

最新健康画报集没字 健康成长的读后感(优质5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

健康画报集没字篇一

青少年时期是人生旅途中充满朝气、充满希望，同时又是充满变数，让人迷离，捉摸不透的时期。在这一时期，有太多的矛盾集中在青少年身上，或许成长途中的种种与，会使一些青少年变得，也正因为这些与，才会让青少年变得更加坚强。

作为祖国的未来、民族的希望的我们，要有一个强壮的体魄、好的心理，最重要的是珍爱生命和有一种热爱学习的。

生活中充满了选择，种种选择决定了你的未来，或许很多人都不知怎样去面对世界的选择，其实，只要有一个目标，一点点天分与绝对多的勤奋，那么选择世界为你服务，也是简单而又平常的事。所以，不要轻易被打败、。

嫉妒心理现在应该是青少年中普遍现象，但嫉妒并非全都是坏的，其实嫉妒能让人恐惧，也会害自己，但有些嫉妒也可以激发励人奋进。还有，盲目嫉妒会毁掉最美的东西，治疗嫉妒的最好方法是自信与宽容，一个人不可能是十全十美的，要善于发现自己的长处，嫉妒不，关键要看你能不能正视嫉妒，化消极为积极。其实有时候嫉妒能让青少年产生“比”的心理，只是都是一些无聊的比谁家有钱，谁有什么好东西，真不明白这样比有什么好用，要比就比谁学习好。总结来说：

比就是认识，比就是淘汰，比就是物竞天择，比就是进步。青少年应该学会比、知道应该比什么。由此能说明一个人能嫉妒，说明他不甘于这一差距、或者有上进心，这就不能一味的归之于自寻烦恼和。

热爱生活，珍惜生命，你会发现你拥有很多。青少年主要任务是学习，当你把学习融入生活中，生活就是一部百科全书，有心人必受益无穷，所以我们要热爱生活，珍惜生活。

“孰不爱生；爱生之极，进而爱群”，自己的自己走，笑对生活，健康成长。

健康画报集没字篇二

作为青少年的我们，快乐的成长是不可缺少的一部分，一个孩子有快乐的生活，也有美好的成长经历，尽管是风雨坎坷的路程，他也是健康的儿童。成长的脚印了包含了浓浓的父母之爱，包含了亲情的关爱，友情的关心，还有老师的淳淳教导，让我们健康的成长。

开学时，学校发了一本叫《健康成长》的书，这本书给我启发很大，在这本书中，有青年时期发生的种种事情，有告诉我们的人生哲理，也有名言警句，其中最令我印象深刻的是《健康成长》的第二章“阳光心理。”

里面讲到生长在今天的少年是幸运的，与过去相比，他们无疑是拥有更好的生活环境，学习环境和成长环境。过去的的生活是苦的，现在的生活是甜的，但是，现在的学习压力越来越重了，现在少年也有很多的烦恼，考试越来越多，书包也越来越重。甚至有些同学因学习压力重而自杀，这样的现象不只有一次两次，对于很多少年来说，他们的压力不亚于成年人。

压力无处不在，有成长带来的压力，有家庭，学校，环境以

及社会生活变化带来的压力，还有就是学习压力，这样很容易产生心理疾病。

“没有过不去的坎，没有解不开的结。”

现在的孩子备受父母的宠爱，导致抗挫折的能力较低，当遇到挫折时，他们不敢勇于面对，他们的心就像纸一样，容易破。等你遇到挫折时，要敢于承认和正视挫折，失败并不可怕，可怕的是失败后再也爬不起来。当我们面对挫折时，不要抱怨，应该感谢；不要灰心丧气，应该更加努力。：世上无难事，只怕有心人“只有不断努力，才会取得成功。

青年时期是一个美好的时期，在这时的青少年应该豪情壮志，但这些少年，却存在着自卑心理，觉得自己不如别人，现在的少年正是长身体，长智慧，长知识，立志向的时期。我觉得，你的优点有可能别人没有，别人的优点有可能你没有，所以，同学，朋友之间要互相取长补短，这样才能弥补自卑的心理。

在少年的有一段时期，叫做叛逆期，这是一个心理状态，逆反心理“反“的有很多，最常见的是孩子反父母，反老师……逆反心理是人生的必经阶段，难以回避，所以我们要想办法积极去面对。

当遇到困难，有的孩子会请求父母帮助，可是，我们已经长大了，不能再依赖父母了，我们应该独自面对，不能放弃，不能退缩，天下没有翻不过的山，迈不过的坎，向命运低头永远是懦夫的行为。

