

# 青春教育活动心得体会(优秀10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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 青春教育活动心得体会篇一

首先，青春使命教育需要理性看待未来。在我们的成长道路上，我们总有令人犹豫的时刻，有时候，我们会怀疑自己是否能够承担起未来的重任，甚至是抱怨自己的天资不如别人。而青春使命教育教导我们理性看待未来，认真面对挑战，并且主动学习和积累。无论是在学习上还是在事业上，我们都需要不断地努力，不断地学习。我们要让自己了解真实的自我，掌握具备成长力的知识和技能，当我们面对未来时，我们需要保持一颗冷静、勇敢、坚定，相信自己一定能够拥有一个美好的未来。

其次，青春使命教育需要注重自我管理。青春时期是自我发展的关键时期，我们需要对自己进行合理的管理。我们要学会如何树立一种正确的价值观，拥有正确的生活态度，唯此才能使我们的精神始终处于积极向上的状态。同时，在自我管理中，我们需要学会健康生活，保持良好的心态，避免过度消耗自己的精力和情绪。在青春时期，我们还需要注重社交方面，建立良好的人际关系，有助于我们的成长发展。

第三，青春使命教育要求我们注重专业学习。作为青春时期，我们需要掌握基本的专业知识，具备实践能力和人际交往能力。只有不断学习，才能跟上社会发展的步伐，才能在未来中处于有利位置。要做到这一点，首先需要脚踏实地，兢兢业业地去钻研自己专业的知识。其次，我们应该多去实践，

锤炼自己的实践能力，并从成功和失败的经历中不断总结经验。最后，我们要注重与人的交往，增强人际交往能力。良好的人际关系将使学习更加容易，也有助于职场的发展。

第四，青春使命教育提出要求我们增强社会参与感。青年人需要在社会中积极参与，为社会做出更多的贡献。青年人不一定拥有很高的社会地位和名气，但只要我们肩负起自己的责任，尽力去为社会做贡献，就会被社会人所接受和尊重。在参与社会义务时，可以发挥自己的特长，借助自己的力量去为社会做出积极的贡献。例如，社会服务为社区居民提供支持和帮助，创办某种福利机构贡献自己的力量等等。

最后，青春使命教育要求我们要有坚定的信念和人生目标。在我青春时期，我理应有自己的人生目标和梦想，坚定的信念，这是实现未来和成功的必要条件。要有人生目标，就要坚定自己的信念，勇敢迎接生活中的一切挑战，发挥自己的个性和特长，以积极向上的心态和姿态迎接未来。

总而言之，青春是我们的黄金时期，是我们的成长和追求的最佳时刻。我们面临的困境或者挑战需要我们青年人有较强的责任感和使命感，去做一名有担当、有信仰、有贡献的青年。在日常生活中，我们要注重合理的自我管理，注重专业知识的学习，增强社会参与感，拥有坚定的信念和人生目标。同时，在我们的成长之路上，我们要加强思想及自我教育，不断充实自身，以完成自己的人生任务。这就是我从青春使命教育中汲取的营养和做出的体会。

## 青春教育活动心得体会篇二

青春期是每个人成长的重要阶段，也是个体从孩童阶段转变为成年人的过渡时期。在这个时期，青少年面临着身体和心理上的许多变化，因此需要接受针对青春期的专门教育。而青春期教育不仅仅是由家庭和学校传授知识，更重要的是通过分享心得体会，让青少年从他人的经验中汲取智慧。在青

春期教育中，分享心得体会的作用不可忽视，它为青少年提供了宝贵的经验和启示，帮助他们更好地面对青春期的挑战。

首先，分享心得体会有助于青少年在青春期中树立正确的价值观。青春期是人生价值观重新塑造的重要时期，青少年在这个阶段面临着诸多困惑和挑战。他们往往会受到周围环境的影响，易受到他人的误导。而分享心得体会的方式可以让他们倾听他人的成长经历，从中获得启示，形成自己的价值观。例如，一个在学业上曾经历失败的同学分享了他的经验和教训，他可以告诉其他同学要坚持努力，不要轻易放弃。这样，青少年们就可以从他人的成长经历中获得智慧，树立正确的价值观。

