

# 健康饮食心得体会 心理健康心得体会 (模板7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

## 健康饮食心得体会篇一

今天学习了《中小学心理咨询健康》，季秀珍老师结合自己实践中得到的丰富的心理咨询辅导经验，将相关的理论知识由浅入深地阐述讲解，让我学到了很多心理咨询辅导理念和研究心理咨询问题的方法，受益匪浅。下面我谈谈我的点滴体会：

因为教师是学校心理咨询健康教育的推行者、具体实施者。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。

通过学习，改变了我对心理咨询健康教育的看法，从而对心理咨询健康教育有了一个重新定位，以前都是给学生念一点理论知识，没有顾虑到学生的各方面发展，更没有开展什么心理咨询活动。通过学习，我意识到开展心理咨询健康教育对学校的重要性，意识到现阶段学生的心理咨询需求，从而增强了自身的紧迫感和责任感。

专家的教育总是有限的，我们应该在不断的实践中逐步成长

的。未来的路还很长，我们要学习的东西还很多，我们的责任真的很重大!通过学习，感悟很多，思考很多，收获很多。

## 健康饮食心得体会篇二

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了xx来宾市心理健康教师培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，作为为数不多的心理专业毕业的学员，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大幅度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐

观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

## 健康饮食心得体会篇三

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。

## 健康饮食心得体会篇四

众所周知，饮食与健康与生活息息相关。中医饮食调补学是中华民族一份宝贵的科学文化遗产，是祖国医学重要组成部分，中医饮食调补是具有疗效独特、显著的成功因素之一。饮食调补随着人们文化生活和物质生活水平的提高，人们对饮食补身，饮食防病治病都十分重视。

我国的中医文化博大精深，而中医饮食养生作为中医的一部分，有着悠久的历史，习称“食养”、“食补”，是泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康的活动。《素问·五常政大论》所说的“谷肉果菜，食养尽之”，这是食

养概念较早的记载。饮食物的作用，不仅体现在维持人体的正常生命活动，它还具有补养作用，所谓“无病强身”，这是与现代营养学观点不同的。

从老师的讲解我们知道，人处在天地之间，生活于自然环境之中，作为自然界的一部分。因此，人和自然具有相通相应的关系，遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的关系体现在人类生活的各个方面，也包括饮食营养方面。早在两千年前，古代医家就认识到饮食的性质对机体的生理和病理方面的影响。如，《素问·宣明五气篇》所载的“五味所入”和《素问·阴阳应象大论》所指出的“五味所生”等皆说明作为自然界产物的“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。除此，食物对脏腑尚有“所克”、“所制”、“所化”等作用。

中医常据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实、调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿，防治疾病的古代佛、道、儒、医、武各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律，同时也无不应用天人相应的法则来制订各种休逸劳作，饮食起居措施，对须臾不可离的饮食内容，以及进食方式提倡既要注意全面膳食“合而服之”，同时又主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容亦有所变化，做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

很多人年轻时不注意饮食，随着年龄增长，出现了越来越多的国际上流行一种说法：三高饮食(高蛋白、高脂肪、高糖)造成了现代文明病(心脑血管病、癌症、糖尿病和亚健康状态)。此外，还有三低(低维生素、低矿物质、低膳食纤维)作怪。很多人对这六大营养要素不了解，当然做不好营养平衡，甚至有不少人将营养与蛋白质画等号。

我们每个人都希望自己有个健康的身体，而什么是真正的健康?经验告诉我们，第一是精神(心理)因素，要有一颗善良的

心，有一个辩证唯物论的思想方法，提高自己心理承受能力；第二是营养状况，要有营养知识，并且努力做好；第三是运动水平，要不拘形式的做到多运动，劳动不完全等同于运动，运动量不足，热量消耗不了，是导致疾病和亚健康状态的重要原因；第四是医疗条件。上述三条做到了，仍会有问题，就要去看病，现代医疗条件也是保证健康的必要条件。

饮食与健康问题是个人文化素质的表现，那么怎样利用食品，保持自己的健康，那么怎样利用中医的理论，是自己免受疾病的困扰，我们就需要学习中医中的食疗，通过食疗来养生，通过食疗来获得一个健康的身体。

通过学习中医饮食与健康，我收获很多，知道了中医有关饮食方面的知识，知道了如何通过食疗预防以及治疗某些疾病。一个健康的饮食习惯对一个人很重要，所以从现在开始，我们应坚持把这些知识用于以后的生活学习中。

## 健康饮食心得体会篇五

学了一个学期的营养学与健康课其实感悟有很多。

健康，就像快乐一样，很难有明确的定义。当我们生病时，渴望能拥有健康；但在健康状况良好时，就忘记它的重要性了。健康的身体应该是我们与生俱来的权利，但是几乎很少人能够享有这个权利。对如何获得健康，人们有许多不同的看法，有些人觉得运动是最重要的；而有些人觉得，心理因素才是最重要的。对于有营养知识的人来说，食物才是影响健康最重要的因素，因为我们一日三餐吃的就是食物，所以食物自然变成影响健康的最重要因素。

如何吃才会健康，一直有各种不同的意见。比如，朋友善意的忠告，食品工业的广告及医疗职业的无稽之谈，想要从这些言词中分辨出真伪，便需要具备某些基本的知识，而知识是一点一点累积而成的，等到我们需要时拿来加以运用。正

如老师所说的学校周边的我们常去的奶茶店一样，少去少喝总会对身体有好处。

养的食物，经常会出现我们的四周并影响我们的健康。因此我们应该接受这种挑战，设法加以克服。

学完这门课程我觉得最大的收获就是对自己以后健康的生活能有所帮助。可以为自己安排一个合理健康的生活方式。生活上，注意饮食起居的合理安排，正所谓早睡早起精神百倍，合理膳食不要挑食，注意饮食的均衡，通过身体的全面检查，给自己指定相应的食谱，身体虚弱就要注意对蛋白质，维生素，矿物质等的摄取量。再就是适当的体育锻炼，这个也是很关键的问题，生命在于运动，适当的锻炼是绝对能真强一个人的体制的。主要是生活要有规律，饮食、起居、运动都要有规律。心血来潮的健身还不如过猪一样规律的吃了睡，睡了吃的生活。再就是不要偏食，什么都吃一点，不论别人说应该吃的，不该吃的，只要是平常的食物，健康的，我们都要摄取一点。健康的心态是重要的，我们要有积极向上的心理，要学会面对失败和阴霾，要踩在他们身上前进。

## 健康饮食心得体会篇六

7月23日“有幸”参加了20xx年xx省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了xx省委教育纪工委书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生生活中力所能及的

去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师，各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是

不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 student 做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学

生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会觉得有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的功能就是教书育人、为社会培养“健康”的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

## 健康饮食心得体会篇七

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。