

最新小学生健康读本 中小学生学习习惯与心理健康 与学习习惯读后感(优质5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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学生健康读本篇一

于丹老师强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生学习习惯、智、体全面发展。下面是2019中小学生学习习惯与心理健康与学习习惯读后感范文，欢迎阅读！

主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩； 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧； 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，

一生的心愿。”这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！

在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个优秀的合格人才。

今天早晨7:40，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。于丹老师主要讲了四个主题：一是如何培养孩子的孝心、爱心、责任心；二是如何培养孩子的独立自主的能力；三是如何培养孩子抗击压力、面对挫折及防止被骗的能力；四是家长面对孩子叛逆、发脾气、不爱学习等问题如何与孩子正确沟通。

于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。

然后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。

通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：我们首先要学会感恩，学会做人，学会与人交往，不要与人斤斤计较，尽力去主动帮助别人。自己的事情自己做。

想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，

我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！”

在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个有孝心，有爱心，有自信的优秀的合格人才。

今天，我准时的坐在沙发上收看了于丹老师的讲座。于丹老师主要讲了三个主题：一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩；二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧；三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《感恩教育》。节目的开头讲的是一个配有画面的小故事。把那棵大树比喻成父母，大树陪着小孩长大，奉献了自己的

果实，树枝，树杆，让小孩实现了愿望，小孩长大了变老了知道每天陪伴着大树。是啊，我们现在都不愁吃穿，要什么玩具都拿钱买得到，坏了也不会去修，这很浪费，也缺少了自己做玩具的动手能力。我们都是独生子女，大多数时间都是电脑，电视陪着，这样不好，我们要多出去走走看看。“读万卷书行万里路”。我们还要学会与人交往，人要与别人斤斤计较，尽力去帮助别人。帮助别人就是帮助自己。要懂得自己的事情自己做，这次没做好没关系，只要努力了一定能做好，相信自己不会错的。好习惯都是从小养成的，我要做一个有孝心，有爱心，有自信心的人。

今天，我看了于丹老师的专题讲座，感触很深。于丹老师在讲座中主要是强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生德、智、体全面发展。于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华传统文化提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。然后谈到“仁”。仁就是要学会怎样处理两者的关系，要充满爱心，和善待人。《三字经》里说道：“人之初，性本善。性相近，习相远。”意思是说，人在刚刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近，但随着各自生存环境的变化，每个人的习性就会产生差异。教育孩子要与人和睦相处，懂得一个人的痛苦，由两个人分担，痛苦就减少一半，相反，一个人的快乐，两个人分享，快乐就增加了一半，与人交往，多关爱他人，使自己健康，快乐的成长。最后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人是排在第一位的，如果不会做人的话，就算学习成绩再好，也不是一个健全的人。想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，

我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！”在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个优秀的合格人才。

小学生健康读本篇二

于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。下面是关于于丹中小学生心理健康与学习习惯读后感400字范文，欢迎参考！

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《感恩教育》。

节目的开头讲的是一个配有画面的小故事。把那棵大树比喻成父母，大树陪着小孩长大，奉献了自己的果实，树枝，树杆，让小孩实现了愿望，小孩长大了变老了知道每天陪伴着大树。

是啊，我们现在都不愁吃穿，要什么玩具都拿钱买得到，坏了也不会去修，这很浪费，也缺少了自己做玩具的动手能力。我们都是独生子女，大多数时间都是电脑，电视陪着，这样不好，我们要多出去走走看看。“读万卷书行万里路”。

我们还要学会与人交往，人要与别人斤斤计较，尽力去帮助别人。帮助别人就是帮助自己。要懂得自己的事情自己做，这次没做好没关系，只要努力了一定能做好，相信自己不会错的。

好习惯都是从小养成的，我要做一个有孝心，有爱心，有自信心的人。

今天，我看了于丹老师的专题讲座，感触很深。于丹老师在讲座中主要是强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生德、智、体全面发展。于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华传统文化提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。然后谈到“仁”。仁就是要学会怎样处理两者的关系，要充满爱心，和善待人。《三字经》里说道：“人之初，性本善。性相近，习相远。”意思是说，人在刚刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近，但随着各自生存环境的变化，每个人的习性就会产生差异。教育孩子要与人和睦相处，懂得一个人的痛苦，由两个人分担，痛苦就减少一半，相反，一个人的快乐，两个人分享，快乐就增加了一半，与人交往，多关爱他人，使自己健康，快乐的成长。最后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，如果不会做人的话，就算学习成绩再好，也不是一个健全的人。想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！”在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个优秀的合格人才。

今天，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。

于丹老师主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩； 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧； 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。

看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！

最近通过学习了必修课中的“为了每一个学生心智健康成长”这一课程，学后收获多多，感受颇深。通过学习使我感到作为一名教师对提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，也就是为了每一个学生的健康快乐的成长是多么

