# 202\_年我和我的青春心得体会 正青春心得体会(优秀20篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-10-16

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

**我和我的青春心得体会篇一**

第一段：引言（100字）。

年轻人正处在最美好的年华中，这段时光注定是充满着自我挑战和追求的，也许你爱上了一些事物，成为了自己的支持点；也许你遇到了无数挫折，然而它们却成为了你春风得意时的资本。所以，正青春是丰富的，也是复杂的，对于每个人来说都有着无限的幸福和困惑。今天就让我们一起探讨，“正青春”的心得体会。

第二段：积极参与社会（200字）。

青春是梦想闪耀的时期，我们在这个时期需要有一颗积极向上的心。积极参与社会是实现梦想的第一步，不需要等到所有条件都成熟了才去尝试。年轻时充满着热情、活力和勇气，这时正是最好的机会去实现自己的理想和目标。参与社会无论是为社会做贡献，还是为自己积累经验，都能成为我们的财富。我通过参与公益活动，担任志愿者，交到了一些好朋友，认识了新事物，也使自己感到更加丰富和有价值。

第三段：积极开发自我潜能（200字）。

青春时期是自我发展的黄金时期，我们应该好好珍惜这段时光，自己积极开发和提升自己的能力和技能，培养自我价值的认知和实践。我选择了学习新技能，提升自我能力，如英语、计算机等，以及健身和阅读，让自己充满活力且思维敏捷。这些帮助我更好地在学习和工作上展现自己，提高自己的竞争力。

第四段：拥抱变化与挫折（300字）。

在青春时期，我们经历了许多的挫败和失落，这是正常的，也是必须经历的。正是因为经历了挫折，才让我们清楚自己的价值和位置，迅速调整心态从而更快地成长。如果我们逃避困难，那么我们将失去一些很好的机会，也将失去对未来成长的信心。遇到挫折和变化的时候，我们需要保持积极的思想，聚焦当下，尽力适应环境并寻找新的机会。记得那句话：“不被世界打倒，只会让你更强大。”经过这些阶段之后，我们可以变得更加坚强，更有自信，更有智慧，也更有可能找到自己的使命。

第五段：面对未来，脚踏实地（200字）。

最后，正青春的人们，面对未来应该是充满自信和希望的。但也不能忽视眼前的实际问题，我们需要下定决心，并脚踏实地去实现梦想。在实现梦想的道路上，遇到挫折和困难是常态，但要记得保持乐观的态度，积极应对未来的挑战，坚信自己会成功。只有梦想和坚持，才能让我们的人生更加完美。

结尾（100字）。

总之，正青春是令人羡慕和神往的恢宏时光，它短暂而又美好。在这段人生旅途上，我们需要保持积极的心态，拥抱挑战，不断学习和成长。面对未来的种种困难和挑战，我们需要时刻铭记勇气、信念、毅力的力量，才能最终成为真正的有价值的人。

**我和我的青春心得体会篇二**

时间如白驹过隙，转眼间军训就要结束了，想到这些天每天炙热的太阳烤着大地，每个人都挥汗如雨，重复着一遍又一遍枯燥的动作，同学和教官都很累。每当在绿荫下放松筋骨，伴着轻柔的风，带来阵阵桂花的馨香，沁人心脾，如此感觉就算再累也没关系。校园随着太阳的升起，由寂静到喧闹再回归寂静。只剩下整齐的踏步声和教官那嘶哑的声音回荡。重复的动作让人内心忍不住烦躁，只能深呼吸，调整心态。这样的心态或许存在每个人的心里，只因每个人都想完美的完成这项任务，但各位同学之间缺少协作力，这也就导致不断的再来。所以说作为一个集体，最重要的就是人与人之间的团结力。只要团结，再大的困难都能克服。

这也许就是军训所教给我们的课程之一吧！太阳依旧暴烈，军训依旧进行，我们依旧努力！马上就要阅兵了，是时候验收成果了，虽然大家心中有种种忐忑，但却也按部就班的训练着，望大家能够在阅兵式上大显身手，完美收关军训！

今天终于已经迎来了为期13天军训的最终谢幕，心里没有过多兴奋，而是多了少许悲伤。这13天以来，可以说从军训中我们每个人都得到了锻炼，淋过雨，在酷暑中煎熬，我们没有错过任何一场军训带给我们的考验，曾几何时，我们中多少人一直期盼着军训阅兵这一天的到来，因为阅兵结束就意味着整个军训画上了完美句号，我们可以不用再起早贪黑点名集合，不用再日复一日的训练。可是昨晚，在即将离去我们的教官写下的话中，我再也抑制不住这样的不舍情感。

教官说天下无不散之筵席，该说再见的迟早都要再见，但是带领我们军训是他最开心的事，从我们一开始军训什么动作都完成不好到日趋成熟的军姿体态，他很是欣慰。回想这13天以来，我们真的要感谢教官对我们的包容，即使我们做错动作他也不会骂我们，有的时候怕我们训练太累总会给我们比别人多余的休息时间，他把我们每个他训练的学员都当成弟弟妹妹一样的疼爱，从一开始对我们的严肃对待直到这些天朝夕相处的和蔼可亲，中间也只是一个多星期之久的跨度，在军训之中建立了除同学间的友谊，更加是和教官的最真情谊。

