

2023年大健康心得体会大学生 健康心得体会(大全10篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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。

大健康心得体会大学生篇一

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活

的环境,使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化,大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式,择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征,是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等,这些有利于大学生的健康成长。

我认为,心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识,能很好的把握自己控制自己的情绪,妥善处理同学、师生间关系,积极融入集体,热爱并勤奋学习,更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同,然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中,拼命地汲取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛,这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面,现代社会中英语已经成为了一种趋势,也可以说是每个人必备的素养之一,这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等,如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展

示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他

转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的优秀学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰.....这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅，

它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

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睫的事，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。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生

作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，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睫的事，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。

那么作为一个非专业人员，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：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，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、保持乐观的情绪和良好的心境，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、主动与学校的心理咨询师沟通。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。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大健康心得体会大学生篇二

身体是灵魂的守护神，健康是人生最宝贵的财富。久违的阳光洒在身上，微风拂过面庞，我一边深呼吸着新鲜的空气，一边沿着轻快的步伐奔向健康的世界。多年以来，我一直关注着自己身体的健康状况，并且积极参与各种运动，积累了一些关于奔健康的心得体会。

首先，奔健康需要保持良好的生活习惯。良好的生活习惯既包括饮食习惯，也包括作息习惯。我发现，合理的饮食能够为身体提供足够的营养，保持健康的体魄。均衡的饮食是关键，应当注重食物的多样性，摄取适量的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。尤其是在长时间的运动过后，补充足够的水分和热量是必不可少的。此外，良好的作息习惯也是保持健康的重要因素。只有保持规律的作息时间，才能充分利用睡眠时间进行身体修复和放松，让精神状态保持

最佳状态。

其次，奔健康需要培养良好的运动习惯。运动是维持身体健康的最佳途径之一。我发现，有规律地进行适量的运动，不仅能够增强体能，提高免疫力，还能改善心情，促进新陈代谢。选择适合自己的运动方式，可以使身体更加健康。有氧运动如跑步、骑行和游泳，可以加强心肺功能，改善心血管系统。力量训练如举重、俯卧撑和仰卧起坐，可以增强肌肉力量。此外，我还发现参加团队运动活动有助于增强凝聚力和合作意识，让运动更有趣味性和挑战性。当然，运动的强度和频率都要根据自己的实际情况来定，不要盲目追求高强度的运动，以免给身体带来负担。

再次，奔健康需要保持积极乐观的心态。心态对于身体的健康有着至关重要的影响。乐观开朗的心态可以增强人的免疫力，改善和缓解压力，让人更加抵抗疾病。我在奔健康的过程中，时刻保持着积极乐观的心态，心中充满了自信和勇气。当遇到运动的困难和挫折时，我不会轻易退缩，而是鼓励自己坚持下去，享受挑战的乐趣。在生活中，我也积极乐观地面对各种问题和困扰，从不抱怨和悲观。这样的心态让我在奔健康的路上更加坚定和勇敢。

最后，奔健康需要得到他人的支持和帮助。无论是家人、朋友还是教练和团队，他们都是我奔健康过程中最重要的支持力量。家人和朋友的关心和鼓励，让我更加坚定了奔健康的信心，我无法忽视他们对我坚持的力量。教练和团队带给我专业的指导和团结的力量，让我不断进步，超越自我。在奔健康的道路上，我总是能够获得他们的鼓励和帮助，不再感到孤单和无助。

奔健康是一个艰辛而又充满快乐的旅程。通过保持良好的生活习惯、培养运动习惯、保持积极乐观的心态以及得到他人的支持和帮助，我不仅保持了健康的身体，也收获了更多的快乐和成长。我愿意继续奔跑在健康的道路上，用坚持和努

力去追逐更健康、更美好的人生。

大健康心得体会大学生篇三

当前由于我国地理、经济发展的差异，产生了大量的进城务工人员。他们在为城市飞速发展作出贡献的同时，有相当一部分夫妇因各种原因把他们的未成年子女留在农村学习和生活。我们把这种父母双方或一方流动到其他地区工作，孩子留在户籍所在地不能和父母共同生活在一起的儿童称为留守儿童。

根据2005年中国人口抽样调查的数据分析显示，中国农村留守儿童大约5800万人，在全部农村儿童中，留守儿童的比例达28.29%，平均每4个农村儿童中就有一个多留守儿童。笔者今年所教的初三年级，一个班60人，留守儿童就有15人，其中有3名是父母全部在外打工。

