

2023年青春中国心得体会(优秀9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

青春中国心得体会篇一

“锲而不舍，金石可镂。”这是我的好朋友焱焱的座右铭。

焱焱，瘦小的身材，短短的头发，白净净的脸蛋儿，眼睛虽小，但闪烁着智慧的光芒。

焱焱虽然长得普普通通，却弹得一手好钢琴，在省市比赛中多次获得大奖。

只要琴声一响，雨点就轻松活泼起来，疏疏密密地洒在树叶上，洒在行人的雨伞上，洒在门前的小河上，漾起一道道涟漪。夏天，屋子里滞留着热气，人们都出去乘凉了，可她家的窗口仍然不断传出优美的琴声——叮咚、叮咚……悠扬的琴声回荡在夜空，令人陶醉、痴迷、向往。叮咚、叮咚……多么熟悉的声音！

过几天焱焱就要参加钢琴比赛，于是她更加刻苦地练习，手指尖都磨破了。我多次劝她别练了，她却说：“时间可贵，浪费时间就是浪费生命。我一定要抓紧时间练习，争取在这次比赛中夺魁。”功夫不负有心人，她获得了一等奖的好成绩。望着她那喜悦的神情，望着她那瘦小的身影，我情不自禁地想起了那次运动会。

学校开运动会，老师对同学们说：“这次运动会增加了长跑项目，谁愿意报名？”教室里鸦雀无声，没有一个人举手。正当老师为难之时，焱焱勇敢地举起了手：“老师，我参加！”

同学们都用惊奇的目光看着她，她——一个矮小瘦弱的女生能行吗？每个同学的心里都画了一个大问号。看到她那坚定的目光时，我相信她一定会成功。

自从报名后，她便天天早早来到学校练习。豆大的汗珠从她的额头上滚落下来，衬衫都湿透了，她还坚持跑。大家都劝她别练习了，累坏了怎么办？她听了淡淡一笑：“无论做什么事，只有努力奋斗才能成功。”

运动会上，她不负众望，夺得了长跑比赛的no.1

瞧，她就是这样一个人。她家的墙上挂满了奖状，每个了解她的人都深知这一张张奖状背后凝聚的辛勤汗水。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”焱焱用自己的行动谱写了一曲曲胜利的凯歌。

青春中国心得体会篇二

四十年来，中国青年奋斗史可谓一部波澜壮阔的史诗。这是一部以中国青年的奋斗为主线，展示了中国社会不同时期青年面临的历史使命和挑战的史书。在读这部奋斗史之际，我深感中国青年的奋斗精神和担当意识。在青春的道路上，我体会到了责任和使命的重大，同时也对如何坚定奋斗目标和增强自身能力有了新的思考。

中国青年奋斗史的第一段讲述了我国新中国成立之初青年一代的艰苦岁月和无私奉献。面临着战争的深重压力和国家的动荡局势，青年一代积极响应党的号召，投身到社会主义建设的大潮中。他们在农村、工厂、学校等各个领域挥洒汗水，奉献智慧，为中国的发展做出了巨大的努力。这段历史让我深知到，只有拥有坚定的信仰和无私的奉献精神，我们才能在社会的浪潮中奔驰。

中国青年奋斗史的第二段聚焦于中国改革开放以来发生的巨大变革和青年一代的锐意进取。改革开放为中国的发展带来了巨大的机遇和挑战。青年一代迅速融入市场经济的潮流，积极寻找个人发展的机会。他们以积极向上的心态和创新思维，成为中国经济奇迹的积极推动者和受益者。这段历史告诉我，只要把握机遇，主动迎接挑战，我们就有可能在时代的浪潮中实现自我价值。

中国青年奋斗史的第三段侧重于今天的中国青年，他们面临着新的机遇和挑战。作为当前中国发展的生力军，中国青年担当着国家和社会的重大责任。他们要在经济发展和绿色环保之间寻求平衡，在科技创新和人文关怀之间寻找和谐。与此同时，快速变化的社会也给他们带来了更多的选择和思考。这段历史让我明白，现代青年对于个人发展和社会责任的平衡是非常重要的，要在奋斗中寻求自我价值和社会价值的双赢。

