

最新青春心理心得体会(优秀5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

青春心理心得体会篇一

青春期教育心得体会

(五)把心灵中的积郁倾吐出来。思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。思维情绪上的问题只有将它倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

青春期性心理发展的三个阶段

青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，这个时期孩子在生理和心理两方面都发生剧变，尤其随着性器官的发育以及第二性征的出现，男女生在心理方面也发生了很大的变化，反映出明显的性心理特点。

青少年在性心理上一般都要经过以下三个发展阶段。

1. 对异性的暂疏远期

在青春发育初期一段较短的时期内，中学生常常会避开异性同学，这种现象尤以女

生表现得最为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使中学生对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，甚至对异性反感。

这一时期大约会持续1年左右。青春期开始后,由于男女少年在形态上、机能上的差别日益明显,他们在互相接触中便结束了童年那种无拘无束地打闹嬉笑的时期,出现了短暂的疏远期。

他们在学习、活动中很少往来。由于男女性格的不同,此阶段男生会嫌女生娇气、胆小、气量不大;而女生则讨厌男生的粗野、淘气、不懂事.这种现象一般出现在小学高年级至初中一、二年级。

2. 对长者敬慕期

在青春发育的中期,中学生常常会对周围环境中的某些在文艺、体育、学识以及外貌上特别出众者(多数是同性或异性的年长者),在精神上引起共鸣,仰慕爱戴,心神向往,而且尽量模仿这些长者的言谈举动,以至入迷.

3. 对异性向往期

青少年随着身心两方面的不断发育,对第二性征的发育产生了好奇、不安,甚至恐惧的心理,渴望了解性知识。到了青春发育的后期,随着性发育的日渐成熟,中学生常常对与自己年龄相当的异性产生兴趣,并希望和他(她)有所接触,或在各种场合中,想办法吸引他(她)对自己的注意。但由于中学生情绪的不稳定,自我意识很强,在接触过程中,容易引起冲突,或因琐碎小事争吵甚至绝交,因此交往对象会有所变换,表现为今天与张三好,明天又觉得张三不好二而李四特好。

对异性的暂时疏远所持续的时间是很短暂的。在这短暂的时间过后,男女少年很快就产生了一种彼此接近的需要,产生互相吸引的心理。如喜欢一起游戏,一起做作业,一起参加各种社会活动等.这时期青少年性意识的发展如果得不到正确的引导,可能出现早恋等不良倾向.甚至于把功课、集体活动置之不理。当然,正常的男女往来是应该被接受、被鼓励的,对异

性有好感也不等于谈恋爱，青少年应正确把握。

青少年常见的心理问题

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期，同时也是一个变化巨大，面临多种危机的时期。据专家估计，我国目前初中生心理不健康的约为15%，高中生约为19%。在心理咨询中，青少年期常见的心理问题大致表现如下几个方面：

心理障碍

忆减退；学习失去了动力、人变“懒”了甚至厌学；对成绩下降变得无所谓或对什么都无所谓、；以及失眠、全身乏力、食欲不振等；甚至感到活着没意义、产生轻生的念头。应及早求教于专科医生，以防不良后果的发生和疾病的进一步的发展。

对人恐怖症也是青春期常见的心理疾病，表现为见到异性表情不自然、感到脸红、怕跟人目光对视或怕被别人目光注视，控制不住用“余光”看人或控制不住目光看对方的敏感部位，觉得别人能看出她（他）的表情变化和窘态，能洞察到他内心的想法等等，于是避开他人，影响和别人的交往，非常焦急痛苦，但往往因症状难于启齿而不敢就医，通常要到出来社会工作之后，感到实在无法忍受才寻求治疗，从发病到治疗已煎熬了多年甚至十余年，强迫症也存在类似的情况。

产生性烦恼和性困惑

性烦恼的产生是由于性意识觉醒之后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年的心理

冲突. 他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”、“手淫对身体是有害的”等, 出现对性的消极评价和过度的性压抑. 通过对各种神经质症的深入研究, 我们有理由相信, 由错误的性观念而引起的对手淫、性幻想等的严厉的自我惩罚(心理的或生理的)是导致产生神经质症状发生的心理温床的重要原因之一, 尤其是严重的自卑感、对人恐怖症等症状。男孩对手淫、遗精、性梦的错误认识, 女孩对月经、性幻想、自己体象的消极认知和评价, 偷看黄色录像, 早恋及过早性行为等, 是青少年期较为突出的心理行为问题. 改变对性的态度应是人生心理修养的一个重要内容。净化社会风气, 学校积极开展心理健康教育(包括性心理教育), 组织各种有益于中学生心理健康的丰富多彩的活动, 培养高尚情操以及家长改变传统观念, 早期给孩子予健康的性教育等, 对中学生的性心理健康发展非常重要, 必要时应接受专业心理咨询, 不要耽误孩子。