其次，分享心得体会有助于青少年发展自己的思维能力。青春期是个体思维能力迅速发展的阶段，青少年在这个时期需要不断提高自己的思考和分析问题的能力。分享心得体会可以激发青少年们进行思维碰撞，从而帮助他们发展自己的思维能力。当一个同学分享了他如何面对人际关系困境的心得时，其他同学可以通过对他的分享进行思考和分析，从而形成自己的见解。这种交流和思考的过程提高了青少年们的思维能力，帮助他们更好地面对青春期的挑战。

再次，分享心得体会有助于青少年建立良好的人际关系。青春期是社交能力和人际关系建立的重要时期，青少年往往面临着如何与他人相处的挑战。而通过分享心得体会的方式，青少年们可以借鉴他人的经验，学习如何与他人建立良好的人际关系。当一个同学分享了他与朋友发生冲突后如何化解的心得时，其他同学可以从中学习如何与他人沟通解决问题，从而帮助他们建立良好的人际关系。

最后，分享心得体会是培养青少年自我认识和自我管理能力的重要途径。青春期是个体自我认识和自我掌控能力得以发展的关键时期。在这个时期，青少年们需要不断认识自己、理解自己，进而更好地管理自己。分享心得体会可以让青少

年们从他人的经验中看到自己的不足和需要改进之处，从而更好地认识和接纳自己。当一个同学分享了他如何保持自我认识和掌控的心得时，其他同学可以从中找到自己的不足，并通过他人的经验来改进自己。这种对自我认识的提高和自我管理能力的培养将促使青少年们更好地应对青春期的变化。

总之，青春期教育中的分享心得体会不仅能够帮助青少年树立正确的价值观，发展自己的思维能力，建立良好的人际关系，还有助于培养他们的自我认识和自我管理能力。在青春期教育中，家庭、学校和社会都应该重视分享心得体会的作用，创造一个可以分享和交流的环境，让青少年们从他人的经验中汲取智慧，更好地度过这个成长的时期。

## 青春教育活动心得体会篇三

### 一、正视心理问题，塑造学生健全人格

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。高中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面入手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

### 二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的高中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生

正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“追星现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列入了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生观为主题，利用多种形似组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

### 三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育；对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼；对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步；对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷

等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

#### 四、建立新生入学健康档案及心理档案

在新生入校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水平，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水平、性格特征、气质类型等心理特性；也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况；还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

### 青春教育活动心得体会篇四

在青春期，人的生理和心理都将在这一时期发生巨大变化。以下是由小编整理关于青春期心得体会的内容，希望大家喜

欢!

正处于青春期的中学生们是家庭、学校、社会关注的焦点。面对繁杂的社会环境，加之自身成长中的生理和心理变化，中学生们表现出了青春期的骚动以及极端的迷茫和困惑。青春期教育已是当前的突出问题，它关系着整个下一代的成长。重视学生的青春期教育，关注学生的青春期心理健康教育是新时期教育教学的重大课题。

## 一、学校开展多种青春期教育的教学方式

### (1) 把青春期的教育融入各学科的教育之中

各任课教师，尤其是生物课、品德课教师要充分利用教材，结合学生平时的困惑，时时对学生实施青春期生理、心理和道德修养的教育。做正面科学的指导，使学生认识自己身心发生变化的原因，养成良好的习惯，培养良好的心理素质和道德修养。