的至关重要。

选择了教师，就是选择了一种太阳底下最光辉的职业，我一直要自己定位教师是一种职业但更是一种事业，需要用心经营。所以我认为选择了教师，就一定要用心，我经常会谈道：教师是一种良心活，潜在的教育，深远的影响，作用超乎原子弹的辐射威力吧。这就时刻鞭策作为教师的我们在教育中，一定面向每一个学生，面向每一个学生个体的终身发展。

教师对学生的爱应是真诚的、无私的、广泛的、一视同仁的。尽管孩子们的情况不同，但要相信每个学生都能在老师爱的教育下长大成才。在实际工作中，一些教师却把爱撒向他心目中的“优生”，而对“差生”是如此吝啬。实际上没有天生的差生，只有天生有差异的学生。对于这些学习有困难和行为有过失的学生，我们要更多的给予帮助和关怀，用爱心去唤醒他们。

好学生人人爱，人人疼，对于那些问题学生，如同一位学者讲过：你可以不赏识他，但你必须接纳他，因为他是你的学生；对于那些问题学生，你可以不赏识他，但你必须接纳他，因为他是一个孩子，一个还没有长大的未成年孩子。人的一辈子短短几十年：一要学习，学习会让人快乐；二要健康，健康才有快乐的源泉；三要用心快乐地生活，让自己如同阳光，每天都灿烂。而孩子的每一年更是需要我们去珍惜，因为对于孩子们的健康成长来说，每一年、每一天都是那么的重要。所以面向学生，人性化第一。

与优生相比，差生的自尊心更强。因为学习不好或纪律差，长期受冷落、歧视，他们一般都心里很脆弱，对外界极其敏感，内心却非常渴望得到老师和同学的理解、谅解和信任，但外表却很强硬。对待这样的学生，教师要用爱来感化他们。一个经常犯错误、学习又差的学生，有一次上课迟到了，敲门进来之后，我发现他和别的同学不一样，没有直接回座，而是经过我的允许后才回座，我抓住了他这个闪光点及时的

表扬了他非常有礼貌。从这以后他再也没有迟到过，老师的谅解，让他改掉了一个不良的习惯。

常言道：“亲其师，信其道。”这就是说，教师对学生的爱是开启学生心灵之门的金钥匙，情通，才能理达。因此，教育学生一定要以关心爱护学生为前提，通理先通心。教师只有深入学生的内心世界，对学生倾注爱的暖流，学生才会把教师看作知心朋友，愿意谈自己的真实思想，教师才能有的放矢地对学生进行教育。在教学过程中，如果教师受到学生的爱戴和信任，学生会“爱屋及乌”，把对教师的尊重，转移到这个教师所教的那门课上。因此，教师在教学过程中要利用各种机会和途径，和学生结成互相依赖、互相尊重的感情纽带，唤起学生尊重教师的劳动、虚心学习的热望。如在课堂上，不当众批评、挖苦学习较差和不遵守纪律的学生，课堂提问，针对不同层次的学生，设计不同的问题，分别提问，让每位学生都参加、都体验成功的喜悦。特别是对学习兴趣不浓、成绩较差的学生，及时给予肯定和鼓励，充分肯定他们的参与意识和学习热情及大胆发言的主动性，为他们提供展示自身价值、树立自尊形象的舞台。从而激发学生学习的兴趣，保证学生稳定持久的学习热情，让他们在一个爱的环境中健康快乐的成长。

小学生健康读本篇三

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目，感触很深。

于丹老师的讲座主要讲以下几个方面：一是怎样培养孩子的孝心、爱心、责任心；二是怎样培养孩子独立自主的能力和坚强勇敢的性格；三是怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止被骗的能力；四是家长面对孩子叛逆、爱发脾气不听话、不爱学习等问题怎样正确与孩子交流沟通。

通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，首先要做一个有孝心，孝敬长辈，尊重老师，关爱他人，对学习对社会有责任心。然后才是学会学习。

而良好的学习习惯不仅是学生学习适应性的表现，而且是其终身学习品质的不可或缺的组成。所以，从今天起，我会从身边一点一滴的小事做起，持之一恒地“聚沙成塔，集腋成裘”，养成良好的学习习惯。

