

读健康的书的读后感 做自己的健康天使 读后感(精选8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。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

读健康的书的读后感篇一

——张榆

通过阅读《做自己的健康天使》一书，我有了很大的收获。健康是人一生中最宝贵的财富，是美丽的前提，是工作的保障，是幸福的基石，广大同胞尤其是女性同胞们应树立科学健康观，养成健康行为，提升健康水平，做自己和家人的健康天使。

常言道“身体是革命的本钱”，拥有一个健康的体魄是非常有必要的，没有健康的身体是万万不行的。健康是我们每个人的无形财富和追求梦想，走向成功的坚实基础。尤其是，在经历了前段时间的手术和一个多月的病休之后，更体会到健康的重要性，以及合理的生活习惯和生活规律的重要性。

《做自己的健康天使》一书从合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康及中医养生保健七方面出发，为读者设计出了一套全面的健康管理方法。其中既有各类饮食及养护知识，又有多种中医养生保健方法，使读者看到既贴近生活，又简便宜行，具有很好的指导价值。

首先，树立科学的健康观，是提升生命质量的重要前提。拥有健康，才能充满活力、精神抖擞、端庄稳重、处事乐观，才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活；拥有健康才能有

能力去实现美好的梦想，才能尽情享受梦想实现的幸福。

其次，养成良好的健康习惯是基础。回首过去，有多少次因为难以抵挡美食的诱惑而暴食暴饮？有多少次为了应付紧张的工作，而埋头苦干、废寝忘食，忽略了体育锻炼？又有多少次因贪恋冗长乏味的电视剧，常常一边吃饭一边看电视剧，天长日久造成身体发胖？我们应让健康从习惯做起，从身边的点滴做起。合理膳食、适度运动和充足睡眠便是健康生活的三个重要方面。饮食习惯上，做到均衡营养，合理分配三餐，科学饮水，摄取健康、高质量的食物；运动方式上，做到循序渐进，持之以恒，同时注重劳逸适度，协调统一；睡眠管理上，保持充足睡眠，作息规律，提高睡眠质量。养成良好的生活习惯，让自己活得更健康、活得更美好。

最后，保持心理健康是关键。身体健康的同时还要保持心理健康，一个人只有身体和心理都健康，才能称为真正的健康。人生在世，不如意之事常有八九。我们在生活中有时会被误会，有时会被利用，各种虚荣、妒忌、浮躁、焦虑等不良心理也会如影随行，阻碍事业成功。当我们遇到各种诱惑、挫折和困难时，我们要以积极乐观的态度面对生活，摆脱一切不良心理的奴役，用一种宽容的心态去对待周围的人和事。一位哲人说过：“学会宽容，世界会变得更为广阔；忘却计较，人生才能永远快乐。”要微笑着面对生活，微笑是击败悲观失望的最有力武器，用开朗积极的情绪支配自己的生命，就会发现生活美好得多。正如书中所说：“我们以乐观为土壤，以宽容为种子，以善良为阳光，以淡泊为雨露，在自己宽广的心灵土地上，种下一棵快乐之树，让它生出悟的根须，长出真的翠叶，开出美的香花，结出善的硕果，从而让快乐相伴，让幸福相随。”

作为21世纪的新女性，我们是幸运和幸福的。在这个开放、自由、和谐的时代，我们可以通过各种美好的生活方式来放松自己，时刻保持一种乐观的心态，注重自身健康，在人生旅途中扮演好自己的角色，争做自己的健康天使！

读健康的书的读后感篇二

全体师生员工：

新年伊始，新型冠状病毒感染的肺炎疫情席卷而来，全国各地疫情防控工作形势严峻。为进一步做好疫情防控工作，切实保障师生员工的身体健康和生命安全，学院在此向您发出倡议：科学防范“新冠肺炎”，做自己健康的责任人。

一、从武汉等疫区返回以及与疫区返回人员有过密切接触的人员，请第一时间通过部门相关负责人报告学院疫情管理员（校医院预防保健科李旭医生，15305336775），并主动佩戴口罩，居家隔离观察14天，每天上午、下午各测1次体温并报告；提醒家人尽量不要参与社会活动，室内勤通风、勤换气，日常用品每天清洁并定期消毒（煮沸或者75%酒精消毒）；一旦出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，请第一时间戴好口罩到指定医院发热门诊规范就诊，并主动告知医生近日旅居、接触史。

二、呼吁身在疫区计划返乡的师生和计划外出的师生，为了您和家人及全国人民的健康，暂时不要外出，更不要提前返校（返校时间以学院正式通知为准），以降低传播风险。

三、呼吁全体师生员工取消聚会和走亲访友，不走动、不拜年，各自居家隔离，有效阻断人与人之间的病毒传播。倡导大家利用电话、短信、微信等形式给亲朋好友拜年，尽可能待在家里享受安静、安宁、安全的健康春节。

