

# 青春期教育心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 青春期教育心得体会篇一

青春是人生中最富有活力和潜力的时期，也是人格形成的关键时期。在这个时期，青少年的身心发生了巨大的变化，他们面临着诸多困惑和挑战。因此，青春期教育尤为重要，需要有相应的心法和体会来指导和帮助他们度过这个特殊的阶段。

首先，理性引导是一项关键的心法。青少年在青春期会经历情绪波动、自尊心不稳定等问题，容易因一时冲动而犯错误。作为教育者，我们要通过理性引导来帮助他们理解自己内心的变化和情感的起伏，引导他们学会自我控制，避免盲目从众和有害行为。同时，我们也要开展相关的心理辅导和培训，帮助他们学会应对逆境、处理压力，增强抵抗力。

其次，积极激励是另一个重要的心法。在青春期，许多青少年会面临自尊心的问题，他们更容易受到外界评价和看法的影响。因此，我们要通过积极的激励和正面的评价来树立他们的信心和自信心，让他们明白自己的优点和潜力。教育者可以帮助他们发现自己的兴趣爱好，并鼓励他们追求自己的梦想。在这个过程中，我们要避免用过分苛刻的标准来评价他们，要给予他们适当的支持和鼓励，让他们体验到成功的喜悦，激发他们的积极性和动力。

再次，健康生活方式是青春期教育的重要内容。青春期的身

体和大脑发生着迅猛的发育，因此，养成健康的生活习惯对他们的成长至关重要。教育者要加强对青少年的健康教育，告诉他们如何科学地饮食、锻炼和休息，让他们懂得保护自己的身体和大脑。此外，青少年在青春期还会遇到一些亚健康问题，如近视、失眠等，我们要加强健康的宣传教育，促使他们重视身体和心理的健康。

最后，亲情与友情是青春期教育中不可忽视的要素。青少年在青春期往往与父母和家庭产生冲突，他们更渴望独立，希望得到更多的自由空间。然而，亲情的支持和理解在他们的成长中起着至关重要的作用。父母应当顺应他们的需求，尊重他们的选择，并及时给予帮助和引导。同时，友情也是青少年成长过程中不可或缺的一部分。朋友关系能够提供情感支持和交流的场所，培养他们的合作意识和社交技巧。教育者要加强与青少年的沟通，让他们感受到温暖和关怀，在朋友中建立互助与信任的关系。

总而言之，青春期是一个关键的发展时期，青少年在这个阶段面临诸多挑战和困惑。所以，青春期教育应该采取有效的心法来帮助他们顺利度过这个时期。通过理性引导、积极激励、健康生活方式以及亲情和友情的关系，我们可以提供给他们正确的价值观和行为准则，引导他们健康、自信、成功地迈入成年阶段。

## 青春期教育心得体会篇二

青春期是人的一生中最重要的时期，在青少年的生理、心理发育过程中对她们进行有关性知识、性心理卫生、性心理健康等方面的教育，引导他们健康、快乐的渡过人生的重要时刻，很有必要。为了帮助学生树立科学健康的性教育观，6月28日下午，由德育处举办，心理教研组协办，组织全校高一女生班参加了“爱！请珍爱！！”青春期性教育讲座。讲座由我校校医、性健康教育高级培训师夏益芝主讲。

在同学们的期盼的掌声中开始了此次讲座，夏益芝介绍了谈性色变的`中国式教育，用案例说明我国性行为及xx的现状。其次，从恋爱与性、恋爱与避孕、流产等之间的联系与后果，引导学生树立正确的恋爱观，正面看待恋爱与责任。并指出，所有人都应该为自己的行为负责。然后，夏益芝向大家介绍了常见的避孕方式与正确的避孕方式及意外怀孕出现的症状。最后，在积极活跃的分组讨论环节中结束了本次讲座。