《怎样让每个孩子都爱上学习》观后感

让孩子爱上学习是每个家长的愿望，所以抱着学习的态度，认真地观看了王金战老师的讲座，并详细地做了记录。真的是受益匪浅，留给自己更多的反思。王老师用一个个浅显易懂的故事告诉我们家长如何对待我们的孩子，如何让孩子爱上学习。首先是兴趣，作为家长要善于发现、尊重和激发孩子的学习兴趣。要想让孩子在学习上取得成功，首先应让孩子对学习有发自内心的热爱。正如王老师所讲的，培养孩子的兴趣，不仅是孩子身心健康成长的关键，也是孩子学习进步的重要保障。孩子一旦产生兴趣，就会激发孩子限量的潜能。作为家长，我们要努力让孩子感到学习是一种快乐，而不是一种负担。有些家长只关注孩子的考试成绩，很少关注学生学习过程中的感受和体验，当家长的会不自觉的把自己的意愿强加于孩子身上，逐渐地让孩子当学习成了痛苦可怕的事情，把学习当成受罪。王老师还讲到，没有教不好的孩子。其实每一个孩子，在内心都有一种向上的力量，没有一个孩子，不想成为优秀的人，也没有一个孩子，自甘成为一名后进生。孩子不愿学习，很懒惰，就是因为动力不足，孩子需要我们的鼓励和尊重，孩子希望我们用欣赏的眼光去看待他们身上的优点，关注他们的进步，一点一滴的进步。想做到这一点其实很简单，就是千万不要拿着自己的孩子和别的孩子比较，因为每个孩子都是独立的个体，他们都会创造属于自己的与众不同。曾在王金战老师的微博中看到过这样

一段话：一个经常得不到激励的人潜能仅能开发到百分之二十到三十，一旦得到激励，潜能将会开发到百分之七十至八十，所以好孩子是夸出来的。每个孩子都有成功的潜能，之所以不成功，往往不是败在了学生手里，而是败在了家长手里。对于我们家长来说，教育是一门学问。我们是孩子的第一任老师，也是终生的老师，家长的作用是至关重要的，也是任何人无法取代的。作为没有经过任何培训，没有任何资格证书就能成为家长的我们，更需要不断地学习，和孩子共同学习。我相信，只要我们认真去做，就一定能让孩子幸福地享受学习，从而爱上学习。

认真学习习惯的养成的重要性

1. 严格要求，培养认真书写的习惯。

1、规范格式，认真书写。

规范格式，认真书写。就是要求学生字迹工整，簿本整洁，格式规范。首先向学生讲明了作业书写的要求，例如：字迹要美观大方，每一行只能写一个算式，每做完一题，要空一行，做竖式时，横线要用直尺画，簿本整洁就是要求学生尽量想好了再写，少用橡皮擦，已经写错了，就应该擦干净了再写，否则，看上去不干净，而且数字也看不清楚，这样既会影响作业的正确率也会影响了美观等要求。并对写字的姿式作了要求，如背要挺直，眼离书本要有一尺远等。数学是一门严肃的科学，只有严格的要求，才能有利于培养学生一丝不苟的学习态度，帮助学生严肃认真地对待每一步运算，每一次思维过程只有这样才能提高数学作业的质量。

更多

小学生健康读本篇四

读后感是有感而发的，那么读了于丹老师的中小学生学习心理健康与学习习惯书，你们有什么感想呢？下面是整理的关于于丹中小学生学习心理健康与学习习惯读后感范文，欢迎阅读参考！

今天，我准时收看了湖南电视台公共频道播出由北京师范大学教授于丹主讲的《中小学生学习心理健康与学习习惯》教育专题节目这个讲座的欣赏性和教育性很强，看完之后我体会很深，下面总结一些我的观后感□

《中小学生学习心理健康与学习习惯》讲座主要讲了三个主题：一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩；二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧；三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。

她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量

怀抱坚定的信念。

看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！

今天，我准时的坐在沙发上收看了于丹老师的讲座。

一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩：

二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧；三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目，感触很深。

于丹老师的讲座主要讲以下几个方面：一是怎样培养孩子的孝心、爱心、责任心；二是怎样培养孩子独立自主的能力和坚强勇敢的性格；三是怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止

被骗的能力;四是家长面对孩子叛逆、爱发脾气不听话、不爱学习等问题怎样正确与孩子交流沟通。

通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人是排在第一位的，首先要做一个有孝心，孝敬长辈，尊重老师，关爱他人，对学习对社会有责任心。然后才是学会学习。

而良好的学习习惯不仅是学生学习适应性的表现，而且是其终身学习品质的不可或缺的组成。所以，从今天起，我会从身边一点一滴的小事做起，持之一恒地“聚沙成塔，集腋成裘”，养成良好的学习习惯。

讲座中提到“如果孩子在平时生活中能和父母建立起良好融洽的关系，那么他便容易形成一种积极向上的健康心态；反之则可能会产生负面影响，心里留下阴影。”，这让我意识到和父母之间存在的沟通问题，希望从现在开始，多和父母沟通，注意沟通交流的方式、方法，以便能促进之间的了解，增进感情。

观看完于丹老师《中小学生心理健康与学习习惯》讲座，对自己有了一个全面的认识，我懂得了如何提高自己，希望自己以后成为一个有孝心，有爱心，有责任心，坚强勇敢，积极向上的人！

