

健康讲座听后感 新健康大讲堂心得体会 (通用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

健康讲座听后感篇一

新健康大讲堂是一项面向公众的健康教育活动，为人们提供了更丰富、更权威的健康知识。我有幸参加了该活动，并从中受益匪浅。本文将分享我的心得体会。

第二段：认知转变

在新健康大讲堂中，我最深刻的体会是认知的转变。以前，我在关注健康问题时，往往只关心外在的表面现象，例如某种食物是否美味，或者某项运动是否有趣。现在，我开始关注健康问题的本质，探寻事物的内在机理，更加客观地看待健康问题。比如，我学习了人体内部的环境对健康的巨大影响，开始重视针对这些影响的保养方法。

第三段：健康管理

新健康大讲堂也让我学到了健康管理的重要性。以前，我往往采取“病后救治”或“临时应对”的方式应对健康问题。现在，我开始更加关注预防措施，注意平时的健康保养，从而避免某些疾病的发生。我学会了个人健康管理的基本理念和技能，知道了要如何化繁为简地做好健康管理。

第四段：生理心理联动

此外，新健康大讲堂教会我了生理心理联动的原理。以前，我把心理问题和身体问题看作是两个完全不同的领域，认为要想调节情绪必须采取心理疗法。现在，我意识到身体和心理密切相关，不能分开对待。成功管理自己的情绪，必须从生理调节入手，通过坚持良好的饮食、运动，保证自己心情的平稳。

第五段：总结

通过参加新健康大讲堂，我从多个方面拓展了自己的健康知识，掌握了健康管理的基本理念和技能，让自己的健康意识得到了进一步提升。我相信，这种健康的生活方式会对自己和身边的人产生积极的影响。我将会继续关注健康问题，并为自己、家人、朋友提供更好的健康指导。

健康讲座听后感篇二

近年来，生活健康成为社会关注的热点话题。为了更好地传递健康的理念和方法，许多健身中心和社区组织举办生活健康讲堂。近日，我参加了一次生活健康讲堂，收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我的心得和体会。

第一段，回顾讲堂内容。讲堂的主题是如何保持良好的身体状况和健康的心态。演讲者从多个角度深入浅出地阐述了如何养成良好的习惯，如科学饮食、规律作息、适当运动等。同时，她也提醒大家要关注心理健康问题，建立积极乐观、宽容包容的心态，维护自己的心理稳定。

第二段，印象深刻的内容。我印象最深刻的部分是讲座中的互动环节。主持人请参加者举手投票，问大家是否坚持每天喝八杯水。结果只有不到一半的人举手。演讲者解释了许多人不爱喝水的原因，包括觉得味道单调、害怕频繁上厕所等。但她同时也提醒我们，多喝水可以让我们的身体处于良性循环状态中，有利于体内毒素的排出和健康细胞的更新。此外，

多喝水还能滋润皮肤、减少毛孔堵塞等。

第三段，对讲座的启示。这次讲座让我感受到了生命的可贵。在我们追求生活品质、精神快乐的同时，不应忽视自己的健康——身心双重，自然、健康的生活方式是我们成就事业、享受生活的前提。没有身体健康，一切都是空谈、白搭。同时，生命也是有限的，只有珍惜时间和每个今天，才能活出真正的自我，体验更多精彩的人生。

第四段，拓展思路。对于保持生命健康，体育锻炼无疑扮演着重要的角色。在发达国家里，许多人都会选择定时参加码头健身房，运动以提升体质，延缓身体的衰老，为出游旅游积累养分。而在国内，人们也从“运动健身”开始逐渐重视身体健康。无论是打羽毛球、跳健身操，还是跑步、游泳等，都是许多人在日常生活中有意运动的表现。

第五段，总结所得。生活健康是我们每个人所关注的话题。讲座内容为我们了解生命的进程，呼吁我们珍惜身体和时间，为自己的家庭、朋友、事业等保持状态。无论是通过饮食、作息调整、坚持适当运动还是保持积极向上的心态，都是实现身体健康和全面发展的必要途径。期望这篇文章能给您带来一些启示，激励大家在今后的日子里，珍惜身心、关注健康。

