

初中健康读物读后感(优质5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

初中健康读物读后感篇一

童年读后感900字（初中生优秀读物）

童年的伤痕

——《童年》读后感

漫长岁月的煎熬，已化为乌有。因为，岁月带来的，煎熬过后，已是火灾，烧得到处都是。

一无所有的面庞，伤痕也成了点缀。

——题记

本书作者高尔基出生在俄国的一个木工家庭，早年丧父，寄居在外祖父家，十一岁便走向了社会，尝尽了人生的辛酸。而《童年》正是根据他的童年生活而写成的，可以说是自传体小说，正反映了当时生活与社会的惨状。

小说主人公也是早日丧父的阿廖沙，在阿廖沙幼小的心灵里，已经让黑暗与恐惧占据了。

在他的生活里，有粗暴自私的外祖父经常毒打他，又一次竟把阿廖沙打得失去了知觉，结果生了一场大病。阿廖沙的外祖父还狠心剥削工人，暗放高利贷，怂恿帮工偷东西。

从阿廖沙外祖父的种种劣行中，我读出了吝啬、贪婪、专横、残暴，也着实的体会得到了阿廖沙当时的心情。是外祖父的残暴留给了阿廖沙童年重重的伤痕。

我们中国有个成语：祸不单行。同样，在阿廖沙的生活里，还有两个让他充满恐惧的人——他的两个舅舅米哈伊尔和雅科夫，这兄弟俩很像，自私残暴，但也相互勾心斗角，阿廖沙的父亲马里哈姆在世时，也遭过他们两个的陷害，而且他们还害死了富有同情心的茨冈。

生活在这样的环境里，阿廖沙的内心充满了压抑和恐惧，同时也渴望人间的爱与温情。

读这本书时，心中不免产生不快和同情，为阿廖沙悲惨的童年而拭泪，为那些无辜逝去的生命而忧伤。

不过，在上帝为你关上一扇门时，一定会为你开启一扇窗，所以，阿廖沙的生活中便有了带给阿廖沙快乐和温暖的外祖母；教他做一个正直人的老长工；还有纯朴乐观、富有同情心的茨冈。

是他们，为阿廖沙黑暗的童年点了一盏明灯，让阿廖沙的内心变得强大，使阿廖沙充满信心和力量，让阿廖沙不再孤独与寂寞。

初中健康读物读后感篇二

谈起科学，很多同学都有感触，一有实验，男生们个个都迫不及待的，想跃跃欲试，满怀的好奇心体现出了他们对于科学的热爱。而女生，往往都懒洋洋的趴在桌子上，觉得科学十分枯燥。但有一本书，打破了我的看法，而这本书就是方瑛写的《我的动物科普书》。

这本书的名字虽有些普通，但它却让我爱不释手。在挑选科普书时，有些书我一翻开，密密麻麻的字让我眼花缭乱；有些书的内容又十分幼稚，几乎都是图片，只有几行小字……经过我的细心挑选，这本书最终被我带回了家。

《我的动物科普书》它分为34个章节，而每一个章节都围绕一种动物展开一段引人入胜的文学故事，每个章节的开头，会由孩子与家长的对话来提出问题。然后，由一大段文字来向你介绍这个动物的大小、生活习性以及所吃的食物等。接着，会根据这个动物讲一个趣味故事来增长你的知识，最后用科学统计来解答之前提出的问题。

初中健康读物读后感篇三

打开后才知道，这并不是简单的的关于介绍神经内科疾病知识、健康防护、康复治疗的专业书籍。而是由王拥军主任医师撰写，何文州插画出版的面向大众的健康读本。回家问了xxx度娘xxx,发现《脑健康读本》还在2018年10月29日，第12个xxx世界卒中日xxx,当天向北京千余名市民赠送此读本，可谓是xxx浩瀚工程xxx啊！

《脑健康读本》分为大脑的秘密、脑卒中、其他脑疾病三章，其主要内容包括：想让自己更聪明，大脑的这些秘密你必须知道。神秘的人类脑计划是什么。如果身体出现这些异常，可能你的脑子就有病了等。

脑健康就是脑器质完整无损和生理生化代谢处于相对平衡状态。脑健康是一个过程，是脑在相互关联，相互影响的层面上的动态平衡过程，而健康状态就是这一过程中的相对稳定状态。

进入21世纪，脑健康将和知识经济紧密结合起来，我国向社会推出xxx脑健康xxx观念，中国医促会脑健康专业委员会成立，百余位著名专家学者发出倡议，将每年9月16日定为中国

脑健康日。

1、没事可以哼哼歌曲，这样可以让你的大脑放松，也可以巩固记忆。

2、大脑消除疲劳的主要方式是睡眠，所以要想保持头脑健康，必须调节好睡眠，让大脑得到充分休息，保证每天有7~8小时的睡眠时间。

3、科学用脑。用脑应做到xxx劳逸结合xxx,心理学研究表明，一个成年人的注意力只能连续集中40分钟左右。也就是说，当连续用脑40分钟之后，就要让自己休息一下。

4、多喝水。每天要饮用足够的水，这样体内才会正常运作、输送血液。

一般说来，凡是能促使人体血液呈现碱性状态的食物，都具有健脑的良好作用。现代医学研究发现，含卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸的食品能提高大脑活动功能，延缓大脑衰老，此类食物有蛋黄、枣、大豆、蜂蜜及各种鱼类。

以上是我对《脑健康读本》读后的一点小小的心得与感受，其实王拥军主任写下这本书的寓意还有很多，包括引领科技的中国脑计划等高科技技术。我很庆幸能读到这本图文并茂的图书，这本书颠覆了我对脑健康的整体看法，同时对于我的临床工作具有指导意义。

初中健康读物读后感篇四

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 。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：

2、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。

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。

初中健康读物读后感篇五

新年伊始，我饶有兴趣的读完了《万物简史》（比尔·布莱森著严维明陈扈译接力出版社出版）。这是我第二遍读这本书了。

这是一部有关现代科学发展史的既通俗易懂又引人入胜的书，作者用清晰明了、幽默风趣的笔法，将宇宙大爆炸到人类文明发展进程中所发生的繁多妙趣横生的故事一一收入笔下。惊奇和感叹组成了本书，历历在目的天下万物组成了本书，益于人们了解大千世界的无穷奥妙，掌握万事万物的发展脉络。

书中回溯了科学史上那些伟大与奇妙的时刻，引用了近年来发现的最新科学史料，几乎每一个被作者描述的事件都奇特而且惊人：宇宙起源于一个要用显微镜才能看得见的奇点；全球气候变暖可能会使北美洲和欧洲北部地区变得更加寒冷；18印度尼西亚松巴哇岛坦博士拉火山喷发，喷涌而出的熔岩以及相伴而来的海啸夺走了10万人的生命；美国黄石国家公园是“世界上最大的活火山”……而那些沉迷于科学的科学家

们也是千奇百怪：达尔文居然为蚯蚓弹起了钢琴；牛顿将一根大针眼缝针插进眼窝，为的只是看看会有什么事情发生；富兰克林不顾生命危险在大雷雨里放风筝；卡文迪许在自己身上做电击强度实验，竟然到了失去知觉的地步。

大千世界无奇不有，《万物简史》的作者在书中介绍了大至宇宙，小至微粒子的许许多多匪夷所思的现象。