

# 2023年养生学的心得(模板9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 养生学的心得篇一

随着现代生活节奏的加快和生活压力的增加，越来越多的人开始重视健康养生。为了更好地提高大家的健康意识和养生知识，我校特别开设了养生课。在参加这门课程的几周时间里，我深感到养生的重要性，并从中获得了不少实用的养生方法。

首先，在这门养生课上，我学到了很多关于健康饮食的知识。老师告诉我们，均衡饮食对于保持身体健康至关重要。我们应该每天摄取五谷杂粮、蔬菜水果、优质蛋白和适量的脂肪。此外，老师还告诉我们在进食时要细嚼慢咽，不要过量饮食和暴饮暴食。通过这门课程，我明白了健康饮食的重要性，开始注重自己的饮食习惯，定期吃水果、蔬菜和全谷物食品，同时也减少了垃圾食品的摄入量。

其次，在养生课上，我学到了许多关于合理运动的重要性。老师教给我们一些简单易行的锻炼方法，例如散步、慢跑、太极拳等。老师告诉我们每天坚持运动30分钟以上，可以增强身体的抵抗力，提高免疫力，减少患病的风险。我开始每天晚上都会外出散步30分钟，这不仅可以让我放松身心，还能增强我的体力和身体素质。通过运动，我深刻体会到了运动对于身体健康的重要性，更加珍惜自己的健康。

此外，在养生课上，我还学到了一些关于睡眠的重要性。老师告诉我们睡眠不足会导致身体机能下降，免疫力减弱，容

易生病。我们应该养成良好的睡眠习惯，保证每晚7-8小时的充足睡眠时间。听到这些知识后，我决定调整自己的作息时间，尽量保证自己每晚有足够的睡眠时间，并且保持一个相对固定的作息时间，让自己的身体有充分的休息和恢复的机会。

最后，在这门养生课上，我学到了心理健康的重要性。老师告诉我们心理健康对于身体健康有着极其重要的影响。我们应该积极面对生活中的压力和困难，保持良好的心态。老师还教给我们一些放松心情的方法，如听音乐、读书、运动等。通过学习和实践这些方法，我能够更好地调节自己的情绪，减少压力，提高自己的心理素质。

总之，在这门养生课上，我学到了很多关于养生的知识和方法。通过实践，我意识到养生对于身体健康的重要性，并开始将这些知识应用到日常生活中。我坚信只有保持良好的生活习惯和注意自己的身体健康，才能拥有更长久的幸福生活。希望自己能够继续保持良好的养生习惯，并将养生的知识分享给更多的人，让大家都能享受健康的生活。

## 养生学的心得篇二

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生

版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

### 养生学的心得篇三

近年来，养生理念在人们生活中的重要性日益凸显，越来越多的人开始注重养生。为了提高公众的养生意识，许多机构和学校纷纷开设了养生课程。我有幸参加了一门养生课堂，从中学到了许多关于身体健康的知识和养生方法。在课程结束后，我深感受益匪浅，领悟到许多养生之道。下文将从减压、饮食、运动、作息、心态五个方面展开，分享我在养生课堂上的心得体会。

第一，减压是养生的重要途径。当今社会，人们的生活节奏快，压力也随之增加。在养生课堂上，老师给我们介绍了减压的方法，并且示范了几种简单易行的放松运动。我尝试了其中一种——深呼吸减压法，通过深呼吸舒缓压力。经过一段时间的实践，我发现此方法确实有助于缓解焦虑和压力，让我保持平静的心态。

第二，饮食是健康的基础。在养生课堂上，我了解到养生饮食对于维持身体健康至关重要。老师教导我们要选择新鲜、营养丰富的食材，合理搭配膳食，避免过多的油腻和糖类食物。我开始注意自己的饮食习惯，尽量选择清淡、易消化的食物，增加蔬菜和水果的摄入量。随着时间的推移，我发现自己的体质变得更好，精力充沛，提高了抵抗力。

第三，合理的运动是保持健康的重要方式。养生课堂上，老师强调了运动的重要性，并指导我们如何进行适当的运动。我学到了不同形式的锻炼，如有氧运动、瑜伽和太极拳等，每种运动都有不同的效果和好处。我开始尝试每天坚持一定的运动时间，感受到身体的变化，体重下降，身体机能得到提升。此外，我也意识到养成良好的运动习惯对于预防慢性疾病和长寿有着重要作用。