此次讲座取得了良好的反响，同学们收益良多。

## 青春期教育心得体会篇三

青春期教育主题班会怎么样设计呢?青春期的孩子要注重什么样的教育?请看下面的青春期教育主题班会范文。

年级：五年级(1)班 班主任：

活动时间：20\*\*年6月5日

活动地点：五年级(1)班教室

教学内容：探讨青春期异性交往问题。

教学目的：

一、 帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要，青春期心理发展的自然规律。

二、 引导学生树立正确的异性交往的原则和方法，并用以指导自己的异性交往行为。

教学方法：通过讲解、分组讨论和现场表演等形式。

教学过程：

## 一、班主任老师讲故事

1、通过歌德《少年维特之烦恼》的故事，引入话题“青春期需要异性交往” 小结：青春期是童年走向成年的过渡(10、12岁---16、17岁)是青少年社会的重要时期，要经历躯体和身体的心理上的急剧变化。

2、影响生长的物质主要是人的脑垂体前叶的五种激素(即五种荷尔蒙)，其中的两种---促黄体酮生长激素(lh)和促滤泡成熟激素(fsh)产生性腺，他们可使男女产生雄性激素和雌性激素。

而激素产生的效应显而易见-----异性相吸。

3、歌德有诗“青年男子谁个不钟情，妙龄女子哪个不怀春“这是人性中的至洁至纯。

” 心理学上的异性效应：某中学组织同学外出野餐。

第一天，老师让女男同学分席而食，结果是男生个个狼吞虎咽，女生则嬉笑吵闹，同样杯盘狼藉。

第二天，老师让同学男女合席而食，则出现了另一番风情：男生个个彬彬有礼，你谦我让，大有君子风度；女生则个个细嚼慢咽，温文尔雅，大有淑女风韵。

面。

## 二、“我的异性交往的困惑”

事先请同学写出自己平时生活中的异性交往困惑，不署名。

归纳为以下四点：

1、 有的同学在与异性面前表现得很内向，感觉无话可说，没有共同话题，而在同性朋友面前感到很放得开。

有的同学想参与异性同学的话题讨论，却没有勇气。

讨论并小结：

青春期性意识发展有不同阶段，每阶段的心理表现是不同的(疏远异性期、向往年长异性期、渴望接近异性期等)。

有的同学就处于疏远异性期，建议增强性别魅力，男性要表现出男子汉的气质：胸怀博大，情感深沉，性格开朗，情绪乐观，风度潇洒，坚毅刚强，有进取心，责任心和幽默感；女性要表现出女性特有的魅力：活泼开朗，举止大方，温文尔雅，仪表端庄，亲切善良，富于同情心。

这种性别的特殊魅力，会赢得异性好感，会使交往自然而协调。

2、 什么时候开始谈恋爱最合适？

讨论并小结：打个比方，我们游泳，有浅水池和深水池。

不同的人根据自己的情况，选择是不一样的。

只有拿到了深水证，才有资格到深水区畅游。

3、 有时路上碰巧与认识的异性相遇，却不知该如何打招呼，只得干脆视而不见。

讨论并小结：排除异性交往的不自然感。

异性交往要像同性交往一样，敞开心扉，坦诚相待，该说的话就说，该做的事就做，只要心里塌实、坦然，纯洁的友谊最终会经得起时间和事实的考验。

4、有时与异性朋友很谈得来，彼此相处也很愉快，但往往遭到别人的起哄、嘲笑，甚至“乱点鸳鸯谱”讨论并小结：起哄同学大多并无恶意，但他们的行为恰恰透露出内心对异性交往的向往的好奇，只是这种向往和好奇通过不太恰当的方式表现而已。

不必太在意，只要遵循异性交往的原则，纯洁的友谊会得到大家的认可。

三、男女同学通过正常的交往活动可以增加相互间的了解认识到男女之间的生理、心理差异。

这不仅可以消除神秘感。

而且可以使男女同学对异性的的好奇心和向往转变为在日常生活和学习中的相互关心、帮助和体贴，从而提高他们对性道德价值的认识，建立起健康向上的异性友谊。

四、课后小结

青春期的异性交往历来是个敏感的话题，教师、家长、学生都不约而同、小心翼翼地回避这个话题，一旦发现男、女同学之间交往增多，老师和家长虽不至于视之为洪水猛兽，但神经紧张是免不了的。