中国青年奋斗史的第四段强调了奋斗的重要性和个人的成长。在奋斗的过程中，我们会遇到各种各样的困难和挑战。但只有面对这些挑战并勇敢克服，我们才能在成长中获得更多的经验和成就。同时，我们也要明确自己的奋斗目标和价值观念，不被外界的诱惑和干扰所左右。只有坚定信念和毅力，我们才能成为真正的奋斗者。

中国青年奋斗史的最后一段强调了团结和合作的重要性。在中国青年的奋斗史中，除了个人的努力和拼搏，还有着兄弟般的团结和互助。在面对困境和挫折的时候，我们要相互支持和鼓励，携手前行。只有通过合作和共赢，我们才能共同实现奋斗的目标，成就自我和社会的美好未来。

总之，中国青年奋斗史是一部振奋人心的篇章，它为我们指明了奋斗的道路和充实的人生意义。在奋斗的道路上，我们要牢记历史，在青春的岁月中勇敢前行。只有坚持信念，努力奋斗，我们才能在时代的洪流中创造属于自己的精彩。让

我们发扬中国青年奋斗史所展现出的奋斗精神，为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

青春中国心得体会篇三

说起孩子，每个父母都有说不完的话题，孩子的成长倾注了我们太多的心血与爱，当然孩子也带给了我们数不清的欢乐。孩子们一天天在成长，从牙牙学语、蹒跚学步，到如今的小学生，他们的变化带给我们一个个的惊喜。其实孩子的成长过程也是我们为人父母的成长过程，我们在父母这个学堂里也在不停地学习和进步，真不知道是我们教会了孩子还是孩子教会了我们？前几天女儿回来郑重其事对我说要写家教心得，让我多少有些忐忑不安，从为人师到为人父，通过角色的转变，让我深切体会到了学校老师工作的艰辛和家庭教育的重要，结合自己在孩子教育方面点滴心得，算是与广大家长共勉吧！

一、与孩子一起适应小学新变化

孩子上一年级以后，与幼儿园相比，生活习惯、学习环境、学习内容、学习方式等都发生了很大的变化，对孩子是一个全新的开始。对于家长而言，孩子读一年级以后才发现，原有的生活秩序被完全打乱，每天得为接送孩子次数的增加而奔波，为孩子的一日三餐的安排而烦恼，为如何督促孩子完成家庭作业还得大伤脑筋，与此同时，家长还得面对繁忙的工作和纷杂的应酬，可以说苦不堪言。然而，作为孩子的第一任老师——家长，不能因此而忽视了孩子的学习和成长。俗话说：“教育者必先受教育”。我们既不能套用父母教育我们的老套路，更不能一成不变的要求和方法。要针对孩子的个体差异，不断学习和调整自己的眼光和要求，重视对自己教育方法的总结和改进，配合学校做好子女的教育。

二、给孩子营造一个和谐的家

孩子的健康成长，最离不开祥和安宁的家庭环境。首先是和谐安宁的家庭氛围给他以心理上的安全感与幸福感。要让孩子全面发展，和谐家庭至关重要。建立温馨的家庭，才能让他们有信心、有兴趣学习。在家中，不但要给孩子和谐愉快的学习空间，而且还要尽可能地培养孩子的基本生活技能，有自理能力，有克服困难的意志，有爱心。再次，要抽出时间来陪伴孩子学习和游戏。文化知识固然重要，但游戏对孩子来说必不可少，父母要让孩子在学习和游玩中得到成功的喜悦，使孩子在学习和游戏中充分找到乐趣。让孩子觉得生活在家庭中的幸福感，给孩子一个宽松和谐的成长空间。

三、积极培养孩子的兴趣

兴趣是最好的老师，作为家长，要充分调动孩子的积极性，但也要做好引导。女儿很喜欢画画，我就把她送到美术兴趣班，她喜欢玩电脑游戏，我就适度的让她玩益智健康游戏，同时还教她装扮自己的qq空间、上传照片、种.种农场、写写日志等等，让玩变得有新意。或许是受到了我的遗传的缘故吧，女儿更喜欢学习语文。为了积极培训学习数学的兴趣，我给她买了一套寓教于乐的数学学习软件，让她循序渐进的跟着电脑边学边玩。但在培养孩子的兴趣方面，我从不盲目跟风，也不强加给孩子，我想，让孩子快乐的成长、快乐的学习才是最重要的。