学习压力

对于不少青少年而言, 唯一的任务就是读书。中学生学习负担过重, 常给他们带来沉重的心理压力, 因为学习压力而陷入痛苦的青少年屡见不鲜。这其中不乏重点学校成绩优秀的学生, 他们的思想压力常来源于他们对学习现状的不满和不恰当的比较, 不能接受自己的现状, 过分注重结果, 而体会不到学习的兴趣, 整个社会、整个学校都在比较的氛围中, 要学生真正做到放弃比较, 接纳自己的确不易。考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等, 是青少年及家长前来咨询的常见问题。这些情况在期末、期中、升中、高考、周围环境发生重大变化(如父母关系发生突变等)时更为集中和突出。有些青少年承受不了这些心理压力, 有时会表现出异乎寻常的反抗情绪, 形成家庭暴力, 有极个别甚至消极自杀。现在全社会都在呼吁给中小學生减压, 希望情况会有所好转。

人际交往的压力

关系压力而烦恼的年轻人通常表现为自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等。一方面,他们要求独立,希望能够摆脱依赖父母的生活,渴望走出家庭,建立伙伴关系;另一方面,又缺乏信心,害怕挫折。尤其是那些性格内向,心理承受能力较弱,而自尊心又极强的青少年,很容易在集体中感到压抑感和孤独感,被这种心理阴影笼罩而不能自拔。家长、教师或心理工作者应帮助青少年改变一些不恰当的认知和态度,引导青少年客观分析自己的现状,学会接纳自己,允许自己有缺点,有失败,有可能丢面子,完善的人不存在,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过多过高的期望,在行动和实践中增强信心培养技巧。沾染不良习惯和不良嗜好。

青少年心理问题的不同本质

青少年心理问题有不同本质。青少年期的心理问题,从本质上来说,可以归纳为几类。

(1) 身心发展不平衡问题。

a□身心发展不平衡. 进入青春期前后的青少年,其身体发育很快,可能在半年内就长得和父母亲一样高或更高。其心理发展开始放弃小孩的依赖心理,图示自立;开始崇尚理论,喜欢判断批评;对异性和兴趣也大大增加,准备进入成人阶段。唯其在成长发育中,其身心各方面发展快速而不平衡,也不稳定,比如,有时热心与同学们一起高谈政治或哲学,但一回头又与弟妹吵着吃点心,显得很幼稚;对异性朋友有兴趣,但碰到异性朋友却又脸红心跳,显得不知所措。有的躯体已壮如成人,但说话办事仍像小孩所为;这种因身心发展不平衡而呈现在心理与行为上的问题,一般会随着时间的推移,而逐步减少或消失。

所有青少年,其身心发展不一定是整齐划一的,有的较早熟,有的则比较迟缓晚熟。若过份的早或晚,会因其偏差大而

呈现异常。如，大多数大、中学生离开家而住入学生宿舍，过上集体生活；可是难免有不习惯，还得依赖他人，也极想家。一般来说，十几岁的初中生，大多不会去尝试喝酒、抽烟或逗女孩子，可是总是有个别早熟的，会做出与其年龄不相符的突出行动来。假如偏差不大，随年龄的增长，自然会变得正常；但有时偏差太大，便值得关心和作适当处理了。

年，其人格上有紊乱无结构的倾向。这种现象可表现在日常生活里，比如，在儿童期已学会把衣服穿得干干净净，把东西摆放得整整齐齐，进入青春期以后，反而穿着既不整齐也不干净；本来早睡早起，生活有规律的小孩子，却变得晚睡晚起，生活无干规律，令父母老师担心。这种现象都是发展过程中的过渡现象。通常说来，随着进入成人期以后，会再次恢复其有序的生活方式，以便适应现实社会。

