人需要通过医生的指导进行治疗和补充。如果发现自己存在严重的碘缺乏问题，及时求助医生，并根据医生的建议进行治疗，以保证身体的健康。

综上所述，了解了缺乏碘的危害之后，通过学习和改变饮食习惯，我开始更加重视碘的摄入。我深刻体会到预防和治疗缺碘病的重要性，并通过合理搭配饮食、使用碘盐等方法来保证身体获得足够的碘。此外，检测和治疗缺碘问题也是非常关键的。通过这次经历，我对自己的饮食习惯有了更深入的认识，也更加注重健康饮食的重要性，以免给身体带来不必要的健康问题。我将继续努力保持良好的饮食习惯，以保证自己获得充足的碘和其他营养素，保持身体的健康。

## 缺乏斗争的意志力篇五

碘是人体必需的微量元素之一，它在人体中起着重要作用。然而，在现代社会，由于饮食结构的改变和环境污染等原因，许多人都存在缺乏碘的问题。经过自己长期的摄入碘不足导致体验，我深切认识到了缺乏碘的危害和重要性。在此，我想分享自己的心得体会，希望能引起更多人对缺碘问题的重视。

首先，缺乏碘会影响人的身体健康。碘是合成甲状腺激素的重要元素，它能调节人体的新陈代谢、促进神经系统的发育等。而缺乏碘则容易导致甲状腺功能低下，出现甲状腺肿大、代谢下降、免疫力下降等问题。我亲身经历过甲状腺肿大，每天都感到疲劳、无力，严重影响了学习和工作。因此，我深刻意识到缺乏碘对身体健康的伤害。

其次，缺乏碘还会对人的智力发育造成不良影响。碘在胎儿和儿童的大脑发育中起着重要的作用，长期缺乏碘会导致儿童智力发育迟缓，严重时还会引发智力低下的结果。我曾经

接触过一些智力发育迟缓的孩子，他们表达能力有限，学习困难，与同龄人相比明显落后。这使我认识到，碘对于儿童智力发育的重要性不容小觑。

再次，缺乏碘还会影响女性的生育能力。甲状腺激素对女性的卵巢功能和月经周期都有一定影响，所以对于怀孕的女性来说，摄入足够的碘非常重要。而如果缺乏碘，会导致女性月经不调、排卵障碍、卵巢功能下降等问题，进一步影响生育能力。我身边就有过一些碘缺乏的女性朋友，她们很难怀孕，甚至经历了多次流产的痛苦。这直接教育了我，女性应该重视摄入足够的碘，维护自己的生育健康。

最后，缺乏碘问题需要得到解决。鉴于缺乏碘对健康的危害，我们需要采取措施解决这一问题。首先，我们可以通过调整饮食结构来摄入足够的碘。多吃富含碘的食物，如海产品、海带等，可以有效增加碘的摄入。其次，我们可以通过食用含碘盐来补充碘元素。最后，政府和社会应加大对碘缺乏问题的宣传力度，提高大众的认识和意识。

综上所述，缺乏碘给人体健康、智力发育和生育能力都带来了严重的影响。我从自己的体验中深刻认识到缺乏碘的危害和重要性，同时也明白了解决这一问题的必要性。对于每个人来说，保持均衡饮食、摄入足够的碘是维护自身健康的基本要求。只有关注并解决碘缺乏问题，我们的健康和生活质量才能得到有效保障。

## 缺乏斗争的意志力篇六

节约是不浪费，节省的意思。有很多人说自己能节约能源，节约水资源，但是到底该怎么才能做到真正节约呢？其实我们身边常有一些浪费现象，关键是你怎么去做：置之不理还是勇于制止。如果置之不理，后果就会有更多人浪费；如果去制止他们，教育他们，就会使更多的人真正懂得节约，并会努力地去做。

大家应该还记得迎春路上消防栓被撞断的事吧。我家就在附近，我亲眼目睹了这一切。一个多小时后，抢修人员才赶到了现场，这几百吨水就这样白白浪费了！这些水够一户人家用几年了。成百吨的水从消防管道里喷涌而出，震耳欲聋，霎时间路面积水成河。在场的人没有一个去尽力的堵，反而有一些人去洗脚，洗车……看着真叫人心痛。

还有一次，在一个盛夏的夜晚，我正在家里享受着空调的清凉，吃着零食，看着电视，别提有多舒服了。突然“咔”一声，屋子里一片漆黑，我意识到又跳闸了。怎么办？如果出去，会被蚊子叮，如果一直闷在家里又太热，这真是两难选择，惨！这意味着什么，这意味着天气热，用电量太大，造成电压负荷太大，也意味着我们苏州缺乏电力资源。

