

# 2023年读健康的书的读后感(模板18篇)

通过写作发言稿，我们可以提升自己的沟通能力和表达能力，更好地交流和与他人合作，取得更好的个人和职业发展。写发言稿时要注意选用恰当的词汇和表达方式，避免使用太过专业或晦涩的文字。这些发言稿范文是经过精心挑选和整理的，包含了不同领域和不同主题的发言样例，可以满足大家的需求。

## 读健康的书的读后感篇一

今天，老师给我们看来一本具有教育意义的书《心理健康》。这本书不仅可以帮助我们正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；还可以着力培养我们的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣。与此同时，也告诉了我们开展初步的青春期教育，引导我们进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往范围。

读完这本书后，我的感触也很深，我知道了兴趣爱好是最好的老师，也是同学们获得知识的巨大推动力，也知道了当青春期的脚步悄然临近时，我们的烦恼就会更多，但是，只要肯开动脑筋，更进一步的了解自己，那么烦恼就会离开很多。

一桶水能救活一棵树，一句话能安慰一颗心，一份力能帮助一个人。当我们每个人都对需要帮助的人热情地伸出援助之手时，相信我们的世界将会变得更加美好。；这是我从书中看到的一句话，也是令我印象最深的一句话。；赠人玫瑰，手有余香。；你在助人中也一定会收获奉献的快乐。

## 读健康的书的读后感篇二

今天我们在学校的多功能厅看了关于心理健康的教育片，这

个教育片给我留下深刻印象。

这个教育片主要讲了小黄帽拿了家里的五元钱，可谁知，妈妈以为小黄帽拿了五十元钱，小黄帽的妈妈说他不诚实，说小黄帽是坏孩子。小黄帽心情不好，也不和学校的同学玩了，天天无精打采、心事重重的，小黄帽认为同学们也以为认为他是坏孩子。但是这一切都逃不过老师的眼睛，放学时，老师主动找小黄帽谈心，小黄帽这才把这件事告诉老师，小黄帽问老师他该怎么办？老师告诉他，一定要把这件事的事实告诉妈妈。果然，小黄帽的心结解开了，又回到以前那个天真快乐的小黄帽了。

这样我们才能真正的解开自己心中的心结。

## 读健康的书的读后感篇三

年轻的时候，健康从来不是自己考虑的问题，也没有想过是不是需要减肥，即使是运动，也是因为自己喜欢。

总是不定时吃饭，经常暴饮暴食，喝酒没有节制，因为从来不需要考虑后果。

父亲总是对我说，不要这样，当你以后老的时候，你就会后悔的。这些，都是耳边风而已。

现在，还没有老，但是已经开始体会到，任何事情，总是会有后果的。

前一段时间，到欧洲出差，一走一个月，每天的睡眠时间不超过五小时，还有很多次的通宵。于是在回来的飞机上，倒头大睡。十多个小时的飞行时间里，一口水也没有喝。回到家，又是十多个小时，睡得昏天黑地，不吃不喝。等到逼着自己起床，走出门口的时候，发现自己已经虚弱到没有办法控制自己了。

就这样，大病了一常几个月过去了，疲劳感都没有彻底的消失。

记者是一份对体力要求很高的工作，超负荷的工作量，不定时的生活，不断变化的生活环境，如果没有足够的体力和心理承受能力的话，就不能够胜任。

我的身边就有太多的例子，一些同事就因为需要经常出差，而没有办法在这一行继续工作下去，还有的同事，特别是那些摄影师，因为长期要提着一部几十磅重的摄影机，很多人的颈椎和腰部或多或少有一些劳损，即使是记者，因为需要帮忙提三脚架和它的设备，经常也会造成腰部或者手臂的伤痛。有的同事，就很遗憾地离开了电视这个行业。