总之，青少年在其身心发展过程中，会面临许多从前未曾遇到过的新问题，诸如如何减少依赖，割断“脐带”，学习自立；如何应付与日渐增的对省事的兴趣与欲望；如何与同辈朋友相处；如何寻找自己的兴趣，建立自己成长的方向等。一般年轻人大致都能处理应付此类问题。青少年的心理与行为，常要从心理发展的角度来了解，并判明问题的本质。

(2) 社会适应不良。青少年的心理特征多会敏感而脆弱。对生活环境的变化或挫折，很容易引起情绪反应而出现心理问题，这种挫折反应常常是暂的，养活或消除后，其心理问题多会随之消失或改善。比如，家庭父母失和，家人生病，都可影响青少年的情绪。假如换了环境，过不惯集体生活，也容易产生心理反应。因此，是否拥有良好的人际关系，就显得尤为必要。特别是与异性朋友相处时，是否被欢迎或被不理睬，都可以引起心理上的冲突。青少年的心理问题，往往是对生活环境的一种反应，也是一种适应问题。

(3) 精神疾患的早期症状。有些儿童患上儿童特有的精神疾患，如“儿童孤独症”、“注意缺陷障碍”，但青少年期并没有

其特殊的精神疾患。只是有些成人所患的精神疾患，在青春期就开始呈现。如过分的孤独畏缩、思考奇异、感觉古怪等，有时是“精神分裂症”的初期病症。假如情绪过分兴奋或低沉，且周期性变化，就要考虑是否是情感性精神障碍的早期现象。有许多神经症，如焦虑症、强迫症、癔症等都可能在青少年期发生，特别是神经衰弱发病率最高，宜由精神科临床专家来诊断，并做出治疗上的建议。

青春期心理健康教育感受

（一）学生感受：

学生在开展了青春期研究之后，写下了这样的话语：

感受一：通过学习，我们知道了只有获得真正的健康，才有可能快乐。同时我们还知道了应该如何评价自己的心理健康水平，知道了标准，掌握了方法，这很有用。

感受二：原来我们班经常有这样的一类现象：男生和女生之间，不互相体谅，谅解，谦让！还有些男生老瞎说一些特别无聊的闲话，去伤害女生。我觉得很不好，但是不知道怎么办。通过上这节课，我观察到我们班的这些现象慢慢地消失了。班里，不管是男生，还是女生遇到一些困难，大家都会尽全力帮助他，使得我们的关系更加和睦。我们能在这样的一个班里，这是我们的缘分，我们应该去珍惜它，使我们这个大家庭变得更加幸福，更温馨。

课的学习，我们发现，男女生交往是正常的，关键是要把心态放正，消除紧张感。

（二）家长感受：

感受一：总说要关心孩子的心理健康，但是什么是心理健康呢？通过教学，我们找到了答案。同时，也学会了怎样评价

孩子的心理健康水平.

感受二：教师的精心设计使我们家长能够了解到学生心理状况。原来,总觉得自己孩子长大了,挺好的。但是,孩子却总抱怨自己对他管得太多,而我们也总觉得自己很累。虽然也知道孩子已经进入了青春期,但是总是无从下手。通过老师的这节课,我们发现:平时与孩子的沟通交流太少了,应该抽出时间多关心他们心里是怎样想的,不可动不动就扣上早恋的帽子。群体的交往不但有很多乐趣,还可以学习多个异性身上的优点.如果一味指责孩子,阻止孩子同异性交往,很可能使他们产生逆反心理,本来不是那么回事,也故意做出那样的事来,结果事态的发展与父母的初衷刚好相反。

感受三：孩子长大了,总担心谁和谁好了,会影响孩子的学习,但又没有什么好办法.通过与孩子们一起上课,知道了做为家长首先要平和自己的心态,才能解决学生的心理问题。

教师感受：在教育教学中,使我们教师觉得：

1. 教学思路更加明朗：

我们的教学一定以生为本,做好课前调查,了解学生的需求,使教育更加具有针对性。在对案例分析时,帮助别人分析问题并解决,正向引导学生的心理,获得相应的方法.影射自己做得怎样的时候,学生就能很好地进行迁移,找到自己行为中做得好的地方,和做得不合适的地方,最终不断完善自己,使自己更加健康.期间,教师一定要注意做到尊重、保护学生的隐私。在课堂教学中适当地采用小品剧、心理游戏、实践活动等形式也可以让人耳目一新,充分调动了学生参与课堂的积极性。