第四，良好的作息是保持健康的关键。在养生课堂上，老师告诉我们规律的作息时间对于身体健康的影响。我认识到良好的作息习惯有助于身体恢复和调节，不良的作息习惯则容易导致身体机能紊乱。我开始尽量保持每晚七至八小时的睡眠时间，并在规律的时间吃早餐、午餐和晚餐。逐渐地，我发现自己的精神状态更好，记忆力和注意力也有所增强。

第五，良好的心态是养生的基石。在养生课堂上，老师告诉我们调整心态是保持健康的不可或缺的一环。我领悟到有些疾病和不适源于心理问题，消极的思维和情绪会导致身体受损。因此，我开始尝试积极的心态，学会面对挫折、压力和不如意。通过与他人分享困扰和心情，倾诉内心的烦恼，我发现自己的情绪得到了舒缓，生活质量明显提高。

通过参加养生课堂，我获得了许多关于养生之道的宝贵知识和经验。我学到了减压方法、饮食调理、适度运动、规律作息和调整心态等方面的知识，这些对我来说具有实际应用价值。我将这些养生知识融入到自己的生活中，改变了不健康的生活习惯，养成了良好的生活方式。我相信，只要坚持养生，将养生理念贯彻于生活中，我的身体会更加健康，精神更加充沛。

## 养生学的心得篇四

最近看了几本书，如“水是最好的药、人体使用手册、无毒一身轻”等，收益良多。今将以上我认为可行的、科学的

观点，结合自身的体会与经验，一并介绍给大家分享。

保健养生的总法则，我以为主要是、心态要好，即始终处于不急不躁、不怒不悲、心情愉悦、和畅这样一种状态。这是健康长寿的关键之关键，也是人体防御外来病菌邪气的第一道防线。一旦这一防线失守，第二道防线——免疫系统才会受到冲击。同时，它还关系着人体内部的协调、和谐与平衡。举例来说，一生气、着急，就会上火。

上火是什么？就是咽喉疼、口生疮、牙发炎。这是第一道防线失守，造成免疫系统功能下降，引起的病菌感染的典型例子。我把前者叫做心理免疫。生气引起体内的病变就更多了、气积在胆囊就会发胆囊炎、积在肠道就会得阑尾炎肠梗阻、积在肝脏就会得肝炎肝癌、积在胃里就会得胃炎溃疡等等。

其次、是合理膳食。最近多数观点主张素食，少盐，多水。不主张食用动物蛋白，包括牛奶。这一观点对否，我们不去考证，事实上我们也无从考证。但有一点是肯定的，那就是多素少荤更有利于健康。这是目前西方的观点。其实，我们的祖先早在春秋战国时期就有类似的观点，及至佛教的传入更是要吃素的。尽管本意不同，但从养生保健的目的上则是一致的。所谓素食，主要是指五谷杂粮、新鲜蔬菜、时令水果。

时间、最好是早上太阳出来30——60分钟这个时段。太早空气不新鲜、不干净，因为没有被太阳消毒灭菌、光合作用不足氧气释放不多；太晚也不行，还要上班呢。运动的量、不要因为生命在于运动就做剧烈运动，君不见运动员的身体有几个是好的？对运动量的问题，中医就有一个很好把握也科学的标准——形劳而不倦、微微汗出。就是说，主观上感到累了、客观上身上出了少许细汗时就停下来。至于如何运动就有根据个人体质、爱好而异了。随时间的推移，这个量也会逐步加大。

第四、自我按摩。“丘无病自灸”，是说孔老夫子没事的时候就弄个艾条灸灸身体上的穴位来保健的。有条件的话也可以学学他老人家灸灸的。时下最简单的办法就是掐掐、揉揉、按按身体上的一些穴位，如内关、足三里、太冲、复溜、涌泉等。这对提高、活跃免疫系统，调节心理，平衡内分泌系统，都有积极意义。

## 养生学的心得篇五

今天，生活节奏越来越快，身体和心理的健康问题愈发引人注目。为了应对这一现状，越来越多的人开始关注养生学，以期获得更好的身体和心理状态，许多人也通过自己的实践总结出了不少有益的经验的心得。在此，本文将介绍作者在养生学方面学习和实践的心得体会。

### 二、饮食调理

在所有的养生学方法中，调整饮食可能是最为重要的一种。我们的身体从食物中摄取所需的营养元素，若营养失衡或过度摄入可能会导致各种健康问题。作者在养生学中的实践中，通过谷类、蔬果、肉类等食物的合理搭配，减少过多的油腻，调节体内各种微量元素的平衡，对身体的健康起到了很好的促进作用，并在保留口感的同时，减少了对身体的负担，对提高身体免疫力和抵御疾病起到了积极的作用。

