

最新成长烦恼感悟(汇总9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

成长烦恼感悟篇一

成长的路上，一路欢声笑语，却又总有那么几个不一样的回忆，它也有苦涩的味道，也有让我们烦恼过，也有让我伤心过。成长是多变的，却让我们记住了它的名字。

也许，人的一生一直都在成长，尽头的尽头，就只有死亡了，我们一直在向前奔跑，有过为路边的风景停下来驻足欣赏的时刻，也有让我们因为烦恼而不得不进行短暂停留的时刻。

成长是一场马拉松，每个人都是天生的演员，而我们，在成长过程中所遇到的点点滴滴，便是长跑回忆中的一个影像。

去年，我十二岁，一个懵懂的年龄，有着每一个孩子特有的天性；去年，我还是六年级的小学生，有着每一个毕业生都有的伤感；去年，我不得不离开这一个学习的阶段，有着每一个学生对未来的憧憬；去年，我只得无奈的迈出这个校园的一角，有着每一个人都有不舍。

毕业典礼上，大家都没有哭，我们是笑着的，在阳光中的笑容是那美好，想天使的面孔，我们只是抬头看了看天，隐去了眼角的那一滴泪，我们留下了对方的联系方式以及祝福，再一次，一起去唱歌，唱那只属于我们的毕业之歌，还是熟悉的面孔，熟悉的表情，却多了一丝莫名的不舍与惆怅。

成长是多变的，成长是个调味瓶，酸甜苦辣，从来不会缺少，也正是因为它有太多的色彩与味道，才会让生命变得多彩，也许，今天的分离会让你难过，但是，你要记住，这是成长的一味调料，要学会细细的品尝它。

成长烦恼感悟篇二

烦恼每个人都会出现不同的烦恼，有普遍性的，也有独特的。我的烦恼应该算是普遍的吧。

我经常在食堂吃饭，但那不是因为我家离学校远，而是我实在受不了妈妈做的菜才以种种理由推说时间不够而到学校吃饭。虽然俗话说的好：“世上只有妈妈好。”但不是妈妈什么都好，就拿它那自称“美味”的饭菜来说吧。因为从小是奶奶带大的，所以难免有些被宠坏，因此我就有点挑食，每次吃饭都说这样菜不好吃，那样菜不好吃，没少惹妈妈生气。之后妈妈想了个法子，让我说想吃什么菜，它去买。但是这个法子好是好，但是菜的种类不是最重要的问题，根本在于味道怎么样。在炒菜方面我可以称她为“发明家”，总是做些让人意想不到的配法来。今天是香菇和蛋，明天就是茄子和腌菜。真是见所未见，闻所未闻啊！在好吃的菜都会被她炒坏。有时弄得不好，还怪我故意刁难她所以才不吃，我真的是无语了。

记得一次我因为扫地没时间回来吃饭，但是他又特意买了盐水鸡给我吃，但是真的是因为没时间才不来吃饭的，况且中午我已经跟她说好了。可是晚上回来她还是说我“横打倒移”。听到这话我气得脸都红了，就向妈妈顶了一句：“既然你这样说，那我以后就不回来吃了。”她也气愤而又略带点伤痛的说：“那你就别回来！”她说完就把钱给了我出门去了。我真是懊悔不已，自己怎么能那么顶撞她呢，现在想起来，觉得自己真是太幼稚过分了。

成长烦恼感悟篇三

在成长中，总有些挥之不去的烦恼。就如古人说的：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人的一辈子为什么不会一帆风顺呢？我也不例外啊！成长给了我无穷的快乐，但也不时给我带来不少的烦恼：对于成长，我带着一种渴望的心情，但又有些厌烦。

第1：作业多了。虽然老师布置得很少，但妈妈却布置了3倍的作业，让我每天都啃书山。晚上回家，第一件事是做作业，接着就是啃我的书山了。

第2：时间少了。在学校里还可以玩，到了家，除了吃饭时就没时间玩了，其他时间都花在学习上。

成长，虽然给了我不少烦恼，但也为我带来了不少快乐。同时，也因为这些成长的烦恼，令我懂得了许多，也意识到了许许多多……快乐与烦恼就可以把它们比喻成一块一块的铺路石，它们毫无漏缝的连接着，通向成功的路！

