

# 2023年健康心里心得体会 健康心理心得 体会(模板8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 健康心里心得体会篇一

心理教育课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、语言等等都与一般的文化课有很大的区别。而且涉及的知识领域是十分广泛的。今天在听了三位老师的心理健康教育课，也让我做为一名班主任深刻的了解到，开展这门课对与我们孩子的未来起着至关重要的作用。

在教学的过程中，三位老师利用课前短短几分钟的互动交流，缓解了学生上课的紧张情绪，创造了一个轻松、和谐的课堂和心理氛围。在课堂上，通过老师不断的引导，调动和学生的积极性。例如，古寨小学老师让学生把自己的想法用心的形式画在一张白纸上，学生通过不同色彩的搭配，展现了自己当时的心理变化有多种情绪，这个教学过程充分的让学生的积极性提高很多。宋老师的《我挨批评了》中把学生身边经常发生的小故事运用短片的形式记录下来，并展现到课堂上，学生通过录象交谈自己的想法，最后让学生敢于把自己的错误说出来，调节了孩子的心理过程。刘老师的《掌声响起来》中通过三次掌声的设计，发掘了孩子们的内在潜能，充分的提高了孩子们的自信心。

### 1. 抓住学生心理，以趣促学

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，

学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我在第一堂课里以生活中常见的心理现象为内容。从梦到星座，从“肢体语言”到“从众”，引起了学生对心理世界的好奇，进而讲述提高心理素质的好处：提高学习效率；合理调节情绪；形成良好性格；学会与人交往等，同时说明这些也是心理健康教育课以后要涉及的内容。这堂课在很大程度上实现了“引起学生对心理健康的兴趣和重视，阐明心理健康教育课的意义和目的，并让学生正确的认识心理与心理健康教育课”的教学目标，也为以后教学活动的开展奠定了很好的基础。

## 2. 坚持核心原则，形散神聚

## 3. 聆听他人故事，因势利导

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

(1)心灵感悟：在课堂上，我经常会给同学们同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

(2)自我开放：如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度。

(3)角色扮演：心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。这大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从

而不断地调整自己，不断地成长。

今后，我要继续加强对小学心理健康教育的研究，制定科学可行的实施办法，帮助学生树立正确的价值观，学习观，人生观，使学生的身心都得到健康的充分的发展。

学生时代是一个人的朝阳年代，若在今后的人生道路上获得成功，失败和挫折是难以避免的。如何教育学生以积极的心态来正确的面对成功和失败，是我们教育不可或缺的部分，因此我们班主任应该在思想上给予高度重视，以积极的行动来弥补我们在这一薄弱环节的不足之处。

健康心理心得体会4

## 健康心里心得体会篇二

健康心得体会表，是一份记录个人健康体验和反思的工具。通过填写这份表格，我不仅能够总结和反思自己的健康状态，还能够找出改进的方向。以下是我填写健康心得体会表的体验和收获。

首先，填写健康心得体会表让我更加关注自身的健康问题。在填写表格的过程中，我需要对照自己的身体状况，对饮食、运动、睡眠等各方面进行评估和总结。这让我开始重视自己的健康问题，并且有意识地去规划自己的生活方式。通过记录和总结，我能够清楚地看到自己哪些方面做得不好，哪些方面需要改进，从而有针对性地进行调整和改善。

其次，填写健康心得体会表帮助我建立了健康意识。过去，我常常在忙碌的工作中忽视了自己的身体。从填写这份表格开始，我明白了健康对于一个人来说是多么的重要。通过记录下自己的健康状况，我开始有意识地关注饮食、运动和睡

眠等方面的问题，每天都会给自己留出一些时间来做运动和放松，调整饮食结构，保证充足的睡眠时间。这些都让我感到更加健康和精力充沛。

第三，填写健康心得体会表拓宽了我的健康知识。在表格中，我不仅可以记录自己的健康状况，还可以填写一些健康知识和小贴士。通过研究和总结这些知识，我了解到了很多关于健康生活的鲜事物。比如，我从表格中知道了一些健康的食物搭配和食物烹饪的方法，同时也学到了一些舒缓压力的方法，换言之，填写健康心得体会表帮助我拓宽了自己的健康知识面，并且能够更加科学地保持健康状态。