在我们眼里，或许教官千千万万，比我们教官优秀的还有很多，可是我们只认同我们的教官是最好最棒，我们亲切的称呼他为潘爷。有时着急上火我们完不成规定任务时也会对我们有脾气，可是我们都知道他本身也是不想的，教官是一个会害羞的人，也不善言谈，可是会用最朴实的话语逗我们欢笑，我们爱我们的教官。

今日离别之际，教官即将离去，这些天的相处，对于教官就像是我的兄弟，本身教官就大不了我们几岁，年龄相仿，可是身为军人他们承担起比我们多太多的责任，尊敬他，尊敬所有为他人幸福拼搏的人。或许今天的伤感让我想起了一个月前送身边最亲近的朋友去离自己很远的地方去上学，心中不舍又无可奈何，就像人生若只如初见，何事秋风悲画扇，可却永远没人可以不说再见，人生本就是相逢相离，只能对我们爱的教官道一句珍重，愿来时在另一个地方还能再见，回想起曾经那段相知相识的美好时光，勿忘我们也曾并肩作战一起拼搏。

**我和我的青春心得体会篇三**

青春是一个美丽而又短暂的时光，充满了梦想和希望。而ICU（IntensiveCareUnit）作为一个夏令营项目，提供了一个让青少年们发展自身潜能、成长自我、提高领导才能的宝贵机会。在这个夏令营中，我经历了许多难忘的事情，深刻体会到自我发展和团队协作的重要性。

第二段：自我发展。

在ICU中，我们将自己的时间和精力都投入到各种丰富多彩的活动中。例如，体育比赛、创造力和领导力培训、社区服务等等。这些活动不仅有助于提高我们的技能，还能够帮助我们发现自身的潜力。通过参与各种活动，我发现自己对领导能力有着很强的兴趣和天赋。我学会了如何与他人合作，如何激励和影响他人，并且学会了如何克服困难，处理问题。这些技能不仅在ICU中有用，也会陪伴我一生。

第三段：团队协作。

在ICU中，我们每天都需要和来自不同地方的青少年们一起生活和工作。这要求我们培养出团队合作和沟通的能力。通过与他人合作，我学会了倾听别人的意见和想法，学会了尊重并欣赏其他人的贡献。我意识到团队合作是实现我们共同目标的关键，无论个人才能有多强，都需要与团队一起努力才能取得最佳效果。而ICU中培养的团队精神使我意识到每个人的贡献都是不可或缺的。

第四段：个人成长。

ICU项目不仅给予了我丰富多彩的经历，还让我成长为一个更加独立和自信的人。在夏令营中，我们需要独立负责自己的日常生活，并且学会了处理自己的时间和资源。这教会了我如何管理自己的生活，如何做出独立的决策，以及如何面对挑战。同时，与来自不同背景的青少年一起生活也让我更加开放和包容，接受不同的观点和文化。这些经历和成长让我更加自信，对未来充满期待。

第五段：总结。

通过ICU项目，我体会到了自我发展和团队协作的重要性，并在这个过程中成长为一个更好的自己。这个夏令营的经历将会伴随我终身，成为我人生中宝贵的财富。我相信，这些经历不仅会对我个人的成长产生影响，更能让我在未来的工作和生活中发挥积极的作用。我将怀着感激的心态回忆这个夏天，在每个决策和行动中都追求更好的自己，向着更高的目标努力。

**我和我的青春心得体会篇四**

青春，是绚丽多彩的；青春是朝气蓬勃的；青春期的我们对未来从满无数的想象与期待。青春，有苦有涩，也有甜；有欢笑也有泪水。

这半个月来对我们来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉，我的思想开始转变，考入大学并不意味一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等，有好多的义务要我们去尽。大学知识万里长征的第一步，那种‘船到码头车到站，兵器入库马放南山’的思想对当代大学生的成长是不健康的。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。同时提高我们的思想水平和团队精神，“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”人是在不断的磨练中成长，就像一棵小树一样经历风雨之后才能变成参天大树。军人的气质和钢铁般的意志给我深刻的印象，正如一首军歌里唱的‘还硬比钢还强。’在我们军训中，我们军人、学生一家人，了解不少军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐观，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子。”军人的奉献精神和大公无私深深的打动了我们每一个人。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就不灭的音符，跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔！

军训，今天已经是第十二天了，这十几天我的感触很深，感觉到位我比以前坚强多了，感觉自己全身是力量，军训中还有很多很多的感悟，它们都会影响我的`一生。感谢军训，它教会了我很多没有学到的东西。

悬崖如果没有陡峭的石壁就不会险峻，大海如果没有惊涛骇浪就不会壮阔，河流如果没有跌宕起伏就不会壮美，人生如果没有挫折磨练就不会灿烂，我们如果没有毅力就不会成为军训中的一颗亮星。

这次军训给了我太多感悟。

军训的日子是苦的，是累的。虽然军训中有怨、有愤。但我们依旧努力训练，以一个军人的要求对待自己。我们在军训中磨练了意志，我们在汗水中坚毅了品格，短短两周的军训，将成为我们人生中不可多得的财富。

虽然近几日一直是秋雨绵绵，但炎炎烈日之威仍不容小觑。三十几度的高温使军训进入到白热化状态，不知不觉间，军训已进行了快一个星期，我们虽然很累，但感觉每一天都过得充实无比。