成长烦恼感悟篇四

成长，就好比是人生中的一艘小船，行驶在波面上。

有时风平浪静，有时也会遇到汹涌澎湃的海浪。

但我的成长之舟，并不是一帆风顺的，其中也经历着各种风波。

对我而言，酸甜苦辣咸，样样都有。

我每天放学回到家，迎接我的都是那个熟悉的询问：“作业

“做完了吗?赶快做作业!”每当听到这些问话,我就心烦意乱,做作业时也不安心了。

我多么希望爸爸妈妈不在催我,让我按自己的计划来完成。

其实,我知道他们是为我好,可是我不希望自己像大多数的孩子那样在父母的唠叨声中成长。

所以,我通常的回答是“沉默是金”,而在我心里沉默不等于默认。

自从上学那天起,我的成绩就成为家庭永恒的话题。

我的成绩是时好时坏,成绩好的时候会得到妈妈的表扬和叮嘱:“不要骄傲,要不然下次肯定考不好。”成绩不好的时候,也会受到妈妈的严厉指责和叮嘱:“下次再考不好,就有你的好看。”成绩到底是什么?是分数还是自我提高?是对别人的超越,还是愈来愈重的压力?也许都是,也许都不是?我不明白,我感觉乏味也感觉困惑。

有时我自己常想,成长到底是什么?成长有时充满苦涩而又令人欣喜,成长有时也掺着几分遗憾,即使这样,成长的魅力依然是不可抗拒。

人需要成熟,人也需要成长,这是人类繁衍生息的自然规律。

烦恼使我变得善于思考,在烦恼中我一天天长,我知道烦恼便是成长的催化剂。

也回想我这个年龄段的时候,无忧无虑的唱这首歌,心里不自觉得就开始酸溜溜的,那时的我,是那么单纯、活泼、快乐,不用惦记着明天语文考试,后天数学检查。

现在的我,似乎身上多了些什么,也少了些什么,什么呢?对,

是多了一些压力，少了一些快乐，压力来自父母、老师、自己，快乐是儿时的单纯，无忧无虑。

小的时候吧！想着快点长大，长大了就可以上中学，进入了青春期，走进了人生最辉煌的殿堂，我长大了，我已不再是童年幼稚的小孩子，然而，这时，我的烦恼也渐渐多起来了，仿佛成长是和烦恼一起来了的。

进入中学，对于我来说，我对这里完全陌生，一张张陌生的面孔，我也不知道将会结识一些什么朋友，我都无从得知，在初中的第一学期，对于我来说，最大的挫折就是我上初一上半学期的期中考试我考砸了，忽然我从a班到了b班，那一段时间，我无法自拔，总感觉老师、家长、同学都在向自己投来讥讽的目光，那种感觉仿佛自己一下从天堂跌到了地狱，这是我一生中第一次有这种感觉，我的一次次体验，只证明了一个问题：我长大了，我将学会面对和处理一些事情。

成长的道路中酸甜苦辣是数不尽的，遇到烦恼更是不可避免的，但只要你能勇敢的去面对，用正确的方法来解决它！或许，它将不再是烦恼而是生命中的一种点缀！是只属于自己的财富，被人是偷不走的；它更是一次从幼稚走向成熟的道路中体验与过程。