### (2) 适时地开展青春期教育专题讲座，播放影音资料

针对学生的发育提前，家庭教育不系统的现状，分别组织男、女生观看有关少男少女的性发育和保健的影音资料。结合中学生存在的哥们义气和男女生交往的问题，政教处和年级组有针对性地讲男女同学的正常交往和友谊可以带来快乐、增强勇气、提高能力；指导学生明确选择朋友的标准，端正交朋友的态度，结交真正的朋友；请名人做专题讲座，组织讲述成功人士青春期的先进感人事迹，告诉同学们青春期是学习锻炼的良好时期，要奋发图强、积极向上。榜样的力量是无穷的，在榜样的感召下，同学们知荣辱、辨是非，把全身心投入到学习中去。

### (3) 注重对个别学生的教育

对个别有问题的学生，通过心理咨询和家访，了解学生不听家长的意见，产生与家长、教师对抗情绪、厌学、对异性过分的关注、早恋等问题的根源。通过个别说服教育，帮助学生正确认识自我、了解别人、加强自我的控制和调节，把精力集中到学习上来。

#### (4) 建立健全学校规章制度

建立健全学校规章制度以约束学生，培养学生们的良好品德。根据学生生理、心理的特点，建立有关的规章制度，用它来管理约束学生的思想和行为。如对仪表和着装作具体的规定，告诉学生一个人外在的美不是根本美，内在美才是真正的美。严禁未成年学生上网吧，使学生在规范的学习氛围中，把精力投入到自己的学习上。

#### (5) 开展丰富多彩的集体活动

运动会、篮球赛、文学艺术比赛、音体美特长比赛活动、法制小知识竞赛、社会实践活动等的开展，为学生的身心发展创造了良好的条件。在活动中注重与青春期的教育接轨，如开展“争做五好小公民”、“文明礼貌月”、“八荣八耻”、“迎奥运、促和谐”、“构建阳光校园”等读书活动，让学生读资料，写感想。结合中国的传统节日，不失时机地促进德育工作的开展。

#### (6) 请司法人员做法制报告

通过司法人员讲述真实的案例，使学生在失足的少年那里吸取教训，从反面例子中受到深刻的教育。

## 二、家庭和学校共同配合，齐抓共管

### 1、尽可能少关注学习，给孩子减压。



虽然一直比较关注孩子的学习，相反并没有营造一个和谐的学习氛围，不要总盯在孩子的学习上，必须要认识到孩子已经18岁了，他可以对很多事情持自己的观念和看法，包括对自己的学习也一样，不要认为家长每天紧盯着就可以提高孩子的成绩，事实上这些关注是徒劳无功的，越关注，孩子越反感，越从心里拒绝发奋学习。事实上已经是这样。

孩子上了高中，学习有一个调整和适应的过程，这个阶段，孩子在学习方法，学习动力上出现问题时，家长根本没有办法解决。这时不要直面面对，让孩子自己去面对，去寻找解决问题的方法。家长可以和老师进行全面沟通，在适当机会即使反馈给孩子。少直面关注孩子的学习，尽管表面上不谈学习，孩子也知道这是父母心中的头等大事。家庭氛围出现松动，孩子带着轻松的状态去学习，一旦孩子带着问题和父母沟通，就会让孩子由被动服从转变为主动的诉说。

## 2、和老师建立沟通

在与老师交流的过程中，辩证地倾听老师的声音，倾听老师对孩子的评价。综合老师的意见。从老师那里了解孩子的长处和缺点，把这些当做话题的出发点，在不经意间去引导。

## 3、关注孩子的话题(兴趣)

对学习关注，对生活关爱。我们有一句话是“和孩子一同成长”，不惑之年的我们从意识、到知识、到意念都落伍了，向孩子学习是我们真正要做的事，否则，我们钻不到孩子的内心去的，更得不到孩子的青睐的。可以在孩子兴趣点上，努力和孩子拉近距离，取得共同点。说白了是迂回战略，做父母是一件太不容易的事。

