

2023年健康小贴士心得体会(精选7篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

健康小贴士心得体会篇一

悲凉、沧桑。那无可奈何的眼神，那悲催的一个个伤口。却抑制不住毒瘾犯时那渴望的目光。如此的凄凉。为了自己心上一时安慰，不惜出卖自己的身体，不惜卖掉自己亲生的儿女。这又是何苦？在死前，所想的都是能吸一口毒，而那愧疚，却在瞬间消散，如何才能拯救他们呢？沉迷于毒品，却已经无法自拔的人们。

“毒品”这简简单单的两个汉字，可是，它却用妖媚的外表，成功诱引了多少无知的人们，从此踏上了一条不归路，这是一条充满了精神和肉体的痛苦，充满了妻离子散的痛苦，充满了“坚强的生存还是懦弱的灭亡？”的不归路。

刚开始吸毒的人群，有很多都属于对毒品好奇，可一沾染上了，却终身都离不开，对于我们来说，“爱”是多么简单而又纯洁的字眼，然而在他们眼中，不过是一个可利用的工具，利用他人的善良与天真，乞讨到钱，再去买毒品，就算来之不易，钱在她们手中还没捂热，就已经交到了毒贩的手里。自尊对他们来说，都已经是垃圾了。生命里，只有毒品是最重要的。

150年前的英吉利人，带着贪婪的欲望，用鸦片敲开了中国的大门，既而发动了两次鸦片战争，揭开了中国近代史屈辱的一页。有识之士如林则徐者，禁烟，缴烟，销烟，终在历史

的舞台上留下应有的尊严。曾经在新中国的建立后消失了很长的一段时间的毒品“贸易”，在改革开放的大潮下，如幽灵般地重新回来。成千上万倍的利润，令不少想快速致富而动了歪心的人趋之若鹜，铤而走险，海洛因，大麻，摇头丸，越来越多的被走私进了中国。

人民的灵魂在呐喊着，却只剩下行尸走肉般的躯体，意志在挣扎，身心却早被噩灵所摧残，这是如此可悲的现实。将自己的灵魂出卖给魔鬼，用自己原有的善良与纯真，从魔鬼那换取一包包的白色粉末。这样做有意思吗？为了满足自己那一时发作的欲望，不惜贩卖自己的妻、子。不惜往日手足之情，不惜那患难多年的兄弟。在欲望面前，只要你给我钱吸毒，我就替你当牛做马，不要自尊，不要面子！

“远离毒品，珍爱生命”，这已经不是简单的一句口号了，而是需要全世界人民都动起来的号召。放弃毒品，让未来更美好，不要只贪求一时的快感，而丧失了原本属于你幸福生活。禁毒，是每个公民应尽的责任，让我们守护我们美好的家园，让毒品远离我们的社会吧！

健康小贴士心得体会篇二

通过阅读《健康教育》一书，使我受益匪浅。我国的大中小学共有两亿多在校生，是一个相当庞大的社会群体。长期以来，学生的安全问题一直受到学校、教育部门和社会各界的关注。因此，学校不但要对学生进行知识的传授、品德的教育，同时也应该加强对学生进行必要的安全教育和自救自护教育，使学生更加健康、全面的发展，成为社会的未来、国家的希望。

一、充分认识在中小学校开展安全教育工作的重要意义

未成年人生命安全和健康成长，涉及亿万家庭的幸福和正常教育、教学活动的开展、实施。保障少年儿童的安全，是家

庭和教育工作的首要职责，是全社会的共同责任，是构建社会主义和谐社会的重要基础，责任重于泰山。

（一）开展安全教育有利于青少年的健康成长。未成年人是祖国的未来建设者，是中国特色社会主义事业的接一班人。作为一个特殊的群体，他们的人生观、世界观、价值观、是非观尚未完全形成。在当今社会背景下，一些成年人的价值观扭曲，拜金主义、享乐主义、极端个人主义给中小學生造成了负面影响。中小學生安全意识薄弱，部分学生行为失范，导致安全事故和违法犯罪案件居高不下，这已成为全社会关注的一个突出问题。因此在未成年人中间积极开展安全教育工作对于他们的健康成长，使之成为有理想、有道德、有文化、有纪律的优秀青少年意义非常重大。

（二）开展安全教育有利于社会环境的净化。青少年是阳光、雨露、花朵，是家长的希望，是老师的骄傲，更是祖国的未来。如何才能让青少年成为国家的栋梁，如何培养、教育祖国的人才，这就是至关重要的问题了。为此，我们要让所有的人关心、关注青少年的成长，为他们的成长营造一个良好的学习、生活环境。

（三）开展安全教育是保证全社会稳定安全的一个重要环节。社会是有千万个家庭组成的，家家户户都有学生，如果某所学校突发重大的安全事故，必将引起家长和社会的高度重视，甚至会引起各级领导的高度关注。所以，学生不但是家庭的一分子，组合起来更是社会的一个特殊群体，只要他们每天都是安全的，我想，我们这个社会就会相当的安全，我们学校的各级领导和教育工作者，也会安心进行教学工作。