同学们，我们是含苞欲放的花朵，是冉冉升起的朝阳，在我们身上凝聚着父母的心血，倾注着师长的厚爱，成长的路不一定是一帆风顺的，但一定是难忘的，快乐的成长是最美好的。

健康画报集没字篇三

读了《关注孩子的心理健康》一文，虽然文章的内容我不只一次在网上看过，但是每次看关于孩子心理健康的文章，心理都会引起不少共鸣，同时也会更加关注自己孩子心理的健康。《关注孩子的心理健康》一文的结语：每一个孩子都是天使。对孩子最大的爱，最好教育，就是给孩子健康的心态和健全的人格。只要我们拥有健康的心理，我们就能感受到道路两旁有五彩芬芳的花，感受到我们的天空上也有温馨的阳光。自己也有深深的体会和感悟。下面结合自己这几年在教育孩子上，有关孩子心理健康方面，自己做的怎么样？对照《关注孩子的心理健康》，哪些地方需要自己做得好，哪些地方需要改变自己教育孩子的方式方法，努力提升自己，让孩子健康快乐的成长。

自我感觉做的比较好的方面。我是家里的不大不小的孩子，有哥哥姐姐弟弟妹妹，很少得到父母的关注，我上面有三个姐姐，一个哥哥，父母就希望我是个男孩，但是我却不如他们所愿是一个女孩。父亲气得不给我取名，半岁的时候，我母亲带我去外婆家，我三外公给我取的名。我虽然是姊妹中学历最高的，但是我从上学开始一直到大二这段时间，心理一直是很郁闷的，带着郁闷的心情上学，虽然我很努力，但是我的成绩上高中以后就一直不好，每天都很压抑，没有一点快乐可言。上大学后，心理更压抑了，每天心理都会有千百遍的自杀念头，我也不敢去看心理医生，心理压抑的可怕，每天晚上都会失眠，我知道自己患上了抑郁症，生活对我而言没有一点是好的，每天都在不停的否定自己，感觉自己快要崩溃了，大一暑假我没有回家，而是在学校的图书馆做兼职，我看了不少心理学方面的知识，自我感觉自己的心理好了一些，大二一年的时间里，我经常到学校的图书馆里去看关于心理学方面的书籍，慢慢的我发觉自己变了，心情好了很多，大二结束放暑假的时候，我的心理问题彻底得到了解决。我感觉从未有过的轻松，学起东西来是那么的容易，好像拨开云雾见到阳光，好像久久在泥沼里挣扎的我突然走上

了平坦的大路，路边全市五颜六色的鲜花，当时的心情真的没有词汇来形容，当时我给我的三姐写了一封信，这封信是关于自己这些年来的心情以及当时的心情。一段时间前看快乐大本营，张杰写的歌《最接近天堂的地方》的心情，就是我大二暑假的那种心情。

我的孩子是女孩，虽然令我的父母和公婆很失望，他们有封建思想，我不怪他们。但是对于我而言，我更喜欢女孩。孩子还没出生前，我就想好了，不论是男孩还是女孩，我都会同样的关注孩子的健康康，尤其是心理上的健康我更加关注。从怀孕开始我就没有上班了，我努力学习胎教知识，做好胎教教育。孩子出生后，孩子半岁的时候，家里买了房，经济相当的困难，欠了好多私人的钱，我也没有去上班挣钱，一直陪伴孩子成长。07年3月份孩子出生，08年为了我能在家安心的在家带孩子，老公为了还私人的买房借的钱，不得不离开家来到江苏找一家工资更高的公司来维持生计。为了孩子的心理健康，一家人在一起更有利孩子的健康成长，我们没有让孩子成为留守儿童，老公来江苏一个月后，我带着孩子来到江苏，一家人又团聚了。

从孩子出生到现在，孩子离开我最长的时间就只有一周，我父亲去世的时候，2015年3月底，我的父亲去世了，我们奔丧回家，我把孩子让孩子的小姑带了一周，我不想让孩子看到悲悲切切的场景，那时孩子只有3周岁。在孩子的教育过程中，我更喜欢跟孩子共情，记得几天前的一天晚上，我的孩子乐乐自己画画，她画了一个多小时画了两篇，她跟我说：“妈妈，我太累了，我画不动了”。我对乐乐说：乐乐画了那么久了，我想也挺累的了，乐乐休息休息，不画了。

我注重孩子身体的锻炼。锻炼身体，可以培养孩子的恒心和耐力，还可以结交朋友，为孩子进入社会奠定基矗经常带孩子到户外运动，运动的时候，乐乐会一边锻炼身体，一边想起我教她的儿歌，唐诗，谜语之类的东西，特别是乐乐快满三周岁的时候，她能独自读书了，有一些带着孩子的父母，