四、切实做好个人卫生防护，增强体质和免疫力，多通风，避风寒，多饮水，食清淡，少聚会，戴口罩，勤洗手，少熬夜。不传谣，不信谣，主动配合做好疫情防控工作。

五、全体师生员工看到倡议书后，请第一时间告知家人及亲朋好友，做好自我防护并积极主动配合疫情防控工作；同时

请各部门指定专人做好本部门疫情日报告、零报告工作。

我们坚信，在党中央、国务院的坚强领导下，在全国人民的共同努力下，我们万众一心、众志成城、群防群控，一定能够打赢这场疫情防控战！

XXX

20xx年xx月xx日

读健康的书的读后感篇三

也不知道是谁把书籍分成了那么多琳琅满目的类别，姑且按照这种分类吧，我还是喜欢看古典文学以及那些励志类的书。

去年的这个时候，枕边正是一本《三国演义》，内容不必多提了，说妇孺皆知一点不为过吧。出于这本书古典名著已经通俗化了文字，我尚且可以看懂里面的内容，不然，单单古文中的那些之乎者也之类的话，就足够让我这个上学时没学好文言文的人头疼的了。但凡遇到那样的书，我只能阅读译文。但毕竟还是喜欢，喜欢古人那些经典的不能再经典的词句。书中自有黄金屋啊！

最近，一些对人生道理解读的书常常放在枕边。觉得那些极富哲理性，极能让人得到感悟的.小故事非常有意思。也符合夜读的条件，不至于长篇大论的看起没完没了，而耽误了休息。一本《禅里禅外看人生》读了两遍了，能在某个故事中得到共鸣，从而反复推敲自己，能不能做到像书中写的那样，是值得我深思和学习借鉴的。

枕边的书有着与图书馆和阅览室不同的特点和味道，枕边的书，是在没有读书氛围的时候，独自静静的品味着人生的道理；是远离滔滔书海之外，驾着一叶扁舟，在静谧的月光下的享受着一次人生的感悟，枕边的书，只有在夜更深的时候，

才给自己点燃了前进道路上的一盏明灯，书就在枕边，读与不读，只在手的伸与不伸之间。

读健康的书的读后感篇四

每个人都伴随着哭声来到这个世上，也都在哭声中闭上双眼，离开人世。然而来去的相同并不意味着生命的过程被抵消。因为生命不能用简单的减法来计算。每个人都有不同的生命过程，那才是真正的人生。

在我们呱呱坠地的那一刻，仅仅是一张白纸，没有丝毫瑕渍，也没有任何预示。我们的明天由自己描绘。我想，在那一刻，所有的人都该是没有什么根本差别的。

渐渐地，我们在父母的搀扶下长大了，也从世事变迁中得到了许多。在社会风气的感染环境的影响和书本知识的引导下，是非对错，逐渐明晰于我们的思想中。每个人的心中也逐渐产生了一种理想化和目标化的精神思想，那就是我们心目中最圣洁的天使形象。从此，我们开始一步步向心中的天使靠近，希望有一天能做自己心中的天使。

人之初，性本善。天使便是我们心目中“善”的代名词。但留心观察，我们却发现许多人早已离心中的天使愈来愈远，甚至背道而驰。能坚守最初的梦想，最后无限接近甚至成为自己心中天使的人真是屈指可数。也许，在通往天使的道路上，有太多的诱惑，太多的顾虑，太多的犹豫阻碍了前方的路。睿智的人能在反复思量后义无反顾地冲向目标，而愚鲁的人只能在徘徊中耗尽生命或在错误的选择下走向人生的死胡同。

天使和魔鬼往往只有一线之隔。要想做自己心中的天使，就要勇于抵制一切外来的阻碍。学会宽容，不要让仇恨蒙蔽你的心智；学会乐观，不要让痛苦侵蚀你的激情；学会欣赏，从平凡的生活中挖掘出非凡的快乐；学会坚守，用毅力和韧