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《感恩教育》。

节目的开头讲的是一个配有画面的小故事。把那棵大树比喻成父母，大树陪着小孩长大，奉献了自己的果实，树枝，树干，让小孩实现了愿望，小孩长大了变老了知道每天陪伴着大树。

是啊，我们现在都不愁吃穿，要什么玩具都拿钱买得到，坏

了也不会去修，这很浪费，也缺少了自己做玩具的动手能力。我们都是独生子女，大多数时间都是电脑，电视陪着，这样不好，我们要多出去走走看看。“读万卷书行万里路”。

我们还要学会与人交往，人要与人斤斤计较，尽力去故帮助别人。帮助别人就是帮助自己。要懂得自己的事情自己做，这次没做好没关系，只要努力了一定能做好，相信自己不会错的。

好习惯都是从小养成的，我要做一个有孝心，有爱心，有自信心的人。

小学生健康读本篇五

良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程，下面是关于读了于丹老师的《中小学生学习心理健康与学习习惯》读后感两篇，欢迎阅读参考！

学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。学习习惯有好坏之分，如：课前预习，上课专心听讲，认真完成作业等都是良好的学习习惯，有了它，学生可以轻松快捷地学好知识。反之，一个人如果养成书写潦草，做题马虎等不良的学习习惯，不仅增加学生学习的负担，而且有损于学生的身体健康，所以古今中外的教育家，心理学家都非常重视学生学习习惯的培养。我国当代教育家叶圣陶曾明确提出：“什么是教育？一句话，就是要养成良好的学习习惯。”学习习惯的养成问题既然如此重要，那么，怎样才能使学生养成良好的学习习惯呢？下面结合习惯的形成规律，谈谈自己的粗浅认识。

一、从小抓起，越早越好 心理学研究表明：学习习惯在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯

很难有多大的改进，所以尽早使孩子养成良好的学习习惯是很重要的。学生年龄小时，习惯既容易建立，也容易巩固，不良的学习习惯若被及时发现也易于纠正，等到不良习惯越积越多并稳固定形时，既影响良好习惯的建立，又不易纠正。如有的学生有上课不专心听讲，不按时完成作业的坏习惯，即使在老师的教诲下有了改正的决心，可往往是改了又犯，犯了又改，需要经过长期的艰苦努力，才能彻底改掉。很多人认为小学低年级要让孩子多玩，到了高年级习惯自然就养成了是极其错误的，所以从小学一年级，甚至幼儿园起，就要开始引导学生建立良好的学习习惯，并在成长过程中逐步强化训练，从而形成稳定的自觉行为。

二、循序渐进，逐步发展 良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程。所以我们要根据学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如在小学低年级，要让学生养成上课专心听讲，按时完成作业等简单的切实可行的学习习惯，随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级乃至中学，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如阅读习惯，独立思考习惯、勇于创新习惯等。那种不遵循习惯形成规律，幻想一朝一夕就养成某种高级学习习惯的想法是不切合实际的，也是极其有害的。

三、严格要求，密切配合 良好习惯的养成，必须依靠学生多次反复的实践，并且对学生来说，应主要放在课堂上进行。小学低年级学生自制能力差，一些良好学习习惯易产生，也易消退，所以对他们要严格要求，反复训练，直至巩固为止。教师要有目的有计划地增强学生的学习意识，让学生在自主学习的过程中养成良好的学习习惯。但不能只讲要求，而应结合教学实际，精心备课，细心指导，反复训练，认真检查，严格督促，使良好习惯的养成融于课堂教学中，同时在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间，教师与家长之

间，班级与班级之间的密切配合，步调一致，否则会降低强化效果，影响良好习惯的形成。

四、树立榜样，启发自觉 小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的，所以设身处地，树立榜样，不仅对小学低年级的学生，就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用，对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样。如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯，对学生的每一点良好行为，教师不仅要及时给予表扬，而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师，也要注重自己的言行，做好学生的表率，不能使自己的不良习惯传染到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒，勤奋好学，刻苦钻研等方面的故事，引导他们多读一些课外书籍，从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响，从而自觉培养良好的学习习惯。

五、整体发展，互相促进 除了学习习惯外，还要养成的良好习惯有很多，如生活习惯、卫生习惯、劳动习惯等，它们都源于学生的学习、生活，它们之间具有很大的关联性，如一个学生一旦养成良好的生活习惯，那就为他形成良好的卫生习惯、劳动习惯、学习习惯等到创造了条件：一个在日常生活中粗心大意惯了的人，要在学习中养成认真细心的习惯是很难的，因此，培养学生良好学习习惯，不能单枪匹马，孤军作战，不仅要与良好的生活习惯、卫生习惯等结合起来，还要与学校，家长结合起来，互相促进，共同发展。

我看了于丹的《中小学生学习心理健康与学习》，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30% [3]。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

、自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努

力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自己的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。