## 4、交流从餐桌文化开始

一家三口从最轻松的话题，看似无意的闲聊，对准孩子的兴

趣，让孩子从中开口。如果孩子在放松的时刻，有意识地让孩子帮助打下手，让孩子从中更理解父母亲。

## 5、掌握沟通的技巧

倾听，是沟通最好的“语言”。平等、认真地、一字不差地，放下手里的任何事情听孩子把事情说完，然后把自己对问题的分析和建议呈现给孩子，怎么做、做什么样是孩子自身发挥的事情，倾听的前提是尊重，就是说我们是平等的，孩子行为的对与错，父母都要尊重，在这个前提下，非常诚恳地谈自己的见解，就到此为止。这样孩子的行为的结果还会和你商量，谈孩子的经历后的见解。

学了心理健康教育专题，我懂得了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。

在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，打通教师和心理学生的心理通道，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！

## 一、正视心理问题，塑造学生健全人格

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。高中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面入手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

## 二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的高中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“追星现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师

如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列入了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生观为主题，利用多种形式组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

### 三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育；对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼；对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步；对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

#### 四、建立新生入学健康档案及心理档案

在新生入校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水平，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水平、性格特征、气质类型等心理特性；也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况；还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

青春期是学知识、长才干、树立远大理想、塑造美好心灵的关键时期，又被称为人生的金色年华，所以青春期是人生发育的关键阶段，中学生正好处于青春期阶段。步入这一时期的青少年，一方面多数刚从小学进入初中学习，他们需要适应环境的变化，以及许多新的社会要求；另一方面由于身体的形态、生理正在发生着急剧的变化，由此造成了一系列的心理变化。对于自己身体的变化，特别是性器官的发育、第二性征的出现，以及遗精或月经现象，往往会产生一些疑惑不解的问题，但由于传统观念的束缚，性教育一直为人们所回避、遮掩，认为这是“禁区”。和孩子谈“性”，只会把他们往邪路上引。家庭和在对孩子们教育中，多数只强调

对孩子的品德方面的教育，而把“性”教育抛开不提，这样势必造成他们性知识匮乏。而青春期带来的生理和心理方面的因素使他们又不能正确对待自己身体方面的变化和反应，从而产生害羞、忧郁、焦虑、恐惧等消极情绪，以及早恋、手淫、出走、轻生等不良行为，严重地影响了其生理、心理健康，甚至导致某些生理、心理疾病。因此，在初中阶段加强学生青春期教育是十分必要的，那么，怎样结合生物教学对学生进行青春期教育呢？我认为有以下几点：

### 一、紧密结合课堂教学：

初中生物分别讲述男女性生殖系统组成和功能；受精、胚胎形成和发育；人体发育的分期；青春期的形态和功能发育；青春期性发育；青春期营养卫生；遗精及其卫生；月经期卫生和青春期心理卫生等知识。因为性知识是科学知识，不应该把“性”看作是羞耻的事情，更不应该回避。所以教学中教师的态度要真诚、大方，直面学生，是什么讲什么，绝不能羞于启齿或半遮半掩、结合这一系列的知识的学习，可以使获得适合自己发育水平的性知识，从而正确对待自身出现的身心变化，求得心理平衡。

### 二、利用图画、模型、录像等教学：

为了加深认识，在教学中，先组织学生分男女两组观看《人体的奥秘》录像，在集体让他们了解自身的生理结构，能正确认识生殖器官，不要产生神秘感，在男女同学相处时，做到相互帮助、勉励，共同进步，建立真诚的友谊。

### 三、明确正确积极的引导方向：

有关性知识的内容，课本上讲的不全面，知识面较窄，如对引起遗精，月经的原因，对精卵结合是受精必要条件及子宫孕育、阴道出生等只讲了大概；甚至没有出现性行为、早婚、未婚怀孕等词汇、因此，应当让中学生了解与他们日常生活

