

# 健康讲座感想 健康知识讲座心得体会(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 健康讲座感想篇一

最近，我们医院举行了全院医务人员素养教育的专题讲座。通过这次有特点、有亮点、有创新、主题鲜明、基调安稳、贴近实际、导向正确、积极主动、健康向上的学习，本人如醍醐灌顶，受益匪浅，思想得到了重大的转变，心灵遭到了前所未有的洗涤，人格得到了极大的提升和优化。

通过这次深入的素养教育学习，本人体会较深的主要有以下几点：

假设我们每一个人都能将自我素养提高到新的层次，统一思想，凝集气力，坚定信心，振奋精神，那么这个集体一定强而有势，坚而不摧，生气蓬勃，蒸蒸日上，与时俱进。21世纪，以病人为中心的服务模式，是医疗服务竞争的主题，是医院发展的核心战略。因此，为了提高我们医院的竞争水平和生存能力，我们必须转变服务观念，提高自我素养；把我们的思想从不合时宜的观念，做法和体制中解放出来；从主观主义和形而上学的桎梏中解放出来；用发展的眼光和观念指导新的实践。

为病人提供主动服务，全员服务，全面服务，如父母亲人般无微不至的服务，女儿式的服务。坚持做到“分工是相对的，服务是绝对的”，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

学会用心沟通，用心凝听，用心工作，学会了解病人，知道病人，尊重病人。认真贯彻“以病人为中心”的服务观念，就是要把病人的中意和不中意作为衡量工作好坏的标准，坚持从病人最不中意的地方干起，从病人最关心的事情做起，从病人最需要的事情做起。始终坚持“病人至上”。为病人服务是没有条件可讲的，没有理由可推的。

微笑是走向成功的通行证。我们不能使外面阴雨连绵的天气按我们的意愿变得晴朗，但我们却可以使自己和别人的心情变得晴朗，而微笑就象能冲破云层的阳光。发自内心的、真诚的微笑能给人以暖和，让人如沐春风。微笑让团队合作精神更加凝聚，微笑让我们团队的服务更加优质。真诚合作就要学会包容和宽恕，学会忍受和接受，学会乐观豁达，学会退一步海阔天空，学会舍小我而成大业。

我们没法改变风向，却可以调剂风帆；我们没法改变环境，却可以调剂自我。相信成功，但成功不是终极目标，由于成功的人毕竟是少数。不管在世俗的眼光还是在自我评判中，绝大多数人都一定是不那么成功的。但是，我们要知道，成功并不一定同幸福相联系，所谓的不成功也未必等于不幸福。因此，我们不仅要建立自己的雄心，更必须界定自己的成功。尽的努力坚持成为的自己。这也是一种成功吧！学无止境，持者达之！通过这次21世纪素养教育大课堂的学习，我们学到的不仅仅是这些，不管学到什么，只要是好的，只要我们持之以恒，坚持不懈地付之实践行动，不断在工作生活中，努力做到。谨记以人为本的原则，坚持真诚服务的态度，发扬团队合作的精神，那么成功的大门将为我们而开！

## 健康讲座感想篇二

近日，我所在的部队组织了一次官兵健康讲座，这次讲座为我们提供了一次了解健康知识、关注身心健康的机会。通过讲座，我收获了许多宝贵的体验和知识，深感身体健康是官兵顺利完成各项任务的重要保障。以下是我对此次讲座的心

得体会。

首先，本次讲座使我深刻认识到了身体健康是一切工作的基础。在讲座中，专家强调了身体健康对于我们军人的重要性，他们通过实例和数据告诉我们，只有保持良好的身体状况，我们才能更好地履行军人的职责。这让我意识到，无论在训练还是执行任务中，只有健康的身体才能保证我们有足够的力量和持久力去完成任务。

其次，本次讲座也提醒了我注意心理健康的重要性。在军队这个特殊的环境中，面对压力和挑战是常态，因此保持良好的心理状态对于我们的生活和工作都至关重要。专家们给出了许多调节心理健康的方法和建议，如积极的心态、与他人的沟通、参加各种活动等。这使我明白，只有保持良好的心理状态，我们才能更好地应对各种困难，成为更优秀的官兵。