留守儿童的父母外出打工后，与他们聚少离多，沟通较少，远远达不到其作为监护人的角色要求，使得留守儿童的教育尤其是对于青春期的未成年的心理健康教育有较大的缺失。留守儿童极易产生情绪消极、认知水平较差、内心失衡、人际交往障碍等心理问题。据湖南师大“农村问题儿童发展与教育”课题组同志的调查表明：25%的独生子女存在不同程度的问题行为，而问题行为实际上大多来自儿童心理障碍。

留守儿童作为一群特殊的受教育群体，给学校班主任工作增加了一定的难度。该怎样对他们进行心理健康教育呢？让我们先了解什么叫心理心理健康教育，它是采用观察和评定方法了解学生的心理特点长处和局限性，采用各种教育和心理学手段与措施改正心理的缺陷，发扬心理的长处或优势，并发展现代社会所需要的心理特征，从而使人格平衡发展，形成健全的人格。心理心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是班主任工作中不可或缺的部分。笔者是从以下几个方面对农村留守儿童进行心理心理健康教育的。

一是学习中小学心理健康教育知识，提高教师自身水平。俗语说“活到老，学到老”。要想当一名合格的班主任就要适应社会的发展和学生心理的特点，掌握一定的中小学心理心理健康教育知识才能在学生工作中游刃。学生主要的心理问题包括学习类、人际交往关系、和青春期生理与心理发展引起的困惑与不安。班主任可以通过网络，电视等多种途径学习相关知识。

二是建立完备的留守儿童心理档案。留守儿童的班主任应对每位留守儿童建立一份完备的心理档案，心理档案主要包括以下方面的内容：留守儿童个人的爱好特长；身体状况；家庭的经济状况，家庭气氛，家长的教育方式与态度，与父母和监护人的关系；学习成绩，学习态度，学习习惯；思想品德，行为习惯；师生关系，同伴关系；性格类型及特征，个性心理有哪些特征，个性心理中有哪些良好或不良的品质等。这样才能随时了解留守儿童的心理状况，有针对性的进行心理辅导。

三是加强对留守儿童家长联系与帮助。通过开家长会、家长座谈会、与家长电话联系、家长回家及时进行家访等方式，建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，引导和帮助留守儿童家长树立正确的教育观，促进亲子关系的建立，让家长协同学校对留守儿童进行教育。每一个新学年，笔者都要求所在班级的留守儿童提供一份详细的家长联系方式表，包括外出父母的电话号码和务工地址，留守的监护人的姓名与学生的关系、电话号码和家庭详细地址。并在开学初与外出父母取得联系，共同教育留守学生。

去年我所在班有一名学生他的父母都在外打工，每次周日他就不愿返校，对其家访后得知他与奶奶生活在一起，由于奶奶年岁已高，又要照顾刚满周岁的妹妹，无暇顾及孙子，加上他自己性格内向，总觉得自己很可怜，别人瞧不起，只想一个人呆在家里。笔者通过与他父母多次交流后，他母亲最终返乡照顾儿子。这名学生从此不再逃学，人也开朗了许多。

四是开设心理健康活动课。在农村因种种原因很多学校都没

有开设专门的心理健康活动课，班主任可以根据本班学生的情况在班会课时讲解一些心理健康知识，让学生知道在学习和生活中遇到这样那样的问题并不可怕，可怕的是不知道怎样解决这些问题。心理健康活动课应该融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体，通过游戏、情景创设、角色扮演、讨论等方式帮助留守儿童全面提高心理素质。侧重点主要包括：良好自我意识的建立、良好人际关系的建立、情绪的合理调控、挫折承受能力训练指导等。此外，可以利用学校现有的广播、板报和批复学生周记等方式来开展心理健康教育。

五是采用个别咨询和小组辅导相结合的心理教育方法。个别辅导，是对存在心理问题或出现心理障碍的留守儿童及时进行认真、耐心、科学的一对一的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。而小组辅导也称团体咨询，是一组儿童在辅导教师指导下讨论训练并有效地处理他们面临的共同问题。农村中学的学生绝大多数为住宿生，班主任可定期在课外活动时间将本班留守儿童集中进行心理健康辅导。大家聚在一起由班主任或学生自己提出心理问题，每个成员发表看法，最后班主任作总结。这种方法易于解决人际关系方面的问题，同伴之间也更容易相互影响。两种心理教育方法各有千秋，两者相结合效果更佳。