直接相关的足够的信息，以实现控制自己的行为 and 作出理智的选择。针对这方面，及时对学生进行性生理和性心理方面知识的传授及其卫生知识指导，使学生正确了解男女生殖器官的构造和功能，了解性生理发育和性意识发展的规律，并讲述受孕过程，让他们做到自尊和自爱。对女孩子，指导她们的经期卫生保健，养成良好的卫生习惯。对于男孩子指导他们正确认识遗精和频繁遗精及产生原因，如何戒除频繁手淫的不良习惯等。使他们的精力转到学习上来。

#### 四、树立正确的交友观

少男少女在相互交往中，难免有时把握不住友谊和爱情的界限，不能正确对待同学之间的友谊，有时错把同学之间的正常交往误认为是爱情，或模仿成人，作出一些不合时宜的举动。而部分家长和教师因为怕孩子过早陷入谈情说爱，就以有色眼镜去看，从而在他们的心灵中留下阴影。应告诉孩子们，他们思想远未成熟，正确看待友谊。对于爱情，只有以后跨入社会，广泛接触异性，才会有比较和鉴别的眼光，因而就会寻找到真正适合于自己的终身伴侣。

#### 五、做学生的知心姐姐

对于一些不愿当面说的事情或对心里、生理方面的疑惑，可以让学生采取写信的形式，并采取保密措施，保护他们的隐私，和学生建立台上是教师，台下是知心朋友的关系。及时解决他们生活中的烦恼、心里的障碍，让他们健康地走过青春期，把精力投入到学习上。

青春期是人一生中身体发育和智力发展的黄金时期，我们应抓紧时间努力学习。对我们表现出的正常生理现象，不必焦虑，要正确对待，做好心理和生理卫生，积极参加各种有益的文体活动和社会活动，多与同学、家长交流，集中精力主动学习，孝敬父母，尊敬师长，健康渡过人生中最美好的金色年华。



# 青春教育活动心得体会篇五

青春期是一个人成长过程中至关重要的时期，也是人生中最具挑战性和变化多端的阶段之一。在这个阶段，青少年面临着身体、心理和社会各方面的巨大变化，如何进行青春期教育，帮助他们更好地理解 and 适应这个阶段，是家庭、学校和社会的重要任务。在我参与和观察到的青春期教育和分享的过程中，我得出了一些心得体会。

## 第一段：青春期教育的重要性

青春期是人生中最关键的阶段之一，也是人格形成和发展的重要时期。在这个时期，青少年经历着身体的成熟、性格的塑造和自我意识的觉醒。良好的青春期教育可以帮助他们更好地理解自己的身心变化，树立正确的价值观和人生观，培养健康的生活习惯和积极的情感态度。同时，青春期教育还可以预防和减少青少年问题行为的发生，为他们的未来发展奠定良好的基础。

## 第二段：青春期教育的种类和途径

青春期教育可以从家庭、学校和社会多个方面展开。在家庭中，父母应与孩子保持良好的沟通与信任，理解并关心他们的需求和问题；教育者或学校可以开设相关的课程和活动，提供青少年感兴趣的主题和内容；社会可以提供适合青少年发展的活动和机会，鼓励他们参与实践和社会交流。这些不同的途径和种类可以共同推动青春期教育的全面发展。

## 第三段：青春期教育的关键内容

在青春期教育中，性教育、情感管理、心理健康、学业规划等是关键的内容。性教育可以帮助青少年了解自己的身体和性别，树立正确的性观念和性价值观；情感管理可以教育他们处理冲突和压力的技巧，培养积极的情感态度和人际交往