说起童年，大人们一定会说：童年是快乐的，无忧无虑，哪有什么烦恼。

童年是充满希望、充满活力的。

其实我们的童年却是另一番景象。

我们在学校和家这两点一线的单调世界里忙绿的生活着。

目的似乎只是为了一件事——高考。

然而，高考，却并不是我们的理想。

一份普通的工作，也不是我们的归宿。

我们也有自己的梦想，我们要用自己的努力去实现它，要用血和汗来证明自己的能力和价值。

只要有梦想，任何人都不会是庸才。

但现实好像并不尽如人意。

无论是循循善诱的良师，亦或是辛勤哺育我们的父母，都奉劝我们早早断绝了这荒谬的妄想。

我们就像一个个为各自理想企图翱翔蓝天的天使，但父母为了让我们能跑得更快而生生撕裂了我们的翅膀。

这善意的纠错，造就了一个个碌碌无为的庸才。

我们也许失去了翅膀，但我们并没有失去理想——只要我们不遗忘它，我们仍然可以在奔跑中寻找自己的方向。

成长中，我们会经历许多挫折，但这不是我们停下的理由。

只有不停奔跑，才有可能享受到达终点时的辉煌。

烦恼，只是成长过程中的一小部分，只有扛过烦恼，才能收获更多的欢乐与欣慰。

也许接受更多的挫折，能使我们迅速的、茁壮的成长。

我们一定要相信：风雨过后就是彩虹。

不知什么时候，我的鼻子上冒出了几颗小痘痘。

从这以后，我天天照镜子，看着这些痘痘们的“生活”变化。

我开始询问妈妈治疗痘痘的方法，我用洗面奶、芦荟等多种去痘的护肤用品，期待痘痘消失的那一天。

可一个星期过去了，两个星期过去了……我等了好久，但痘痘依然未见有起色。

哎！青春真烦！

放假了，回到家希望自己独立，自己的事情自己做，有时父母的问候却让我感觉是一种唠叨。

但回到学校了，遇到一点挫折或困难(如生病)竟有强烈的想家意识，思念父母，有时还会偷偷地哭。

我自己也感觉奇怪，我希望独立但又很依赖父母。

我想，这应该是成长的过渡期。

最令人烦恼的就是连自己也无法接受的脾气。

长大了，脾气越来越差。

往往，与父母讨论或商量一些事时，当我不同意时便会顶起嘴来，妈妈常常说我：“哎！长大了，脾气越来越倔强，真拿你没办法！”经过一论争吵后，我总想到自己错了。

这样一来，和父母的关系没有以前那么亲密了。

升中学以来，我长高了不少，旧衣服全不合身，便要买新的了！妈妈陪我去买，逛了很久，看上眼的不过三两件，但妈妈说小孩子不要衣着太成熟。

最后，只好买了几件大童装。

但买东西加起来不少了，我想这趟又花不少钱了！

每个人在成长的道路上，必须经历种种考验。

有的为自己的学业不理想而苦恼，有的为自己的痘痘发愁，有的为得不到父母的理解而感到委屈……我想，这应该就是成长的滋味。

大家好！

不知不觉，我们长大了，但烦恼也悄无声息的伴随着成长而来……

在上小学时，我常带同学回家玩，妈妈总是寻问他们的成绩，有时听到有同学比我好，妈妈就会训我，说这不好，那不好，完全不管同学在不在，弄得我在同学面前很难堪，而我带的同学也常常扔下一句：“王豪，我先走了。”就转身离去。

后来，我上了初中，与小学同学也很少再来往，但每次大考小考妈妈都会向别人打听别人家孩子的成绩，正是这样，我从妈妈的口中认识了一种新的生物，这种生物没有零花钱，一个月吃两次肉都觉得奢侈。

他每天起得很早，又要做饭，又要洗衣。

一个人照顾年迈的爷爷奶奶。

一边打工，一边上学，而且次次考试都名列前茅。

这种生物的名字就叫做——别人家的孩子。

妈妈总是拿我跟别人家的孩子比，总是说：你看人家的孩子比你多考了多少分，比你高了多少名。

我总有一种感觉，觉得好像不论我做什么都是错的，而别人

无论做什么都是对的。

要是都是笨，那么管我叫傻，管别人叫老实；要是都精明，在我这儿叫装，在他那儿叫聪明；要是嘴甜点，他那叫会说话，我这儿叫拍马屁。

我总感觉我不是她亲生的，所以我有时总会在她痛斥完我一顿后冷冷得回一句：“那你干吗不去当他的妈。”妈妈便生气得坐在椅子上。

其实你生气，我何尝不是呢？你们从来说我这不如别人，那不如别人，可别人有最新款的玩具，我有吗？别人有每月三位数的零花钱，我有吗？别人有每年出去旅游的机会；我有吗？这些我都没有，我有的只是每天放学回家一副副凌乱的碗筷与待扫的地。