第四，填写健康心得体会表让我更加积极地面对健康问题。通过将自己的健康问题记录下来，我能够清楚地看到哪些方面需要改善，哪些方面需要重视。在填写表格的过程中，我找出了自己的薄弱环节，并为自己设定了去克服这些问题的目标。这些目标激励着我去努力改善自己的生活方式，并且取得了一定的成效。填写健康心得体会表给予我强烈的责任感和使命感，让我积极面对健康问题，并且愿意为之努力。

最后，填写健康心得体会表让我感受到了健康的重要性。在填写这份表格的过程中，我意识到健康的重要性远远超过了工作的重要性。只有有了健康的身体，我们才能够更好地去实现自己的人生目标和追求。因此，我决定将健康放在首位，从现在开始更加注重自己的身体状况，坚持健康的生活方式，以便能够更好地实现自己的梦想。

综上所述，填写健康心得体会表给予我了很多启示和帮助。通过记录和总结，我不仅可以关注自身的健康问题，建立健康意识，拓宽健康知识面，还可以积极面对健康问题，增强健康的责任感和使命感。最重要的是，填写健康心得体会表让我深深地感受到了健康的重要性。我相信在未来的日子里，我将坚持健康的生活方式，并且不断改进自己的健康状况，为自己的人生增添更多的色彩和乐趣。

## 健康心里心得体会篇三

随着历史的车轮驶入21百年，上海作为国际化多数市的地位已经日益彰显和突出，然而，这一地位的不变和越发显著，则有赖于设置装备摆设上海力量的源源不停和文明程度的不停提高，幼儿园健康领域方面的学习心得体会。

现代化的城市需要现代化文明的支撑，而文明的程度除了经济 and 精神的指标之外，个人卫生习惯也是一个重要方面。社会是由无数的个人组成的，社会的文明进步实质是个人类社会文化明进步的体现，只有个人类社会文化明程度不停晋升，全般社会的文明进步才成为可能，而只有从小养成良好的个人卫生习惯，长大以后才更有可能成为一个文明的社会人。

今天的小儿童是未来社会主义现代化的设置装备摆设者，要想造就优秀的高素质人才，必需从小抓起，这就为小儿童教育提出了更高要求。

英国教育学家斯宾塞说过，教育是未来的事业，教育的目的为完成生活做准备。为了使小儿童未来能具有更高的生活质量，必需高度重视小儿童良好个人卫生习惯的培养。三——四岁小儿童正处于动作、认知发展的关键时期，这一阶段养成的品行习惯将伴随人的一生，并对完整人格的形成孕育发生重要影响，同时，这又是一个好模仿的年龄阶段，各种行为尚不决型，生活环境和教育方式具有塑造其行为模式的功能，所以小儿童园和家庭是培养小儿童生活习惯的重要场合，教师和家长则相应成为了小儿童的行为示范。

随着国际化多数市地位的逐步确立，上海城市人口中外来人口的比重已经占有了相当分量，而且这种比重还有逐渐加强的趋势。随之带来的便是外来人口子女入园增多的现象，就本园今年入园的生源情况分析，外来人口子女比例占85%，其中尤以民工子女为多。由于外来人口的素质乱七八糟，个人卫生习惯也各有差异，这就要得本来就良莠不齐的家庭环境

和家长示范作用呈现出越发多元化的特点，有的甚至对小儿童良好个人卫生习惯的养成孕育发生负面影响。

于是就出现了刚入园的民工孩子穿戴不敷整齐卫生，不懂得保持自身洁净及环境卫生，不懂得洗手、擦脸与入厕的正确要领，不懂得吃饭时保持自身及桌面、地面的清洁。这种不良倾向如果不加遏制，后果将不堪设想。社会心理学家勒温的场内部作用力学理论认为：人的行为是两股力量或是在单独的条件下或是在相互依赖的条件下，相互抗衡的结果。所以，我们应采取同时增加改变力和削弱抵抗力的策略去克服小儿童不良的个人卫生习惯，形成良好的习惯。加之这一年龄阶段的小儿童，个人卫生意识尚处于朦胧状态，可塑性非常强，这就更要求教师在小儿童行为习惯养成的关键时期，积极采取有利措施，帮助小儿童及时改正不良倾向，形成良好的个人卫生习惯。

