# 2024年青春期教育心得体会(五篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-08-30

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。青春期教育心得体会篇一一、紧...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**青春期教育心得体会篇一**

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。

**青春期教育心得体会篇二**

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!

**青春期教育心得体会篇三**

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。

**青春期教育心得体会篇四**

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。

**青春期教育心得体会篇五**

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找