记者这份职业同样要求旺盛的精力。很多时候，虽然已经连续工作超过了十个小时，或者是一个通宵，但是还是要求记者要保持自己的思维能力和判断能力。特别是在采访突发事件新闻的时候，没有固定的采访模式，需要的是等待和发现，然后去追踪，自己不能够有一丝的松懈，因为往往在自己的一刻松懈当中，新闻线索就被遗漏了。

唐山是海外游子的故乡。看到家乡《泉州晚报·海外版》连载，泉州市中医院林禾禧主任医师编著的《中医养生与健康长寿》，喜悦之心难以言表。我与林主任在学术上交往已有十余年，他的大作我当然要详读。我也收到他给我的书，在诊病之余我爱不释手，确实是一本很值得参阅的好书。该书内容丰富，哲理清楚，深入浅出，通俗易懂，实用性强，是一本保健养生的好书。

中医养生是瑰宝，几千年来为中华民族的繁荣昌盛和人类的健康长寿做出了巨大的贡献。早在《内经》就记载七情所伤是疾病发生的内因，该书从谨防七情过度作为首论，展开论述，引经据典，联系现实生活，明白说理，深入浅出，读者一阅就会被吸引住，就会明白在生活中谨防七情过度是养生

健康长寿、防止疾病发生或加重的一个最重要方面。紧接着又从“学会取乐、节制、用脑”三个方面来巩固心理平衡，防止七情过度，写得生动明了。

他为了突出中医养生的特色，书上着重挖掘和介绍传统的健身方法，如太极拳、咽津、叩齿、梳头、提肛，都是独辟和行之有效的健身运动。又突出顺应自然的四季养生学，和关怀老年人的性生活，读了十分亲切，现实生活中都可以用到，都是可取和具有良效的。

林主任依据中国奔小康，人们物质生活大大提高，着重提倡清淡饮食，列举苏东坡的“淡而益寿”，论述中老年人清淡饮食的重要。其“四宜”、“四少”，切实可行。书中介绍19个中老年人常见并多发病的康复方法，从精神调摄、运动及饮食注意事项，告诉患者如何协助与配合医生治疗疾病，促进康复。

食疗是中医药治疗一大优势，既值得提倡发扬，又受民众喜欢。书中食疗方法简练实用，有疗效又可口，还注意到适应各种症型，供患者辩证选择使用，具有科学性。但患者有的不知道自己属“阴虚”还是属“阳虚”，选择使用有困难，就应遵医嘱。例如老年人痴呆一篇，运用的“猪脑汤”，患者必须清楚自己的胆固醇不高，才能服用；反之不但无效反而有副作用。所以，该书要求要在医生指导下使用，谋篇是相当严谨的。

《中医养生与健康长寿》目前为简体字版。我相信如能改成繁体字版，会得到东南亚各国，直至世界各国华人、华侨的欢迎。让中医走向世界，其功定不可没。

## 读健康的书的读后感篇四

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在

的健康问题。大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

大学生进入大学校园时由于生活环境学习习惯、人际关系等因素的巨大改变，不少大学生会出现心理适应方面的问题，如何发现常见问题并找到问题的根源，成为一个迫切的问题。大学生来到学校，面临的第一个巨大变化就是生活环境的转变。90后大学生，大部分都是独生子女，家长看得重、养得娇，独立生活能力有些欠缺，甚至有不知道如何洗衣服而把衣服寄回家去洗、同学不叫就忘记起床等现象。另外，一些学生表现出不良的生活习惯，如睡懒觉逛街、打牌熬夜、沉迷于网络等，大部分时间都浪费在消遣活动中，对美习逐渐失去兴趣时间长了，很多学生几乎淡忘了在大学里还有其他更有意义的事情要做。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。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，对我们以后的生活都起到了积极的作用。

## 读健康的书的读后感篇五

今天，老师给我们看来一本具有教育意义的书——《心理健康》。这本书不仅可以帮助我们正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；还可以着力培养我们的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣。与此同时，也告诉了我们开展初步的青春教育，引导我们进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往范围。