二、密切配合、齐抓共管、分工负责、狠抓落实

确保学生的人身安全，是每一位教育工作者的共同职责。近年来，媒体相继报道了许多发生在学校学生的伤害案件，其中所反映的问题，无论是哪个方面的责任，都与缺乏安全的

尝试有关，已引起教育领域与社会界的广泛关注和讨论。

面对这学生的安全，教育工作者常常如履薄冰、战战兢兢。为此，班主任组织学生活动总是思前想后；任课教师带领学生进行实验总是点到为止；体育老师不敢让学生自由活动，走出校门与社会接触几乎为零。这种状况，不仅使得按照素质教育的要求应当组织学生开展的课外和社会实践活动难于落实，甚至对学校教育教学活动的正常开展都产生了一定的影响。我们不能因为怕出现安全问题而因噎废食。我们要在确保安全的前提下，给学生一个安全的环境，同时也要给学生一个全面成长的空间。

保护学生在校园的安全，是我们每一位教育工作者义不容辞的职责。但我们应该在明确职责的前提下，分工合作、密切配合，真正使我们学校的安全工作形成一个良好的管理网络，确保学生的安全和学校的稳定。

三、建议加强以下几个方面的安全教育

- （一）消防事故的预防与应急措施；
- （二）交通事故的预防与应急措施；
- （三）课堂事故的预防与应急措施；
- （四）饮食卫生事故的预防与应急措施；
- （五）信息、网络事故的预防与应急措施；
- （六）常见病的预防与应急措施；
- （七）突发事故及灾害的预防与应急措施；
- （八）常用急救技术。

学校在教育学生强化安全意识的同时，也要注意帮助学生建立正确的安全道德观，绝不能使学生形成为了自己的安全不顾他人的安全的想法，同时还应当使学生养成助人为乐的品质。助人为乐是一个人从小就应养成的习惯，尤其是在受教育阶段，教师更应该注重培养他们助人为乐的行为，要让学生们认识到还有人需要自己的帮助和关爱。同时，助人为乐可以使学生在日常生活中体验成功的感觉，获得成就感的体验。

在现实生活中，天灾和意外伤害往往难以避免，但是如果我们采取合理的预防措施，并加强对学生的防灾避险教育，当灾害来临时，是可以把损失降到最小程度的。在追求教育质量的同时，加强学校安全工作特别是对学生的防灾避险教育，既关系家庭的幸福也关系个人健康。

健康小贴士心得体会篇三

5、遭遇家庭变故、失恋、意外伤害、性侵犯，或重大挫折等应激事件；

7、不明原因地突然请客、烧毁日记，给同学、朋友或家人送礼物、赔礼道歉、述说告别的话等。

8、有生理缺陷，或者长期患病，特别是生殖方面的疾病；

10、出现自伤行为；

心理和精神疾病是一组疾病的统称，不同于普通的心理问题，不是单靠个人的主观努力可以解决的，需要专业人员的帮助。较重的首先需要进行药物治疗，帮助控制症状，阻止病情进一步发展。服药期间同时需要心理治疗辅助，主要针对造成疾病的心理社会因素，学习新的应对方式，建立支持系统，帮助当事人更好地适应社会。

1. 心理和精神疾病重在早发现、早治疗

心理和精神疾病治疗得越早，治疗效果越好。如果出现疾病的症状，一定要及时到专业机构寻求治疗，请假或休学在家休息并不能解决问题，反而会延误最佳治疗时机，造成难以弥补的'伤害'。

2. 心理和精神疾病患者不会被强制退学

学校和院(系)可以为学生提供各种帮助和支持，协助其更顺利地完成学业。学生通过治疗情况稳定后，可以继续学习。

3. 应消除对药物治疗的误解和抵触

当个体感到无法通过自己的努力来调整身心状态，学习与生活受到较大影响，且持续时间较长时，可以考虑药物治疗。心理疾病有一定的生物学基础，药物治疗往往能够快速缓解症状，帮助个体维持正常的学习、生活状态。而药物的副作用是在可控范围内。我校目前多采用新一代进口药物，并且列入了公费医疗报销范围，如果医生建议长期用药，可以把药物看成是能够帮助你的朋友。

4. 应消除对入院治疗的认识误区

大多数心理和精神疾病患者并不需要住院，门诊药物治疗配合心理治疗即能取得较好效果。但是在以下情况时入院治疗则是必需的：患者最近采取过严重的自杀行为；患者有周密的自杀计划和准备，有高度的自杀危险；患者患有较严重的心理和精神疾病，且处在症状发作期，难以继续学习，自我管理。

5. 心理和精神疾病的愈后

对我校心理和精神疾病学生的追踪调查发现，那些愿意接受专业帮助，家庭与学生本人积极配合治疗的学生，绝大部分

有明显好转，能够顺利完成学业，适应社会生活。

健康小贴士心得体会篇四

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑

时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学心理健康心得体会(四)