性为自己的梦想护航。也许只有学会了生活，才能顺利地抵达天使的驿站。

精湛的技艺雕刻出惟妙惟肖的雕像，逐渐成长的我们也能用行动和意志雕刻出自己心中的天使。做自己心中的天使，尽情享受每一缕阳光，用心体验每一天。

读健康的书的读后感篇五

常言道苦乐人生，人生是酸甜苦辣所组成，我们喜欢快乐却无法拒绝苦难，倘若没有苦难的对应存在，如何才知道珍惜欢乐的价值，人生要自然，要懂得随遇而安。心态决定人生，有位哲人说：“你的心态就是你的主人，在现实生活中我们不能控制自己的经历，却可以控制自己的心态，我们不能改变别人却可以改变自己”。一个人的成长或者说能否成功，取决于他的心态。当你心若旁鹜，淡看人生苦与痛，淡薄名利，心态积极平衡，有所求而有所不求，有所为而有所不为，不用刻意掩饰自己，不用势力逢迎他人，不要做伪君子，做一个真正的自我。人生就算所谓失意，也会看淡得与失，坦坦荡荡，真真切切，平平静静，打造快乐人生。”

1. 做事学会做人—学会和他人合作，在平淡中寻找机会。当你走上工作岗位时，要认识自己的工作职责，认真履行好岗位的各项职责，自己能做的事，扎实的做好每一项工作；当遇到困难时，要想方设法，创造条件去努力完成；当遇到一时难以完成工作，要如实反映，取得领导和同志的谅解和支持。在认真的履行好职责时，离不开同事、当事人、事人的合作，因此要努力学会和争取与他人的合作，在平淡中寻找机会，用“软实力”、“巧实力”合作共赢做好工作。

2. 要善于学习和思考—你必须先要学会付出，好的习惯是成功的基础。在工作中人们对一些浅而易学的事不去做，不想做，或认为不必要做，在努力得不够，用心得不够的时候，总是创造一些理由来开脱自身，学会付出，有些人的人生观、

价值观认为付出是吃亏，是傻子，认为工作可能象买股票一样“低进高出”，事实这样是不可能的。好的习惯包括：守时，注意工作细节，不要抱怨别人，要学会与人交流。

3. 需找工作的意义一要找准自己的位置，要学会感恩，得意时要谦卑。踏上社会有许多事等待我们去做，有大事，也有小事，但只要对工作有益，我们就要努力去做。如果你做不了太阳，那就做一颗星星，但要尽量使自己明亮；如果你不能成为一棵参天大树，就做一颗小草，但要努力使自己茁壮。正如海上航行的一艘船，不可能每个人都是船长，必须有人当水手，问题不在于你干什么，重要的是能够做一个最好的你，找准自己的位置。人与人之间需要感恩，感恩是一种美德，它使一个人得到尊重，有人说感恩是一种良药，他能挽救一个人的灵魂。感恩就像一盏明灯能在黑暗中照亮人的心灵，对别人同你合作、共事，常怀着感激、感谢、感恩之情，别人才能乐于为你合作共事。得意时要谦卑。当一件事做成后，会得到许多掌声或称赞，在鲜花和欢呼时，过分得意就会让你自己迷失方向，迷失自我，而自以为是，忘乎所以，最终得意会变成失意。我们要有清醒的认知，在做成任何一件社会工作时离开他人的帮助或团体的合作，将一事无成。

读健康的书的读后感篇六

年少时的梦像永远不凋谢的花绽放在我们的心间，当这朵花的季节停留在我们初三，十四岁的青春时，我听到了花开的声音。

初三前的夏天，每一个人都在全力以赴，为父母的期望，为老师的期许，为了能够考上自己满意的高中，更重要的是不负自己三年来的努力，让这些汗水付之东流。

所以，我们要做自己的天使，让当青春路过十四岁的时候，我们要把握住这来之不易的机会，给这饱含着泪水与汗水交织掺杂的三年一个满意的`交待。

年少时分的我们都有着孩子的天真烂漫，无忧单纯。而到这初三的最后，我们俨然变成了为初三战斗的天使。无惧困难，无畏挫折，为了自己的梦想，为了幼时最纯真的愿望，我们都在全力以赴的前进着，冲刺着。

初三这个我们曾经以为离我们遥不可及的年级，现在我们已经跨入了这个充满着挑战性的时代。我绝不能做像初一时的无知，初二时的叛逆，我们要炒新的方向，新的目标前进。自己做自己的天使，让心中的梦想之花灿烂地绽放在明日的曙光里。

初三，花开的季节，我相信我们每个人都会蜕变成最美丽的天使！

读健康的书的读后感篇七

哲理之于人生，就像照亮黑夜的明星、航海用的罗盘，没有它的指引，人们将在盲目与混乱中摸索挣扎、举步维艰，找不到正确的方向。

人生哲理，年轻时不明白，也不曾想要弄明白；中年时想要弄明白，却经常想不明白；年老时都已明白，失去的东西却已太多。

人生的太多遗憾和悔恨莫过于此。

早一天领悟人生哲理，就早一天少走弯路、少受挫折，在人生的道路上也就走得更平稳、更顺利，早一天走向成功，早一天拥有幸福。

一位哲人说：“如果倒着活，即从80岁开始活到1岁，将有80%的人成为伟人。”很多人对此颇为认同，因为一个80岁的老者已经懂得和掌握了人生的种种智慧，如果可以倒着活，他就可以轻而易举地避开人生中的障碍和陷阱，明白什么是