在大学的军训生活中，我深刻的体会到了团结的力量，一个方队要想把每个动作都完成完美，必须每个人都要听从指挥。一滴汗水难以将火焰熄灭，但是当每一滴小水珠汇集在一起，就可以完成不可能的事情。我想，多年之后，也许大学的军训生活还能让我有继续奋斗的激情。

清晨阳光早已溢过参天的大树，扑满大地，校园中顿时热闹起来，作为大一新生的我们已在集合的地方等待新的一天的开始，清脆的步履声伴着响亮的口号声，军训就这样拉开了它一天的序幕。

我们是年轻的、朝气的，不会轻易的就去选择放弃！的确，放弃不可耻，但我们在军训中体会到需要放弃的更应该是懒惰，提起我们的激情，在军训中展现自己的风采，挖掘自己的潜能。

我们宁可学那腊梅在寒冬中仍能傲立枝头，也不做那一折即断的鲜花，绽放自己的美丽。

**我和我的青春心得体会篇五**

。

如果说祖国是一只翱翔空中的大鸟，那么梦想便为她插上了五彩的翅膀，助她高高飞翔；如果说祖国是一幢美丽的建筑，那么梦想便是这建筑的一砖一瓦，帮她打下坚实的根基。梦想启航，心就不会迷茫；梦想飞翔，我们就不会迷失追寻成功的方向；梦想荡漾，成功就在我们身旁。

中华民族，历来就是一个勇敢追逐梦想的民族，历朝历代的仁人志士，怀抱伟大梦想，不断奋斗，创造了数千年的辉煌历史，创造了博大精深的灿烂文明。梦想照亮人生，梦想改变现实，梦想创造历史！

现在的我，还是一名普通的中学生，没有太多的文化知识，当然也不会有什么惊天动地的大梦想，我的梦想是做一名普通的蛋糕师。相比其他人成为科学家、航天员、教师之类伟大的梦想，我的梦想似乎太渺小了。但我觉得它是我实实在在的梦想，我不愿意将别人的梦想强加在自己的头上。

记得在我七岁生日的时候，妈妈带我去订蛋糕。蛋糕房扑鼻的奶油味时刻都在冲击着我的味蕾，五颜六色的水果酱更是让我眼花缭乱。订好了蛋糕，妈妈要走了，却怎么也拉不走我，我的双脚好像黏在了地板上，双眼好像定格在做蛋糕的师傅身上。就这样，我一个人愣是站着看完了蛋糕师傅做蛋糕、加装饰、做包装，长达半个多小时之久，我竟然一点不觉得累。从此，我对蛋糕就产生了一种特殊的情感，萌发出将来要当一个蛋糕师的梦想。以后每缝家人过生日时，我就自报奋勇要妈妈带我去能让孩子动手做蛋糕的店铺去订蛋糕，虽然我做的蛋糕比不上蛋糕师傅的手艺，但我感觉自己做的一次比一次成功，一次比一次漂亮，吃起来也特别有滋有味。

很多人可能会说，你这个梦想太平凡了，根本就没有意义。但我不这么认为，难道只有当科学家才算对国家有贡献吗？我的梦想就是做出美味而独特的蛋糕，让人们吃后忘却烦恼，永葆快乐！当然，梦想并不是说一说就能实现的，我们现在的首要任务是学习，掌握丰富的文化知识，才能发明出世界顶尖的、一流的蛋糕。因为一个蛋糕所蕴含的并不只是美味，更多的是快乐，是善良，我要用自己勤劳的双手为人民、为国家做出更大的贡献。

少年智则国智，少年强则国强，我的梦是中国梦，中国的梦是我们的梦！我相信，只要我们青少年有了自己的报负并为之努力，中国的明天就会更加灿烂和辉煌！

**我和我的青春心得体会篇六**

青春是每个人成长的阶段，也是人生中最美好的时光之一。在这个年轻的年纪，我们经历了许多事情，收获了无数宝贵的经验和体会。而参加“青春ICU”课程，更是让我深刻感受到了青春的魅力和无限的可能性。以下将从学习提升、人际关系、责任担当、梦想追求和感恩之心五个方面来分享我的心得体会。

首先，参加“青春ICU”课程让我深刻意识到学习的重要性。在课程中，我们学习了许多与成长和发展相关的知识。比如，如何制定学习计划、如何培养良好的学习习惯、如何高效备考等等。这些知识不仅让我对学习有了更深刻的认识，也提高了我的学习效率。通过学习，我懂得了只有不断充实自己，不断追求进步，才能更好地应对未来的挑战。

其次，参加“青春ICU”课程让我学到了如何与人相处，建立良好的人际关系。在课程中，我们进行了很多团队活动和合作项目，这使我学会了倾听、尊重、信任和合作。通过与同学们的交流，我理解到每个人都有不同的价值观、思维方式和特点，我们应该互相尊重和包容。这样的经验让我更加懂得如何与人相处，建立起长久的友谊和合作关系。

第三，参加“青春ICU”课程还让我深刻认识到年轻人的责任担当。在课程中，我们从社会实践、志愿服务到团队管理等不同角度来锻炼自己。通过在社区的志愿服务活动，我意识到身边的人需要我去关心和帮助，我也从中学会了关爱他人的重要性。顺利完成团队管理项目，我感受到了团队合作和责任担当的力量。这些经历让我明白年轻人不仅要为自己负责，还要为社会、为他人负责。

