

# 最新膳食营养与健康的心得体会(汇总6篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 膳食营养与健康的心得体会篇一

《管理心理学》中，我学习了“人的从众行为”，我想既然人有从众行为，那么由人组成的企业同样也具有从众行为。在某种意义上来说，这种非理性的企业从众性行为正破坏着我们并不富足的改革积累。为什么在中国的企业界、企业之中会有这种从众性现象？一个人的行为是受很多方面制约的，但主要归纳来看一是受外部环境的制约，二是受自身思维的影响。就正如一个人的跑步行为，只有当他有了跑步这个想法（内部因素），而且至少有一个能跑步的地方（外部因素），他的才能实施跑步这个行为。如果他自己没有要跑步这个想法，就算有再好的跑道在面前，他也是不可能跑的。如果他在水中，就算他再想跑，他也是不能够跑，而只能够游。同理，一个企业的从众性行为也是多方面影响的结果，我认为主要有以下几方面的原因。

### 一、利润空间比较大

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种“模范”的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的

最根本的原因。

## 二、进入壁垒比较低

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的技术含量也一定不高。

## 三、市场机制不健全

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人(企业)，得了一种病(从众性行为)，医生(市场机制)却不知道该怎么医治(约束，调控)，传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无证上岗”的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

## 四、领导素质比较低

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以“胜者为王，败者为寇”作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍

缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则遵守，许多人以“不按牌理出牌的人”为标榜。本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己的牌出牌，不按规律，规则出牌。在企业发展的决策上是天马行空，百无禁忌。根本不在意自身的条件够不够。再次，领导者普遍缺乏系统的职业精神。这主要是我们现在的企业家基本上都是改革以来的第一代企业家，他们没有受过什么专业化的教育，没有受过现代化管理的训练。基本上都是敢闯，敢拼再加运气而获得成功的。这种先天的不足常常导致很多企业家在获得一点成功之后不思进取，刚腹自用。当该行业前景较好时，企业家们的这些缺陷就会被掩盖，但当该行业一出现行业危机，或者是较高的获利时期过去后，这种先天不足就要演变为灾难。

## 膳食营养与健康的心得体会篇二

一、是饿了才吃。许多朋友在生活中不能按时就餐，或者是不到饿的时候不吃饭，理由就是“不饿”。还有的朋友常常是干完活再吃饭，这都是不科学的。食物在胃内的停留只有4—5小时，等我们感到饥饿时，胃口早就排空了。这时，胃粘膜就会被胃液“自我消化”，引起胃炎或者消化性溃疡，还能削弱人体的抗病能力。

二、是渴了才喝。有的朋友平时没有喝水的习惯，一定要等到口渴的时候才喝水。其实，在我们感到渴了的时候体内已经是严重缺水了。这时候再补充水分，已经是为时晚矣。水是生命之源，在人体的代谢过程中比食物还要重要。生理学家告诉我们，每个成年人，每天需要1500—20xx毫升左右的水。早晨起床后，或者饭前一小时，喝上一杯水，对身体是大有好处的。水不仅可以洗涤胃肠，还能帮助消化，促进食欲。调查显示，有经常饮水习惯的人，便秘和结石的发病率，明显低于不经常饮水的人。饮水还对预防心肌梗塞和中风等疾病有积极的作用。

三、 是累了才歇。累了才休息，是从老祖先那里传下来的，有许多朋友一生都是这样做的。这些朋友以为只有感到累了，才应该去休息。其实，在感到累了的时候已经是身体相当疲劳了。过度的疲劳容易积劳成疾，使人体免疫能力降低，使疾病乘虚而入。不论是脑力劳动还是体力劳动，在连续工作一段时间以后，都要进行适当的休息。

四、 是困了才睡。有些朋友以为只有在感到困了的时候，才应该去睡觉。事实上，困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时再去睡觉，按时就寝的好习惯，不仅可以保护大脑，还非常容易入睡，提高睡眠质量，减少失眠的发生。人的一生中大约有1/3的时间，是在睡眠中度过的。睡眠是人体新陈代谢的生理过程。保证定时睡觉，保证每天睡眠时间不少于7小时，才能维持睡眠生物钟的正常运转。

五、 是急了才便。很多朋友只有在大小便感觉非常明显了，才去上厕所。甚至有便也不解，宁愿憋着。这样做，对健康是极为不利的。大小便在体内停留的时间长了，非常容易引起便秘，或者使膀胱过度充盈。粪便和尿液中的有毒物质，不断被人体重新吸收，非常容易导致“自身中毒”。因此，养成按时大小便的习惯，可以减少痔疮、便秘和大肠癌的发病机会。

