

2023年健康的读后感(实用5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

健康的读后感篇一

青少年时期是人生旅途中充满朝气、充满希望，同时又是充满变数，让人迷离，捉摸不透的时期。在这一时期，有太多的矛盾集中在青少年身上，或许成长途中的种种与，会使一些青少年变得，也正因为这些与，才会让青少年变得更加坚强。

作为祖国的未来、民族的希望的我们，要有一个强壮的体魄、好的心理，最重要的是珍爱生命和有一种热爱学习的。

生活中充满了选择，种种选择决定了你的未来，或许很多人都不知怎样去面对世界的选择，其实，只要有一个目标，一点点天分与绝对多的勤奋，那么选择世界为你服务，也是简单而又平常的事。所以，不要轻易被打败、。

嫉妒心理现在应该是青少年中普遍现象，但嫉妒并非全都是坏的，其实嫉妒能让人恐惧，也会害自己，但有些嫉妒也可以激发励人奋进。还有，盲目嫉妒会毁掉最美的东西，治疗嫉妒的最好方法是自信与宽容，一个人不可能是十全十美的，要善于发现自己的长处，嫉妒不，关键要看你能不能正视嫉妒，化消极为积极。其实有时候嫉妒能让青少年产生“比”的心理，只是都是一些无聊的比谁家有钱，谁有什么好东西，真不明白这样比有什么好用，要比就比谁学习好。总结来说：

比就是认识，比就是淘汰，比就是物竞天择，比就是进步。青少年应该学会比、知道应该比什么。由此能说明一个人能嫉妒，说明他不甘于这一差距、或者有上进心，这就不能一味的归之于自寻烦恼和。

热爱生活，珍惜生命，你会发现你拥有很多。青少年主要任务是学习，当你把学习融入生活中，生活就是一部百科全书，有心人必受益无穷，所以我们要热爱生活，珍惜生活。

“孰不爱生；爱生之极，进而爱群”，自己的自己走，笑对生活，健康成长。

健康的读后感篇二

《幼儿园教育指导纲要》指出：幼儿园教育应尊重幼儿的人格和权力，尊重幼儿身心发展的规律和学习特点，以游戏为基本活动，保教并重，关注个体差异，促进每个幼儿富有个性的发展。游戏是幼儿的天性，尤其是户外游戏活动不仅发展幼儿基本动作，增强幼儿体质，提高幼儿身体素质，还可以培养幼儿的观察力、想象力、解决问题的能力以及实际操作能力等。但在我们农村幼儿园由于受各方面条件的限制，户外活动常常是表面上热热闹闹，但实际却不能真正满足幼儿的需求。寒假中通过读《快乐游戏健康成长》——临朐县户外活动扫描一书，顿觉眼前一亮，自觉受益匪浅，现将感受与幼教同行分享。

书中以我县各幼儿园园长、骨干教师安吉归来，结合对安吉游戏的理解，对本园户外活动进行了深刻反思与梳理，迅速转变理念，立足本园实际，充分利用当地资源，短时间内对户外活动进行精心谋划与推进落实，为孩子提供了回归自然、回归本真的游戏环境，逐步放手把游戏还给孩子，让孩子成为游戏主人，着力打造一任童真、自然发展的生态式教育，并初见成效的一篇篇感人至深的文章，使我对幼儿户外游戏活动有了更深的了解，知道了什么才是真正的游戏，什么才

是回归自然的**游戏**——把**游戏**还给**幼儿**。

我们的教育教学中，倡导的是“以**幼儿**为主体”，但在实际操作中常常会给孩子们带上“紧箍咒”，这个允许做，那个不允许做；这个这样做，那个那样做。孩子们都是在老师们的安排下完成各种活动，老师过多的干预孩子们的游戏，孩子们的自主失去了，游戏的兴趣也随之消失了。只有把游戏玩耍、表现的机会留给孩子，把观赏的角色留给我们老师自己。只有孩子们需要帮助或作品展示时才适时的介入，这样的活动才是真正意义上的游戏活动。

在今后的教育教学中，我力求做到“管住我的嘴，管住我的手，睁开我的眼睛，竖起我的耳朵”停下脚步，驻足孩子的‘游戏乐园，用观察和记录来展现孩子的游戏成果。因地制宜的为幼儿开设游戏空间，适量适度的为幼儿提供游戏材料，真正有效地把握游戏的目的，让幼儿玩有所学、玩有所乐。

健康的读后感篇三

健康对于我们而言到底有多重要?相信每个人都晓得，都清楚，都明白。但真正的珍视自己的健康，未雨绸缪的保护它们的却寥寥无几。所谓健康也罢，疾病也罢，有时并不全是由医生主宰着的，更多时候，自己承担着更大的作用。我们的身体是一个完整的系统，只要一处遭到损坏，就可能影响到整体生命机能的运作。既然如此，我们是不是应该把身体和健康的**管理权**从医生的手中要回来?高莉敏和张世琨所著的这本书就给了我们一个肯定的答案：做自己的**健康天使**。