第三，本次讲座还告诉了我们要保持均衡的饮食和适度的运动。专家们指出，健康的生活方式对于维持身体和心理健康有着重要的影响。他们给出了许多科学的饮食和运动建议，如适量的摄入各种营养素、定时定量的饮食、选择适合自己的运动方式等。通过这些建议，我认识到只有当我们有良好的生活习惯时，我们的身体才能拥有更强大的抵抗力，更好地应对各种挑战。

第四，本次讲座还强调了预防疾病和检查的重要性。专家们提醒我们，预防是最好的治疗，只有及时发现和避免疾病，我们才能保持良好的身体状况。他们给出了许多预防疾病的实用建议，如良好的卫生习惯、定期做体检、接种疫苗等。通过听取这些建议，我深感健康不是一朝一夕可以获得的，只有通过长期的坚持和预防，我们才能真正远离疾病，保持身体的健康。

最后，在本次讲座中，我还通过和专家的互动交流，学到了许多解决常见身体问题的方法。专家们指出，许多人常常出

现的身体问题是可以通过正确的方法来解决的，无需担心。他们给出了许多常见身体问题的解决方案，如头痛、腰酸背痛等。通过学习这些常见问题的解决方法，我对处理身体问题时更有信心，并且知道在遇到问题时应该如何正确处理。

通过这次官兵健康讲座，我获益良多。今后，我将更加注重自己的身体和心理健康，积极采取措施去保持健康的生活方式。我相信，只有保持良好的身心健康，我才能更好地履行自己的军人职责，迎接一切挑战。我也希望我们的部队能够继续组织此类讲座，让更多的官兵受益，保持良好的身心健康，为国家和军队的事业做出更大的贡献。

## 健康讲座感想篇三

最近，我参加了一场关于安全健康的讲座，给我留下了深刻的印象。在讲座上，专家们向我们介绍了一系列有关安全和健康的知识，这对于提高我们的安全意识、保护自己的健康具有重要的意义。

### 第二段：安全的重要性

在讲座中，专家首先向我们强调了安全的重要性。他们讲解了社会生活中各种安全隐患的防范措施，包括交通安全、家庭安全、网络安全等。他们提到了很多常见的安全事故，使我们意识到了我们身边安全隐患的普遍存在。通过这些案例，我们更加明白了安全的价值，并且明确了我们每个人都应该承担起保障自身和他人安全的责任。

### 第三段：健康的重要性

专家们还向我们介绍了健康的重要性。他们讲解了健康的定义、保持健康的方法和健康生活的好处。他们告诉我们，健康是我们生活中最宝贵的财富，只有身体健康才能拥有快乐美好的生活。讲座中，专家向我们分享了许多关于保持健康

的经验和方法，比如合理饮食、适量运动、良好的睡眠等。通过这些知识的学习，我们能够更好地保护自己的健康，远离疾病的困扰。

#### 第四段：行动起来

在讲座的最后，专家们强调了知行合一的重要性。他们说，知识只有付诸行动，才会真正发挥作用。他们鼓励我们要将所学到的安全和健康知识运用到生活中去，不让知识只停留在纸面上。听完讲座，我深感自己肩负着责任，要行动起来。为此，我制定了一个安全和健康的行动计划，包括每天锻炼、定期体检、遵守交通规则等。同时，我还积极传播讲座中所得到的知识，希望能够为他人的安全和健康保驾护航。

#### 第五段：结语

通过这场安全健康讲座，我意识到了安全和健康对于每个人的重要性。它们不仅关系到我们自己的生命安全，更涉及到社会的安定和进步。我深深感慨于讲座上专家们的知识深厚和授课方式的生动有趣，感谢他们为我们提供了一次难忘的学习机会。我决心在以后的生活中，将安全和健康作为重要的课题和责任，不忘初心，不负韶华，努力保护自己和他人的安全和健康。

通过安全健康讲座，我深感这一知识对于我们的成长和生活至关重要。我相信，只有在全社会共同努力下，我们才能实现真正的安全、健康和幸福。因此，让我们牢记讲座中所传递的知识，将其付诸实践，共同营造一个安全、健康的社会环境。让我们行动起来，为自己和他人的安全和健康负责任。