第四，参加“青春ICU”课程让我更加明确了自己的梦想追求。在这个课程中，我们进行了职业规划和人生设计的学习。通过自我认知、明确兴趣和目标，我逐渐找到了自己的兴趣所在和职业发展方向。我明白了只有通过努力和坚持，才能走向属于自己的梦想。在这个过程中，我也遇到了许多困难和挑战，但我深信只要保持积极向上的心态，就一定能实现自己的梦想。

最后，参加“青春ICU”课程给我留下的最深刻的感受就是感恩之心。在这个课程中，我们学会了如何感恩和珍惜身边的一切。无论是来自家人的支持、老师的教导，还是同学之间的友谊和帮助，都值得我们感恩。通过课程的一系列活动和学习，我更加明白了自己身上所受到的关爱和帮助，也更加懂得感恩的力量。感恩之心让我更加乐观向上，并且积极回报社会，帮助那些需要帮助的人。

总而言之，通过参加“青春ICU”课程，我不仅学到了许多知识和技能，更重要的是收获了成长和成熟。从学习提升、人际关系、责任担当、梦想追求到感恩之心，我在这个课程中得到了宝贵的体验和体会。我相信这些经历和收获将成为我青春旅程上的宝贵财富，我也期待通过这些体会，继续迸发出更加耀眼的青春光芒，为自己和社会创造更大的价值。

**我和我的青春心得体会篇七**

青春，青绿的春天，大概是一生中最美艳的岁月吧，犹如四季中的春季一般妩媚人心。

青春的枝条，在天空中飘拂，在我的心中荡漾。都说青春就像一场暴风雨，来去匆匆，让人来不及把握，让我们染上风寒，甚至发烧，同时也砸疼我们幼稚的心灵，但依旧渴望重新来过，渴望在暴风雨中勇闯直前的激昂。我们只有等失去过，才会明白拥有的珍贵。经常听起老一辈常说的：年轻真好。或许真是这样，只是不曾发现罢了。那我就模仿一句名人说的话吧，或许生活中并不缺少青春，而是缺少发现青春的眼睛。

青春，是人的生命之网中最牢固，最密不可分，最难以割舍的一部分。当我们失去后某一件事物后，生命之网就会让它消失，却印在心间。而青春却是最难以忘怀的，它从一个人的身上离开，却根植在更多人的心中。童年是欢声笑语，中年是成熟稳重，老年是那睿智深远的目光，而青春则是有一股初生牛犊不怕虎的冲动。

万物都有界限，青春也不例外。它的界限，不仅仅在于时间，更在于心的长短。一时的拥有，一世的怀念。青春，难得可贵。它让我们的眉宇间多了一分稳重，少了一分急躁，让我的目光多了一分注视，少了一分懒散。我们早已不再是当初那笑颜逐开的童稚，亦不是无忧无虑的天真，我们懂得了在别人的诉说下倾听，明白了为别人的成功而喝彩。在这个时期，明白的最多，所以最珍贵。青春不是我们生命中的第一个过客，却是印象最深的，不是我们生命的最后一个风景，却是最清新淡雅的。

我们拥有青春，学会舍得。而青春却永远在心中荡漾，用那瘦落的身影刻画出最美的诗画，久久不离。我们无可奈何，只能牢牢把握。

奋斗，珍惜，乐观――这是我此刻能找到能让青春延迟离开的处方。

我们的人生，在青春的渲染中更加充实，我们的心灵，在青春的荡漾中更加完美。

**我和我的青春心得体会篇八**

人生中的青春时期对于每个人来说都是至关重要的，它不仅代表了一个人的成长和转变，同时也是探索未知、追求理想的时期。在青春中，我们经历着无数的挑战和迷茫，无论是心理还是身体上的。在经历了这些挑战和迷茫后，我们会在其中得到一定的收获，下面我将会与您分享我在青春岁月中的体会和心得。

第二段：自我认识的重要性。

在青春岁月中，自我认识是非常重要的一步。自我认识是指认知自己身上的优缺点，弱点和优势，它可以帮助我们更加清楚地了解自己，进而更好地面对生活。一个人在青春岁月中面临着太多的选择和决定，如果不了解自己，就很容易迷失方向。自我认识的过程虽然不是一件简单的事情，但它却是我们这个难得的青春中必须完成的任务，只有通过这个过程，我们才能找到自己想要的人生方向。

第三段：追求理想的必要与艰辛。

在青春岁月中，我们对未来满怀憧憬，充满期望，但也面对着各种挑战和困难。追求理想是青春中最重要的一部分之一，它让我们付出了努力，承担了艰辛，但也受到了挫折和失败的打击。但是，这些如果能够成为我们汲取经验、反思成长的机会，也许这些打击也会成为我们未来的成功的基石。在追求理想的道路上，我们不仅要有激情、也要有毅力和耐力，要有意志力的支撑，才能在这个竞争激烈的社会中成功追求我们梦想的彼岸。

第四段：人际关系的处理。

在青年人的生活中，人际关系是一个至关重要的方面，这对一个人的成长和发展有着很大的影响。对于大部分人来说，朋友是我们心灵上的支撑，他们会和我们一起分享快乐与困难。但是，在现实生活中，人际关系也会带来许多问题，比如说人际矛盾等。如果我们能够善于处理这些问题，把握好人际关系，与人和善相处，我们在青春中就能学到更多的东西，也更有可能走向一个美好的未来。