当然，要想彻底解决农村留守儿童心理健康的问题，单靠学校老师的努力远远不够，还需要家庭、社会的关注和配合，只有多方面齐抓共管才能让农村留守儿童健康快乐的成长。

心理健康心得体会5

大健康心得体会大学生篇四

随着健康意识的增强，人们对身体健康的重视日益提高。在工作和生活的快节奏中，如何保持健康成为了每个人都需要

面对的问题。而其中一项简单而有效的健康运动就是“健康走”。我曾经尝试了“健康走”这项运动，获得了许多体验和体会。在这篇文章中，我将分享我对“健康走”的理解和感悟。

第一段：什么是健康走

健康走，简而言之，就是保持良好的姿势，通过走路来达到健康的目的。健康走不依靠任何设备，也没有时间和地点的限制，人人都可以随时随地进行。对于初学者来说，健康走的速度一般以轻松的步伐为主，每天坚持走30分钟，就可以发挥出很好的效果。通过在户外或者室内的场所进行健康走，我们可以让身体的各个器官适度运动，增加心肺功能，改善血液循环，提高身体的代谢能力。

第二段：健康走的好处

健康走具有许多好处。首先，这是一种有氧运动，可以有效提升心肺功能，增强心脏和肺部的耐力。其次，健康走可以加速代谢，帮助身体更有效地消耗热量，促进体重的控制和减轻身体的负担。此外，健康走对于预防和改善心血管疾病具有重要作用，有研究显示，每天坚持健康走可以降低心脏病发作的风险。此外，健康走还有助于缓解压力和焦虑，提高大脑活动和思维能力，对于提升心理健康也有很大的帮助。

第三段：我的健康走体验

曾经，我为了改善身体状况和塑造身材，开始了健康走的尝试。我每天都会选择在上班前和下班后的时间，找一个既安静又美丽的公园进行健康走。起初，我并没有很大的坚持和热情，但随着时间的推移，我逐渐体会到了健康走的好处。每天早上走完健康走后，我感觉自己精神焕发，状态好，整天工作效率也明显提升了。而晚上的健康走则让我放松身心，给我一个减压的机会。通过坚持不懈地进行健康走，我渐渐

感到自己的体力和耐力在增强，也变得更加有活力和健康。

第四段：体会与收获

通过健康走的锻炼，我体会到了身体的机能逐渐提高的喜悦，也收获到了更加健康的身心状态。健康走不需要太多的时间和精力投入，却能够给身体带来很大的变化。每次走完健康走，我都能够感受到身体各个部位的舒适和活力，肌肉变得更有弹性，而且还能够有效地降低自己的压力和焦虑。最重要的是，健康走让我对健康有了更深刻的认识，让我更加注重自己身体和心理的平衡。

第五段：结语

总而言之，健康走是一项简单而有效的健康运动。通过每天坚持走30分钟，我们可以有效提升身体的健康水平，增强心肺功能和代谢能力。而且，健康走还能够帮助我们缓解压力，改善心理健康。通过我的亲身体会，我深刻理解了健康走对身体和心理的益处，我将继续坚持这项运动，让它成为我生活中不可或缺的一部分。我也希望更多的人能够加入到健康走的行列，共同享受这种简单而又带来健康的乐趣。

大健康心得体会大学生篇五

心理健康讲座心得体会范文篇1 12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄志法心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正；社会对老

师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的“癌症性格”，我也自问，我有没

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。

幸福相信就在我们身边。

(一)厌学小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二)说谎孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三)早恋小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育

工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

心理健康讲座心得体会范文篇3 3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及纠正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

(一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二)说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完

成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三) 早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

大健康心得体会大学生篇六

第一段：引言（引出读健康心得的重要性）

健康是人们最宝贵的财富之一，只有拥有健康的体魄，才能更好地追求人生的目标和梦想。然而，在如今快节奏的生活中，我们往往忽略了对健康的关注和照顾。为了更好地了解

保持健康的方法和知识，我开始阅读有关健康方面的书籍，这为我带来了许多宝贵的经验和感悟。

第二段：饮食方面的心得体会

经过读健康心得，我逐渐认识到饮食对健康的重要性。书中提到，合理的膳食结构是保持健康的基础。因此，我开始关注饮食的多样性，尽量摄取各种营养物质。同时，我也开始减少对加工食品的依赖，尽量选择新鲜食材烹饪。另外，我也学会了适量控制饮食量，避免过度进食。这些改变不仅使我体重得到了调整，还让我感到精力更加充沛，身体更为健康。