读完这本书后，我的感触也很深，我知道了兴趣爱好是最好的老师，也是同学们获得知识的巨大推动力，也知道了当青春期的脚步悄然临近时，我们的烦恼就会更多，但是，只要肯开动脑筋，更进一步的了解自己，那么烦恼就会离开很多。

“一桶水能救活一棵树，一句话能安慰一颗心，一份力能帮助一个人。当我们每个人都对需要帮助的人热情地伸出援助之手时，相信我们的世界将会变得更加美好。”这是我从书中看到的一句话，也是令我印象最深的一句话。“赠人玫瑰，手有余香。”你在助人中也一定会收获奉献的快乐。

## 读健康的书的读后感篇六

我阅读的是《健康成长》中的第四章珍爱生命，我感受到了生命的可贵。

生命是美丽的，要学会欣赏；生命是善良的，要学会感恩；生命是和谐的，要学会相处。生命只有一次，我们要善待生命、珍爱生命。

奥斯特洛夫斯基曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。”

现在让我来给大家讲几个小故事吧！我曾经读过一个故事：在20xx年某天，有三名学生在蒸米谷厂旁边溜冰，其中有一名男同学穿着溜冰鞋靠在一辆违规停在一旁的大卡车上，这是车子正好开动，男孩一时没反应过来，一不小心滑到了车底，不幸当场轧死。八月份某个下午，天津市文化广场发生了一场惨案：一名骑着电动车的男子，因超车被一辆大卡车压的脑浆四溅，当场死亡。

生命仅仅属于你，却又不仅仅属于你，也是属于亲友、家人的。所以让我们珍爱生命，珍爱自己和他人的生命，那么在我们精神的上空，就会永远灿烂。

生命是神秘的，说它脆弱，它像薄冰那样不堪一击；说它坚强，它就像大山那样坚韧不拔。让我们珍爱生命——让生命创造出奇迹吧！

## 读健康的书的读后感篇七

生命，属于却不仅仅属于你，他凝聚了父母、老师、同学、亲友的关爱，陪伴你成长。你的生命不只属于你，你早已成为了他们生命中的重要部分。

奥斯特洛夫斯基说过：“人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。”生命是含苞待放的花朵，即将绽放出绚丽而耀眼的光彩，美丽却又娇弱。应珍惜它、精心呵护它，不要让它过早的凋零，过早的绝望。生命是父母赐予我们最好的礼物，生命牵系着太多灵魂和血肉，包含着太多太多的爱。

学会自我保护，应该参加“防范侵害”等方面的训练，学习一些法律知识和自我保护的方法。假如独自在偏僻人少的街巷时，当有陌生人跟你说话、接近你，当你去银行取钱时，都有可能面对险境，只要有危险就要保持沉着、警惕。在校园里，不要玩一些危险游戏，不要做一些危险动作，比如不要再楼梯上打闹，不要往楼下扔东西，不要拿一些锋利的东西与朋友嬉戏，要尽量避免被别人伤害，也不要故意伤害别人，要养成文明的习惯。有的同学遇到别人出了事故，会见义勇为、挺身而出，我们现在年龄小，连自己都保护不了，怎么保护别人呢？其实我们应该大声呼救，求救大人帮助，遇到有人溺水不能盲目下水救人，你的求救就是对落水的人的帮助。

