

2023年大健康读后感 健康成长的读后感(汇总5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。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？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大健康读后感篇一

在这学期里，我通过学习《健康成长》这本书，使我受益匪浅。尤其是《热爱学习》这一篇文章使我印象深刻，至今使我难以忘怀。

俗话说，学习改变命运，知识成就未来。我想大家也知道，学习很重要，那么作为小学三年级的我们应当如何学习呢？学习哪些内容呢？我想，学习不只是一要认真学习教育书上的内容，还要注意阅读大量课外读物，比如：唐诗宋词、四大名著、四书五经等课外书籍，丰富我们的知识积累，开阔我们的眼界。在阅读大量课外读物时，难免遇到许多少年不宜看的东西，这就需要我们取其精华，合理的吸收。这样才能保持文化上的健康，使我们成为一个有学问的人。要想成为一个有学问的人，还要有持之以恒的精神，俗话说，不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。只有从小养成热爱学习、热爱读书的良好习惯，我们才能在学习上有所成就，才能为明天的美好生活打下坚实的基础。

同时，作为成长中的我们，还应该在搞好学习的基础上，积极参加各种社会活动，培养自己独立生活的能力和动手能力，利用一切可利用的机会锻炼自己，培养阳光向上的性格，始终以积极的心态面对我们学习、生活中的困难。

常言说“少壮不努力，老大徒伤悲。”我下定决心，一定听

从父母和老师的教导，努力学习，健康成长，不辜负父母、老师对我们的殷切希望，努力使自己成为一个有用的人。

大健康读后感篇二

《幼儿园教育指导纲要》指出：幼儿园教育应尊重幼儿的人格和权力，尊重幼儿身心发展的规律和学习特点，以游戏为基本活动，保教并重，关注个体差异，促进每个幼儿富有个性的发展。游戏是幼儿的天性，尤其是户外游戏活动不仅发展幼儿基本动作，增强幼儿体质，提高幼儿身体素质，还可以培养幼儿的观察力、想象力、解决问题的能力以及实际操作能力等。但在我们农村幼儿园由于受各方面条件的限制，户外活动常常是表面上热热闹闹，但实际却不能真正满足幼儿的需求。寒假中通过读《快乐游戏健康成长》——临朐县户外活动扫描一书，顿觉眼前一亮，自觉受益匪浅，现将感受与幼教同行分享。

书中以我县各幼儿园园长、骨干教师安吉归来，结合对安吉游戏的理解，对本园户外活动进行了深刻反思与梳理，迅速转变理念，立足本园实际，充分利用当地资源，短时间内对户外活动进行精心谋划与推进落实，为孩子提供了回归自然、回归本真的游戏环境，逐步放手把游戏还给孩子，让孩子成为游戏主人，着力打造一任童真、自然发展的生态式教育，并初见成效的一篇篇感人至深的文章，使我对幼儿户外游戏活动有了更深的了解，知道了什么才是真正的游戏，什么才是回归自然的游戏——把游戏还给孩子。

我们的教育教学过程中，倡导的是“以幼儿为主体”，但在实际操作中常常会给孩子们带上“紧箍咒”，这个允许做，那个不允许做；这个这样做，那个那样做。孩子们都是在老师们的安排下完成各种活动，老师过多的干预孩子们的游戏，孩子们的自主失去了，游戏的兴趣也随之消失了。只有把游戏玩耍、表现的机会留给孩子，把观赏的角色留给我们老师自己。只有孩子们需要帮助或作品展示时才适时的介入，这

样的活动才是真正意义上的游戏活动。

在今后的教育教学过程中，我力求做到“管住我的嘴，管住我的手，睁开我的眼睛，竖起我的耳朵”停下脚步，驻足孩子的‘游戏乐园，用观察和记录来展现孩子的游戏成果。因地制宜的为幼儿开设游戏空间，适量适度的为幼儿提供游戏材料，真正有效地把握游戏的目的，让幼儿玩有所学、玩有所乐。

大健康读后感篇三

最近，我读了《传承文明健康成长》这本书。这本书分为“祖国在我心中”、“探索乐无穷”、“诚信是一生的财富”、“守法自律光荣”、“心中有他人”等八个篇章。

其中，“祖国在我心中”的一个故事使我非常感动。里面讲了我国享誉世界的著名水稻专家——袁隆平的事迹。在他童年的时候正是我们的祖国饱受外敌铁蹄的践踏，他随父母四处迁移，逃难中饱尝艰辛，看到无数悲惨的景象冲击着他幼小的心灵。磨难和山河破碎的残酷现实使他或多或少懂得了旧中国苦难的原因，激发了他努力学习报效祖国的志向。他毕业以后当上了一名农校教师。看到了农民生活艰苦，但一年到头总吃不饱肚子。