2. 管理意识更加艺术：

在管理学生方面,我们一定要注意在学生即便犯了错的时候,

也要一分为二的看问题, 尊重学生的心理, 保护好学生的自尊心。

3. 师生关系更加和谐:

因为我们要针对学生的年龄特点, 开展心理健康教育。所以我们在平常的教育教学中就更加注重自身心理的健康, 同时在与学生的交流中, 更要注意与学生沟通的艺术, 这样才能使学生从心理上愿意与你去交流, 发现自己身上的问题。

四、实践效果:

1. 教师和家长的观念得到更新. 刚开始研究时, 我们总觉得在小学谈论青春期

的问题, 太敏感了。经过实践, 我们发现: 学生很渴望得到这方面的知识, 这一点从他们关注的眼神就可以知道. 另外, 无论是教师, 还是学生, 慢慢地, 已经有羞涩变得很自然、大方, 毕竟青春期心理教育能使我们的孩子顺利地度过由儿童逐渐发育成为成年人的转变。

2. 促进了学生的健康成长。通过学校和家长的共同努力, 青春期心理健康教育已在学生身上出现了明显的教育效应, 主要表现在: (1) 认识心理健康的标准, 学会自测心理健康的方法, 并且明确了经常进行心理健康的自测, 能够不断提高自我和完善自我。(2) 有效地预防和消除因性生理变化引起的心理困惑, 如对月经、遗精、手淫等现象产生恐惧、焦虑、自责等。(3) 掌握与异性交往的一些准则, 便于建立正常的交往, 树立健康和异性交往观念, 形成正确的异性交往态度, 增强自我保护意识, 学会必要的自我保护技巧, 提高自我保护能力。在一定程度上减少了早恋问题的发生。

总之, 高年级青春期心理健康教育势在必行。在这个研究过程中, 师、生、家长三方都是受益的. 教师能够在和谐之中提

高自身;学生能够更加健康地成长;师生关系更加和谐融洽。家长既能设身处地的为孩子着想,又能及时配合教师工作,为孩子幸福人生奠定了基础.对小学高年级孩子进行青春期心理健康教育不是暂时的,而是长久的。面对高年级学生存在的种种心理问题,只要我们携起手来关注细节,以心交心,针对学生出现和可能出现的各种心理问题,从正面给他们以具体的帮助和指导,使学生的心理处于良好的健康状态,从而促进学生和谐地发展,健康地成长。

青春心理心得体会篇二

青春期是个特殊的阶段,人的身体和心理都发生了许多变化。这个时期的孩子是神经系统发育、身体成长的关键时期,同时却也是情感波动和性需求增强的阶段。因此,青春期的孩子需要更多的关注和关爱,更需要了解和掌握一些心理知识来应对这个阶段出现的问题。今天我将分享我自己的青春期心理知识心得体会。

第二段: 具体体验

首先,我想谈谈自我认知的重要性。在青春期,我们常有一种“少年自我意识”的感觉,这是因为我们开始有了独立思考、自我评价和自我意识。我曾经因为自己的身高而觉得自卑,但后来我意识到身高并不影响我的人格和能力,自卑感也就消失了。通过自我认知,我学会了更加客观地评价自己、了解自己的优缺点,并且不再为一些琐事而烦恼。

第三段: 理解父母和同学

其次,我觉得理解父母和同学也非常重要。在青春期,我们开始和父母独立成长,与同学交往也更加频繁。但由于大家都处于一个不稳定的心理阶段,很容易出现矛盾和摩擦。经过我的亲身经历,我意识到理解他人的情感经历和心理变化

对于解决矛盾和维护关系非常重要。与家人相处时，我们不应只关注自己的感受 and 需要，应该换位思考，多从父母的角度考虑问题。与同学相处时，也应换位思考，体谅别人的情况和想法，增进彼此理解和关系。

第四段：自我调节和安全意识

第三点，自我调节和安全意识。青春期是情感和性欲得以爆发的时期，因此，对于自我控制也有更多的需求。我曾经经历过控制不住自己的情况，后来我学会了通过自我调节（冥想、放松训练）来控制自己的情绪和行为。同时，在青春期我们也应该注意安全意识，不要盲目追求刺激和冒险，以免造成不可承受的后果。因此，在做出决策和行动前，我们应该事先考虑和评估可能带来的风险和后果。

