

# 青春期心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗?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。

## 青春期心得体会篇一

这是一节让我们家长受益匪浅的教育课,使我深有感触,让我增长了对孩子教育的认识,学到了许多孩子的教育方法。听完老师的讲座,得知在孩子教育的问题是存在着许多误区,错误的管理方式也存在着。之前我只要求自己的孩子努力学习,不用做其他的事情就行,忽略了孩子的心理和生活上的适应能力,只要孩子好好学习,考出好成绩就行,这是我以前对孩子的要求。但是通过这次看老师的讲座后,我才知道我对孩子的教育方法是不对的。

处于青春期的孩子,他们有自己的方法,对一切事物有很好的看法及想法,现在的孩子跟家长的想法是不一样的,思想也不一样,甚至在沟通上存在着分歧,作为家长,应该多与孩子友好的沟通,多关心爱护孩子,而不是去打骂孩子。打骂只能让孩子的心理上会留下阴影。青春期的孩子逆反心理太强烈。我们要对他们进行正确的引导,要信任孩子,增强孩子的自信力。

平时我们要与孩子多沟通,让孩子说出自己的心理话,鼓励他们树立信心,与孩子搞好关系,可以来个互相诉说,互相解决问题的机会。简单粗暴的方法是行不通的,我们做家长的要学会尊重孩子,不对孩子进行指着,不乱批评,要对孩子多一些赞赏。多夸孩子的优点,适当提出孩子的缺点。要让孩子在快乐中改正错误,吸取教训,多一些精神上的安慰,给予孩子更多的鼓励,让孩子保持良好的心态,每天让

孩子高高兴兴的上学，高高兴兴的回家。

每个家长都会对孩子的教育有个深刻的认识，最大的认知句、就是多陪伴孩子，多于孩子沟通，多给予孩子精神上的安慰，关怀和爱护。

20xx年xx月

xx

日

## 青春期心得体会篇二

5月10日，我校有幸邀请到瑞安市妇幼保健院门诊部主任赵小红女士来为我们高一、高二的的女生讲解有关女性到了青春期所要注意的事项，让我受益匪浅。

以下是我的一点点感想和体悟：

1、女生在有特殊情况期间需要注意自己的卫生，以防感染某些妇科疾病，导致无法想象的.后果。

2、有些女生为了保持身材，选择节食来瘦身，这是对身体极为不利的影响，爱美之心人皆有之，但这样以牺牲自己健康为代价，会得不偿失，适得其反，所以我们应该要摒弃这种不良做法，应该要采取锻炼身体、平衡膳食等措施达到自己的目的。

3、女生处于生长发育期，身体各部分器官正在发育，我们应该以正确的观念对待，不能借机嘲笑、讽刺，这对他人的心理健康也造成一定影响。

## 青春期心得体会篇三

本人由于参加过c证培训和多次班主任培训，对于学生的青春问题非常关注，所以本次网上学习看到继续教育科目中有《青春期教育》的科目觉得非常实用。如果我们高中教师能够有意识地学习青春期教育的有关知识，对于管理和教育学生应是非常实用的。

本人认为高中生主要心理咨询问题有以下几点：

1、感情问题上的空白，随着年龄的增长，身体的各器官发育良好，性器官的发育，以及青春期的原因导致了男女生之间的误会与隔阂。学生间谈恋爱情况比较普遍，而且恋爱对象不稳定，恋人间容易发生冲突影响正常的学习，甚至影响班级其他学生的正常学习。班级学生也容易孤立谈恋爱的学生，很奇怪的是，恋爱双方中，女生往往更容易被孤立。

2、学习压力的增大，竞争意识的增强，对周围身边事物的认知能力加强。十多年的读书就看最后的高考了，虽然今天的高考不像苦人所说的“一考定终身”，但是目前的高考还是人生当中最重要的事情，所以学生学习压力增大也是很正常的事情。学习压力大的例子，在我这几年的教学生涯中碰到频率非常高，特别是那些交了较多赞助费而家境又相对困难的学生。

3、学生的抑郁行为，学生在日常学习生活中遇到各种各样的挫折，如果不合理的进行释放或疏通，往往会导致学生的心理咨询抑郁的增加，心理咨询问题逐步上升，产生各种暴力行为或者反社会行为。

4、自我安全感问题，学生在生活中往往不信任同伴或者家人，认为自己没有安全感。不被社会认同或者人际交往问题的不协调等原因是造成学生自我安全感的消失主要因素。另外，学生与学生，学生与家长，学生与老师之间的沟通较少也是

造成学生自我安全感消失的因素之一。

本人针对以上问题，特别是青春期感情问题，结合继续教育科目中《青春期教育》所学的内容，我认为处理学生心理咨询问题的方法有：

1、加强学生与各方面的交流沟通，让学生主动的说出自己的压力在哪些方面。这样学生也不容易陷入恋爱的困境，特别是一些单亲家庭中缺少和家长沟通的学生，更容易有机会把自己的不合理的情绪宣泄出去。同时又减少了学生和恋人间的交流时间，久而久之和恋人间的感情也容易淡漠。

