

2023年青少年健康成长的读后感(通用5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

青少年健康成长的读后感篇一

这几天，我读了《心系奥运健康成长》一书，让我增长了许多知识，感触很多。

从这本书的第一单元“走进奥运，了解历史”使我了解到奥运会起源于古代希腊，那时的奥运会是献给宙斯的最隆重的聚会。因起源于美丽的神话王国古希腊的奥林匹克而闻名，拥有悠久的历史。而现代真正意义上的奥运会是在顾拜旦先生的倡议下开始的，历经多年逐渐发扬光大，成为现在世界上最具有影响力的综合性运动会。在他身上承载了人类对和平和团结的理想，顾拜旦先生也因此被人们尊称为现代奥运之父。自从1896年首届现代奥林匹克运动会在希腊首都雅典举行，到如今的第29届运动会，整整经历了112年。这一百多年以来，奥运会没有在我们中国举行过。在旧中国，奥运会与中国无缘，在西方人眼里，“东亚病夫”就是中国人的代名词。

从这本书的“奥运梦想，终成现实”的“华夏健儿，扬成奥运”。使我了解到中国能在北京举办第29届奥运的不易。2001年7月13日，国际奥委会主席萨马兰奇宣布：“2008年奥运会的举办城市是中国北京。”在这一刻全球的目光聚集在北京，整个中国沉浸在欢乐的海洋中。这证实我们中国人站起来了，不仅参加了奥运会，而且还得了很

多金牌。中国从“东亚病夫”慢慢的变成奥运榜上有名，是多么的不容易呀，它需要全体中国人的共同努力，尤其是运动健儿的刻苦训练。中国射击运动员零的突破，一枪打破各国选手的记录，吴雪娟带病夺金，“跳水皇后”高敏、“跨栏冠军”刘翔、“体操王子”李宁、“铿锵玫瑰”孙雯……这是黄皮肤的中国人在奥运赛场上取得的巨大胜利，给我们中华人民共和国增添了光彩。

光阴似箭，日月如梭。2008年8月8日，全世界的目光将再次聚集北京，奥运会的圣火将在神秘的东方燃起，这是人类历史上的又一次飞跃。奥运精神在我们每个人的心里落地生根，不知从何时起“更快、更高、更强”已成为我心中座右铭，在我的心中这也将是一个属于自己的奥运盛会。为了2008奥运会能在北京顺利完美的进行，全国人民都做出了巨大的付出和积极的贡献，决心把这一届奥运会办好，让全世界看到中国人的风采和炎皇子孙勤劳、勇敢、善良的中国龙的精神。这些精神都是我在这本书的“奥运精神，光耀中华”单元中所体会到的。

通过对这本书的学习，我想，作为我们小学生，我们一定要努力学习、好好锻炼身体，积极为2008年奥运会的顺利召开做好准备。为“同一个世界，同一个梦想”的实现，让我们欢呼吧：“2008年奥运会，我们期待您的到来！”

青少年健康成长的读后感篇二

读过《心系祖国，健康成长》一书，令我感慨万分。我深深为书中主人公的爱国主义精神所折服，更为自己是一个炎黄子孙而自豪。

人的一生中，最崇敬、最伟大的字眼莫过于“母亲”和“祖国”。古往今来，无数仁人志士为了维护祖国的尊严，不惜抛头颅、洒热血。无论在哪里，中国人民的心总是与祖国紧

紧相连的。1931年秋，吉鸿昌将军出国考察，在美国纽约，因别人把他误会成别人把他误会成日本人，他专门用毛笔在木牌上写了“我是中国人”几个醒目大字，然后挂在胸前，昂首走在纽约的大街上。我被吉鸿昌将军那种强烈的爱国主义精神深深感动，更为中华民族那种不畏艰难，自强不息的高尚品质所服。吉鸿昌将军不求名，不求利，为了国家可以牺牲一切，所做的一切也都是为了祖国，这正是中华民族所拥有的百折不挠顽强拼搏的意志。

读完《心系祖国，健康成长》这本书后，我深深感到自己作为二十一世纪的学生，肩负着时代赋予的神圣使命，从现在开始就要把自己的成长同祖国的前途命运紧密联系在一起，努力学好本领，提高文化素质，树立崇高的理想，凭借自己顽强拼搏的意志战胜一切困难，不懈地奋斗，超越自我，用掌握的知识去描绘祖国更新更美的蓝图，用勤劳的双手把祖国建设成社会主义强国，使祖国以崭新的面貌屹立于世界东方。