第五段：总结

总的来说，青春期是个充满挑战和机遇的时期。我们需要不断成长并面对身心上的变化，同时也需要掌握和了解一些心理知识。在这个过程中，自我认知、理解他人、自我调节和安全意识是非常重要的能力和要求。我希望我的这些体验和感受可以对那些正在经历青春期的孩子有所帮助，能够从中获得更多的启示和帮助。

青春心理心得体会篇三

在开始的时候，老师十分的搞笑而带有一些讽刺的语气为我们讲了一个故事，故事的内容我不记得了，但是内容大概也有一些那么得贴近主题吧，有些同学认为这一个话题有一些的多余，我不认为这个话题十分的多余，也可以说是老师正在带领我们步入这个话题当中吧！

接着我们来讨论一下“爱情”的含义吧！说到“爱情”，我们首先想到的是恋爱吧！其实不然，爱情是男女彼此的承诺，以及对对方的义务以及责任，我们的这个年龄段说爱情可能有一点偏，我们来谈一下恋爱吧！

首先我们来对于恋爱分解一下吧！从好处以及坏处两个基点出发

但是，耍朋友又有什么坏处？这样的话，就是直接的点明了恋爱有什么的坏处了，第一，耍朋友如果过密了，容易产生爱的火花，这样来的话，你的前途可谓是真正的荒废了，只有当农民了。第二，耍朋友没有过密的话，也有可能影响其学习，因为你上课的时候，你也想着与她一起，还有什么的心思在学习上。第三，耍朋友的大多数都是出于好奇心理，所以这样的恋爱都不会出于半个月，长的呢？半年，但终究是会分的，这样，你们有可能相互的排挤，你们可能相互的看不顺眼的，推一下蝴蝶效应，你们互相的恨，你们的朋友也可能相互的看不顺眼，你们的父母也可能相互的看不顺眼，甚至相互的大打出手的，因为他们的儿女因为对方而学习下降，这样导致，你们的世代都会为敌的！虽然没有这样的严重，但是起码心里也不好受。是吧！

心理老师说“天下何处无芳草，何必现在急着找”这句话可谓真正的应该让我们这些青春期的少男少女们记住的，我认为了“现在受着这样的煎熬，以后再加倍的解压”岂不是更好呢！！！！

如果真的喜欢一个人的话，这样也有招，《爱情公寓》里的张伟说“暗恋是最不花钱的生意”爱就是不要去打扰他{她}，别轻动这一份纯洁的爱情，这样，让他{她}那种男{女}神般的形象进入你的脑海深处，这时候表达太早了。把情感藏在记忆的深处，爱不是单纯的男女之间的卿卿我我，爱是一种责任、给予、尊重以及动力的来源，当你无法来驾驭，就不需要十分强迫这份爱，强来的爱是苦涩的，真正的爱是经得

起等待的。

中，不行的话，可以选择放弃。

忘记一个人，（1）态度一定要坚决（2）方法：1. 找对方的缺点来淡忘对方，这样，比如，她(他)有狐臭之类，我就是这样做的。2. 不要总是去想着how to forget,这样你又对她(他)的模样又记了一遍，反而功倍事半，将事情看简单一点，顺其自然。3. 从爱慕转化为欣赏（不能占有，自己也要前行），完全可以把男的当做女的，把女的当做男的。（3）你也尽量不要让别人有这样的痛苦，所以尽量不要让别人有非分之想，1. 眼神不要随便的放电，对方就不至于电晕。2. 言行不要太亲近了，以免不必要的麻烦。3. 尽量减少身体的接触，也不代表那种应该有接触，比如：握手… 4. 尽量以集体的形式交往，不要总想着二人世界 如果发现别人喜欢你的话，你就要让别人感受到你的心意，不要让别人痛苦，你要婉言的拒绝对方（1）从你出发，为你自己的魅力感到高兴。（2）不予理睬对方或明确的拒绝，让对方看到你的决心。（3）如果别人死缠难打不放的话，你可以寻求帮助。

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态度为主题，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，认清科学的人生态度，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