能力；心理健康是青少年全面发展的基础，应重视对他们的心理问题的检测和干预；学业规划可以帮助他们树立明确的目标和方向，为未来的学业和职业发展做出准备。

#### 第四段：个人心得体会

作为青少年的一员，我非常感激那些为我们提供青春期教育的人们。通过家庭、学校和社会的关心和关爱，我更好地理解了自己正在经历的身体和心理的变化，培养了积极的情感态度和健康的生活习惯。在学校的性教育课程中，我学到了关于性别平等和尊重的重要性，以及性健康知识的重要性。在情感管理方面，我学会了与他人沟通和处理矛盾的技巧，使我与同学和老师之间的关系更加融洽。在心理健康方面，我也受益于学校心理辅导师的帮助和支持，学会了面对压力和挫折的积极态度。这些经历不仅有助于我个人的成长，也让我能够更好地理解并关心身边的其他人。

#### 第五段：对未来的期望

在接受青春期教育和分享心得的过程中，我希望能够成为一名积极的参与者和传播者。我希望能够将自己所学到的知识和经验与他人分享，帮助更多的青少年更好地度过青春期。同时，我也希望能够继续提升自己的素质和能力，在未来能够更好地服务于社会 and 他人。

青春期教育是我们成长过程中不可或缺的一部分，通过与家庭、学校和社会的良好合作，我们可以为青少年提供更加全面和有效的教育。通过分享心得和经验，我们不仅能够得到他人的理解和帮助，也能够帮助他人更好地度过青春期。让我们一起努力，为青少年的发展和未来做出积极的贡献。

## 青春教育活动心得体会篇六

学了心理健康教育专题，我懂得了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 and 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。

在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，打通教师和心理学生的心理通道，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！

## 青春教育活动心得体会篇七

青春期是学知识、长才干、树立远大理想、塑造美好心灵的关键时期，又被称为人生的金色年华，所以青春期是人生发育的关键阶段，中学生正好处于青春期阶段。步入这一时期

的青少年，一方面多数刚从小学进入初中学习，他们需要适应环境的变化，以及许多新的社会要求；另一方面由于身体的形态、生理正在发生着急剧的变化，由此造成了一系列的心理变化。对于自己身体的变化，特别是性器官的发育、第二性征的出现，以及遗精或月经现象，往往会产生一些疑惑不解的问题，但由于传统观念的束缚，性教育一直为人们所回避、遮掩，认为这是禁区。和孩子谈性，只会把他们往邪路上引。家庭和学校在对孩子们教育中，多数只强调对孩子的品德方面的教育，而把性教育抛开不提，这样势必造成他们性知识匮乏。而青春期带来的生理和心理方面的因素使他们又不能正确对待自己身体方面的变化和反应，从而产生害羞、忧郁、焦虑、恐惧等消极情绪，以及早恋、手\_、出走、轻生等不良行为，严重地影响了其生理、心理健康，甚至导致某些生理、心理疾病。因此，在初中阶段加强学生青春期教育是十分必要的，那么，怎样结合生物教学对学生进行青春期教育呢？我认为有以下几点：

一、紧密结合课堂教学：初中生物分别讲述男女性生殖系统组成和功能；受精、胚胎形成和发育；人体发育的分期；青春期的形态和功能发育；青春期的发育；青春期营养卫生；遗精及其卫生；月经期卫生和青春期心理卫生等知识。因为性知识是科学知识，不应该把性看作是羞耻的事情，更不应该回避。所以教学中教师的态度要真诚、大方，直面学生，是什么讲什么，绝不能羞于启齿或半遮半掩。结合这一系列的知识的学习，可以使学生获得适合自己发育水平的性知识，从而正确对待自身出现的身心变化，求得心理平衡。

二、利用图画、模型、录像等教学：为了加深认识，在教学中，先组织学生分男女两组观看《人体的奥秘》录像，在集体让他们了解自身的生理结构，能正确认识生殖器官，不要产生神秘感，在男女同学相处时，做到相互帮助、勉励，共同进步，建立真诚的友谊。