这不仅正确体现了教育与生活的关系，而且为小儿童以后具有健康的体魄和高质量的生活水平提供了有利保障，更利于把小儿童培养成一个适应社会发展的完整的社会人，从而有助于全般社会的高效发展和文明进步。为此，提出本课题。

## 健康心里心得体会篇四

健康是人类最宝贵的财富之一，而保持健康的目标则是每个人的追求。为了更好地了解自己的健康状况，我选择了填写健康史表，通过对过去的健康经历和家族疾病史的回顾，以及对当前的生活方式的认真思考，我领悟到了保持健康的重要性以及对于健康的负责任的态度。以下是我填写健康史表的心得和体会。

首先，填写健康史表使我更加深入地了解了自已的健康状况。通过回忆过去的健康经历，我意识到自己在某些方面的身体条件并不理想。比如，我经常感到疲劳和无力，这可能与长期不规律的作息时间和缺乏锻炼有关。同时，我还发现

自己有过一次肺炎的病史，这让我更加警惕自己的呼吸系统健康问题。填写健康史表帮助我全面地了解自己的身体状况，使我能够有针对性地进行健康管理和预防。

其次，填写健康史表让我认识到家族疾病史对自己的健康影响并非可忽视。在填写表格的过程中，我注意到了家族中的一些常见疾病，如高血压、糖尿病和心脏病等。虽然目前我自身并没有患上这些疾病，但家族疾病史提示着潜在的遗传风险。这让我更加重视个人的健康管理，并意识到及早做好健康监测和预防是非常重要的。

第三，填写健康史表引发了我对当前生活方式的深思。填写表格的过程中，我不得不面对自己很多不健康的生活习惯。比如，我经常熬夜工作，食用过多的高糖高脂食物，缺乏运动等。这样的生活方式无疑对健康造成了负面影响。通过填写健康史表，我意识到必须要调整自己的生活方式，合理安排作息时间，坚持健康饮食，增加运动量，提升自身的健康水平。

第四，填写健康史表让我有了对健康负责任的态度。通过填写过去的健康经历和家族疾病史，我认识到自己的健康问题不仅仅是个人的事情，同时也是责任重大的。我不能只顾自己的身体健康，还需要考虑到对家人和朋友的影响。健康是一种责任，我必须为自己和他人负责，在保持自身健康的同时，也要做好身边人的健康引导和帮助。

最后，填写健康史表让我更加明确了未来的健康目标。通过对过去和现在的健康状况的梳理，我深刻认识到了保持健康的重要性。我决心调整自己的生活方式，培养健康的生活习惯，减少不良因素对身体的影响，增加身体锻炼，保持良好的心态。我希望未来能够健康自在地生活，享受更多美好的时光。

填写健康史表是一次意义深远的经历，让我对自己的身体状

况有了更清晰的认识。我意识到养生的重要性，明白了健康的责任和义务，并确定了未来的健康目标。只有通过正确的生活方式和健康管理，我们才能做到健康长寿，享受人生的美好。

## 健康心里心得体会篇五

1、根据小学生身心发展特点和认知规律，有针对性的实施教育。我校根据小学高年级学生的实际情况，年龄特点，认知水平等适时对20xx年级学生进行青春早期生理、心理、卫生等知识教育，教师针对学生所遇到的或不可能遇到的问题及时的实施针对性教育。

2、用科学的态度、科学的方法向小学生传输科学的知识。正确认识什么是青春期，青春期有何特征等。让学生认识到青春期不仅要关心自己的健康，并且要学会正确与别人相处。培养学用科学的精神和态度对待自身所遇到的各种有关青春期健康的问题。

3、在教学过程中，注意学生的参与，以此来反馈学生的认识，有问题的教师及时给予帮助及解决，让学生健康的成长。

本学年，我校各自其责，精心安排，使此项教育工作落到实处，收到显效。严格按照上级要求，开足开齐课程，教育因人而异，内容安排科学合理，教学管理严格，教育工作不走形式，认真开展青春期教育教研活动，提高教师教育水平。

小学高年级阶段，组织开展有关主题班会，通过主题班会让学生了解中一时期是生命个体性格叛逆时期，要不断地用理智约束自己，遵守道德规范，能顺利的为进入中学打好良好的心理基础。