但我说过什么吗？

我没有抱怨什么，但我希望你们也能不再对我说什么，因为我就是我，我不想别人相提并论，因为这个世界上聪明的孩子有很多，但我却只有一个。

成长烦恼感悟篇五

克服烦恼 悦纳自己

【教学目标】

1、情感、态度与价值观：

悦纳自己的优点和缺点，学会全面、客观地评价自己，乐观、正确地对待成长中的烦恼。

2、知识与能力：

能全面客观地评价自己，了解控制冲动的一些基本方法。

【教学重、难点】

悦纳自己

【教学方法】

情景体验、讨论、案例分析

【教学过程】

思考问题：随着年岁的增长，为什么“小小少年”的烦恼增加了？

（师引导）进入青春期后，我们的身体发生明显变化，会产生一系列特殊的生理变化，同时心理也会发生一系列的变化，充满矛盾。

师：请同学们想一想，生活中的我们都遇到过哪些烦恼？

新授：

探究活动1：“面子”问题（点击播放生活中不如意的例子）

2、对中学生而言，应该怎样看待“面子”问题？

对于自己的缺点？——也不应回避，而要坦然接受。对于可以改变的缺点，应积极争取改变。

标题：名人改变缺点成功的例子

探究活动2：一起来做“形象设计师”

2. 农夫的话对你有何启示？

标题：什么是悦纳自己？

探究活动4： 37根钉子

1、上文中“钉钉子”，“拔钉子”，“钉子洞”分别代表什么？

3、.列举自己在生活中情绪冲动的事例或了解的别人情绪冲动的事例，并谈谈后果。

4、面对冲动，我们还有哪些好方法？

标题：心理小贴士

在学生回答的基础上，教师介绍几种克制冲动的方法

标题：生活剧场

总结板书：

生理变化

认识烦恼 充满矛盾

心理变化 正确认识自己

话说烦恼 克服自己的不足

个子与面子 展示自己的优点

挖掘自己的潜力 悦纳自己

克服烦恼 充满自信心

冲动与自制 提高自我控制能力

文章欣赏：配乐诗《无题》

本课教学反思：

成长烦恼感悟篇六

几天前，收到小学同学寄来的明信片。明信片背面的风景令我产生一种莫名其妙的感动。画面上的主角是一位天真无邪、一身红装打扮的小女孩，她正手提篮子，在一望无际的花海里感受着春的气息，采撷春的礼物。大自然的美景，“万绿丛中一点红”的她，以她那快乐无忧的表情，无不给我以深深的震撼——在她身上，我仿佛看到了自己童年的影子。

翻开童年时的日记，映入眼帘的是稚嫩的笔迹，但让我重新看到了以前那个天真烂漫的我：爱在春天的林荫小道上，与母亲手牵手地散步，聆听春日的私语；爱在夏天的细雨里与好伙伴细细品味那份独特的情调；爱在秋日的枫林里寻找落叶的秘密；爱在冬天的暖炉旁洒下一串串嬉戏的欢笑……。

而如今呢？那种逍遥自在的日子已不复存在。剩下的就只有功课和成绩了。“我的书包最重，我的肩膀最痛。老师教导不停，爸妈天天鼓动。‘立志北大清华’，莫把青春葬送。”我每天踩着紧凑急低的节拍，风风火火地在家与学校之间来回穿梭，那一颗玻璃般晶莹剔透而又脆弱易碎的心却早已蒙上了一层尘埃。

谁说“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”？我真的希望能一直活在无忧无虑的童年里，永远也不长大。

成长烦恼感悟篇七

大家好！

不知不觉，我们长大了，但烦恼也悄无声息的伴随着成长而

来……

在上小学时，我常带同学回家玩，妈妈总是寻问他们的成绩，有时听到有同学比我好，妈妈就会训我，说这不好，那不好，完全不管同学在不在，弄得我在同学面前很难堪，而我带的同学也常常扔下一句：“王豪，我先走了。”就转身离去。

后来，我上了初中，与小学同学也很少再来往，但每次大考小考妈妈都会向别人打听别人家孩子的成绩，正是这样，我从妈妈的口中认识了一种新的生物，这种生物没有零花钱，一个月吃两次肉都觉得奢侈。

他每天起得很早，又要做饭，又要洗衣。

一个人照顾年迈的爷爷奶奶。

一边打工，一边上学，而且次次考试都名列前茅。

这种生物的名字就叫做——别人家的孩子。

妈妈总是拿我跟别人家的孩子比，总是说：你看人家的孩子比你多考了多少分，比你高了多少名。

我总有一种感觉，觉得好像不论我做什么都是错的，而别人无论做什么都是对的。

要是都是笨，那么管我叫傻，管别人叫老实；要是都精明，在我这儿叫装，在他那儿叫聪明；要是嘴甜点，他那叫会说话，我这儿叫拍马屁。

我总感觉我不是她亲生的，所以我有时总会在她痛斥完我一顿后冷冷得回一句：“那你干吗不去当他的妈。”妈妈便生气得坐在椅子上。

其实你生气，我何尝不是呢？你们从来说我这不如别人，那不

如别人，可别人有最新款的玩具，我有吗？别人有每月三位数的零花钱，我有吗？别人有每年出去旅游的机会；我有吗？这些我都没有，我有的只是每天放学回家一副副凌乱的碗筷与待扫的地。