四、保持健康平和的心态

记得小雨在上学期期中考试得了双百分，孩子回来神采飞扬，全家都为她感到高兴。到期末考试的时候，没发挥好，孩子心里很难过，不敢告诉我成绩，怕我责骂她。面对女儿那不安的表情，我知道，在这个时候，鼓励和关爱是最重要的，我和爱人没批评她，装作若无其事的样子，带她逛街、出去游玩，几天后和她好好的分析了考试的得失，鼓励她好好学习，争取下次考好。看到孩子又恢复了往日的神采，我由衷的感到欣慰：在人生前进的路上，谁都会有失意的时候，更

何况是孩子呢，又何必让孩子早早的背上沉重的心理行囊呢？做父母的要克服心浮气躁、急功近利的现象，努力保持一颗平常心，既要关注孩子的分数，又不能以偏盖全，要关心孩子的内心，“蹲下身子”，和孩子做朋友，遇到不如意的事，家长的冷静、耐心、毅力等品质往往会潜移默化地感染孩子。

五、努力做孩子永远的朋友。

人们常说：“父母是孩子的第一任老师”，其实更是孩子“终身的老师”，我们要做好孩子的精神后盾，更要做好孩子的心理医生。父母不能整天在孩子面前以长辈面孔出现，要像朋友一样与孩子多沟通。不管多忙，都要抽些时间来与孩子沟通，互相交流，做好孩子的忠实听众。在接孩子放学回家的路上，我最喜欢听孩子说学校里发生的趣闻趣事，比如“x老师今天表扬我了”、“今天x同学迟到了”等那些似乎毫不起眼的小事，通过不断的交流，感觉她的情绪变化。在聊天时，拉拉孩子的小手，会心地笑一笑，或者点点头等，用一些身体语言让孩子感觉到我们的认真与重视他的程度。等孩子说完了，先稳定自己的情绪，再用平和、积极的态度，合理地答复孩子话语中存在的一些问题。在与孩子的交流中，无论如何都过多地拿自己的孩子和别人比，孩子有了进步，要及时给予肯定，并且用赞赏的眼光、用鼓励的语气表扬她，让他感觉到自己是有优点的。孩子做错了事受了批评或者被老师、同学误解，家长切忌与孩子“同仇敌忾”或妄加指责，要合理引导孩子，既要保护孩子的自尊心，又要带孩子走出阴影，健康成长。父母赞许的眼神是孩子进步的助推器，父母真诚的夸奖是增添孩子自信的砖石，父母如朋友般的坦诚帮助则是孩子成长道路上的指南针。

“神马都是浮云”，回头看看自己的工作之旅，曾在不同的岗位上工作过，但我明白，在我的职业生涯里，任何工作都可以变动，而父母这个“职业”，却是我不可以也不能变动的，因为这是责任，这是义务，也是我一生最值得骄傲、最不容忽视的“职业”。希望与更多的家长一样，把这个职业

进行到底，而且力争做得更好，与孩子一起茁壮成长！

青春中国心得体会篇四

青春是一个人最宝贵的财富，而奋斗则是青春的最佳注解。作为我国青年一代的代表，我们深知青春中国奋斗有我的责任与担当。在我过去的青春岁月中，我亲身体会到了奋斗的意义和价值。通过努力拼搏，我不仅收获了成长和进步，更深刻认识到了奋斗是我与国家、与时代共同前行的力量。

首先，青春中国奋斗让我树立了正确的人生观和价值观。在奋斗的过程中，我经历了很多困难和挫折，但正是这些困难让我明白了“天道酬勤”的真谛。我明白了只有通过不断地学习和努力，才能够实现自己的人生价值，才能够为社会做出更大的贡献。奋斗让我明白了成功是需要付出努力和汗水的，而且也让我充分体验了付出努力所带来的成就感和满足感。这样的体会让我明白了，青春的奋斗不仅仅是为了自己，更是为了不辜负这个时代的期待，为了实现中华民族的伟大复兴。