第三段：锻炼方面的心得体会

在阅读健康心得的过程中，我被文中关于锻炼的重要性所震撼。书中提到，适度的运动能增强人体的免疫力，加强肌肉和骨骼的力量，提高心肺功能。于是，我开始每天坚持进行一定的运动，如慢跑、游泳等。这不仅让我的身体变得更加健美，也让我在面对一些压力时能够保持良好的心理状态。锻炼的过程也使我更加懂得了坚持和付出的重要性。

第四段：心理调节方面的心得体会

除了饮食和运动，心理健康也是保持整体健康的重要方面。通过阅读健康心得，我了解到压力是导致身心疾病的主要原因之一，而积极的心理调节可以帮助我们缓解压力。于是，我开始学习一些心理调节的技巧，如冥想、放松训练等。这些技巧让我在面对工作和生活中的压力时更加从容，不再被负面情绪所困扰。

通过读健康心得，我意识到健康是一个综合性的概念，包括了饮食、运动、心理等多个方面。只有在这些方面都得到充分关注和照顾，我们才能真正拥有健康的生活。因此，我开

始坚持每天阅读相关的健康知识，不断提升自己在这些方面的认知水平。我也将所学到的知识分享给身边的家人和朋友，希望能够影响更多的人关注健康，追求全面的身心健康。

结尾段：总结（强调读健康心得的重要性）

通过读健康心得，我不仅掌握了许多关于保持健康的方法和知识，更重要的是，我体验到了健康带来的巨大变化。只有通过不断地学习和实践，我们才能够不断改善自身的生活方式，迈向更加健康和幸福的人生。因此，我鼓励每个人都能够关注自己的身心健康，通过阅读健康心得，不断提升自己在健康方面的认知和实践能力。让我们共同迈向健康的未来！

大健康心得体会大学生篇七

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。作为天子娇子，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。

大健康心得体会大学生篇八

健康，是人类一生追求的宝贵财富，也是人类生命价值的体现。但是，当我们深入探究健康问题时，会发现还存在着许多亚健康问题，如焦虑、抑郁等，这些问题虽然未必致命，但对我们的身心健康却造成了很大的影响。在自己走过亚健康的道路，逐渐走向健康的过程中，我深深地体会到许多健康与亚健康的道理，以下是我的心得与体会。

第一段：认识健康与亚健康

健康与亚健康是一个相互联系的体系，健康是指身体、心理和社会方面完整无缺的状态。而亚健康是指在生理、心理和社会方面出现了不同程度的异常或亚健康状态。我们常说的亚健康可能并不会病倒或者危及生命，但却影响了正常的生活、学习、工作，在某种程度上，甚至可能逐渐发展成为疾病。

第二段：理性看待亚健康

亚健康现象的出现，主要原因是人们的生活方式不合理、不健康导致的。亚健康难以一蹴而就，在这个过程中，我们要理性对待亚健康现象，采用科学的方法来解决它。比如，在饮食方面，要遵循均衡的饮食原则，适当控制油脂和糖分的摄入，营养均衡、多喝水；在生活方式方面，要注重锻炼，保持良好的睡眠质量，避免过度疲劳；在心理方面，要保持积极心态，寻找适合自己的缓解压力的方式，避免产生过度的焦虑和情感问题。这些措施能够在一定程度上改善身体的亚健康状况。

第三段：亚健康的危害

亚健康的危害是很大的。常见的亚健康体征包括头晕、乏力、食欲不振、失眠等等。这不仅影响了个人的工作和学习，还可能演变为真正的疾病，困扰人们的一生。而对于亚健康状态下的心理问题，比如焦虑、抑郁等等，也会对人的生命造成巨大的影响，并且长期处于这种状态下，会导致相应的身体问题，比如免疫力下降、睡眠质量下降等。

第四段：寻求专业的帮助

遇到了亚健康，我们不要被迫害怕，需要及时寻求专业的帮助。可以先积极地调整自己的生活方式，但如果自己无法摆脱困境时，就需要走出来，向专业人士求助。比如，去医院做检查，了解自己到底身体问题出现在哪里；向心理医生或者良师益友寻求指导，避免产生过度的焦虑和情感问题。