生命应得到珍惜和尊重，无论是自己，还是他人。一些坏行为不仅伤害了对方，毁了自己，还伤透了别人父母与自己父母的心啊！

我们的生命只有一次，那就让我们珍爱生命，做一个与他人、

社会、自然和谐相处，共享生命华章的人吧！

## 读健康的书的读后感篇八

《心理健康》读后感 董霞云 2014.3 我一直自认为，当然现在同样坚信，我是一个心理健康的人，我相信真善美，相信爱，热爱生命，热爱生活。但在我的成长旅途中我同样遇到过也遇到着迷茫、怀疑、困惑、叛逆，甚至无助、绝望，现在回想起来，正是自己内心的那一种宽容豁达和坦然理解，尤其是积极向上的心态，帮助我走过了那些灰色日子。有人说过“伤心是成长时蜕壳的痛，是幼稚成熟缴的税”，那么我应该算是历经蜕壳而可以飞翔了吧，因为我拥有一颗可以飞翔的心！什么是心理健康？心理健康指的是我们的情感状态和心智状态，也就是我们的所感与所思。正如身体健康并不仅仅是指没有疾病一样，心理健康也不仅仅是指没有心理问题或没有心理病。请你在脑海里想两组图像：一边是朝气蓬勃的快乐人生的挑战，满腔热情地投入自己的工作，发挥自己的全部潜能；另一边是那么遭受着严惩心理失调的人，心理障碍扭曲了他们对现实世界的感觉。从这两幅图景，你便可体会到心理健康是什么。情感健康指的是我们洞察外部世界，并对其挑战做出回应，做出合理人生策略的能力。一个心智健康的人不会随意夸大也不会任意低估自己的能力，他对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

心理健康的标准 . 保持理智与平衡 . 具有自我价值感 . 具有爱的能力 . 具有建立和维持亲密的能力 . 能接受现实中的各种可能性和局限性 . 对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应 . 能体验到某种内在的宁静与满足感，让自己觉得此生没有虚度。

死亡的第一位原因。不难看出，暴力事件的两个方面存在着密切的联系。对自己生命的轻视必然相伴随着对他人（物）生命的轻视；对自己的身体缺乏尊重和珍惜，必然漠视他人



（物）的痛苦。

其实，这种暴力现象不独见于中国大陆，在国外也很常见。青少年自杀、杀人的年龄层越来越低，手段越来越残忍，其心态却是越来越不在乎了。究其原因，与长期以来家庭、学校教育奉行成绩至上原则，对学生的生命关注不够有密切的关系，更与社会大环境价值准则的迷失与暴力文化的泛滥直接相关。在这种糟糕的氛围中，青少年的情感、心灵和个性被忽略，体验不到生命存在的意义和价值，压抑的情感终有一天会以不可预料的形式发泄出来。

教育的本质是培养真正的“人”，而不仅仅是传授知识和技能。要教导学生尊重自己和别人，是我们目前教育最急迫要做到的事，也是回归教育本质的事。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自己，首先我要辩证地看待我的优缺点，正确认识自己，我相信每个人都有属于自己的闪光点，只要我们善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改进。通过这次的学习，我要做到以下几点：

（一）学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

（四）合理安排工作和娱乐的时间，张弛有度。

（五）培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

有健康的心理更为重要。这不但关系到我自己，也关系到我教的每一个孩子。幼儿的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个幼儿的学习态度，是关系到幼儿能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

心理健康教育读后感

《教师心理健康教育》读后感

心理健康工作汇报

大学生心理健康

## 读健康的书的读后感篇九

读了健康成长这本书，我感触甚深。“是转眼过去的日子，也是充满着遐想的日子。是单纯的日子，也是多变的日子。”这是诗人王蒙笔下的青少年时期。

是呀，我们在这一时期，身体发育，生长旺盛，却又极易受到伤害；求知渴望，却又难辨良莠；可塑性强，却又极易误入歧途；急于独立自主，却又缺少处事经验；本性单纯快乐，却又总是麻烦不断；我们在这段时期拥有一个健康、阳光的心理健康的确是很重要的哦！