但我说过什么吗？

我没有抱怨什么，但我希望你们也能不再对我说什么，因为我就是我，我不想别人相提并论，因为这个世界上聪明的孩子有很多，但我却只有一个。

成长烦恼感悟篇八

大家好！

不知不觉，我们长大了，但烦恼也悄无声息的伴随着成长而来……

在上小学时，我常带同学回家玩，妈妈总是寻问他们的成绩，有时听到有同学比我好，妈妈就会训我，说这不好，那不好，完全不管同学在不在，弄得我在同学面前很难堪，而我带的同学也常常扔下一句：“王豪，我先走了。”就转身离去。

后来，我上了初中，与小学同学也很少再来往，但每次大考小考妈妈都会向别人打听别人家孩子的成绩，正是这样，我从妈妈的口中认识了一种新的生物，这种生物没有零花钱，一个月吃两次肉都觉得奢侈。他每天起得很早，又要做饭，又要洗衣。一个人照顾年迈的爷爷奶奶。一边打工，一边上学，而且次次考试都名列前茅。这种生物的名字就叫做——别人家的孩子。

妈妈总是拿我跟别人家的孩子比，总是说：你看人家的孩子比你多考了多少分，比你高了多少名。我总有一种感觉，觉得好像不论我做什么都是错的，而别人无论做什么都是对的。

要是都是笨，那么管我叫傻，管别人叫老实；要是都精明，在我这儿叫装，在他那儿叫聪明；要是嘴甜点，他那叫会说话，我这儿叫拍马屁。我总感觉我不是她亲生的，所以我有时总会在她痛斥完我一顿后冷冷得回一句：“那你干吗不去当他的妈。”妈妈便生气得坐在椅子上。

我没有抱怨什么，但我希望你们也能不再对我说什么，因为我就是我，我不想别人相提并论，因为这个世界上聪明的孩子有很多，但我却只有一个。

成长烦恼感悟篇九

大家好！

成长，犹如漫漫人生中的一叶扁舟，航行在汪洋大海上，有时风平浪静，有时巨浪滔天。所以，我们每个人必然要经历各种各样的烦恼和挫折，而不可能一帆风顺。瞧，我的烦恼这就来了！

“刘宇昂，你的信！”只见“捣蛋鬼”陈诺眉飞色舞地一蹦一跳走进教室，手里挥舞着一张印有爱心的粉色信封，嗓门就像一个喇叭。

“哦？刘宇昂的信！还是粉红色的？”只见一群“八卦”男同学一窝蜂地拥了上去，团团围住陈诺，不知谁手快，竟然三下五除二把信拆开了。谁说就女生爱八卦，男生八卦起来，简直“须眉不让巾帼”，有过之而无不及。

“哈哈！真的是情书啊！”不喊不要紧，这一喊，更多的同学赶来围观，可谓里三层外三层，把陈诺周围给堵了个水泄不通，而我使尽浑身解数也挤不进去。

“晓莉，这名字一看就是女生！”“信封上面还有‘iloveyou!’呢。”“大新闻，大新闻，刘宇昂收到情书啦！”此时此刻的

我怒发冲冠，厉声喝道：“别胡说八道，再不给我就发火啦！”同时使出九牛二虎之力挤了进去，一把就把信夺了过来。

“哎呦！都约会了，还不是情书啊？”“喔！刘宇昂早恋啦！”“哈哈……”那群心满意足的“八卦男”顿时一哄而散，留下了独自郁闷的我。

唉！这真是“秀才遇到兵，有理说不清”。我和表妹从小一起长大，这么多年几乎天天在一起，也就去年她才随姨父姨妈搬家到新疆了。我们这青梅竹马、两小无猜的感情怎么就成了他们口中的“早恋”呢，真是让人烦恼啊！