可以试想一下，如果处于一个没有水和电的'世界是怎么样的？一片黑暗、一片荒芜，水和电都是人类生活必不可少的资源，那就更加要节约了。

让我们行动起来，节约每一滴水，每一度电。祖国的天空是蔚蓝的，如果不节约，祖国的天空将不再美好。我再次呼吁大家：节约能源，人人有责，让我们行动起来，做一个真正懂得节约的人。让我们从自身做起，从小事做起，节约能源，节约用水。

## 缺乏斗争的意志力篇七

碘是人体必需的微量元素之一，它对人体的作用非常重要，尤其是对于人的身体发育及代谢有着至关重要的作用。然而，当人体缺乏碘，会导致一系列的健康问题，如甲状腺肿大、甲减等等，对人体的危害很大。在我国，碘缺乏病是一种比较常见的疾病，而我也通过自身经历，深刻地意识到了碘缺乏的危害，本文将从我的心得体会出发，分享一下自己的经验。

## 第二段：碘缺乏的危害

俗话说，一粒米养百谷，不吃五谷杂粮会导致营养不良，而长期缺乏碘也会导致健康问题的出现。缺乏碘会影响心理发育、注意力、记忆力、智力，还会使肌体虚弱、身体长不高、病水肿、易感冒等等，更为严重的是会导致甲状腺功能障碍，进而影响身体发育、骨骼的形成，加重贫血、影响铁的吸收，对孕妇的胎儿发育也有影响。碘缺乏危害的几个方面给我一个非常深刻的印象，让我更加重视饮食中的营养元素摄取。

## 第三段：自身体验

我曾经在大学期间在偏远的山区进行支教工作，当我刚去的时候，这里的饮食过于单一，几乎没有盐（特别是碘盐）的摄入，一开始我并没有当回事，可是很快我就感到身体状况的下降，伴随着口干舌燥、心跳加快、头昏眼花的症状，甚至有了“裤腰平带松”的情况。经过医生的检查，发现是由于碘缺乏、草果过多导致的甲状腺功能紊乱引起水肿（甲状腺肿大），并且血红蛋白较低，身体抵抗力明显下降，这一切让我深刻认识到健康的重要性和饮食类营养素的平衡。

## 第四段：防止碘缺乏的措施

在此，结合自身的经历，我认为预防碘缺乏的措施有两个。一是多食用富含碘的食物，如海带、紫菜、虾皮、鱼、海产品等，加强深海鱼的摄入，吸收大量的碘元素，进行有效的补充。另一个措施也同样重要，就是饮食要均衡，营养要丰富，良好的饮食习惯也是预防碘缺乏的必要条件。

## 第五段：总结

碘对于人类的生长发育及健康具有重要的作用，长期缺乏易引起甲状腺肿大、心脏功能紊乱、智力低下、贫血等问题。尤其是在偏远地区，更加容易出现这样的情况，所以我们应该

该采取有效的措施来预防碘缺乏。我在实践中体会到了健康的重要性和保持健康的困难，无论如何，我们都需要对自己的健康负责，饮食营养要丰富，多做有益于身体的运动，加强体质，延长寿命。

## 缺乏斗争的意志力篇八

碘是人体必需的微量元素，它对人体的生长、发育、免疫等方面都有着重要作用，如果长期缺乏碘元素，则会引发许多健康问题。碘缺乏会导致甲状腺功能异常，儿童和孕妇更容易罹患甲状腺病，影响智力和发育。因此，保持足够的补充碘元素对人体健康至关重要。

### 第二段：碘缺乏的表现

碘缺乏症状一般较为明显，包括甲状腺肿大、疲劳乏力、头晕、心跳加快以及腰腿无力等等。对于儿童来说，缺碘容易导致智力低下、学习困难甚至发育畸形等问题。而对于孕妇，碘缺乏不仅会影响自身的身体健康，还会对胎儿产生不良影响，甚至妨碍胎儿的正常发育。

### 第三段：预防碘缺乏

为了预防碘缺乏，我们需要在日常饮食中科学地补充碘元素。常见富含碘元素的食物有海产品、海带、紫菜、虾类、牛奶和豆浆等等。此外，我们也可以通过饮用富含碘元素的食盐，或者在烹饪中加入海藻、紫菜等食材，以增加饮食中的碘元素摄入量。同时，我们也应该避免大量食用高碘食物以及慎用胰岛素和甲状腺素等药物，以免影响身体健康。

### 第四段：我对碘缺乏的了解和体会

我在学习营养学时了解到了碘对人体的重要性。同时，在日常饮食中，我也将注意到富含碘元素的食物补充到我的食谱

中，保障了自己的身体健康。但是，我们不应该只是关注自己，我们应该更加关注周围的人，尤其是孕妇和儿童。要帮助他们养成科学的饮食习惯，保障他们的健康。

#### 第五段：总结与建议

总之，了解碘缺乏对人体健康的影响，关注饮食和生活上的细节，补充富含碘元素的食物，预防碘缺乏，这对于维护身体健康至关重要。我们应该始终保持科学的饮食习惯，定期进行身体检查，并帮助在我们周围的人保障他们的健康。