健康小贴士心得体会篇五

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录

生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长

发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

健康小贴士心得体会篇六

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来

人才素质中十分重要的内容。学校心理健康教育是培养学生健康心理，健全人格的最佳途径，是现代学校的标志。这次山口片组织了心理健康教育交流会，我感受很深。从中得到一点点体会。

1、要提高教育管理的针对性。

以往我们有用同种方法、同种手段教育所有的学生的现象，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高，全班都光荣，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法全是错误的。有不少家长把学生送到学校时对老师说的第一句话：“给您添一个麻烦，要多劳您一分心。”这就是要求针对学生实际加强教育的期望。教育管理有了针对性，才可以收到好的效果。

2、要营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。幽静的校园和优美的环境自然会使人心情舒畅、气氛和谐，这就为转变学生思想、调整学生的心态和行为创造了有利条件。管理民主，师生平等，尊重学生人格，爱护学生心灵，互交知心朋友是正常的教育氛围。民主与平等能给人们心理的宽松，感到心平气和，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生调整自我心态，增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境的能力以及对社会的适应能力，这也是培养学生健康心理水平的必要条件。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自身的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。

健康小贴士心得体会篇七

上周请的客人里，有一位多年的糖尿病患者，据说平时血糖指数是10，吃了我做的晚餐，有鱼肉有奶油蛋糕卷等，以为血糖会升到12-15，结果竟然只有7.9!哇咔咔!

看来我这四年学习健康烹调的努力没有白费。

其实我自己家里就有一个很好的标本，那就是我家领导。领导以前经常应酬奔波，在外吃喝的结果，就是高血脂高胆固醇，还有一个大肚子。

我们的家庭医生看到领导的血脂高得吓人，开了半年的药给他吃，吃完半年再检查，依然血脂高，指数岿然不动，好像没有吃药一般。

医生又开了半年药，正好这时候我开始学做饭，于是双管齐下，吃药的同时，只在家里吃我做的饭。我那时候开始想方设法降低饮食的油盐糖含量，经常试验到油盐糖量低到影响口感，才再一点点往上调整，最后找到一个既好吃又健康的平衡点，记录下来。这就是我这个饮食博客的起源。

同时按照医生的指示，多吃蔬菜水果杂粮，肉类以鱼肉为主，特别是三文鱼可以多吃，鸡肉兔肉等白肉为辅，带壳的海鲜和牛羊肉等红肉少吃，猪肉尽量不吃。

另外食用油以原生冷榨橄榄油extra virgin olive oil(first cold press)为主，偶尔高温煎炒才用一点芥花籽油canola oil

经过半年的吃药加饮食控制，再检查时，领导的血脂胆固醇指标全部降到正常水平!

就是说，头半年光吃药，完全无效;后半年吃药加饮食控制，效果明显，指数全部达标。从那以后领导就不需要再吃药了。

指数达标的同时，领导的体态也发生明显改变，大肚子没有了，腹部平坦，腰也细了，身材似乎回到大学时代；晚上睡觉呼吸变轻微了，没有了打呼噜的现象；他自己也感觉到身体轻盈精力充沛，没有以前那么爱出汗。

这样调整饮食，不仅改善了领导的身体状况，顺带我自己也变苗条了——证据就是，16年前买的一条细腰长裤，没穿几次就穿不进去了，一直放着。结果领导瘦下来，以前的裤子腰都肥了，就翻出我这条细腰裤来，居然给他穿进去了，咦，我说我也来试试吧，哈哈，居然我也穿进去了，而且腰腹部松松的很舒服，甚至还可以套一条保暖裤在里面呢。这才赫然发现我自己也苗条啦，腰细腹部平坦，哈哈，我这饭做的，一箭双雕啊！

我们从来没有节食，每天要吃四顿饭：早午晚餐加宵夜。而且每顿正餐都有肉、菜、汤，家里面包蛋糕饼干点心没有断过，就是坚持尽量买最原始的食材，自己加工制作，尽量控制油盐糖含量，突出食物本身的色香味，调味品只作陪衬而不是喧宾夺主，坚持下来就有奇效。

- 1、尽量买最原始的食材自己加工。外面卖的成品半成品，油盐糖量都超标，尤其是肉类和各种点心，过咸过甜，难以下咽。

- 2、加工时尽量控制油盐糖含量，找到既好吃又低油低盐低糖的配方。尤其是各种面包蛋糕饼干点心，西式配方含糖量都太高，我几乎都要减下一半的糖量，甚至有的减去三分之二的糖量，吃起来食物本身的香味很突出，只是若有若无隐隐约约有点甜味，又香又不腻人，关键是更加有益健康。

- 3、自己加工食物，完全没有防腐剂膨松剂软化剂等添加物。这些东西会使食物看起来很漂亮，可是吃下去会使人虚胖。

- 4、自己做的量都不会太大，很快就吃完，这样就保证食物新

鲜。商业