### 1、家庭教育



家庭教育在学生青春期教育中起着非常重要的作用，要搞好学生的青春期教育，家中的教育作用是学校无法代替的，家长是学生最亲密的人，也是学生的第一任老师，为了有针对性的对家长进行指导，我校，利用家长学校对家长进行了生理健康知识讲座。

## 2、学校教育

对学生来说，他们一天当中的大部分和似箭都是处于集体之中，处于课堂之上的，我校充分的利用了各部门的作用及教师的特长，在校园内开展了多种形式的青春期教育活动，利用课堂、广播、卫生宣传等方式向学生传输青春期的有关知识，教育与学科、生活紧密的相结合，在不经意间增进了学生之间的了解，净化了他们的思想。

## 3、班级教育

教师在学校中不仅扮演着教师的角色，同时也扮演着家长的角色，因此在本学年进行青春教育时，我们牢牢抓住班主任不放松。他们与学生的接触机会的事件最多，也最了解学生，学生如有异常，可以及时的发现并给予及时的解决，因此班主任在青春期教育方面有着很大的优势和发挥的空间。为了更好的发挥班主任的作用，学校对班主任进行了两次集中培训，使教师掌握了青春期知识和发到技巧，使他们真正成为联系学生与学校之间的纽带。班主任在工作中通过个别谈话、主题班会、家长联系等形式开展青春期教育，良好的青春期教育融洽同学之间的关系，发挥学生的潜力，促进班集体的建设。

青春期是一个人必须经历的阶段，也是一个非常重要的阶段，是学校、社会、家长重点关注的阶段。我们作为教育者为了孩子能在青春期这一特殊的人生阶段健康，平稳的成长，我们将不断探索，继续努力，使学生愉快，健康的度过一个充满困惑的青春期。

## 健康心里心得体会篇六

健康是人生的财富，只有拥有健康，才能更好地享受生活的乐趣。长期以来，作为一名医学生，我通过学习和实践，逐渐意识到了健康的重要性。在此，我想分享一些自己的健康心得体会，希望能够给大家提供一些有益的参考。

### 第一段：积极锻炼身体，保持健康

体育运动是锻炼身体的最好方式之一。通过长期坚持进行有氧运动，例如慢跑、游泳、跳舞等，可以提升身体的耐力和抗疲劳能力。另外，力量训练也是很有必要的，可以通过提高肌肉含量，增强基础代谢率，以达到消耗能量，减脂塑形的目的。还要注重心理健康，保持愉悦的情绪，增强自信心。从而让我们身体健康，心情愉悦。

### 第二段：每天都保持规律的作息

保持规律的作息对于身体和心理都有很大的好处。每天固定的睡眠时间可以让身体充分休息，增强免疫力。同时，早睡早起也能够让我们保持充沛的精力，更好地应对工作和生活中遇到的种种挑战。所以，我们要养成良好的作息习惯，从而让生活更加有规律，身体更加健康。

### 第三段：养成健康的饮食习惯

健康的饮食习惯对于身体健康的保持至关重要。要注意摄入各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。同时，对于减肥的朋友，也要控制摄入的热量，控制碳水化合物，适当增加蛋白质和膳食纤维的摄入。还要注意多种搭配，少吃含糖高、盐高、油脂高的食物，多吃水果、蔬菜等健康食品。在日常的生活中，我们应该养成一个健康的饮食习惯，才能够让自己保持良好的身体状况。

#### 第四段：保持良好的个人卫生习惯

良好的个人卫生习惯不仅能够为我们自身带来好处，还可以保障身边人的健康。经常洗手、勤换衣服等动作都是十分必要的，经常保持家居环境卫生也是一个很好的习惯。在一定程度上，这些生活习惯可以有效地减少病毒和细菌的传播，使我们远离各种传染病。

#### 第五段：关注身体健康，积极预防疾病

日常生活中要关注自身的身体状况，一旦出现异常情况，及时寻求医疗帮助，进行体检等检查，及早预防亦或及早治疗。而且在日常饮食的时候要注意多吃易消化食品，想些易于消化的蛋白质或者适当的代餐，以减少肠胃负担。此外，也要避免长时间不运动而迷恋工作或者学习，多动一动，让自己保持愉快的心情和充沛的精力。