其次，青春中国奋斗让我培养了坚韧不拔的毅力和顽强的意志。在实现梦想的道路上，难免会遇到挫折和困难。正是在奋斗的过程中，我学会了坚持不懈，不畏困难，并且学会了在困难面前永远不放弃。每一次的挫折都是我成长的催化剂，让我更加坚定自己的信念。通过不断地挑战自己，我迈过了一个个坎坷，越来越觉得自己是一个不可战胜的存在。这种坚韧不拔的毅力和顽强的意志将成为我未来人生道路上的宝贵财富，让我有能力面对任何的困难和挑战。

再次，青春中国奋斗让我与他人建立了深厚的友谊和合作精神。在奋斗的道路上，我结识了许多志同道合的朋友，与他们一起经历了各种困难和挑战。通过互相鼓励和支持，我们共同成长，共同攀登了一个个高峰。这样的默契和合作精神让我明白了团队的力量是无穷的。在团队合作中，我学会了

倾听和沟通，学会了尊重他人的意见和想法。这种合作精神将成为我未来人生中的财富，让我在实现梦想的过程中更加从容和大气。

最后，青春中国奋斗让我对国家和民族有了更深刻的认识和热爱。作为青年一代的我们，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史使命。通过奋斗，我认识到只有通过个人的努力，才能为国家和民族的进步做出贡献。每一次的奋斗历程都让我更加热爱这个美丽的祖国，更加珍惜来之不易的和平与稳定。同时也让我明白青春中国奋斗有我这句话不仅仅是一句传递着青年力量的口号，更是我们肩上的历史担当与使命。

总结起来，青春中国奋斗有我，是我们这一代的青年义务与担当。通过青春中国奋斗的体验，我懂得了奋斗的意义和价值，树立了正确的人生观和价值观，培养了坚韧不拔的毅力和顽强的意志，建立了深厚的友谊和合作精神，对国家和民族产生了更深刻的认识和热爱。我坚信，在青春的征程中，只要我们不忘初心，砥砺前行，青春中国奋斗必将让我们收获更多的荣耀与成就。

青春中国心得体会篇五

开场白：

嘉宾们，同学们，大家下午好，很高兴你们能参加此次班会，本次班会负责人王东，我是主持人刘小凤。

下面让我介绍一下莅临本次班会的嘉宾□XXXXXX

让我们以最热烈的掌声欢迎他们的到来。

大一的我们再一次站在了人生的新起跑线，是大鹏就当志存高远、是雄鹰定要展翅蓝天。大学，这里有我们施展才干的空间，这里可以放飞你们梦想的蓝天，机遇在前，你是否愿

意迎难而上，挑战浪尖？责任在肩，你是否愿意付出努力，大步向前？拼搏奋斗人生才会灿烂，敢想敢干梦想定能实现！“中国梦，我的梦”就是此次班会的主题，它旨在帮助同学们找到一个属于自己的梦，一个与国家名族兴衰紧密相连的梦。

现在我宣布，动科教“中国梦，我的梦”主题班会现在开始！

了自己爬起来，为自己的梦想而前进，毕竟前途不仅靠运气，也要靠自己创造出来的。我读高一时有个人说过这样一句话：男儿不展风云志，空腹人身几尺区，所以同学们你们要勇敢追求梦想，追求自己的美好未来。想当年，韩信立下了鸿鹄之志，看今朝，让我们展开梦想告白。下面有请。。。给我们带来梦想的告白。有梦想谁都了不起，非常感谢。。。同学的梦想告白，他们的告白让我看到了希望，让我看到他们的美好未来。只要有梦想，我相信我们离成功已经不远。

一个没有梦想的人难以拥有坚定的方向；福尔摩斯说过：“世界上最重要的事情，不在于我们在何处，而在于我们朝什么方向走。”在此，我向同学们推荐一本书——《复兴之路》，其实这本书还有一段故事呢。总书记在参观《复兴之路》展览时，就用三句话精辟地概括了中华民族的复兴之路——“雄关漫道真如铁”“人间正道是沧桑”“长风破浪会有时”。这本书正是按照这一主旨，沿着中华民族波澜壮阔的复兴之路展开叙述的。