三、明确正确积极的引导方向：有关性知识的内容，课本上

讲的不全面，知识面较窄，如对引起遗精，月经的原因，对精卵结合是受精必要条件及子宫孕育、阴道出生等只讲了大概：甚至没有出现性行为、早婚、未婚怀孕等词汇。因此，应当让中学生了解与他们日常生活直接相关的足够的信息，以实现控制自己的行为 and 作出理智的选择。针对这方面，及时对学生进行性生理和性心理方面知识的传授及其卫生知识指导，使学生正确了解男女生殖器官的构造和功能，了解性生理发育和性意识发展的规律，并讲述受孕过程，让他们做到自尊和自爱。对女孩子，指导她们的经期卫生保健，养成良好的卫生习惯。对于男孩子指导他们正确认识遗精和频繁遗精及产生原因，如何戒除频繁手\_的不良习惯等。使他们的精力转到学习上来。

四、树立正确的交友观少男少女在相互交往中，难免有时把握不住友谊和爱情的界限，不能正确对待同学之间的友谊，有时错把同学之间的正常交往误认为是爱情，或模仿成人，作出一些不合时宜的举动。而部分家长和教师因为怕孩子过早陷入谈情说爱，就以有色眼镜去看，从而在他们的心灵中留下阴影。应告诉孩子们，他们思想远未成熟，正确看待友谊。对于爱情，只有以后跨入社会，广泛接触异性，才会有比较和鉴别的眼光，因而就会寻找到真正适合于自己的终身伴侣。

五、做学生的知心姐姐对于一些不愿当面说的事情或对心里、生理方面的疑惑，可以让学生采取写信的形式，并采取保密措施，保护他们的隐私，和学生建立台上是教师，台下是知心朋友的关系。及时解决他们生活中的烦恼、心里的障碍，让他们健康地走过青春期，把精力投入到学习上。青春期是人一生中身体发育和智力发展的黄金时期，我们应抓紧时间努力学习。对我们表现出的正常生理现象，不必焦虑，要正确对待，做好心理和生理卫生，积极参加各种有益的文体活动和社会活动，多与同学、家长交流，集中精力主动学习，孝敬父母，尊敬师长，健康渡过人生中最美好的金色年华。

## 青春教育活动心得体会篇八

每当谈起这个话题时，我都不由得陷入沉思。

还记得刚入高三时，那时候我们刚结束四十多天的暑假，进入高三教室的第一天，老师就对我们进行了思想教育：高三，是备战高考的最关键的一年。以前成绩优秀与否，都已经成为过去。从今日起，如果你肯踏踏实实地学习，每个人都有希望考上自己向往的大学的。

于是，我们怀着理想，开始了艰苦的高三生涯。每天清晨我们闻鸡起舞，夜里我们秉烛夜读。寒冷的冬季，我们一如既往地埋首教室，就像饥饿的孩子扑在面包上那般刻苦。炎热的夏季，我们不惧酷暑，目不转睛地注视着教辅，时而提起笔在练习本上“刷刷”地舞动着。每当高考誓师大会举行的时候，我们无不热血沸腾，发出豪言壮语，立志为中华之崛起而读书，成为国家的栋梁之才。

天有不测风云。每当模拟考试结束之后，总有一群人在总结考试心得体会时大发感慨。有的总觉得自己做题速度太慢，有的认为自己考试老是发挥失常，还有的躲在一角伤怀不已。但这一切都是暂时的，当第二天的起床号响起的时候，大家还是迅速地从床上爬起来，投入一天的学习之中了。

高考的那天总会来临，当我们斗志昂扬地进入高考考场之后，经过两天的奋笔疾书，我们终于度过了高考的高潮。在一个多月的等待之后，我们终于盼来了渴望已久的大学录取通知书。

拿到通知书的那一刻，有的人紧握着拳，血脉贲张；有的人仰天大笑，春风得意；还有的人垂头丧气，黯然神伤。轰轰烈烈的高三结束了，对于高考，我们都有不同的心得体会。但有一点是永恒的，那就是，我们付出过，努力过，为心中的梦想奋斗过。我们的青春，无怨无悔。