第五段：总结。

青春岁月总是充满了各种可能性与挑战，一切的人生道路都可能从此开始。自我认识、追求理想、处理人际关系，这些都是青年人成长中的难得机会，它们带给我们的，不仅有成功的喜悦和成就感，更有良好的人格、优秀的成长。我们在青春中积极生活，要不断地思考，努力地工作，学习，尽自己最大的努力去改变和提高自己，真正成长为一个有用的人，为未来的生活与事业奠定坚实的基础。

**我和我的青春心得体会篇九**

白云悠悠的飘的日子，天空变蓝了，大地特别的空寂。疾风过处，绿草上跃动着一颗年轻的心，偶有年轻的身影定格在这遥远的地平线上，眼里阳光淡，是一片温和的氛围。

一颗心，配着一双脚，在勾勒着去远方放牧青春的风景线，一个年轻的欲念要离开充当感情的银行得暖烘烘的家，去寻找成熟，去勾勒蓝图。

真的好想，好想徒步浩渺的大漠，到撒哈拉看大漠的星空，去金字塔前作外星人的冥想，踏着无垠的苍茫，复习三毛的吟唱，让驼铃在空旷中奏响，和着风沙飞扬，飞扬。圆月下，我们围着红红的篝火翩翩起舞，品味那柔情似水的眸光在圣地的发光。

好想，好想划着竹筏，迂回于绮丽的风光中，穿梭于美丽而惊险的画廊。总想，攀登峻岭危峰，俯瞰群峦静若处子，起伏如骇浪；饱览水乡的舟楫摆渡、翠竹垂江；总想，攀冰封，菜雪莲，到天池怅然激荡，再躺在红叶铺落的小坡上，弹一曲一颗年轻的心中无尽的憧憬于畅想。

黄昏时分，西方的苍穹，太阳正拿着一条红霞作的纱巾遮住脸庞，隐藏在大山后面……风把云吹散了些，飘浮的云变得暗黄，像仙女，裙带飞扬，玉带飘舞，遨游在紫蓝的苍穹……云散了，仙女随风而去，天空只留下微微的红晕。

**我和我的青春心得体会篇十**

今年是五四运动\_\_周年，各种不同寻常的纪念活动纷至沓来，五四运动的新诠释也不绝于耳。也有人批评五四运动中的缺陷，比如发生违法火烧房子等等。不论五四有多少不尽人意之处，她在我的心中，或许在曾经年轻过的一代又一代中国人心中，已定格为一种精神，一种符号，一种荣誉，一种象征，这就是爱国、科学、民主、新文化。

穿越\_\_年的时光，回首峥嵘岁月，我们不妨扪心自问：我爱国吗?当孙中山抱怨中国人是一盘散沙，他可曾注意到，专制的“麻袋”被打开后，曾被麻袋紧紧封住的亿万个“土豆”会四处流散?正是伟大的五四运动把一盘散沙、四处流散的“土豆”――亿万中国人重新聚集在爱国的新帜下。

当美国总统肯尼迪大声疾呼：不要问你的祖国为你做了什么，而要问你为祖国做过些什么，你是否想到，这个美利坚合众国是由美国人自己缔造的家园?当作家白桦轻轻地问自己：国家不爱你，你还爱她吗?他显然弄混了国家和政府的区别。国家是我们每一个人的国家，是我们永恒的家园。我们不爱，谁爱?尽管它有许多瑕疵，是那么的不如意，我们仍然深爱着她――因为她是我们的祖国。爱国并不等于盲目的排外，排外并非爱国，正如竞争并不等于侵略一样，我们要敢于竞争，在全球化过程中，为国家竞争更多的正当利益。我们也要善于合作，要与各国人民一道创造一个多赢的世界。

我们也不妨自省：我科学了吗?高歌呼吁科学90年了，还有人打着伪科学在骗人，用科学的“方法”造假、坑人，如往牛奶里掺入三聚氰胺，用敌敌畏泡制火腿，教授造假论文，假冒伪劣俯拾皆是等等。科学是求真的，当被视为社会的良知――知识分子都敢造假，你还能相信谁呢?不要忘了，科学是一种思维方式，是认知的工具，也是一种心态，讲科学就是要求真务实，改变中国人“一夜暴富”的心理，要“流着汗去吃面包”。转变以牺牲环境、透支未来、不可持续的经济增长方式。

我们也不妨反思：我民主了吗?换句话说，我们在民主化的道路上走了多远?还有多长的路要走?相比千年封建制度，我们的确民主多了，但离五四那一代青年人，“一二九”一代、“老三届”一代青年人乃至70后、80后、90后的青年人心目中的民主还有多大的距离呢?民主是一种思维或生活方式，我们要学会“我反对甚至厌恶你的观点，但我会用生命捍卫你发表观点的自由”的博大思维和胸怀。民主既是激励手段，也是我们为之奋斗的终极价值目标。正如恩格斯所说，没有民主就没有社会主义。但民主是舶来品，在社会发展的某个时段上，甚至是奢侈品。民主更是一个不断生长、不断建设的长过程，我们要多一份理性，多一点耐性，多一份努力，多一点信心，来建设我们伟大国家的民主宪政制度。

同样，我们也不妨拷问：我新文化了吗?我们是否兼容并蓄，在继承古老中华文明的精华基础上，创造出了现代中华文明?文化是一个民族的品格，更是一个国家的底蕴。制度规则可以趋同，文化则应求同存异。在创造中华民族新文化的征途中，也许任重而道远。