上篇 雄关漫道真如铁

朱德毛泽东井冈山会师 中国革命处于新拐点

中篇 人间正道是沧桑

1954年4月24日，瑞士山城日内瓦吸引了全世界的目光。这天下午，中国代表团抵达日内瓦，与苏联、美国、法国、英国

等18个国家讨论朝鲜和中南半岛的和平问题。这是新中国首次出现在国际舞台上，这也是100多年来，全世界第一次如此认真地倾听中国的声音。

新中国成立的第一晚毛泽东彻夜未眠 邓小平南方谈话 指出：可以搞市场经济

下篇 长风破浪会有时

2011年的中国大地，四处洋溢着欢快的气息。在走过了2008年的自然灾害，经历了北京奥运会的激情，承受了来自大洋彼岸的金融危机冲击，庆祝了新中国60周年华诞之后，我们迎来了中华民族的又一个伟大的时刻——中国共产党成立90周年。

“中国梦”是中国人民对科学发展的热切期盼

为了加强对这本书的理解，下面让我们一起看《复兴之路》的视频展示

看完精彩的视频，同学们肯定有很多感想咯，但是时间宝贵啊，所以只有一位名额咯，谁来当我们班会的最后画龙点睛之人啊。

非常感谢xxx的精彩观后感，俗话说“有事者，事竟成；破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负；卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”我们相信梦想其实并不遥远，成功终会属于我们的。

下面有请xx嘉宾对我们这次班会进行一下点评

本次班会圆满结束，谢谢大家的参加！

青春中国心得体会篇六

青春是年少时最宝贵的时光，它不仅代表了我们的活力、精神和梦想，也承载了我们对未来的期许和愿景。在中国梦的启发下，我们的青春更应该是充满希望、充满正能量的。最近我参加了青春中国梦第五期的活动，它给了我很多启示和思考，使我更加坚定了追逐梦想的信念，以下是我的心得体会。

第二段：身份认同

在青春中国梦第五期的活动中，我感受到了一种强烈的身份认同感。每个人都有一个属于自己的梦想，这些梦想可能看似不同，但实际上都是力图让自己的生活更加美好。在这个国家、这个时代、这个社会，我们都是中国人，我们的梦想也都为中国梦的实现做着贡献。这种身份认同感让我感到自豪和自信，同时也使我更加珍视国家的发展和成就。

第三段：社交互动

参加青春中国梦第五期的活动，让我认识了很多来自不同城市、不同学校的优秀青年。与这些有着不同背景、不同经历的小伙伴们交流，让我看到了各种各样的可能性和机会，也激励了我更加积极地去探索和尝试。在互动交流的过程中，我发现了一些值得学习的优点和带来的收获，例如互相尊重、支持和鼓励，同时也有一些需要改进的缺点，例如沟通不畅、思想闭塞等等，这些都将成为我今后不断成长和进步的动力。

第四段：锻炼自我

参加青春中国梦第五期的活动，让我感受到了一种积极向上的能量和责任感。通过多种形式的讲座、培训和活动，我更加深入地了解国家的发展方向、可持续发展理念以及青年的角色和使命。这些知识和技能的学习不仅提升了我的实际

能力，也增强了我的自信和自我认知。同时，参加团队建设、公益活动等活动，也让我锻炼了自己的社交能力、领导能力和团队合作能力。这些经验和成果将成为我今后继续发展和进步的有力基础。

第五段：展望未来

参加青春中国梦第五期的活动，让我意识到自己的责任和使命更加重大和具有意义。在未来的日子里，我将更加努力地发掘和实现自己的梦想，同时也为国家的发展和社会的进步做出自己应有的贡献，成为一个有用的人类。无论是在哪个领域、哪个行业，都要不断学习、不断成长，不断超越自我，成为青春中国梦的亲历者和推动者。

结尾：

青春是充满梦想、挑战和机会的时光，而中国梦则是具有魅力、信念和成就的时代背景。参加青春中国梦第五期的活动，让我更加深入地领悟了这一点，在这片富有活力和机遇的土地上，我有着无限的可能和前途。坚持自己的梦想并为之努力拼搏，我相信自己定能实现中国梦的青春版，创造出属于自己的灿烂人生。