生长在今天的我们是幸运的。与过去相比，我们无疑拥有太多，拥有着十分优越的生活环境、学习环境和成长环境。

虽然我们的各方面环境比过去要好百倍、千倍，但是，我们也面临着很多的烦恼和压力。我们的烦恼、压力来源于父母。

天下父母都是望子成龙、望女成凤，在这个高科技时代，他们一心企盼我们学习成绩能名列前茅，虽然，好好学习是没有错，但是，这给我们带来了很大的压力。

这是真实的故事：浙江省一所中学，某班一女学生成绩优异，可是，他父亲却认为她的成绩还不够理想，所以，花大把钱给她报了各种补习班，请了许多家教。她不堪学习的重负，在一次考试中，名落孙山。望女成凤的父亲气极败坏，狠狠痛骂了她一顿，第二天，她伤心欲绝，留下遗书投河自尽了。生命就是这样的脆弱。同学们，生命对于每个人来说就只有一次，我们应该珍惜它。

“把窗户打开，让阳光进来”，也许是驱散阴霾的最好方法吧！既然我们无法逃避压力，就要学会与压力共处，勇于面对压力，变压力为动力。在生活中保持清醒的头脑，正确对待一定的压力，可以让人充满激情和朝气，保持锐意进取、奋发向上、永不停歇的精神和意志。如果学会与压力共处，就可把压力变成实实在在的动力，从而做到行为有效、感情丰富、精力充沛。

孟子曾说过：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”我觉得这句话说得太好了！太富含人生的哲理了。

总之，要始终保持乐观、自信的态度，要坚信：“车到山前必有路，船到桥头自然直”，“没有过不去的坎，没有解不开的结”，走自己的路，自己的历史自己写。

我认为，我们广大青少年要珍惜青春阳光，要从个人的前途、家庭的幸福、以及国家和民族未来的大局出发，认清自己所肩负的责任，正视成长中的烦恼和问题，勇敢地面对压力和挑战，同时掌握必备的知识和学科中的问题，顺顺当当地跨过成长过程中的每一道坎，迎着灿烂的阳光，走向人生的辉

煌！

## 读健康的书的读后感篇十

通过学习《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。

通过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。

心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。

通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能力，大学生能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养。

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。

## 读健康的书的读后感篇十一

生命，属于却不仅仅属于你，他凝聚了父母、老师、亲友的关，陪伴你成长。你的生命不只属于你，你早已成为了他们生命中的重要部分。

奥斯特洛夫斯基说过：“人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。”生命是含苞待放的花朵，即将绽放出绚丽而耀眼的光彩，美丽却又娇弱。应珍惜它、精心呵护它，不要让它过早的凋零，过早的绝望。生命是父母赐予我们最好的礼物，生命牵系着太多灵魂和血肉，包含着太多太多的爱。

学会自我保护，应该参加“防范侵害”等方面的训练，学习一些法律知识和自我保护的方法。假如独自在偏僻人少的街巷时，当有陌生人跟你说话、接近你，当你去银行取钱时，都有可能面对险境，只要有危险就要保持沉着、警惕。在里，不要玩一些危险游戏，不要做一些危险动作，比如不要再楼梯上打闹，不要往楼下扔东西，不要拿一些锋利的东西与嬉戏，要尽量避免被别人伤害，也不要故意伤害别人，要养成文明的习惯。有的同学遇到别人出了事故，会见义勇为、挺身而出，我们现在年龄小，连自己都保护不了，怎么保护别人呢？其实我们应该大声呼救，求救大人帮助，遇到有人溺水不能盲目下水救人，你的求救就是对落水的人的帮助。

生命应得到珍惜和尊重，无论是自己，还是他人。一些坏行为不仅伤害了对方，毁了自己，还伤透了别人父母与自己父母的心啊！

我们的生命只有一次，那就让我们珍爱生命，做一个与他人、社会、和谐相处，共享生命华章的人吧！

## 读健康的书的读后感篇十二

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。

通过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的。

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。

文档为doc格式

## 读健康的书的读后感篇十三

《健康》是中国石油集团公司集体编写的员工基本知识读本系列丛书中的一本。整套书发到手中的时候，作为医生的我就首先从十本书中找到了《健康》，快速地浏览了一遍。

《健康》是一本面向大众的健康知识普及书，通俗易懂，浅显实用，涉及面广，是一本普及医学知识的好书。这本书与

我们上学时学的医学教科书和我们现在经常要学习的专业参考书相比，只是最基本和最初级的一点东西，我们掌握的和要不断学习的是要比《健康》复杂太多倍，也专业太多倍。那么是不是我们医务人员就没有必要学习《健康》了呢？当然不是！