探索新文化、图存救亡的五四运动的激情岁月，已渐渐远去，它甚至消失在光怪陆离的城市及其市民的灯红酒绿之中。但我仍然坚信，作为一种精神、一种符号、一种荣誉、一种象征，她永不褪色，永远铭刻在世世代代中国人的心中。

**我和我的青春心得体会篇十一**

青春，这个看似美好而充满活力的词语，却并非一片晴朗。青春劫，这个有些讽刺的说法，曾经一度刻画出了广大青少年成长的过程中所经历的困难和磨难。而对于我来说，青春劫是一个具有非常特殊意义的话题，它让我明白了人生的困境与挫折，并带领我找到了跨越障碍的动力，获得了人生的成就感。

第二段：阐述成长与挫折。

我们都知道，在成长的过程中，我们难以避免会遇到各种各样的困难。尤其是在青春期，我们可能会经历挫折和失败，面对各种新鲜事物感到困惑和不适。这一切的困境，其实都是我们成长过程中的必要经历，正是因为这些挫折和难题，我们的成长才会有重要的提升和进步。

第三段：青春劫的诱惑与迷惑。

青春劫不仅仅是一段艰难的成长经历，还包含着许多的诱惑和迷惑。在这段岁月中，我们面对许多狂热的想法或性趣驱动，但我们也应该要记住，这些追求，终究只是来自于外在世界，并不能代表着我们内心的价值和追求。相反，我们应该深入自己的内心，发掘自己真正想要的事物，以此为动力，去面对生命中的种种难题。

第四段：重拾自信和勇气。

青春劫带给我们的，不仅是生活上的成长，也会在精神层面上进行一次巨大的淬炼。这其中包括挑战自我，超越自我等方面的内容。面对困境与挫折，我们应该要克服自卑情绪，勇毅地面对自己的昏暗面并改善自己，否则，这将会成为我们前进的绊脚石。

第五段：展望未来。

与青春的柔弱与不安相比，我们正逐步成为强者和拥有远见的人。经过一年又一年的成长，我们深知前路漫长，而对于未来的展望，则充满了激情与信心。因为懂得了青春劫的重要意义，我们更能关注内心和心灵，树立起追求生命力的信仰，走出新的自己，开启一段新的青春劫。

**我和我的青春心得体会篇十二**

青春是一个充满激情和能量的阶段，是人生的黄金岁月。在这个阶段里，人们不断成长，不断学习，不断经历。而写作，则是一种表达自我、记录思想的方式。在青春写作中，我们可以将自己的所见、所闻、所想记下来，表达自己的情感和思考。青春写心得体会，不仅能够帮助我们更好地了解自己，还能够传递我们的想法和观点，影响他人。

青春写心得体会的价值，不仅在于记录我们的成长，还在于表达自我、发掘自我。初中时，我曾在自己的日记中记录了许多有关学习、生活、家庭等方面的事情。每当我感到疲惫、迷茫时，就会拿出日记本翻看，回顾自己过去的经历和成长。这对于我来说，是一种宝贵的财富。除此之外，青春写心得体会还能够帮助我们发现自己的缺点和不足，进而促进自我改善和成长。

青春写心得体会的方法有很多种。可以用日记、随笔的形式记录下自己的所见所闻所想；可以用诗歌、散文、小说的方式表达自己的情感和思考。无论哪种方式，都要注重自我表达和真实性。写作过程中，可以采用自由写作、计划写作、交互写作等方法，激发灵感和创造力。

青春写心得体会的过程中，也会面临一些挑战。首先，时间和精力的匮乏，容易影响写作的效率和质量。其次，写作过程中，会出现思维僵局、缺乏灵感等问题，需要有一定的耐心和毅力。最后，对于初学者来说，技巧和表达手法也是需要不断提高和完善的。这些挑战需要我们坚持不懈，不断学习和实践。

青春写心得体会，不仅是一种记录和表达自我、发现自我、促进自我成长的方式，更是一种生活的态度和人生的哲学。通过写作，我们能够感悟生活的真谛，表达自己的情感和思考，而这些，也是我们的精神财富。写作需要持之以恒的付出和努力，但这种付出和努力，将会带给我们更多的收获和成就。青春，短暂而珍贵，写作同样如此。让我们抓住时间，用笔尖记录我们的青春岁月，留下宝贵的心得体会。

**我和我的青春心得体会篇十三**

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人手，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人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。

在新生人校后，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。

**我和我的青春心得体会篇十四**

听了家长无助的声音，我也陷入了深思，也许此时，经历过儿子青春期叛逆的我最能了解他的苦恼，我尽我所能帮他发现教育的问题，想一些方法帮他解决，送走他后，我想了很多：

我想，家长应该明确两点：一是孩子为什么不服从家长管教；二是怎样管教孩子才有效。

第一点，孩子不服管必有其原因，家长应搞清原因，特别应摸透孩子的心理，然后才能正确施教。要倾听孩子说话。家长往往习惯于自己说话，让孩子听话。家庭应该是孩子说心里话的地方，家长要注意把说话的时机留给孩子，特别是内向的孩子，家长更要予以重视，鼓励孩子多说话。家长不能因工作忙忽略与孩子的.思想交流。特别是父亲要跟孩子作有益的思想交流，在餐桌上的话题往往比较轻松，当孩子说话家长倾听时是最美好温馨的时光。