那么如何做自己的**健康天使**，过好自己的生活呢?通读《做自己的**健康天使**》这本书，两位专家从合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康及中医养生保健七方面出发，为读者设计出了一套全面的**健康管理方法**。其中既有各类饮食及养护知识，又有多种中医养生保

健方法，使读者看到既贴近生活，又简便宜行，具有很好的指导价值。

从基本层面来讲，合理膳食、适度运动和充足睡眠便是健康生活的三个鼎足。饮食习惯上，做到均衡营养，合理分配三餐，科学饮水，摄取健康、高质量的食物；运动方式上，做到循序渐进，持之以恒，同时注重劳逸适度，协调统一；睡眠管理上，保持充足睡眠，作息规律，提高睡眠质量。而从更深层面上来讲，则是从自我自觉的积极行动中享受到健康生活的快乐，从点滴中改变不良生活方式。只有做到用心，细心，养成良好的习惯，健康知识才能转化成一种内在的生命力量。而所有这些，只能依靠自己长期的自觉坚持，旁人是无法代劳的。当这种坚持转变为自然而然的行动时，我们便会感受到从中的乐趣，享受到健康生活习惯的好处。

现在的问题是，在现代生活和工作的双重压力下，许多人被各种责任压得喘不过气来，却无暇顾及自己的身体。如果把我们的身体当做一台机器的话，不加以精心养护，这种日积月累的磨损必将产生难以想象的伤害。所以，在压力和劳累缠身之时，也要学会管理自己的健康。比如调整自己的饮食，做一些有氧运动，类似跑步、跳绳、游泳等，不仅锻炼身体，而且协调全身肌肉，保持体形。最重要的一点是要保持乐观的心态。我们应当以积极的态度来对待工作，不心存抱怨，不消极悲观，用积极的情绪支配生活，就会发现自己在享受生活。

鲁迅先生曾经说过“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”那么就从现在开始，挤出点时间为自己的健康做一名守护者吧。

幸福的首要条件在于健康

忽略健康的人，就等于与自己生命开玩笑

关注健康、关注女性健康在我国至全世界都引起高度重视。在我国，女人占人口的几乎一半，是女人孕育了后代，是女人把我们带到这个世界，是女人养育了所有人。她们的健康关乎着子孙后代的健康，关乎着家庭的健康水平，可以说一个健康的女人就是一个健康的家庭。

当今社会节奏这么快，竞争这么激烈，工作压力又是这么大，女人在生活中、工作中扮演着不同的角色。小痛、小伤甚至生理期的不舒服都自己扛过去，把一个个软女人逼成一个个“女强人”，“女汉子”，小病拖成大病，甚至发展成这种癌，那种癌，躺在病床上才领悟到女人要珍惜的‘身体，珍惜的健康，但为时已晚。

我们所看到所听到的这种事少吗？邻家女人35岁发现患乳腺癌，切掉左侧，5年后右侧被感染的不得又切掉，造成心里压力、抑郁。女同事38岁患子宫癌去世，留下没成家的孩子和老人。如果在平时多留意，早发现，早治疗，也许就少了一份痛心，歌星梅艳芳、姚贝娜，影星陈晓旭、李媛媛……太多太多的女性饱受病魔侵袭失去生命，让人触目惊心。

要想健康，就得靠自己，任谁都靠不住。而健康包括心里健康和身体健康。二者缺一不可。一个人只有心理和身体都健康了才能称为真正的健康。

女性朋友要时常为自己的心理健康增加“营养”，要以快乐为“土壤”，以宽容为“种子”，以善良为“阳光”，以淡泊为“雨露”，在自己宽广的心灵土地上种下快乐之树，让它生出悟的根须，长出真的翠叶，开出美的香花，结出善的硕果，从而保持心理健康，让快乐相伴，幸福相随。

女人，要懂得爱自己。

多微笑，做一个热忱开朗的女人。

多打扮，做一个优雅美丽的女人。

多看书，做一个淡定内涵的女人。

多倾听，做一个温柔善良的女人。

多思考，做一个聪慧冷静的女人。

做一个懂营养，有修养，会保养，自尊、自爱、自立能跟上时代的健康女性。

这一生一定要花一笔钱在保养上，否则只能花在后期的治疗上。有钱没钱都要保养好自己。一件衣服值1000元，小票可以证明；一辆小车30万，发票能证明；一栋房子值500万，房产证能证明。一个人值多少钱呢，只有健康能证明。有了健康那叫资本，没了健康那叫遗产。

鲁迅先生曾说：“时间就象海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”所以，为了自己的健康，那么就从现在开始挤出点时间，为自己的健康做一名守护者吧。