通过仔细阅读，我还真的喜欢上了这本“小儿科”的《健康》。理由如下：

《健康》让我们开始试着改变。正因为《健康》浅显并通俗易懂，才成为我们医务人员平时向人民群众进行健康教育的好教材，也是我们医生平时与病人沟通的范本。因为我们学习的专业资料都是面向专业人士的，难免有一些难懂的专业术语和专业词汇，久而久之，我们自然而然地就会在与病人的沟通中流露出来，使病人很难听懂。《健康》的浅显和通俗给了我们很大的启发，我们开始试着改变一种方式进行健康教育和与病人沟通，结果取得了好效果。（）

《健康》是学习本专业以外知识的一个捷径。俗话说“隔行如隔山”，其实我们医生的各专业之间也是如同隔着一座山，对本专业之外的专业技能了解得不多，尤其是大医院的专家更是如此，专业范围很窄。通过学习《健康》，使我们对其他专业的学习有了一个快速全面的途径和方法，可谓是一个捷径。我是通过对《健康》的学习，对我从事的专业以外的相关知识在短期内有了一个较全面的了解。

我觉得，《健康》不仅是一本大众的健康宝典，也是我们医生的良师益友。

## 读健康的书的读后感篇十四

我阅读的是《健康成长》中的第四章珍爱生命，我感受到了生命的'可贵。

生命是美丽的，要学会欣赏；生命是善良的，要学会感恩；生命是和谐的，要学会相处。生命只有一次，我们要善待生命、珍爱生命。

奥斯特洛夫斯基曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。”

现在让我来给大家讲几个小故事吧！我曾经读过一个故事：在20xx年某天，有三名学生在蒸米谷厂旁边溜冰，其中有一名男同学穿着溜冰鞋靠在一辆违规停在一旁的大卡车上，这是车子正好开动，男孩一时没反应过来，一不小心滑到了车底，不幸当场轧死。八月份某个下午，天津市文化广场发生了一场惨案：一名骑着电动车的男子，因超车被一辆大卡车压的脑浆四溅，当场死亡。

生命仅仅属于你，却又不仅仅属于你，也是属于亲友、家人的。所以让我们珍爱生命，珍爱自己和他人的生命，那么在我们精神的上空，就会永远灿烂。

生命是神秘的，说它脆弱，它像薄冰那样不堪一击；说它坚强，它就像大山那样坚韧不拔。让我们珍爱生命——让生命创造出奇迹吧！

## 读健康的书的读后感篇十五

生命，属于却不仅仅属于你，他凝聚了父母、老师、同学、亲友的关爱，陪伴你成长。你的生命不只属于你，你早已成为了他们生命中的重要部分。

奥斯特洛夫斯基说过：“人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。”生命是含苞待放的花朵，即将绽放出绚丽而耀眼的光彩，美丽却又娇弱。应珍惜它、精心呵护它，不要让它过早的凋零，过早的绝望。生命是父母赐予我们最好的礼物，生命牵系着太多灵魂和血肉，包含着太多太多的爱。