## 健康讲座感想篇四

健康卫生是每个人都应重视的重要问题，为了更好地了解和掌握相关知识，我参加了一场关于健康卫生的讲座。下面，

我将结合我自己的观察和思考，分享一下我对这次讲座的心得体会。

首先，讲座开始时，主讲人向我们介绍了健康卫生的重要性。她告诉我们，保持良好的健康卫生习惯，不仅能防止疾病的传播，还能提高身体的免疫力，让我们的身体更加健康。通过听她的讲解，我意识到自己在健康卫生方面可能存在的一些问题，并更加强调了个人卫生的重要性。

其次，主讲人向我们介绍了如何正确地洗手。她强调了正确的洗手步骤和洗手时间的重要性。她告诉我们，只有正确地洗手，才能有效地杀灭细菌和病毒，避免疾病的传播。听到这里，我突然意识到，以前我在洗手时往往只是匆匆几下而已，根本没有达到洗手的标准。从现在起，我决定每次都要认真地洗手，养成良好的洗手习惯。

接下来，主讲人向我们介绍了正确的饮食习惯。她告诉我们要尽量少吃油腻和高热量的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。她还提到了合理搭配食物的重要性，警示我们不要为了方便而随意进食。通过这次讲座，我明白了饮食对健康的影响是巨大的，只有均衡和合理的饮食，我们的身体才能获得足够的营养，保持良好的健康状态。

然后，主讲人还向我们介绍了一些常见的疾病和预防措施。她提到了流感、感冒等常见疾病以及如何避免它们的传播。她强调了良好的个人卫生习惯，如避免接触病人的分泌物，注意咳嗽和打喷嚏时的礼仪等。通过这些实例，我深刻认识到良好的个人卫生习惯是防止疾病传播的关键，同时也是对他人负责的表现。

最后，主讲人以一种鼓励的态度对我们说，只有养成良好的健康卫生习惯，我们的身体才能更加健康，生活质量才能得到提高。她鼓励我们要从现在做起，把健康卫生融入到生活的方方面面。通过这次讲座，我认识到健康卫生对我们的重

要性，也了解到了一些方法和技巧。我决定将所学知识付诸实践，通过自己的行动来践行健康卫生。

综上所述，这次关于健康卫生的讲座给我留下了深刻的印象。通过这次讲座，我不仅了解到了健康卫生的重要性，还学习了一些实用的知识和方法。我相信只要我们将所学知识付诸实践，养成良好的健康卫生习惯，我们的身心健康必将得到保障，生活质量也会得到提高。让我们以健康卫生为出发点，努力过上更加健康和幸福的生活！

## 健康讲座感想篇五

如果说健康是1，那么其他所有的，像事业、金钱等，都是0，这是为什么呢？有了健康，其他的才有发挥的地方，如果一个人没有了健康，那么其他的再多，也没有用。所以，一个人的健康才是最重要的。

我们现在已经步入青春期，营养丰富，身体健康才是最重要的，我们需要什么呢？碳水化合物、蛋白质、矿物质、微量元素、水。碳水化合物主要来自谷类，也就是粗粮。蛋白质则来自肉类和鸡蛋。有肉就有蔬菜，矿物质便来自蔬菜。含微量元素的大多是海产品，如紫菜、海带等。样样都要，缺一不可，所以千万不能再挑食了。

吃多了固然会胖，但吃太少就一定好吗？不是的，节食不仅会使身体缺乏营养，免疫力下降，影响健康，还会损坏智商，是智力降低。

学习上，不要因为一个方面不行而难过，消极。毕竟没有人是十全十美的，即使圣人也有美中不足之处。我们应该扬长避短，尽量把自己的长处显露出来，发挥出潜能，走自己的路。

我们还要劳逸结合，不能过度疲劳，也不能过度放松。应该

在繁忙的学业中适当的放松下，才能保证有更好的学习精神。无论你的时间表多么紧凑，如果你真的再加把劲，还能干更多的事。

在人的一生中，可能会拥有许多事业、财富……虽然每一个人走的路线不同，但最终都只有一个最重要，那就是健康。有了健康，才可能拥有一切。