女人，善待自己，定期体检，享受生命

女人，均衡营养，不挑食、不偏食，养成良好饮食习惯，吃出好身体。

多听音乐，做健身操、爬山、慢跑、跳绳、跳舞等，做到我运动，我健康。

我相信，合理的营养，足够的休息，适度的运动，足可使我们的身体机能运转正常，努力改掉不良习惯，淡定淡然为自己和身边的人健康生活充满自信，做最好的自己。

女性需要更多的呵护和宠爱，她们没有太多奢求，只要在她们脆弱是给以足够的理解和鼓励，她们便浑身充满力量，利

于身心健康，爱你、更爱家人。

希望女性朋友能够认识自身，随着年龄的增长，身体若出现种种不适，千万不可忽视，一定要细心观察，提前预防，避免发生不必要的状况，呵护好自己的身体。遇到事情要多往好处想，保持心情愉快，对于健康是至关重要的！女人一定要记住自己是母亲、妻子、女儿，是家庭的核心，没有女人就没家；没有女人，就谈不上家庭幸福；没有女人，这个世界最终将走向灭亡。所以，女人们，你们很重要！好好爱自己，只有健康才是最重要的。

愿女性朋友健康一生，快乐一生！

愿天下人都健康，家庭幸福！

健康的读后感篇四

学习心理健康书籍读后感

席平

一、关于教书

身为班主任工作量最大的任务是提高学生的学习成绩，我主要是从以下三个方面来抓的：

1、以习惯为抓手，提高学生自能学习的本领。俗话说：积千累万，不如养个好习惯。当学生做错一件事情时，我对学生们常说的一句话就是：“做错了这一件事情不要紧，千万不要养成了习惯。”我认为小学阶段，学习还不是第一位的，主要任务是培养他们养成一个良好的习惯：认真听课的习惯，独立完成作业的习惯，经常读书的习惯，按时作息的习惯，独立处理一些小事情的习惯，与他人和睦相处的习惯，主动

关心集体的习惯，热爱劳动的习惯，主动参加班级活动的习惯……如果这些好习惯一旦养成，他们将受益终生，这也是我们做家长所希望的。所以，请家长们针对自己孩子的情况，抓好子女在家的行为习惯，促其养成良好的习惯。一朝一夕不见效，可三年下来确实达到了“绳锯木断、滴水穿石”的效果，不仅帮助学生养成了习惯，而且学生的能力也得到了锻炼。为学生的学习奠定了良好的基础。班内逐渐形成了良好的班风。

2、以师爱为载体，激发学生的学习积极性。教师的爱也会影响学生对某学科的学习态度。“亲其师”才能“信其道”。教师爱学生，学生更愿意接受教师传授的知识，并努力去完成老师布置的学习任务。教师爱学生会促使学生产生一种不学功课对不起老师辛勤栽培的内心体验（对后进生尤其是这样），从而激发了学生的学习动力，提高了学生对学习某学科的兴趣和自觉性。作为一名教师，我深知这一点，所以我处处关心帮助学生，当落后的学生稍有进步，我就会拍拍他的肩膀，说一句：“有进步，老师就喜欢和你一样的学生。”并及时在班里加以表扬，这样，不仅后进生学习有了劲头，别的同学也受到榜样的力量鼓舞，所以，我们班学生的学习积极性很高，学习气氛很浓，这也是取得好成绩的原因之一。

二、关于能力

习惯决定一切，能力创造奇迹。一个人将来能否有所作为，除了良好的态度习惯，更主要的是看这个人的能力如何，因为“能力决定成就”。那些高分低能的人，一旦走上社会，离开父母的保护伞，是难以立足的。尤其是当今这个充满竞争的知识经济时代，能力的培养更是不容忽视。我的理念是：

1、不以成绩论英雄。我时常跟学生探讨：“学会”与“会学”的关系，“学会了”并不等于“会学了”。学习成绩好，并不意味着思想好、能力高；学习成绩落后，并不意味着思

想差、能力低。天生我材必有用，只要有能力，任何一个学生都能在社会上立足，并且成就一番事业。

2、一切为了学生的发展，为了发展学生的一切。为此，我启动了以学生自主管理为主题，以班值为形式的自我锻造工程，最大限度地给学生提供锻炼的机会和展示的舞台，使学生在参与活动中认识自我，发展能力。坚持对学生进行组织管理能力、学习处世能力、人际交往能力、动手实践能力、表达表演能力、分析解决问题的能力等方面的培养。当然，差异毕竟是存在的，现在班级还存在一些不好的现象，如：有的同学上课说话，做小动作，有的同学喜欢攻击别人，和同学关系相处不好，有的同学对班集体漠不关心，有的同学不愿意承担责任等等。这就需要家长和老师及时联系，积极配合，及时帮助学生改掉这些缺点。早改早受益。

以上一点体会，只当是我向家长们上交的一份不尽人意的答卷，我一定虚心接受家长的检阅，敬请各位多多指教，以便我以后能够向更多的家长交上一份更为满意的答卷。尊敬的家长朋友，请记住这样一句话：“你可以不是天才，但你可以成为天才的父母。”让我们家校合作，共创孩子美好人生。

健康的读后感篇五

通过学习《大学生心理健康教育》这门课，对你有哪些帮助，有哪些心得体会？并且给出你对这门课的建议。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。