六、 是胖了才减。随着生活水平的提高和生活方式的改变，有肥胖倾向的朋友是越来越多了。许多专家认为，导致肥胖的主要原因是进食过量，营养过剩和缺乏运动。许多朋友在肥胖之后，花掉了许多钱，花费了许多时间去减肥，这是非常不合算的。实际上，目前的任何减肥手段都是十分有限的。因为事后减肥不如事前预防，我们完全可以在体重超标之前就加以预防。比如控制和调整饮食，防止暴饮暴食，加强体育锻炼等等。

七、 是病了才治。“凡事预则立，不预则废”，健康医学也是把预防作为第一道防线。等到疾病已经上了身，就已经对

身体造成了危害，这时再去治疗，花费的成本可能是巨大的。其实，疾病在形成之前都是有信号的，我们常说的亚健康状态就是信号。一旦进入亚健康状态，就要引起注意。还有许多疾病，光靠自我感觉是很难早发现的，只有定期去医院进行健康检查，才能早期发现，进行早期治疗。有相当一部分朋友，平时自以为没有病，到医院一检查就发现了毛玻一些肝炎、肺结核、高血压、心脏病和糖尿病，包括许多癌症在常规的检查中也能及早发现。可见，无病也求医，坚持定期去医院体检对中年朋友是多么重要。

八、是老了才锻炼。在每天晨练的人群中，我们稍稍留心就会发现，参加晨练的人大多是老年人，很少有中年朋友。许多中年朋友，在主观上没有主动锻炼的意识。正因为如此，一些疾病过早地发生在中年朋友的身上。什么糖尿并高血压、高血脂、冠心病等老年性疾病越来越年轻化，在中年朋友中脂肪肝的患病率更是多的惊人。这都与中年朋友不参加锻炼，吃得过多，经常喝酒有直接的关系。

除了要纠正和避免上述习惯误区之外，还要自觉养成良好的生活习惯和行为习惯。

中年朋友要在以下几个方面加以注意：

- 1、要定期测体重。人到中年要时刻关注自己的体重，过于肥胖就会减少我们的寿命。
- 2、要做到不抽烟。抽烟会使寿命平均减少10年。在40—50岁的死亡人群中，有30%是患上了与吸烟有关的疾病而死亡的。因为抽烟患肺癌和支气管炎的，占总患病人数的9%；抽烟人群中20%的朋友，患有心力衰竭。如果在50岁以前戒烟，我们还可以拥有健康的身体。
- 3、要尽量少喝酒。对某些朋友来说，酒对健康有着特殊的危险，特别是那些患有心脑血管疾病和代谢疾病的朋友。如

果抽烟又喝酒，患食道癌的危险要增加44%。酒还能增加患肝癌、口腔癌和喉癌的机遇。酒能使血压升高，引发心脏病和脑中风。

4、要控制脂肪。每天脂肪的摄入量，不能超过总热量的30%。但是也不要少于15%。高脂肪饮食导致肥胖症、心脏病和高脂血症。

5、要多吃水果蔬菜。维生素a、维生素c和维生素e有保护身体健康的作用。每天，我们至少应该食用400克左右的水果和蔬菜，来补充必要的维生素。

6、要多用纤维类食品。在含有丰富的纤维素的食物中，也含有丰富的维生素和矿物质。食物纤维还有助于消化吸收，保护我们的胃肠道。

7、要保证钙的需求。要注意经常给身体补钙。在鱼、杏仁、绿色蔬菜和奶制品当中都含有丰富的钙，要多吃一点。

8、要重视淀粉的摄入淀粉能保护我们不受病菌感染，能预防心脏病和癌症，在每天的食谱上必须要有面食和米饭。

9、要经常吃鱼类。吃鱼类能延年益寿，多吃鱼类能增强人的免疫功能，提高防病抗病能力。

10、要减少食盐量。如果每天食用比身体需要多出10倍的盐，就有患高血压和心脏病的危险。多食盐对有慢性肾病和肝病的朋友是非常不利的。

11、要少喝咖啡。咖啡同心脏病的发作有直接关系。每天喝6杯咖啡的人，死于心力衰竭的风险可以增加3倍。

12、要多运动。从45岁左右就经常进行体育锻炼的，比从来就不锻炼的，患心脏病的比例要小3倍。比较科学的运动是每

天最好能锻炼30分钟左右。年纪稍大一些的朋友，要选择不太剧烈的运动，比如散步、骑自行车和爬楼梯。

13、 要淡泊名利。千万不要不顾身体健康，不惜代价地去追名逐利。要知道过分的劳累和不安定的生活，是影响寿命的一个重要因素。

## 膳食营养与健康的心得体会篇三

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休

学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学心理健康心得体会(五)