看到乐乐的表现，心理就急得不得了，回家后就买书来教他们的孩子读书，孩子不跟他们读，他们就动武打孩子，人家孩子学几年的东西恨不得一两月就学会，弄得孩子哭哭啼啼，他们根本不关注孩子的心理，就只有父母的急功近利的思想。去年夏天的时候，我带孩子在外面玩，碰到一个年轻的女士带着一个小我家乐乐半岁的孩子，我们一起玩，到超市玩了，我家孩子那时特别喜欢独自读书，于是她也拿了一本书教孩子读，孩子不愿意跟她读，她就打孩子，孩子一边哭一边还得跟着她心不在焉的读。可想而知她的孩子跟她读书简直就是受罪。我更注重培养孩子的兴趣，让孩子想要读书，喜欢读书。

健康画报集没字篇四

今天，我们是祖国的花朵，明天，我们是祖国的栋梁。

——题记

在世界的东方，有这样一位雄狮，黄河，是他的血脉，泰山，是他的脊梁！他就是中国。

我们是二十一世纪的接班人，是国家未来的建设者，是民众的信仰者。所以说，我们要从小继承爱国传统，弘扬民主精神！

爱国在不同的社会条件下，有着不同的表现形式。

在古代社会，爱国意味着以天下为己任，用自己的所学为天下人造福。虽然因为具体的情况可能会有一点愚忠成分，但是其矢志不渝的爱国精神却是谁都无法抹杀的。

说起爱国的第一人，非屈原莫属，为了楚国兢兢业业，勇进谏言，出谋划策，最后被流放也未放弃自己的爱国情怀。“众人皆醉我独醒，举世皆浊我独清。”他的内心是痛

苦的，但他并未因此而沉沦。在别人都纸醉金迷的时候，他一个人来到江边，他宁愿纵身入汨罗江，也不愿被现实浇灭自己一颗赤诚的爱国之心。屈原虽然葬身江中，但他的精神却随着江水流传千秋万代。

文天祥是南宋的一位民族英雄。他本来是个文官，可为了反对侵略，保卫国家，他勇敢地走上了战场。那时候，元朝派出大军，要消灭南宋，文天祥听到消息后，拿出自己的家产，招募起了三万壮士，组成义军，抗元救国。有人说：“元军的人那么多，你这么点人怎么抵挡？不是虎羊相拼吗？”文天祥说：“国家有难而无人解救，是我最心疼的事。我的力量虽然单薄，也要为国尽力呀！”所以，文天祥留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”的千古名句。

继承爱国传统，弘扬民族精神，并不只是口号而已。即使我们现在并不能做一些涉及利益的事情，但还是有许多实际的事情等着我们去做。

我们是一名中学生，我们首要责任就是好好学习，为祖国未来的发展做出贡献。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以至江海。”想要为祖国的发展做出贡献，我们应该把基础打牢，踏踏实实的走好眼前的每一小步，才能在以后走好每一大步，把每一次考试看作自己的加油站，成绩理想应不骄傲、不自满，认为我能做到的，别人也能做到。成绩不是很理想，也不应该气馁、失去信心，而是反省自己身上的问题，看看自己到底错在哪？为什么错了？找到病根，对症下药，保证以后不再犯。“从哪里跌倒，就从哪里爬起来。”在心中默默地为自己加油打气，别人能做到的，我也可以，我十分聪明，我不比别人差，等等。同学们，在人生的道路上定会有许多辉煌与挫折，但心中一定要谨记：胜不骄，败不馁。

如今，祖国有如此美丽、幸福的生活，他们都是革命烈士们用鲜血换来的，因此，我们更应该把中华民族的精神发扬

光大，让祖国更加繁荣昌盛！

健康画报集没字篇五

读了《传承文明健康成长》这本书，我知道了许多伟人的故事。其中令我印象最深刻的一个故事是主要讲了一个美国小男孩，正与他的伙伴们踢球，一不小心，小男孩将足球踢到了邻近一户人家的窗户上，一块窗玻璃被击碎了。一位老人立即从屋里跑了出来，大声责问是谁干的？伙伴们纷纷逃跑了，小男孩却走到老人跟前，低头向老人认错，并请求老人宽恕。

可老人十分固执，小男孩委屈地哭了，最后老人同意小男孩回家拿钱赔偿。回到家，闯了祸的小男孩把事情的经过告诉父亲，父亲并没有责骂他，因为他年龄还小而开恩，便给他了十五美元给老人赔偿，而且还要小男孩还给父亲十五美元，在当时，十五美元可不是一个小数目了，小男孩一边刻苦地学习，一边利用空余时间打工挣钱还给父亲，经过几个月的努力，终于挣到了十五美元，并自豪地交给了父亲。

从这件事中，我得到了一个启示：勇于负责的精神是改变一切的力量，它可以改变你平庸的生活状态，使你变得杰出和优秀，它可以帮你赢得别人的信任和尊重，从而强化你的人际关系，从而扭转向上的人生轨迹。