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。

《心理健康教育》学习心得体会

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

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！

青春心理心得体会篇四

青春期是每个人都会经历的重要时期。在这个阶段，身心发生了巨大的变化，很容易出现一些心理问题，例如焦虑、抑郁等。因此，保障青春期心理安全就显得非常重要。下面是

我的心得体会，希望能够帮助大家更好地度过这个阶段。

第一段：理解青春期心理安全的重要性

青春期是人生一个重要的阶段，身体和心理都在不断发生变化。这不仅会给我们的家庭、学校和社交生活带来挑战，还会对我们的内心和自我认知带来影响。因此，保障青春期的心理安全非常重要。首先，心理健康是我们能够正常学习和生活的基础，其次，心理健康对我们日后的发展也会产生深远的影响。

第二段：了解青春期心理发展的特点

青春期的心理特点是什么呢？一方面，青少年会经历自我主体性的增强，即对自我的认识和探索变得更加深刻；另一方面，青少年的情感也随着身体和内心的发展趋向复杂化。在这个阶段，我们可能会经历情绪的波动，产生挫败感、孤独感、焦虑等不良情绪。因此，我们需要正确地理解这些情感变化，并做好心理调适。

第三段：保护自己的心理安全

在青春期，我们需要有意识地保护自己的心理安全。首先，我们需要培养正确的自我认知，理解自己的优势和缺点，接受自己。其次，我们需要学会自我调适，不盲目逃避问题，积极应对挑战。同时，我们 also 需要注意保护个人信息，远离网络暴力等负面影响。

第四段：重视心理健康教育

青少年的心理健康教育非常重要。学校、社会和家庭都可以发挥重要的作用，为青少年提供相应的心理教育和辅导。家长需要给予孩子足够的关爱和关注，让他们知道并感受到自己的存在；学校也可以开设心理课程、组织心理辅导等方式

帮助学生更好地应对心理压力和负面情绪。

第五段：积极发展兴趣爱好

最后，积极发展自己的兴趣爱好也可以对心理健康产生积极的促进作用。我们可以选择喜欢的运动、音乐、绘画等活动，放松心情，带来快乐的同时，也增加了自我价值感和成就感。同时，团队活动和社交交往等也可以帮助我们建立有意义的社交关系，为我们未来的发展奠定基础。

总之，青春期心理安全需要家庭、社会和个人共同关注和努力。我们需要理解青春期的心理特点，积极保护自己的心理健康，重视心理健康的教育和引导，同时积极发展自己的兴趣爱好，让自己度过一个充实而健康的青春期。

青春心理心得体会篇五

关于青春期的话题，我们已经听过太多的说法和故事，但其实青春期是一个很有趣的阶段。在青春期，我们不仅经历了身体上的变化，还面临了许多心理上的挑战 and 不安。这些挑战可能对我们未来的人生产生深远的影响，所以了解青春期的心理知识对我们是很有必要的。

第二段：青春期的心理特点

青春期是从儿童进入成年期的一个关键时期。在这个时期，身体上的变化会让我们有很多新的感受和想法，同时我们也会面临很多心理上的挑战。比如说自我认同的问题，我们会逐渐开始思考自己的价值和使命，形成自己的个性和态度。还有情感上的问题，青春期的情感非常复杂，易受外界的影响，特别是对身边的人和社交关系的重视。这些心理特点的存在，使得青春期的我们显得非常敏感和易受伤害。

第三段：青春期的心理问题

青春期有许多与心理相关的问题，包括自我认同、自尊、情感问题等等。这些问题会给青春期的我们带来很多不安和痛苦，甚至还会影响到我们的身心健康和学习成绩。我们需要明白这些问题的存在，以及如何应对和解决这些问题。通过与成年人或者专业人士的沟通，或者阅读相关的书籍和文章，我们可以了解各种心理问题的特点，并探索自我解决的方法。

第四段：积极应对青春期的心理挑战

尽管青春期的心理问题是普遍存在的，其实我们可以通过积极的心态和行动来应对这些问题。首先，我们可以建立自己的自信心和积极心态，不抱怨不自怨自艾，并尝试寻找自己的兴趣和爱好，从中获得成就感和满足感。其次，我们应该学会适当的沟通和表达自己的情感，与成年人或者朋友分享自己的喜怒哀乐和心理压力。最后，我们也可以参与一些有益的活动和训练，比如说体育、音乐、美术等等，以此来缓解心理压力和增强身心健康。

第五段：总结

总而言之，青春期虽然是一个充满挑战和不确定性的阶段，但它同时也是一个充满机遇和可能的时期。通过了解和探索青春期的心理知识，我们可以更好地避免和解决青春期的心理问题，迎接成长和发展的挑战。