健康讲座听后感篇三

要衡量心灵的绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的界限。一般来说，判断推理是否正常有三个原则：

一是心理与环境的统一。正常的心理活动在材料和形式上与客观环境是一致的。

二是心理与行为的统一。这意味着个体的心理和行为是一个完整的、统一的、协调的过程。

第三，人格的稳定性。人格是个体在长期的生活体验过程中独特的心理特征的具体体现。

精神障碍是指精神疾病或轻微的精神障碍。目前，当代大学生大多由于身心疲劳、紧张、心理冲突、突发问题或矛盾难以协调等原因。时间短，程度轻，随情况变化而消失或减慢；他们中的一些人很长，学位很重，最后不得不休学甚至辍学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。它反映了当前心理活动的心理特征和困难，如过敏或感觉减退、躯体感觉异常、幻觉、遗忘、妄想、新词、意识模糊、精神错乱等。行为焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。沮丧，甚至痛苦等等。心理素质是一个学科在心理上相对稳定的内在特征，包括个体的精神面貌、气质、性格、情感等心理要素，是其他素质构成和发展的基础。从本质上说，学生对知识的追求和成长是一个不断的心理活动和发展的过程。只有通过个体的选择和内化，教育提供给学生的文化知识才能渗透到个体的个性中，使其成熟。这也是一个提高个体心理素质水平的过程。学生综合素质的提高在很大程度上受到心理素质的影响。学生各项素质的构成和发展要以心理素质为指导，创新意识、独立人格、竞争能力和适应能力的构成和发展要以心理素质为指导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应是抵制诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质问题不仅与大学生自身的心理发展阶段有关，而且与大学生所处的社会环境有关。大学生一般年龄在17岁、18岁到22岁、23岁之间，处于青春中期，这是他们一生中心理变化最剧烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，当面对一系列的生理、心理和社会适应问题，心理冲突时有发生，如梦想与现实之间的冲突，理性与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、知识之间的冲突和歧视，竞争与稳定之间的冲突等。如果这些冲突和矛盾不能得到有效疏通和合理解决，久而久之就会形成心理障碍。反常的是当代大学

生。为了在激烈的高考竞争中获胜，他们几乎全心投入到学习中。父母的过度保护、学校的考试为导向的教育，和缺乏生活经验使这些学生心理学弱，意志，和沮丧宽容，生活，朋友，爱情，事业和其他方面的小挫折足以使他们中的一些人无法忍受，导致精神疾病，即使离开学校，自杀等等。

从环境因素来看，竞争的加剧和生活节奏的加快使人们感到时间的紧迫感和压力；个人对生活目标的选择增多，而难以考虑的矛盾又加剧了内心的矛盾，造成了迷茫的焦虑感。所有这些，由于对变化环境的不适应而引起的困惑、困惑、不安和紧张明显增加。

健康讲座听后感篇四

今天，我有幸参加了在浮石小学举行教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了都主任的心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。以下就是我在这次培训活动中以……我参加了这次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。

也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、

温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

问题教师和问题学生是近十年来宝鸡市发生的“真人真事案例分析”。包括心理的、班主任的、老师的和校长的或学生的。每期培训班的学员都要写“真人真事案例分析”，165穆越个人空间在灿烂的阳春四月，我参加了《南岗区中小学心理健康教育培训》学习，这次的培训意义重大，对我今后的工作有很大的帮助。更让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

健康讲座听后感篇五

随着社会的不断进步，人们对于健康的重视程度也越来越高。在这样的现实背景下，生活健康讲堂的出现将给人们的健康带来更加强有力的保障。近日，我参加了一次生活健康讲堂，深受启发，我的心得体会如下。