作为一名农学系毕业的学生，感到有责任用自己学到的知识解决这个问题。他决定，搞水稻杂交研究。经过他不懈的努力，终于在他43岁的时候在世界上首次育成三系杂交水稻。产量从三百公斤提高到五百公斤。

当我读到这里的时候，我的心情非常激动、也非常佩服他。他不仅圆了他的水稻高产梦，还解决了我国人民的吃饭问题。而且也为下世纪可能出现的世界性饥饿问题提供了解决的法宝。特别是袁隆平出名后，国际上很多机构都想高薪聘请他，但都被他婉言谢绝了，他说：“我的根在中国。”他是多么

的爱他的祖国呀！读完了这篇文章后，使我明白了许多。家是小家、国是大家，为了人民的安康，祖国的强盛，我们要从小立志成才，报效祖国。

大健康读后感篇四

读了《关注孩子的心理健康》一文，虽然文章的内容我不只一次在网上看过，但是每次看关于孩子心理健康的文章，心理都会引起不少共鸣，同时也会更加关注自己孩子心理的健康。《关注孩子的心理健康》一文的结语：每一个孩子都是天使。对孩子最大的爱，最好教育，就是给孩子健康的心态和健全的人格。只要我们拥有健康的心理，我们就能感受到道路两旁有五彩芬芳的花，感受到我们的天空上也有温馨的阳光。自己也有深深的体会和感悟。下面结合自己这几年在教育孩子上，有关孩子心理健康方面，自己做的怎么样？对照《关注孩子的心理健康》，哪些地方需要自己做得好，哪些地方需要改变自己教育孩子的方式方法，努力提升自己，让孩子健康快乐的成长。

自我感觉做的比较好的方面。我是家里的不大不小的孩子，有哥哥姐姐弟弟妹妹，很少得到父母的关注，我上面有三个姐姐，一个哥哥，父母就希望我是个男孩，但是我却不如他们所愿是一个女孩。父亲气得不给我取名，半岁的时候，我母亲带我去外婆家，我三外公给我取的名。我虽然是姊妹中学历最高的，但是我从上学开始一直到大二这段时间，心理一直是很郁闷的，带着郁闷的心情上学，虽然我很努力，但是我的成绩上高中以后就一直不好，每天都很压抑，没有一点快乐可言。上大学后，心理更压抑了，每天心理都会有千百遍的自杀念头，我也不敢去看心理医生，心理压抑的可怕，每天晚上都会失眠，我知道自己患上了抑郁症，生活对我而言没有一点是好的，每天都在不停的否定自己，感觉自己快要崩溃了，大一暑假我没有回家，而是在学校的图书馆做兼职，我看了不少心理学方面的知识，自我感觉自己的心理好了一些，大二一年的时间里，我经常到学校的图书馆里去看

关于心理学方面的书籍，慢慢的我发觉自己变了，心情好了很多，大二结束放暑假的时候，我的心理问题彻底得到了解决。我感觉从未有过的轻松，学起东西来是那么的容易，好像拨开云雾见到阳光，好像久久在泥沼里挣扎的我突然走上了平坦的大路，路边全市五颜六色的鲜花，当时的心情真的没有词汇来形容，当时我给我的三姐写了一封信，这封信是关于自己这些年来的心情以及当时的心情。一段时间前看快乐大本营，张杰写的歌《最接近天堂的地方》的心情，就是我大二暑假的那种心情。

我的孩子是女孩，虽然令我的父母和公婆很失望，他们有封建思想，我不怪他们。但是对于我而言，我更喜欢女孩。孩子还没出生前，我就想好了，不论是男孩还是女孩，我都会同样的关注孩子的健康康，尤其是心理上的健康我更加关注。从怀孕开始我就没有上班了，我努力学习胎教知识，做好胎教教育。孩子出生后，孩子半岁的时候，家里买了房，经济相当的困难，欠了好多私人的钱，我也没有去上班挣钱，一直陪伴孩子成长。07年3月份孩子出生，08年为了我能在家安心的在家带孩子，老公为了还私人的买房借的钱，不得不离开家来到江苏找一家工资更高的公司来维持生计。为了孩子的心理健康，一家人在一起更有利孩子的健康成长，我们没有让孩子成为留守儿童，老公来江苏一个月后，我带着孩子来到江苏，一家人又团聚了。