## 膳食营养与健康的心得体会篇四

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及纠正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在\_年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

### (一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

### (二)说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确

的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

### (三) 早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，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。

#### 一、“心理健康”认识不足

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。中学生正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健

康成长。

## 二、考试压力过重

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

## 三、“优越感”太强

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

## 四、家庭的变化

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给中学生的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

## 五、“早恋”

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

## 六、迷恋“网吧”

许多中学生迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

## 七、“意志力”差

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多中学生从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防

患于未然。

## 二、设立心理服务室，进行心理咨询与治疗。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生们已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

## 三、兼顾对学生家长及其他方面进行心理宣传。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

## 膳食营养与健康的心得体会篇五

通过此次班会，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他

们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们形成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

通过主持人介绍525大学生心理健康日的相关内容，同学们对于525大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。而且，通过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解自己的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会；通过心理情景剧一雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮助。通过心理情景剧一坠落的星子得到心理压力应及时通过寻求老师或同学帮助来消除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

通过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理。

通过小游戏口传悄悄话了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情。一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。通过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时游戏中的个人环节，让他们更深刻的认识自我，了解自我。

总之，整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解，增强了同学们的自我保护意识，进一步扩展了大学生的心理素质，凝聚了我班的凝聚力，加强了我们的社交能力，增进了同学之间的感情，帮助了同学们体验各种情绪，学会正确的处理生活中的消极情绪；正确感知他人的情绪，帮助同学们构建和谐的人际关系。帮助同学们做一个快乐幸福的人，在大学的旅程上留下美好的记忆。

为了使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。这个星期日，我们班在计算机楼101室召开了心理健康教育主题班会，与会人员为计算机1班全体同学及班主任。此次心理健康主题班会以“心理健康教育”为主题，对大学生心理方面的问题进行了深入的讨论。

此次班会采取了心理诊所及做些简单的心理小测试的方式进行，形式新颖，主要针对大学生的一些常见的心理问题，根据不同的心理患者所提出的问题，将班上非心理患者的同学分为4组进行讨论并解答，并推出代表对问题进行详细的解答和分析，帮助心理患者摆脱烦恼，乐观积极的生活，更好地体味大学生活的乐趣。

班会上，同学们表现十分积极，其中在心理患者所提出的问题当中比较典型的一个案例“理想与现实之间存在差距，感到前途渺茫，困惑失望，有些失落。请心理医生帮帮我，谢谢。。。 ” 各组讨论热烈，抢答激烈，纷纷发言，表现得十分积极。最后得出的解答是：“天无绝人之路，一切从小开始，做人不要要求太大，不要怕被踩，对自己有信心的，有能力的话，绝对会出人头地的。自己的路自己走，并不是给人指点的，一切都从零开始，走自己的路，让别人去说吧。” 解答言简意赅，掌声不断。

此次班会除了在形式上十分新颖外，在更大的方面是有利于同学们对心理问题的了解。现在的大学生有很多都面临着各种形形色色的心理问题，通过此次班会，同学们深入了解了各种常见的心理问题，并由班上同学给出一定的解决方案，不仅在一定程度上体现了同学间的互相关心和帮助，展现了班级同学的朝气和活力，也让同学们重新审视自己，查找自身的不足以待改进，同时，也在一定程度上增强了班级的凝

聚力。

当然，此次班会也存在不足之处。心理诊所的成员及心理测试题目是由班上同学担当并查找的，而非心理专业方面的人士，在解答过程中可能没有找到最好的解决方法或者出现偏差。另外，所提出的问题还不够全面，忽视了他方面的问题。在今后的班会中会尽量全面的探讨每一个问题，说透彻，道明白，并给以最好的解答。

各位同学因为缘分走到了一起，也因为缘分我们团结在一起，一起经历风雨，一起分享快乐。来到我们计算机科学与技术系计1班这个新家庭，有人欢笑有人失落；面对崭新的大学生活有人兴奋有人迷茫。因此，我们希望通过此次班会让我们的同学对我们的大学生活树立信心，对我们的未来树立一个目标。

通过这节班会课，大家知道了应该用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

此次班会在同学们热烈的掌声中圆满结束。会上全班同学都积极参与，得到了大家的一致好评。这次班会对心理方面的问题进行了提出并解答，不仅有利于大家了解其中的知识，关注大学生的心理健康问题，更是通过采取自己的方式去解决，让更多的人对心理健康引起足够重视。通过本次班会，解决了我班同学心理健康问题，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系，活跃了班级气氛，增强了班级凝聚力。此次班会取得了圆满成功。