第一段：关注健康要从细节做起

讲堂的主题是“关注健康，排除毒素”。听完专家的讲解，我深刻理解到，关注健康消除毒素，不仅是要消除身体里的毒素，更要从我们的生活细节做起。讲堂上专家详细讲解了空气、食物、水、厨房等多个方面中潜在的健康隐患和预防措施，让我们全面了解了不同方面的健康保护措施。我认为，人们在关注自己的健康时，要从细节做起，做到预防为主，将已经成为生活常规的健康保障机制落实到每一个细节，才更能达到真正意义上的健康保护。

第二段：加强身体锻炼的重要性

当前，由于生活节奏加快，很多人普遍存在缺乏运动的问题，长时间待在办公室或者家里，致使机体长时间处于一个静态状态。这里的生活健康讲堂给我们提供了解决之道。专家在讲堂中提到，加强身体锻炼，促进新陈代谢，对身体非常有益。同样的，在锻炼选择上，单调的运动模式容易让运动者出现康复或者劳损，建议大家在锻炼上要选择多种形式，如跑步、游泳、慢跑等等。锻炼可以改善心情，使人更加健康，让我们每天充满活力。

第三段：营养餐搭配讲解

现代人的饮食习惯越来越随意，营养不均衡，导致很多人出现健康问题。这个话题在生活健康讲堂讲得比较详细。专家在讲堂中提到，饮食可以决定我们的健康。在健康管理方面，营养餐搭配不可缺少。通过合理搭配，可以使得全面营养的摄入，调整工作状态，增强健康素质。这给在外工作的年轻人提供了很好的参考。

第四段：心理健康维护

生活健康不仅是身体健康，心理健康同样很重要。在生活健康讲堂上，专家细致地讲解了心理保健的方法：充分的休息、休闲、放松、沟通、社交等等。由于现代生活节奏紧张，竞

争压力大，快节奏的生活给人们带来了极大的心理压力，而合理的压力处理，对于我们的身体和心理健康是非常有益的。在生活中，我们要学会挥别压力，学会积极乐观地面对问题。

第五段：总结

生活健康讲堂给我们带来了非常多的收获，不仅仅是让我们更深层次地了解了健康的重要性，也帮助我们认识到寻求健康的途径和保障手段。通过这次讲堂，我了解到健康不是一件自己就能解决的事情，需要我们不断的努力，更需要我们在行动中坚持。为了生活的质量，为了健康的保障，我们要从细节做起，有计划地、规律地生活和工作。只有这样，才能拥有健康、充满活力的未来。

健康讲座听后感篇六

生活健康讲堂是近年来非常普及的一种健康机构，它组织了很多有关健康、生活方面的宣讲活动，旨在帮助人们更好地了解养生之道。我最近也参加了一次生活健康讲堂，这次讲座给我留下了深刻的印象，让我对健康有了更加深刻的认识和体会。

第一段：讲座主题

这次讲座主题是“健康生活，从自律开始”，通过讲述一些科学的健康知识，帮助我们了解健康的重要性。同时，讲座还特别强调了自律的重要性，指出缺乏自律是我们生活中的一大问题。整个讲座内容结构清晰，逻辑严密。

第二段：深刻的收获

在这次讲座中，我收获了很多，其中最让我印象深刻的是“自律是生活的基础”。讲座中提到，我们生活中的很多问题都是由于缺乏自律而导致的。如果我们能够自律地完成

每一项任务，就能够更好地控制自己的生活，享受幸福生活。听到这里，我深感道理深奥，感叹这是自己生活中的一个大问题。

第三段：提高自律的方法

在讲座中，演讲者还介绍了一些方法来提高自律性。首先是充分休息，因为精神状态良好的人更容易自律，而睡眠质量不佳的人会更容易偏离自己的目标。其次是制订全面的计划，并按照计划实施，这样能够更好地管理时间，同时也能够更好地实现自律。最后是做一些有意义的事情，让自己的生活更加充实有益，有助于提高自律性。