青春中国心得体会篇七

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做青春、责任。

踏着青春的步子，我们，肆无忌惮，畅然释怀，体味风一样的自由，感受云一般的自在。因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着和坚定的梦想。

青春是神采飞扬，然而责任却让人眉宇紧锁；青春是热情张狂，责任却让人神情严峻；青春是洒脱奔放，责任却让人身心疲惫。

青春和责任就是这样相对、纠缠、斗争。承担责任需要坚持不懈地奋斗，需要意志的血滴和拼搏的汗珠，需要永不言败的精神。

在我看来，负起对自己的责任，就要努力奋斗，好好生活，让自己的生活多姿多彩，让自己的生命健康快乐，让父母给予的生命不销声匿迹于茫茫人海当中；负起对家庭的责任，就要孝敬父母，爱护儿女，让自己的家人和睦相处，尊老敬贤，持家爱幼，不违背自己立下的诺言；负起对社会的责任，就要勤奋工作，融入社会大家庭，为社会奉献自己的光和热，爱自己的国家，爱自己的民族，爱同根生长的兄弟姐妹。

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的梦想，肩负起自己的责任，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

青春中国心得体会篇八

青春是人生中最美好的时光，也是最容易被遗忘的时期。然而，在当代中国，青春不仅是一段美好的时光，更是一个浓墨重彩的时代，是中国走向伟大复兴的重要阶段。在青春中国这一背景下，我们如何在青春中启迪人生，写下精彩的篇章呢？下面将从传承文化、弘扬正能量、掌握关键技能、追求自我价值、形成独特的视角五方面进行探讨，以期得出一些行之有效的方法和建议。

一、传承文化，保持本色。青春不可浪费，更不能被时间的洪流冲刷去。我们要珍惜自己的青春，传承中华历史文化，传递爱国主义精神，让中华文化在我们身上继续发扬光大。而这一点，却又并非易如反掌。我们应该尝试去看一看传统文化的意义和价值，去了解中国传统艺术的内涵和精髓，去

把中华文化的精神内涵融入自己的一言一行之中。在青春的路上，我们要用自己的双手和智慧去继承和创新，发掘自己的潜能和特有的个性。

二、弘扬正能量，展现风采。青春是生命的起点，更是生命的质量。我们可以用积极的心态，及时的行动来向周围的人发放正能量。我们要摒弃浮躁，追求真实。要坚持自信，拥抱改变，学会关爱，并宣扬自己的理念和信仰。常温常静，亲民平易，遵纪守法，热心助人，我们的青春就会闪耀出更加美丽的光彩。

三、掌握关键技能，助推发展。青春是追求梦想的时代，也是积累经验的时期。我们要在青春中获得更多的经验和实践，掌握关键技能，学会自我锻炼，成为社会承担自己责任的有用之才。我们可以选择兴趣爱好，拓展多元化技能，不断优化自身，做到力求进步，不忘初心，不折不扣地成为一名合格的公民。

四、追求自我价值，实现人生价值。青春是追求梦想的时代，但不仅仅是追求，还应当以理性、客观的态度去对待梦想，大胆地实践，不断去探索、去发现。我们应该有自己的生活目标，懂得自己的价值，保持乐观向上的精神状态，创造自己的人生奇迹。在追求自我价值的路上，我们要有自我约束，把握时机，顺势而为，让自己成为全球关注的人。

五、形成独特的视角，拥抱未来。青春是创新的时代，也是掌控未来的时期。我相信，每个人都会有自己独特的视角和性格魅力，而这些是无可取代的智慧财富。我们要与众不同，开拓自己的视野，学会个性化思维和表达，坚持探究，发现问题和解决问题的本质，为当代中国增添我们独特的贡献。正因如此，我们必须去拥抱未来，去面对我们所面临的问题和挑战，去承担起我们应尽的社会责任。

总之，在青春中国的大环境下，我们要用自己的行动去书写

青春的篇章，去发现自己的美好，去创造自己的人生。无论学业、工作、爱情都要认真对待，内心会有回报，未来将不再迷茫。青春中国，我们的未来，需要我们努力前进，迎接信心和勇气，创造个人价值，为文化、经济、社会发展贡献我们自己的力量。

青春中国心得体会篇九

(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。