第二点，是教育的方法问题。宽容与约束都重要。对孩子宽容好还是严格好，并没有一致的意见，现实中家庭教育失败的教训往往过分宽或过分严。家长要明白这样的道理，孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成，家长的适时表扬比其他物质奖励更能帮助孩子养成好品性，表扬孩子与约束孩子的不良行为不构成矛盾，奠定孩子愉悦的幸福人生根底从鼓励与表扬开始。

随着年龄的增长，孩子逐渐变得独立，求知欲更强了。周末，家长可带孩子参加展览会之类的活动，让他见见大场面，开开眼界；能单独处理的事情我们都放手让他去做，如制定合理的学习、生活方案；如果做错了什么事，父母不一定要直接指出，可以让他自己将那些不对的行为和同龄孩子对照，让孩子自己去领会到什么是对，什么是错。

教育青春期的孩子确实令人头疼，但只要方法得当，依然能取得良好的效果。

**我和我的青春心得体会篇十五**

青春是人生中最美好的时光，充满激情和追梦的力量。然而，青春同样也是一个容易陷入劫难的时期。我们或许会被情感问题、学业压力、未来不确定性等乱七八糟的问题缠绕，让我们迷失自我，忘却初衷。然而，正是这些青春的劫难磨砺了我们，让我们真正感受到了成长的苦涩和坚定了前行的信仰。

第二段：情感问题的劫难。

青春是情感最为丰富的时候，我们会陷入许多感情的漩涡中。或许我们会遇到温柔善良的恋人，但也可能会面对着诡异莫测的初恋，或是深陷纠缠不清的感情困境。这些感情问题看似摆脱不了，但其实却是我们成长的必经之路。在这个过程中，我们学会了爱、学会了包容和理解，也学会了疏远和保护自己的心。

第三段：学业压力的劫难。

青春期人的认知和思维能力也达到了一个新的高峰，这也让青春期学习受到了更多的关注。学习压力和考试焦虑成为了许多年轻人心中的痛。诸如升学、分数、排名等标签也在青春期学生中间横行。然而，前路漫漫并没有什么绝望，我们需要做的就是挑战并超越自我，不断点亮内心的信仰和力量，成为真正的自己。

第四段：未来不确定性的劫难。

青春是未来建立的基础，而未来的不确定性也是青春期人所面临的一大困境。我们常常不知道自己该往哪个方向发展，有时也会面临着心理上的抉择与煎熬。这种困境并非我们一个人所面临，是时候学会放下担忧，勇敢面对挑战和未来，去探寻属于自己的道路。

第五段：结论。

在青春的劫难中，我们也得到了许多珍贵的财富。经历情感问题，有了包容和爱；承受学业压力，历练了耐心和决心；面临未来不确定性，懂得了勇气和果敢。我们的青春正是在这些劫难中，成为了越来越成熟的自己。劫难虽然痛苦，却是锤炼人品和思想的强大力量。希望我们可以时刻铭记内心坚定不移的信念，继续前行，去赢取属于自己的未来。

**我和我的青春心得体会篇十六**

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!

**我和我的青春心得体会篇十七**

青春是人生中最美好，也是最活力充沛的时期。在青春期，我们正处于成长、探索的阶段，面对各种困难和挑战，需要积极应对和克服。在这个过程中，我深深感受到了青春的强大力量。下面，我将从“磨砺意志的力量”、“积极进取的动力”、“改变自我的勇气”、“拥抱失败的勇敢”和“分享喜悦的温暖”五个方面，谈一下我对青春强的体会和心得。

第一段：磨砺意志的力量。

青春强意味着能够面对各种困难和挑战，不被击倒，能够坚持不懈地追求自己的目标。在这个阶段，我们面临着学习的压力、人际关系的纷扰等各种障碍。但只要我们拥有坚定的意志和毅力，就能够战胜困难。每次我感到力不从心时，我都想起了父母和老师的期望，这些期望成为我前行的动力。我和同学们一起努力学习，互相支持，共同进步。通过这些经历，我明白了只有锻炼坚韧的意志，才能在青春的道路上赢得胜利。

第二段：积极进取的动力。

积极向上是青春强的重要体现。年轻人应当时时刻刻保持一颗积极进取的心态，不断追求自我完善和提高。只有不断突破自己的极限，勇往直前，才能不负青春美好的年华。在学习和生活中，我始终保持着勤奋的态度，通过充实自己，丰富自己的知识储备，提升自己的专业技能。同时，积极参加各种课外活动，拓宽自己的眼界，培养自己的各项才能。这样的努力不仅为自己的未来打下了坚实的基础，也使我更加具备积极的竞争力。

第三段：改变自我的勇气。

青春就是一个不断成长的过程，我们要敢于面对自己的缺点和不足，要不断改变和完善自己。在学习上，我勇敢地向老师请教，不断深化自己的理解和掌握；在生活上，我积极参与体育锻炼，提高自己的身体素质和自信心。通过这些努力，我不断提升自己，成为更好的自己。改变自我需要勇气和决心，但只有勇敢面对自己的弱点，我们才能更好地迎接未来的挑战。

第四段：拥抱失败的勇气。

青春强并不意味着一帆风顺，也不代表没有失败和挫折。在成长的路上，我们都会遇到挫折和失败，这是无法避免的。但只有保持积极的心态，勇于面对和接受失败，我们才能从中汲取经验教训，不断成长。记得在一次模拟考试中，我取得了不太理想的成绩，但我并没有因此气馁，而是反思自己的不足，努力弥补短板，并最终取得了进步。失败并不可怕，重要的是我们能够从失败中学到东西并继续前进。