青少年健康成长的读后感篇三

青少年是祖国的未来，民族的希望。青少年的健康成长直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家的前途和民族的命运。高度重视对青少年的教育培养，努力提高青少年的思想道德素质，是我们党和中华民族的优良传统。当前，随着我国社会主义市场经济的深入发展，与社会进步相适应的新思想、新观念正不断地丰富着青少年的精神世界，但同时一些不良现象和消极因素也给青少年的健康成长带来了不可忽视的负面影响，使青少年的健康成长面临着严峻的挑战。如何营造良好的社会环境，促进青少年健康成长是全社会共同关心的问题，也是每个公民应尽的义务和责任。笔者作为一个党务工作者，就此谈几点认识和体会。

作者：李宽宽 作者单位： 刊名： 贵州教育英文刊

名□guizhoueducation年，卷(期)：2009“”(11)分类号：关键词：

青少年健康成长的读后感篇四

我们，是祖国的花朵，祖国的未来，祖国的希望。身为21世纪新一代的接班人，我们的肩上，担负着中华民族伟大复兴的历史使命——把我们美丽可爱的祖国建设得更加富强！

身为建设祖国的一分子，我们能为自己的祖国做出点什么贡献呢当然，我们无法像那些大企业家一般去投资建设祖国，但我们也应尽自己的微薄之力，为祖国的环保事业做出一点小小的贡献，而这，也是我们唯一能做到的。

在今社会中，有些人无视“请勿踏草”，“请勿摘花”等标语，大肆破坏环境：绿茵茵的草地上出现一条羊肠小道，昔日争芳斗艳的花儿失去了光彩，奄奄一息，原本清澈的河流污浊不堪，湛蓝的天空出现朵朵乌云——面对这些，我们岂能袖手旁观，我们难道能眼睁睁地看着那些花草被被蹂躏而坐视不管不，这是绝对不可能的！现在，是我们为祖国环保事业挺身而出的时候！

看，校园的某个角落，几位同学正拎着垃圾篓去倒垃圾，可仔细一看，沿着他们走过的路线，一路上都是纸屑，废物，还不到垃圾小屋，他们手中的垃圾篓就已经空了。几位同学相视而笑，扬长而去。风一吹，操场各个角落满是垃圾。看到这个场面，我不禁感到悲哀，他们怎么能这么做如果人人都像他们这般做法，那我们以后将置身何地将生活在一个怎样的环境呢垃圾王国不，我们一定要竭力制止！

因为在当今科技高度发达的社会中，需要的是一个无污染的环境和一个懂得保护环境的人才，只有这样才能保证这些科技产品顺利运行。而一个人才如果连最起码的环境意识都没有，那么他可能会在应聘中落选。记得曾看过这样一篇小故

事:某软件公司经过层层筛选,有5个人经过艰难角逐终于获得复试机会。他们按成绩好坏一个一个进到复试室,可只有最后一个人把摆在复试门口的垃圾倒掉,之后才进来。其结果可想而知,当然是最后一个被录取了。

所以我建议我们应在各处的宣传栏上贴上告示,对外宣传如何保护环境的知识,如:不踏草坪,不摘花,不用一次性筷子,节约用水,不乱扔纸屑,不制造污水-----如此一来,每个同学都能尽力遵守,同学们以后将置身于花园般的校园,我们的行为举止上就多了一个几分文明与优雅,也多了一份对环境的关爱。

同学们,为了自己的生活环境,也为了祖国的环保事业,让我们动起来吧!从我们身边的小事做起,从我做起!从而提高自身的环保意识,努力把我们的祖国建设得更加美好富强!come on!

青少年健康成长的读后感篇五

读了《传承文明健康成长》这本书,我知道了许多伟人的故事。其中令我印象最深刻的一个故事是主要讲了一个美国小男孩,正与他的伙伴们踢球,一不小心,小男孩将足球踢到了邻近一户人家的窗户上,一块窗玻璃被击碎了。一位老人立即从屋里跑了出来,大声责问是谁干的?伙伴们纷纷逃跑了,小男孩却走到老人跟前,低头向老人认错,并请求老人宽恕。

可老人十分固执,小男孩委屈地哭了,最后老人同意小男孩回家拿钱赔偿。回到家,闯了祸的小男孩把事情的经过告诉父亲,父亲并没有责骂他,因为他年龄还小而开恩,便给他了十五美元给老人赔偿,而且还要小男孩还给父亲十五美元,在当时,十五美元可不是一个小数目了,小男孩一边刻苦地学习,一边利用空余时间打工挣钱还给父亲,经过几个月的努力,终于挣到了十五美元,并自豪地交给了父亲。

从这件事中，我得到了一个启示：勇于负责的精神是改变一切的力量，它可以改变你平庸的生活状态，使你变得杰出和优秀，它可以帮你赢得别人的信任和尊重，从而强化你的人际关系，从而扭转向上的人生轨迹。