## 膳食营养与健康的心得体会篇六

通过阅读《健康教育》一书，使我受益匪浅。我国的大中小学共有两亿多在校生，是一个相当庞大的社会群体。长期以来，学生的安全问题一直受到学校、教育部门和社会各界的关注。因此，学校不但要对学生进行知识的传授、品德的教育，同时也应该加强对学生进行必要的安全教育和自救自护教育，使学生更加健康、全面的发展，成为社会的未来、国家的希望。

### 一、充分认识在中小学校开展安全教育工作的重要意义

未成年人生命安全和健康成长，涉及亿万家庭的幸福和正常教育、教学活动的开展、实施。保障少年儿童的安全，是家庭和教育工作的首要职责，是全社会的共同责任，是构建社会主义和谐社会的重要基础，责任重于泰山。

（一）开展安全教育有利于青少年的健康成长。未成年人是祖国的未来建设者，是中国特色社会主义事业的接班人。作为一个特殊的群体，他们的人生观、世界观、价值观、是非观尚未完全形成。在当今社会背景下，一些成年人的价值观扭曲，拜金主义、享乐主义、极端个人主义给中小學生造成了负面影响。中小學生安全意识薄弱，部分学生行为失范，导致安全事故和违法犯罪案件居高不下，这已成为全社会关注的一个突出问题。因此在未成年人中间积极开展安全教育工作对于他们的健康成长，使之成为有理想、有道德、有文化、有纪律的优秀青少年意义非常重大。

（二）开展安全教育有利于社会环境的净化。青少年是阳光、雨露、花朵，是家长的希望，是老师的骄傲，更是祖国的未来。如何才能让青少年成为国家的栋梁，如何培养、教育祖国的人才，这就是至关重要的问题了。为此，我们要让所有的人关心、关注青少年的成长，为他们的成长营造一个良好的学习、生活环境。

（三）开展安全教育是保证全社会稳定安全的一个重要环节。社会是有千万个家庭组成的，家家户户都有学生，如果某所学校突发重大的安全事故，必将引起家长和社会的高度重视，甚至会引起各级领导的高度关注。所以，学生不但是家庭的一分子，组合起来更是社会的一个特殊群体，只要他们每天都是安全的，我想，我们这个社会就会相当的安全，我们学校的各级领导和教育工作者，也会安心进行教学工作。

## 二、密切配合、齐抓共管、分工负责、狠抓落实

确保学生的人身安全，是每一位教育工作者的共同职责。近年来，媒体相继报道了许多发生在学校学生的伤害案件，其中所反映的问题，无论是哪个方面的责任，都与缺乏安全的尝试有关，已引起教育领域与社会各界的广泛关注和讨论。

面对这学生的安全，教育工作者常常如履薄冰、战战兢兢。为此，班主任组织学生活动总是思前想后；任课教师带领学生进行实验总是点到为止；体育老师不敢让学生自由活动，走出校门与社会接触几乎为零。这种状况，不仅使得按照素质教育的要求应当组织学生开展的课外和社会实践活动难于落实，甚至对学校教育教学活动的正常开展都产生了一定的影响。我们不能因为怕出现安全问题而因噎废食。我们要在确保安全的前提下，给学生一个安全的环境，同时也要给学生一个全面成长的空间。

保护学生在校园的安全，是我们每一位教育工作者义不容辞的职责。但我们应该在明确职责的前提下，分工合作、密切配合，真正使我们学校的安全工作形成一个良好的管理网络，确保学生的安全和学校的稳定。

## 三、建议加强以下几个方面的安全教育

### （一）消防事故的预防与应急措施；

- （二）交通事故的预防与应急措施；
- （三）课堂事故的预防与应急措施；
- （四）饮食卫生事故的预防与应急措施；
- （五）信息、网络事故的预防与应急措施；
- （六）常见病的预防与应急措施；
- （七）突发事故及灾害的预防与应急措施；
- （八）常用急救技术。

学校在教育学生强化安全意识的同时，也要注意帮助学生建立正确的安全道德观，绝不能使学生形成为了自己的安全不顾他人的安全的想法，同时还应当使学生养成助人为乐的品质。助人为乐是一个人从小就应养成的习惯，尤其是在受教育阶段，教师更应该注重培养他们助人为乐的行为，要让学生们认识到还有人需要自己的帮助和关爱。同时，助人为乐可以使学生在日常生活中体验成功的感觉，获得成就感的体验。

在现实生活中，天灾和意外伤害往往难以避免，但是如果我们采取合理的预防措施，并加强对学生的防灾避险教育，当灾害来临时，是可以把损失降到最小程度的。在追求教育质量的同时，加强学校安全工作特别是对学生的防灾避险教育，既关系家庭的幸福也关系个人健康。