可以抓住幸福的机会，什么只是耗费光阴的诱惑，从而收获最大的幸福和成功。

而假如我们在40岁、30岁，甚至在20岁的时候便已经拥有了如何使生命闪光的智慧，那么，我们就能够为自己的人生写就更为精彩的辉煌篇章。

人生哲理是无数前人成功经验和失败教训的总结，是生活智慧的结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍，顺利奔向理想的明灯。

只有懂得并掌握了人生的智慧，我们的人生才能如鱼得水、游刃有余。

每个人的生命从诞生的那一刻起，便被赋予了一个严肃的话题，那就是人生。

生命从起点到终点，其间不论长短，都是一次人生的终结，但同样的“生与死”却是不一样的个体价值。

或许可以这么说，生使所有人站在同一条水平线上，死却让卓越的人崭露头角。

那么，究竟是什么样的力量导致我们的人生质量如此不同呢？人生的真谛究竟是什么？我们活着又是为了什么？这一切关于人生与生命的叩问，在每个夜深人静之时，在每次孤独寂寞之时，如同潮水般涌向每一颗思索的心房。

在一次又一次的无功而返后，在岁月的年轮不断增长时，我们终于向“人生”妥协，我们开始不去追寻人生的意义，渐渐地，在我们的心底留下了一个关于人生、关于生命的无解问题。

也许这样说也不够准确，有时我们甚至又觉得它是多解的，

就如同数学里的“x”这一符号，它具有无限的可能。

似乎无论我们如何作答都行得通。

在人生的旅途上，每个人都难免遇到一个个难题。

如果把这些难题比作人生的“坎儿”，那么本书讲述的哲理就是人生智慧的锦囊；如果把难题比作一扇扇有待开启的大门，那么本书的哲理就是一把把开启它的钥匙。

此刻我们将它们双手奉上，希望能得到你的妥善保管、认真利用。

衷心祝愿每一位获此人生“锦囊”的人都能实现自己心中的梦想，成就美满、幸福的人生。

米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。

我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后再再来度过。”

《人生哲理枕边书》汇集了古今中外对人生最具启发和指导意义的哲理，故事内容缤纷多彩，涉及成败、心态、机遇、幸福、宽容、品德、选择与放弃、细节、口才、工作、亲情、婚姻等人生的方方面面，是一部尽揽人生哲理的大全集，让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备技能，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题。

本书旨在帮助读者及早了解人生百态，尽快把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

这些凝聚着前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。

只要你领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，你的人生就不会留下遗憾。

[人生哲理枕边书内容]

读健康的书的读后感篇八

这是一本很好的书，告诉了我们青少年学生应加强自身素养和意志品质。

《把失败当成暂时的考验》中，有一个小故事：一只蝴蝶在蛹里挣扎着想要出来，天真的孩子看到蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。这个孩子用剪刀把蛹壳剪开了。谁知这种蝴蝶由于没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，出壳后根本飞不起来，不久就死了。

在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要遇上一些不顺的事，就会习惯性地埋怨老天亏待我们，进而祈求老天赐给我们更多的力量，帮助我们渡过难关。但实际上，老天是最公平的，每个困境都有其存在的正面价值，就像拿破仑希尔所说：“每种逆境都含有等量利益的种子。”

一个障碍，就是一个新的已知条件；一次失败，就是一次不可多得的锻炼；只要你愿意，任何一个障碍和失败，都会成为一个超越自我的契机。

《为什么不要与人攀比》中，有很多例子都说明，盲目攀比只会让自己从此背上沉重的负担。人有七情六欲，偶尔眼红是正常的。但若总是这样，久而久之，很容易走进误区。这时，就会像戴了有色眼镜一样，总是对身边的人和事选择性地记忆和评判。最后变得爱攀比，喜欢较劲，凡事爱往坏处想；对身边人的优点视而不见，对生活中的收获熟视无睹。事

实上，这种比较是没有意义的。首先，别人不见得比你好。心理学家发现，大多数人都容易看不到别人的“不好”，因此，总觉得自己活得没别人好。其次，“面对阳光，你就把影子留在了身后；背对阳光，你永远沉默在阴影之中。”因此，多想想优点，给自己积极的心理暗示，事情就会朝着你期望的方向发展。如果总是拿自己的弱势和别人的长处比，只能让自己越发丧失信心。

这是一本值得一看的好书，希望你也能去看看。