学会自我保护，应该参加“防范侵害”等方面的训练，学习一些法律知识和自我保护的方法。假如独自在偏僻人少的街巷时，当有陌生人跟你说话、接近你，当你去银行取钱时，都有可能面对险境，只要有危险就要保持沉着、警惕。在校园里，不要玩一些危险游戏，不要做一些危险动作，比如不要再楼梯上打闹，不要往楼下扔东西，不要拿一些锋利的东西与朋友嬉戏，要尽量避免被别人伤害，也不要故意伤害别人，要养成文明的习惯。有的同学遇到别人出了事故，会见义勇为、挺身而出，我们现在年龄小，连自己都保护不了，怎么保护别人呢？其实我们应该大声呼救，求救大人帮助，遇到有人溺水不能盲目下水救人，你的求救就是对落水的人的帮助。

生命应得到珍惜和尊重，无论是自己，还是他人。一些坏行为不仅伤害了对方，毁了自己，还伤透了别人父母与自己父母的心啊！

我们的生命只有一次，那就让我们珍爱生命，做一个与他人、社会、自然和谐相处，共享生命华章的人吧！

## 读健康的书的读后感篇十六

读了《心系奥运，健康成长》后，我知道了许多关于奥运会的知识。

北京早在1993年申奥时就曾提出这样的口号：“世界给北京一个机会，北京将还给世界一个惊喜！”为了这一天，中国人民经历了漫长的期盼与等待；为了这一天，无数人为之付出了不懈地努力。如今，奥林匹克盛会的“接力棒”已经传到我们手中，新的使命正在召唤着我们前行！

是啊！李大钊曾说过：“吾族今后能否立足于世界，不在白首中国之苟延残喘，而在青春中国之投胎复活。”

我还知道了角斗是古希腊盛行的一种拳击和摔跤相结合的体育竞技项目，比赛十分的激烈，常常吸引很多的观众。

1863年1月1日，顾拜旦出生在法国巴黎的一个贵族家庭。她的父亲夏尔·德·顾拜旦是个颇有名气的水彩画画家，他的母亲玛丽是贵族后裔。

顾拜旦从1896年就开始担任国际奥委会主席，直至1925年。他终生倡导奥林匹克精神，被誉为“现代奥林匹克之父”。

1937年9月2日，顾拜旦在瑞士日内瓦与世长辞。按照他的遗嘱，其心脏被安葬在奥林匹克运动的发祥地——希腊的奥林匹亚。

从顾拜旦以及各位金牌运动员的身上，我看到了一种势不可挡的力量——为伟大的祖国而奋斗一生，为奥林匹克运动奉献智慧。

## 读健康的书的读后感篇十七

最近我一直在看一本叫做《健康成长》的书，看了里面的内容后，我被深深地震撼了。

健康对人来说，到底有多重要？有人进行了形象的比喻：健康是“1”，其他所有的一切都是跟在这个“1”后面的“0”。如果“1”倒下来，那么所有的“0”都将失去意义。

确实，很多人都知道健康很重要，可是在现实生活中，却会忽略掉一些细节，养成许多坏习惯。就拿我自己来说，我刷牙经常是敷衍了事，牙齿刷不干净不说，还留下了很多食物残渣，有时我还会用手指甲去清理掉塞在牙缝里的东西。现在看了这本书之后我才知道，虽然保持口腔清洁是正确的，但是用手处理却不对。书上说，人的一只手上大约有40万个

细菌，简直太可怕了！我都不敢想象有多少细菌在我的牙齿上生活。虽然我现在已经改掉了这个坏习惯，但是“冰冻三尺，非一日之寒”，由于我以前不注意，现在我的牙齿到处是补牙后留下的黑色印迹，甚至有时还会隐隐作痛呢！

由此可见，细菌、病毒随时可能出现在我们身边。如果你不讲卫生，这些细菌、病毒就会乘虚而入，影响你的身体健康，让你付出惨重的代价！

“少年强则国家强”，所以，我们一定要讲究卫生，远离细菌，消灭病毒，让我们的身体变得强健有力，这样，我们才能为社会主义现代化建设添砖加瓦。

## 读健康的书的读后感篇十八

我看了《心理健康》，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54.4%。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%。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：

1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，适应困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

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。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

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，对自我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。