2、通过班会课让学生更好的了解生理和心理咨询健康知识。甚至可以开设一些专门的恋爱课，告诉学生爱情是神圣的，尤其是初恋每个人一生都只有一次机会，所以一定要珍惜，要发自肺腑的爱别人，对自己和恋人都要负责，如果因为高中生活压力大，或者因为青春期萌动而不负责任地谈恋爱，那就是对初恋的亵渎，对爱情的不负责任等等。

3、开展必要的性知识教育

通过班会课，分男生和女生单独开课效果较好，最好和其他兄弟班级一起开课，或者学校有能力的话，可以请一些外面的专家来做讲座，学生对这类课，表明上看很排斥，但实际上听得是很认真的，高中生受中国传统思想影响下，既想听性知识，又怕别人说他们不正经，如果通过正面的性知识教育去学习，总比学生通过非正常途径去学习性知识要好得多。

4、培养学生爱的情感，正确认识和区别友谊与恋爱。

引导学生感受亲情、友情，建立高尚纯洁的友谊，互帮互助，认识到人生存在的动力不是金钱和名利，而是一种热爱之情，但又不能产生心理咨询和生理上的依恋之爱，避免早恋现象，以防浪费精力和时间而影响正确的学习和身心受到伤害。使

学生做到自尊、自爱、自强、自立。

总之，高中生正处于人格重建和心理咨询极易扭曲的危险期，需要建立一套完善、科学的心理咨询辅导和治疗体系，家长和教师对学生应进行切实可行的心理咨询健康教育。《青春期教育》的学习对于高中教师来说是比较实用的。

## 青春期心得体会篇四

经过这次讲座，我深感青春期对于每个人来说都是一段重要的经历。讲座的内容丰富且深入，让我对青春期的生理和心理变化有了更清晰的认识。

讲座中，我对青春期生理和心理的变化有了全面的了解。我明白了诸如性器官、乳房的发育，以及月经周期等生理现象背后的科学原理。同时，我也对情绪波动、自我认同、同伴关系等心理变化有了深入的理解。

这次讲座还让我意识到，青春期的孩子们需要正确的引导和支持。家长和老师应该关注孩子们的身心健康，帮助他们应对生活中的挑战。同时，孩子们也应该学会尊重和理解自己和他人，建立健康的人际关系。

总的来说，这次讲座让我对青春期的认知有了显著的改观。我意识到，青春期的经历不仅会影响个人的成长和发展，还可能影响整个人生。我将更加关注自己的身心健康，也更加理解和尊重身边的孩子们。

在未来，我希望将讲座中的知识和经验应用到实际生活中，帮助我更好地应对青春期的挑战。同时，我也希望能为孩子们提供更好的引导和支持，帮助他们度过这段充满挑战和机遇的时期。

## 青春期心得体会篇五

青春期是人生中的一个重要阶段，对于孩子和家长来说都是一个挑战。父母在青春期的孩子身上面临着许多新的问题和困惑，但也是了解孩子、与之建立更好关系的机会。作为一个经历过孩子青春期的家长，我深深地理解到，要想更好地应对青春期的挑战，我们需要调整自己的观念、增强沟通能力、给予孩子自由和支持，并且要学会耐心与理解。以下是我个人的心得体会。

首先，作为家长，我们需要调整自己的观念。青春期对孩子来说是一个追求独立和个性的阶段，他们开始思考自己是谁，想独自掌控自己的生活。这与孩子从小依赖我们的情况形成了鲜明对比，我们需要明白他们需要的是支持和指导，而不是强加于他们的控制。我们要学会放手，给予他们适当的独立空间和决策权力，让他们在自己的成长过程中获得更多的经验和锻炼机会。

其次，有效的沟通能力在处理青春期问题时非常重要。由于孩子的情绪波动和思维方式的变化，我们需要更加耐心地倾听他们的需求和关注点。在处理问题时，我们应当换位思考，尽量理解他们的角度和感受，避免过度指责或强加自己的意见。同时，尽量用平等的态度与孩子对话，给予他们同等权利地表达自己的意见。只有通过有效的沟通，我们才能更好地了解孩子的内心世界，并为他们提供正确的引导和支持。

第三，给予孩子自由和支持是培养他们独立思考能力的关键。青春期的孩子希望被尊重和理解，而不是被限制和监管。家长们应当放手，让他们自己做决策，并对他们的选择给予一定的信任和支持。当然，我们也需要在孩子掌握基本的价值观和责任感之后，适度地加以引导。但是，如果我们过于控制孩子的每一个细节，他们将永远失去独立思考和解决问题的能力。

最后，作为家长，我们要学会耐心与理解。青春期的孩子正在面临许多问题和困惑，他们需要一个能够倾听、理解和支持他们的人。在他们情绪低落或犯错时，我们不能对他们施加更多压力或责备，而应当站在他们的角度去思考问题，给予他们关心和鼓励。我们需要有足够的耐心来引导他们解决问题，理解他们的成长过程中出现的困难和挫折，并且相信他们能够从中学到宝贵的经验。

总之，青春期是孩子成长的重要阶段，也是家长面临新挑战的时期。通过调整观念、增强沟通能力、给予孩子自由和支持，以及学会耐心与理解，我们可以更好地应对青春期的问题和困惑。作为一个经历过孩子青春期的家长，我深深地体会到，只有与孩子建立良好关系、互相信任和鼓励，才能够共同度过这个挑战的阶段，并为他们的未来奠定坚实的基础。