从孩子出生到现在，孩子离开我最长的时间就只有一周，我父亲去世的时候，2015年3月底，我的父亲去世了，我们奔丧回家，我把孩子让孩子的小姑带了一周，我不想让孩子看到悲悲切切的场景，那时孩子只有3周岁。在孩子的教育过程中，我更喜欢跟孩子共情，记得几天前的一天晚上，我的孩子乐乐自己画画，她画了一个多小时画了两篇，她跟我说：“妈妈，我太累了，我画不动了”。我对乐乐说：乐乐画了那么久了，我想也挺累的了，乐乐休息休息，不画了。

我注重孩子身体的锻炼。锻炼身体，可以培养孩子的恒心和

耐力，还可以结交朋友，为孩子进入社会奠定基础。经常带孩子到户外运动，运动的时候，乐乐会一边锻炼身体，一边想起我教她的儿歌，唐诗，谜语之类的东西，特别是乐乐快满三周岁的时候，她能独自读书了，有一些带着孩子的父母，看到乐乐的表现，心理就急得不得了，回家后就买书来教他们的孩子读书，孩子不跟他们读，他们就动武打孩子，人家孩子学几年的东西恨不得一两月就学会，弄得孩子哭哭啼啼，他们根本不关注孩子的心理，就只有父母的急功近利的思想。去年夏天的时候，我带孩子在外面玩，碰到一个年轻的女士带着一个小我家乐乐半岁的孩子，我们一起玩，到超市玩了，我家孩子那时特别喜欢独自读书，于是她也拿了一本书教孩子读，孩子不愿意跟她读，她就打孩子，孩子一边哭一边还得跟着她心不在焉的读。可想而知她的孩子跟她读书简直就是受罪。我更注重培养孩子的兴趣，让孩子想要读书，喜欢读书。

大健康读后感篇五

作为青少年的我们，快乐的成长是不可缺少的一部分，一个孩子有快乐的生活，也有美好的成长经历，尽管是风雨坎坷的路程，他也是健康的儿童。成长的脚印包含了浓浓的父母之爱，包含了亲情的关爱，友情的关心，还有老师的淳淳教导，让我们健康的成长。

开学时，学校发了一本叫《健康成长》的书，这本书给我启发很大，在这本书中，有青年时期发生的种种事情，有告诉我们的人生哲理，也有名言警句，其中最令我印象深刻的是《健康成长》的第二章“阳光心理。”

里面讲到生长在今天的少年是幸运的，与过去相比，他们无疑是拥有更好的生活环境，学习环境和成长环境。过去的生活是苦的，现在的生活是甜的，但是，现在的学习压力越来越重了，现在少年也有很多的烦恼，考试越来越多，书包也越来越重。甚至有些同学因学习压力重而自杀，这样的现象

不只有一次两次，对于很多少年来说，他们的压力不亚于成年人。

压力无处不在，有成长带来的压力，有家庭，学校，环境以及社会生活变化带来的压力，还有就是学习压力，这样很容易产生心理疾病。

“没有过不去的坎，没有解不开的结。”

现在的孩子备受父母的宠爱，导致抗挫折的能力较低，当遇到挫折时，他们不敢勇于面对，他们的心就像纸一样，容易破。等你遇到挫折时，要敢于承认和正视挫折，失败并不可怕，可怕的是失败后再也爬不起来。当我们面对挫折时，不要抱怨，应该感谢；不要灰心丧气，应该更加努力。：世上无难事，只怕有心人“只有不断努力，才会取得成功。

青年时期是一个美好的时期，在这时的青少年应该豪情壮志，但这些少年，却存在着自卑心理，觉得自己不如别人，现在的少年正是长身体，长智慧，长知识，立志向的时期。我觉得，你的优点有可能别人没有，别人的优点有可能你没有，所以，同学，朋友之间要互相取长补短，这样才能弥补自卑的心理。

在少年的有一段时期，叫做叛逆期，这是一个心理状态，逆反心理“反“的有很多，最常见的是孩子反父母，反老师……逆反心理是人生的必经阶段，难以回避，所以我们要想办法积极去面对。

当遇到困难，有的孩子会请求父母帮助，可是，我们已经长大了，不能再依赖父母了，我们应该独自面对，不能放弃，不能退缩，天下没有翻不过的山，迈不过的坎，向命运低头永远是懦夫的行为。

同学们，我们是含苞欲放的花朵，是冉冉升起的朝阳，在我

们身上凝聚着父母的心血，倾注着师长的厚爱，成长的路不一定是一帆风顺的，但一定是难忘的，快乐的成长是最美好的。