总之，健康是我们生命中最宝贵的财富，对我们来说至关重要。因此，在我们的日常生活中必须时时刻刻注重身体健康，积极锻炼身体锻炼，良好的睡眠习惯，定时的饮食结构，良好的个人卫生，预防疾病，在这些生活习惯的一个个方面不断地努力着。让我们一起行动起来，养成健康的生活方式，远离疾病，让健康成为我们的常伴之一，为我们的人生加倍精彩！

### 健康心里心得体会篇七

8月12日，我和妈妈来到科技馆参观一个《心理与健康》的科普展览。

刚进门映入眼帘的就是些类似于游戏机的机器，当时我还疑惑呢：心理与健康的展出怎么全是游戏机啊？不管了，还是先玩吧！

我们来到“一分钟有多久”的游戏前，先看游戏说明：屏幕上出现动画片，觉得一分钟到了，就按下结束键。动画片可是我的最爱，我迫不及待地按下了“开始”按钮，陶醉在动画片的惊险刺激里。哎呀，快一分钟了吧，赶紧按下“结束”键，画面竟然显示80多秒，这时间也过得太快了吧！第二次游戏我生怕超时了，就没顾上看动画片，按下键后刚30秒。该第三次了，我终于有了一个争气的成绩：56秒。看来珍惜时间它就过得慢，不珍惜它就过得飞快，我以后应该多珍惜时间。

往前走我们来到“放松菩提树面前”，屏幕上出现的是一棵“参天大树”，但只有光秃秃的枝干。原来这是一棵根据心情成长的大树，当心情放松时大树就会长出茂盛的叶子；相反，如果紧张，菩提树就只有枝干。我坐到沙发上尽量让自己舒服一点，闭上眼睛，调整呼吸，使自己放松起来……五分钟过去了，我睁开眼睛：“啊，什么？居然连一片叶子也没有？”我大叫起来。妈妈笑道：“哼哼，看我的！”妈妈坐到沙发上……五分钟慢慢流逝，还没等妈妈睁开眼，就听到了我的笑声，原来妈妈的菩提树和我的一样，也是一片叶子都没有。看来我们俩都是没有放松啊！紧张的学习和生活让我和妈妈都没学会放松，我们有机会还是多来这儿练习练习，放松自己的心情让自己轻松的生活。

接着我们又玩了“心理扫描仪”和“记忆跳舞机”等游戏。每一个游戏都让我有一种不同的心理体验。这个展出真好，不仅让我们在游戏中知道了心理健康的重要性，还提高了对心理健康的认识。

## 健康心里心得体会篇八

身体健康是无价之宝，当我们拥有一颗强健的身体时，才能够充分享受生活的美好。而要保持良好的身体状态，除了基本的饮食、睡眠、运动等生活习惯外，更重要的是要有爱健康的心态。通过长期的爱健康，我深刻体会到健康的重要性，

今天我想分享一下我的心得体会。

## 第二段：养成良好的饮食习惯

养生之道从口入，有一个良好、健康的食谱是非常关键的。我个人的做法是多吃蔬菜和水果，极少食用含油脂高的肉类，尤其是油炸食物更是不会碰。同时，每天需要养成科学的饮食时间，早餐要吃饱，午餐吃得七分饱，晚餐要吃得稍微早一些，降低对胃的负担。此外，喝水也非常重要，每天需要保持充足的水分摄入量，这对身体的各个方面都非常有益。

## 第三段：坚持适量的运动

身体是铁，饮食是钢，运动才是进一步强化身体的利器。坚持适合自己的运动方式，不但能增强体质、帮助身体排毒，还能提高身体的免疫力，更能消除身体的疲劳感。我的个人选择是跑步、游泳，它们让我的身体保持健康，同时也让我的心情愉悦、精神饱满。

## 第四段：保持健康的心态

保持健康的心态，对身体健康至关重要。要从日常的生活习惯里培养出对于健康的认识，心平气和地去面对各种突发事件。要有合理的精神承受能力，这也需要我们保持良好的工作和生活平衡，不盲目工作，应该适时地休息和放松身心。

## 第五段：总结

爱健康是一种生活态度，它需要我们长期的坚持与培养。良好的饮食习惯和适量的运动可以让我们保持良好的身体状态；保持健康的心态可以让我们更好的应对各种困难和挑战。最后，我想说的是，爱健康是一种永不过时的潮流，希望大家都能够拥有一份属于自己的健康生活方式。