# 健康的书读后感6篇

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-02-24

*写读后感的过程，有助于我们培养独立思考的能力，不仅仅是被动接受信息，还能够自主分析和评价所读内容，作品中的情感和情感表达是阅读的关键，通过读后感，我们可以深入分析这些情感，以下是小编精心为您推荐的健康的书读后感6篇，供大家参考。健康的书读后...*

写读后感的过程，有助于我们培养独立思考的能力，不仅仅是被动接受信息，还能够自主分析和评价所读内容，作品中的情感和情感表达是阅读的关键，通过读后感，我们可以深入分析这些情感，以下是小编精心为您推荐的健康的书读后感6篇，供大家参考。

健康的书读后感篇1

我在业余时间读了《小学心理健康教育》一书，深有感触，特别是把心理健康教育课上好，怎样真正的让学生接受好心理健康的教育至关重要。

随着人们对心理健康的认识和重视，小学生心理健康问题已引起了人们的普遍关注，心理健康教育应成为学校教育中的一项重要的内容已取得了大家的共识。但是小学心理健康教育是一项科学性、实践性很强的工作，它要求教师不仅要更新教育观念，还必须掌握一定的理论知识和技能。

心理健康教育活动在学校开展的重要性，让我感触颇深。必须通过课堂教学活动提高学生的知、情、意，让它源于实践，用于实践。

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

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念

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。

健康的书读后感篇2

我阅读的是《健康成长》中的第四章珍爱生命，我感受到了生命的可贵。

生命是美丽的，要学会欣赏；生命是善良的，要学会感恩；生命是和谐的，要学会相处。生命只有一次，我们要善待生命、珍爱生命。

奥斯特洛夫斯基曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。”

现在让我来给大家讲几个小故事吧！我曾经读过一个故事：在20xx年某天，有三名学生在蒸米谷厂旁边溜冰，其中有一名男同学穿着溜冰鞋靠在一辆违规停在一旁的大卡车上，这是车子正好开动，男孩一时没反应过来，一不小心滑到了车底，不幸当场轧死。八月份某个下午，天津市文化广场发生了一场惨案：一名骑着电动车的男子，因超车被一辆大卡车压的脑浆四溅，当场死亡。

生命仅仅属于你，却又不仅仅属于你，也是属于亲友、家人的。所以让我们珍爱生命，珍爱自己和他人的生命，那么在我们精神的上空，就会永远灿烂。

生命是神秘的，说它脆弱，它像薄冰那样不堪一击；说它坚强，它就像大山那样坚韧不拔。让我们珍爱生命——让生命创造出奇迹吧！

健康的书读后感篇3

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

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。

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，打通教师和学生的心理通道，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!

健康的书读后感篇4

一个合格的教师不但要有自身的健康，能和学校、学生的完美相处才更是合格老师的概念，不能总是关注自身的问题，老师就是教导学子，得和学生们建立起良好的关系，“尊重、共情、真诚”才是最重要的，要懂得无私的关爱、充分的信任，当然这个范围也得具体人具体对待，只是我们对于自己最完美的体现。例如一个学生为什么不爱学习，我们得从中分析原因，不能一味的就把过错全部推在学生身上，父母的原因、老师的原因、社会的原因等或许都是左右到这个学生不爱学习的原因，做为老师的认真分析、耐心教导，并懂得尊重他人。“共情”也是一个重要的因素，要与他人建立好的关系，共情成为一个极其重要的条件，要切身处地的体验对方的内心世界，有时候要放弃自己的立场、思维方式、价值观等，要与感知、理解的情感来传递沟通。另外，“真诚”也是一种态度，就是我们有意识地知觉自己和对方内部的感情，用合适的需要和需要形式来表达这种感情而进行的沟通。只要做到这样，相信你已经是一个不错并且相当优秀的教师了，看到这些，感觉收获颇丰，受益匪浅。另外，心理咨询技术的把握也是做为一个合格教师的必要条件，懂得和学生沟通、融合已经交谈，这些才是重要的。

此书给我的震撼不仅仅书本的内容，而是指导我前进的方向和奋斗的目标，书的内容我还要再细细的品斟、了解、认识……

健康的书读后感篇5

生命，属于却不仅仅属于你，他凝聚了父母、老师、、亲友的关，陪伴你成长。你的生命不只属于你，你早已成为了他们生命中的重要部分。

奥斯特洛夫斯基说过：“人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。”生命是含苞待放的花朵，即将绽放出绚丽而耀眼的光彩，美丽却又娇弱。应珍惜它、精心呵护它，不要让它过早的凋零，过早的绝望。生命是父母赐予我们最好的礼物，生命牵系着太多灵魂和血肉，包含着太多太多的爱。

学会自我保护，应该参加“防范侵害”等方面的训练，学习一些法律知识和自我保护的方法。假如独自在偏僻人少的街巷时，当有陌生人跟你说话、接近你，当你去银行取钱时，都有可能面对险境，只要有危险就要保持沉着、警惕。在里，不要玩一些危险游戏，不要做一些危险动作，比如不要再楼梯上打闹，不要往楼下扔东西，不要拿一些锋利的东西与嬉戏，要尽量避免被别人伤害，也不要去故意伤害别人，要养成文明的习惯。有的同学遇到别人出了事故，会见义勇为、挺身而出，我们现在年龄小，连自己都保护不了，怎么保护别人呢？其实我们应该大声呼救，求救大人帮助，遇到有人溺水不能盲目下水救人，你的求救就是对落水的人的帮助。

生命应得到珍惜和尊重，无论是自己，还是他人。一些坏行为不仅伤害了对方，毁了自己，还伤透了别人父母与自己父母的心啊！

我们的生命只有一次，那就让我们珍爱生命，做一个与他人、社会、和谐相处,共享生命华章的人吧!

健康的书读后感篇6

读了《做一个心理健康的教师》这本书后有一种“同道”中人，身临其境的感觉。这么多的案例中，有一些，仿佛我都有与其同样的经历。

教师这一职业是与“人”打交道的职业，而且这些“人”是可爱的，调皮的，叛逆的孩子们。社会赋予教师的责任是培养好“祖国的未来”。实践告诉我们，教师应具备这些：自信积极、宽厚仁爱、交往和谐、善于适应、充满活力……因此做一个好教师真不容易。但是，即便如此不易，我们选择了这个职业，就得坚持的走下去。坚持着一路走来，有过很多次抱怨，有过很多次厌倦，更有很多次被学生气得想大声的哭，但是当看到学生能流畅，有表情得演唱我所教给他们的歌曲时，我会心满意足，比拥有一款漂亮的首饰更开心；当听到学生与我迎面走来时的那一声“老师好”，我会忘记他们的调皮，觉得孩子们时那么的可爱；当我的论文或是教学设计获奖时，我会感到生活时如此有意义。就是在这些苦恼和喜悦交替中，我在音乐教师这一岗位工作了八年。算一算，我还将工作二，三十年。我该怎么坚持的走下去，怎样才能做一个心理健康的教师呢？我思量很久，终于有了一个答案，那就是我的心里应该充满阳光，拥有阳光般的心态。

用阳光心态寻找美好，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏学生们的每个瞬间，要热爱每个孩子，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。也许当接受一个公开课的任务会感到压力，但回过头看来，这一过程是多么宝贵，它让我成长，让位哦收获，让我体现了人生的价值。

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗，照耀四方，让人心旷神怡；让世界满是向上和成长的力量。所以我要以阳光的心态做一个心理健康的教师，用这美好的光芒，照耀我的学生们，也让我的人生如七色光一样丰富多彩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！