第五段：分享喜悦的温暖。

青春强意味着能够与他人分享喜悦，感受到亲情、友情和师生情的温暖。在青春期，我们需要得到家人、朋友和老师的关爱和支持，同时也要学会理解和关心别人。通过与他人分享快乐和困难，我们能够体验到无私的爱和友谊的底气，在困境中得到温暖，在成功时感受到喜悦和鼓舞。与父母、朋友相互支持，一起成长、进步，使我感到青春的力量是无穷的。

青春强是一种心态，是一种积极向上的态度。通过磨砺意志的力量，我能够面对困难；通过积极进取的动力，我能够不断提升自己；通过改变自我和拥抱失败的勇气，我能够迎接挑战和成长；通过分享喜悦的温暖，我能够更好地感受青春的力量。我深信，只有拥抱青春的力量，才能在这段美好的时光里活力四射、无悔青春。

**我和我的青春心得体会篇十八**

青春是人生中最美好的时光，而青春劫则是在这段时光中经常会发生的挫折和磨难。青春劫，或许是无法避免的，但我们可以从中汲取力量，成为更好的自己。

第一段：青春劫的种种表现。

青春劫的表现形式多种多样，例如学业不顺、人际关系干扰、家庭困扰等等。在学校，学习成绩不理想时，会面临成绩下滑的压力；在社交场合中，我们可能会遭遇人际关系的问题，让自己感到沮丧和无助；而家庭因素，例如父母离异、亲人离世，也会给青少年带来不小的精神压力。

第二段：如何面对青春劫。

青少年需要认清自己面临的挑战，要积极面对，学会解决问题。要知道，面对困难并不可怕，可怕的是放弃和不尝试。当困难出现时，我们可以寻找家长、老师、朋友的帮助，这些人都是我们的支持者和帮助者，他们能够提供帮助和建议。

第三段：积极乐观的心态。

作为青少年，我们需要树立积极乐观的心态，不要轻易对自己失去信心。我们要相信自己，相信自己的实力和能力，并勇敢地尝试。我们要秉持着一个可以解决所有问题的信念，这样才能够在青春劫中勇往直前。

第四段：探索自我的过程。

青春劫也是我们探索自我，发现自我优点和缺点的过程。在困难的磨练中，我们会不断检视自己，发现自己的不足和强项，更深入地了解自己，更加清晰地明确自己的未来发展方向。

第五段：收获的价值。

经过一段时间的青春劫，我们会逐渐收获到一些东西，例如勇气、坚韧、耐心和毅力等等。这些都将伴随我们成长，引导我们在今后的人生旅途中前行。每个人都会面临青春劫，这是生命中必须经历的一部分。我们应该从中学习，汲取力量，成为真正的自己。青春劫不是我们的终点，而是成长的必经之路。

**我和我的青春心得体会篇十九**

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。

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，有意识地然让孩子帮助打下手，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人手，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人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。

在新生人校后，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、摭掩，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、心理疾玻因此，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和作出理智的选择。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。

。

**我和我的青春心得体会篇二十**

不！这不是青春该有的模样！青春的模样是奋斗，青春的我们应该在奋斗中创造人生的意义与价值。

我想先说一说马云，这个名字大家都耳熟能详的，但大家知道在他光鲜靓丽背后，付出的艰苦卓绝的奋斗吗？马云的成功是用汗水和艰辛换来的。他1988年毕业于杭州师范大学，在朋友的帮助下，他来到了美国进行深造。回国后创建了自己的企业阿里巴巴，刚开始只有几个员工。在青春时期，积极向上的他努力奋斗，经过数十年如一日的努力，他创建的集团——阿里巴巴成为了世界五百强的著名企业。马云的故事告诉我们：青春通向成功的道路并不拥挤，只要你肯拼搏和奋斗。

青春是用来奋斗的，因为短暂的青春如此珍贵不容浪费。青春就像一本书，愚蠢的人走马观花似地随手翻阅它；聪明的人用心地阅读它。因为他知道这本书只能读一次。的确，青春如此宝贵，我们一定要努力奋斗，认真过好青春年华中的每一天。

青春是用来奋斗的，因为只有奋斗的青春如此美好值得珍惜。青春是一个人风华正茂的时期。这个时期浪费时间就是在消耗生命，因此人到晚年会自责和后悔当初自己的行为有多么愚蠢。“少壮不努力，老大徒伤悲”。

青春是用来奋斗的，因为只有奋斗的青春才能创造美好的未来。人的一生中最不能浪费的是自己的青春，我们要珍惜每分每秒，把所有的时间都利用起来，用手挤海绵挤出“水分”——时间，去实现自己的人生梦想。虽然有时候并不能成功实现你的梦想，在这过程中也会存在困难和挫折。但是只要你努力奋斗了，就不会留下遗憾，才会无怨无悔。

还有十几天就是生地会考了，同学们不要懈怠，现在就是长跑中的最后一百米，同学们需要放手一搏，朝着重点全力冲刺。

同学们，努力奋斗吧！生地会考只有十几天的时间，“养兵百日，用兵一时，此时不搏，更待何时？”让我们的青春绽放出五彩缤纷的烟火，印上奋斗这个靓丽的底色吧！

无奋斗，不青春！

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！