第四段：开始自律的实践

在讲座结束之后，我也开始尝试用所学的方法来提高自己的自律性。首先是每晚保证充足的睡眠时间来保持精神状态良好。同时，我还制订了每周的计划，并尽力按照计划中的内容完成。最后，我也在尝试做一些有意义的事情，如学习新技能、阅读好书等。这些实践让我感觉自己的生活更加有条理，也更加充实有意义。

第五段：感悟

通过这次参加生活健康讲座，我深刻感受到自律的重要性。生活中的无序和不安，对生活的质量有着很大的影响，而自律可以让我们的生活变得更加有序、更加稳定。在以后的生活中，我会尽量通过自律，稳定自己的情绪，使自己的生活变得更加充实而有意义，从而获得幸福生活。

总之，生活健康是一种非常有益的宣传机构。这次参加讲座，不仅让我了解到更多有关健康问题和自律方面的知识，也激发起我对生活的热爱，并让我更加深刻地领悟了自律的重要性。希望以后有更多的人能够加入生活健康这个大家庭，帮

助更多的人更好地了解健康、养生之道，让我们的生活更加美好。

健康讲座听后感篇七

在快节奏的生活节奏下，身心健康越来越得到人们的关注。近期，我参加了一次美德健康讲堂，讲堂主题是“生活美德与健康”。在听了讲师的生动讲解和亲身体会下，我深切认识到生活美德与健康的重要性，也受益匪浅。以下是我的心得体会。

第一段，讲座的主题。美德和健康，是主题，美德为精神、健康为肉体，精神和肉体在一个人的作用下，总结成了我们常说的“身心健康”。让我们更全面地意识到一个人只有在精神和生理上都健康的基础上，才能洋溢着幸福和美满的人生。在这里我深切感受到，一个人的身心健康是互相依存、互相不可或缺的。

第二段，身体健康和生活美德。生活美德与健康是有密切关系的。我们通常将健康看作是身体健康，但我们却忽略了心理健康，这种健康是指心理的舒适、充实和幸福感。只有身心都健康，我们才能更好地生活和工作。而生活美德是建立在健康的基础上的，它是指一个人品德良好，有高尚情操和行为规范的状态。一个人具备了美德之后，可以更好地控制自己的情绪，处理复杂的人际关系和各种困难局面，同时也更能珍惜和保护自己的身体。

第三段，人们应该如何提高生活的美德和健康水平。要想提升自己的身体健康和生活美德，重要的是坚持有规律的作息习惯，合理膳食，适当运动锻炼，改变不良的生活习惯；同时还要不断完善自己，培养高尚情操和行为规范，内化为自己的一部分。实现健康美德的目标要求我们坚持不断努力，积极进取，时刻提醒自己要做一个高尚品行、具有健康生活的人。

第四段，如何打造健康与美德和谐共居的生活。提高身体健康和生活美德的意识对于打造一个和谐的生活有着决定性的意义。健康美德如同两极磁铁，在生活中互相吸引，带来了远离疾病的保护和各种幸福的愉悦。同时，要想让健康和美德在生活中和谐共处，我们也需要去慢慢养成并大力宣传正能量、美德及健康的价值观，营造出一个充满正能量的生活环境。

第五段，我的心得感悟。这次美德健康讲堂让我收获颇丰。生活美德的高尚情操和行为规范可以让我变得有整体完整的人格，而保持健康的身体可以让我充满活力、自信、积极向上。听了讲师精彩而生动的讲解、了解了许多健康之道和美德实践技巧，我的生活已经悄然发生了变化。我更注意自己的健康习惯，更加珍惜自己的身体，也更注重生活中的文明美德和健康实践。

总之，美德健康讲堂是一个生命教育的平台，它可以让我们更好地认识美德和健康对人生意义，更好地了解如何提高自己的身体健康和生活美德。在我们的日常生活中，我们需要时刻警醒自己，不断提高自己的身体健康和生活美德水平，让我们的生命变得更加幸福、美好。