### 三、运动保健

另一个不可忽视的养生学方法是运动保健。通过选择适合自己的运动方式和时间来加强身体锻炼和消耗体内的精力。作为一个白领族群，作者每天工作压力较大，无暇去健身房锻炼，但即便如此，作者也仍然通过每天步行上下班，晚上回家后进行一些伸展运动来增强血液循环和体力。通过持之以恒的实践，即便身体上的负担致增加，作者的体感状态和心理状态也有所改善，比如睡眠质量的提高和对工作的积极程

度的增强。

#### 四、心理调节

养生学与心理状态息息相关，因此，在养生学实践中，也不可忽视心理调节的作用。引导自己保持积极的心态，能够帮助我们更好地应对工作和生活中的各种压力，从而减轻身体的负担。作者得以通过减少工作焦虑和压力，增强对生命的感悟来调节自己的心理状态，并根据自己的需求选择一些适合自己的心理调节方法。通过这些方法，作者的心理状态得到了改善，感觉到身体和脑力的疲惫也得到了缓解，同时也更好地应对各种复杂的压力。

#### 五、结语

养生学不仅是一种科学的养生方法，也是一种健康的生活方式。在崇尚健康的当今社会里，如何在快节奏的生活中保障自己的身体健康和心理健康问题日益引人关注。本文列举了作者多年的实践和心得，强调了饮食调理、运动保健和心理调节最为重要。希望更多的人能够在养生学方面进行学习和实践，从而更好地保障自身健康。

### 养生学的心得篇六

这个星期赶鸭子上架尝试着做电话营销，和一群没见过面的老女人和老男人打电话，倒也颇有收获，说不定可以开发出电话营销这门课出来呢！

刚开始总是不想打，因为不知道对方会是怎样的主，总怕被人吼或是会被骂一通，反正是能拖则拖（主要也是没有压力），等到拖不过去的时候（我刚开始是拖到十点半后打几通电话），但是越打会越顺手、到后面几天，客户说得再恶劣的电话都不会放在心上，心想最多下次不打给你就是了。当然碰到超恶的，挂完电话后会说上一句“真没教养”，再

和同事交流几句，心情会变得很好（好象和同事的交流更有话题了）。

千万不要一上来就滔滔不绝的介绍自己的公司和产品，而应该先聊聊对方感兴趣的话题和对方交朋友，说明我们的产品可以带给客户的好处（这些可得重点和难点，我还在总结中）。多问些开放式的问题，全面收集对方的信息。

开场白、电话前的准备技巧是需要实际经历去累积的，（我感觉看书和听老师讲电话营销课是学不来的）。当然，刚开始你可以将每句要说要问的话写下来，照本宣科，慢慢的你就很自然的说出你想说的。

千万不要因为客户一次拒绝或者是冷言冷语你就把他列入黑名单，除非对方非常坚决的告诉你，以后不要打电话给我了，我不需要。否则你一定要积极的跟进，极少有客户第一次接触就会跟你确定购买（那钱也太好挣了），尽可能的积极跟进打过电话的客户。当然，这里面还是有技巧的，总不能每次跟进的时候干巴巴的问同一个问题，那脾气再好也会被你烦死。

如果有前台小mm转接，一听出来是推销的就直接说不需要然后不客气的把电话挂上，当然这是别人的工作职责无可厚非。

我们可以“灵活”一点（应该是连哄带骗），可以跟前台说找哪位老总，有的当时就给转，有的会问什么事，不妨说说是哪位老总的的朋友呀或是政府部门的，反正把前台弄得摸不着头脑，但是还很客气就对了（是不是有点不太厚道呀）。

巴金说，没有技巧才是最高的技巧。

电话营销也是如此吧。



## 养生学的心得篇七

养生，顾名思义指的是保持身体健康、心情愉悦和生活规律的一种生活方式。随着现代生活的快节奏和工作压力的加大，养生成为了越来越多人关注的话题。作为一名从事文职工作的年轻人，我有幸在养生的道路上走了一段，并有一些心得体会。下面我将结合自身经历，从饮食调理、运动锻炼和心理调养三个方面，分享一下我的养生心得体会。

首先，饮食调理是我养生的第一步。以前我的三餐习惯常常不规律，爱吃零食和外卖。在一次身体不适后，我开始调整自己的饮食习惯。我尽量避免高糖、高脂肪的食物，而是选择多吃些蔬菜水果、粗粮和富含蛋白质的食物。此外，我还养成了少炒多蒸、少油少盐的健康烹饪习惯。通过均衡的饮食，我渐渐感到身体更有活力，精神更加集中。