第五段：坚定自己的健康信仰

需要我们坚定自己的健康信仰和意愿。只有通过自律、信仰和内心驱动，才能够在未来的旅程中继续走向健康。比如，坚持营养均衡的饮食习惯和规律的运动，建立健康的生活方

式，培养一个积极的心态，避免一些负面的能量侵入，这些都助于促进身心健康的完美状态。

结尾：通过以上的探讨，我们深入了解了什么是健康和亚健康，亚健康会带来什么样的危害。但最重要的是，需要我们积极寻求帮助，走出自己的困境，坚定自己的健康信仰，持之以恒地实践，才能够真正享受身心健康带来的愉悦。

大健康心得体会大学生篇九

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，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。

那么作为一个非专业人员，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：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的

改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，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、保持乐观的情绪和良好的心境，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、主动与学校的心理咨询师沟通。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。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学心理健康心得体会(五)

大健康心得体会大学生篇十

随着现代生活的节奏日益加快，人们对健康的关注度也越来越高。大健康已经成为一个热门的话题，涉及到个人的身体、心理和社会健康。在这个庞大而复杂的主题下，我从个人角度出发，总结了一些关于大健康的心得体会。

首先，保持身体健康是大健康的基础。身体是革命的本钱，只有拥有一个健康的身体，才能在生活和工作中充满活力。为了保持身体健康，我每天坚持运动。不论是晨跑、散步还是健身，只要尽量保持每天一小时的运动，我就能够感觉到自己的体力明显增强，乐于面对生活的各种挑战。此外，我还注重饮食的健康。我远离高糖、高盐和高脂肪的食物，尽量选择新鲜、多样化的食材，保证摄入营养均衡。这些生活习惯的改变，让我觉得自己身体的机能更加优秀，每天的精力和注意力都比以前更充沛。

其次，大健康也包含了心理健康的方面。心理健康是指个体在各个方面都具备稳定、健康的心理素质。在这个竞争激烈的时代，心理压力不可避免，但我们可以通过一些方法来缓解压力，保持心理健康。我个人认为，与家人和朋友的交流是缓解压力的最好办法之一。每当遇到困难或者烦恼时，我会毫不犹豫地和身边亲近的人倾诉。他们的理解和支持让我感受到温暖和鼓励。另外，我也乐于参加一些能够让自己放松的兴趣爱好。像读书、钓鱼或者旅行，都可以让我暂时离开繁杂的日常生活，找到内心的宁静。通过这些方法，我能够更好地调节自己的情绪和压力，保持心理健康。

大健康也涉及到社会健康。社会健康是个人与社会环境良好互动的能力，包括与他人和谐相处、拥有良好的人际关系、参与社会公益事业等。我从小就被教育要做一个守规矩、尊重他人的好孩子，这种理念一直延续到现在。在日常生活中，我努力与他人保持和谐相处，尊重别人的权益，并尽可能帮助他人。同时，我也乐于参与一些社会公益活动，通过自己

微小的力量，为社会做一份贡献。这些行为不仅使我感到快乐，并且加强了我与他人之间的联系，使我在社会中感到更加的融入。

最后，大健康的体验也需要我们注重生活品质的提升。大健康不仅仅局限于身体健康、心理健康和社会健康，还包含了生活品质的提升。生活品质的提升是指我们通过充实自我、追求个人梦想、享受生活中的美好事物来实现心灵的满足。我个人热爱旅行，每年都会做一次远足或者背包旅行，走进大自然，沉浸在它的美丽中。这样的经历让我觉得生活充满了乐趣和意义。此外，我也对文化艺术有浓厚的兴趣。我会去展览馆、博物馆、剧院等地方，欣赏各种艺术形式，让自己的思想得到提升和启发。通过这些方式，我不断地提升自己的生活品质，追求内心的满足。

总的来说，大健康是一个庞大而复杂的主题，涵盖了身体健康、心理健康、社会健康和生活品质的方方面面。通过关注每个方面，我深刻地体会到了大健康对于一个人的重要性。只有全方位地关注自己的健康，我们才能够在生活中走得更远、做得更好。希望我能够在未来的日子里，继续保持对大健康的关注与实践，成为一个更加健康、积极的人。