其次，运动锻炼是我养生的核心内容。由于日常上班需要久坐，我意识到需要进行体育锻炼以保持健康。于是我每天都会去公园慢跑，或在家里进行一些简单的健身运动。慢跑可以有效地消耗卡路里，提高心肺功能；而健身运动则可以增强肌肉力量。这些运动不仅改善了 my 的体质，还提高了我的自信心和抗压能力。而且运动后的放松和欣赏自然风光，对我的心情也有很好的调节作用。

再次，心理调养是我养生的一个重要环节。在竞争激烈的社会中，工作和生活压力时常让我感到焦虑和疲劳。为了保持心理的平衡与舒适，我学会了放松自己。无论是听音乐、读书还是旅行，这些都是我调节心情的有效方式。同时，我也学会了合理安排自己的时间，工作之余培养兴趣、与朋友交流，这样能够舒缓压力，让我心情舒畅。

最后，保持良好作息也是我养生的重要一环。以前我常常熬夜工作或玩手机，严重影响了我的睡眠质量。后来我意识到良好的睡眠对身体健康的重要性，于是开始规律作息。我设

定了每晚的睡眠时间，并避免了使用手机和电脑的刺激；我也开始养成了每天早起并适当午休的习惯。通过良好作息的改变，我发现自己的精力充沛、反应更加敏捷。

总的来说，通过饮食调理、运动锻炼、心理调养和保持良好作息这四个方面的努力，我在养生的道路上取得了一些成效。我感到身体更加健康，精神更加愉悦。在养生中，我也逐渐建立起对自身健康的重视和保护意识。我相信，只有拥有了健康的身体和心情，才能更好地面对未来的生活和工作挑战。所以，我会一直坚持养生，将其融入到生活的方方面面，与大家一同追求健康的人生。

## 养生学的心得篇八

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

## 养生学的心得篇九

养生训是人们追求健康和幸福生活的重要手段。在现代社会中，人们面临着各种各样的压力和挑战，养生训成为了许多人的选择。我也是其中之一，通过长时间的尝试和总结，我

深刻体会到了养生训的重要性和益处。在这篇文章中，我将向大家分享我对养生训的体会和心得。

首先，我要强调的是养生训与身体健康的密切关系。我们常说“养生训是最好的医生”，这是深有道理的。通过均衡饮食和适度运动，我们可以保持良好的身体状态，提高免疫力，预防疾病的发生。不仅如此，养生训还可以促进身体内脏的功能，增强心肺功能，提高肌肉的柔韧性和力量，从而使我们拥有更强的体魄和抵抗力。

其次，养生训对心理健康的重要作用也是不可忽视的。现代社会给人们带来了巨大的压力，而养生训恰恰可以缓解压力，提高精神状态。运动可以促进大脑释放多巴胺和血清素等“快乐激素”，使人们感到愉悦和舒畅。此外，养生训也可以提高人们的自信心和积极性，增强抵抗压力的能力。长期坚持养生训，我发现自己的情绪更加稳定，思维更加清晰，对待问题的能力也提高了。

再次，养生训对人际关系的影响是积极而深远的。养生训可以让人们更加健康美丽，提高自信，从而与他人建立更好的关系。此外，养生训的均衡饮食和规律作息也使我们更加有时间和精力与家人朋友交流和沟通。在我的亲身体会中，养生训让我更加健康自信，这使我的人际关系更加和谐亲密。

再者，养生训还对职业发展有着积极的影响。养生训不仅可以提升个人身体素质和健康指数，还能增强自觉性和毅力。一个健康而有毅力的人在面对工作中的困难和挑战时更加坚韧，具备更好的应变能力与执行力。在以往的工作中，我发现保持养生训让我更具活力与效率，与同事们的合作也更加顺畅。

最后，养生训对人们的人生追求与幸福感也有着重要作用。生活中有太多的事情会让人们迷失方向和意义，而养生训可以帮助我们重新找到平衡与动力。通过关注自己的身体和心

灵，我们更容易发现生活中美好的事物，享受当下的每一刻。养生训让我更加懂得珍惜生命，用心感受每一个瞬间，带给我更多的满足和幸福感。

总结起来，养生训在现代社会中扮演着极其重要的角色。通过养生训，不仅可以保持身体健康，提高免疫力，还可以改善心理健康，增强人际关系，促进职业发展，追求幸福感。在探索和坚持养生训的过程中，我深刻理解了健康与幸福的可贵，也受益匪浅。养生训并非一蹴而就的事，但只要我们下定决心并坚持努力，必然会收获美好的人生。让我们一起践行养生训，拥有健康快乐的人生！