做了几年的班主任，面对16、17岁，正处于青春期的学生，我也是常常处于茫然和困窘之中。

一味地说教、阻止显然是苍白的，从生理上讲，16、17岁正是激素分泌的最旺期，对异性的渴求和想往正如正负电子相吸一样，是谁也阻止不了的。

与其遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面，不如大大方方地面对。

从班会的筹备到正式举行，学生们的表现应该是出乎我的意料的。

他们没有我想象中的那么拘谨，相反都能落落大方，坦然面对这个话题。

无论是心理剧表演，还是自由讨论发言，他们都很真实，坦诚。

在进入“我的异性交往困惑”这个环节时，甚至有学生大胆提出“什么时候开始谈恋爱最合适？”这还真是个说不清道不明的问题，对此我未作正面回答，而是用生动形象的比喻启发学生，让他们领悟其中的道理。

## 一、教学目的：

1、正处在青春期的学生了解青春期的生理、心理知识，掌握最基本的青春期健康卫生常识，帮助学生形成健康的道德观念。

2. 通过对学生青春期的教育，加强学生认识健康成长的重要性，顺利度过青春期。

## 二、教学重点：青春期的健康生理和心理

## 三、教学准备：课件

## 四、教学过程：

### (一)、导入新课：

### (二)、讲解：

#### 1、什么是青春期？

师：人的一生如同我们家里养的花草一样，春天发芽，夏天茂盛，秋天结果，冬天衰败。

同学们现在正是春天的季节，如同池塘里的荷花，才露出尖尖的角来，是个非常美丽的时期。

但是这个的发展变化很快，所以我们今天我们就要来认识一下我们自身的发展——青春期。

师：什么叫青春期呢？青春期就是由儿童发育到成年的过渡时期。

这个时期一般为10年左右，即从10岁到20岁。

其中，10到15岁这五年发展速度最快。

在人体生长发育过程，青春期占一半或更多一些时间。

青少年从11岁到17~18岁是青春期；从18岁到25岁是青年期，或叫青春后期。

在一般情况下，女孩比男孩的青春期要早开始、早结束2~3年。

不论男女，偏早或偏晚2~3年，都属于正常现象。

## 2、青春期有什么特征呢？(播放课件)

师：青春期有两大特征：一是身体和心理发展变化迅猛，二是男女第二性特征开始出现。

青春期的生理特点，主要表现在三个方面：一是身体形态的发育；二是身体功能的增强；三是性器官、性功能的发育和成熟。

## 一、身体形态的发育

### (一) 身高增长加速:

在进入青春初期，身高增长速度加快，一般持续2-3年。

这期间身高每年以6~8厘米、多则以10~12厘米的速度增长。

(二) 体重增长加速：在身高增长的同时，体重也迅速增加，每年可增加5~6公斤多则可增加8~10公斤。

(三) 第二性征的出现：第二性特征：男：胡须-声音-喉结-肌肉；女：声音-喉结-乳房-骨盆-皮肤脂肪。

男女两性生殖器官的差异为第一性征，进入青春期后，男女除在性别以外的其它外部差异，叫做第二性征。

如男性表现为喉结突出、声音变粗、长胡须，腋毛先后出现。

而女性则为声音高亢、乳房发达、骨盆变宽、臀部变大，腋毛先后出现。

## 二、身体功能的增强

青春期不但身高、体重迅速增长，而且神经系统和内脏器官等生理功能都在迅速增强。

(一) 脑：主要表现在脑对人体的调节功能大大增强，分析与判断、推理与论证等能力都逐步提高；易接受新鲜事物。

与此同时，大脑皮层的兴奋性较强，遇事好冲动，思维和意志力较差，但可塑性强。

(二) 心脏：心肌增厚，心功能显著提高。

到十七八岁心脏每搏输出量为60~70毫升，

(三)肺脏：10岁时肺活量还只有1400毫升左右，到十四五岁时增至2000~2500毫升。

三、性器官的发育和成熟 性器官发育是青春期最重要的变化之一。

男性睾丸发育最早，其次是阴x□阴囊。

性功能发育主要表现是遗精，首次遗精的年龄一般是12~19岁之间，很多人是在睡梦中不知不觉发生的。

首次遗精发生后，体格发育已趋减慢，而睾丸、阴x等却在迅速发育，较快接近成人水平。

女孩性器官如卵巢、子宫、阴道等，在青春前期基本处于静止状态。

第一次月经(即初潮)是青春期的重要标志之一。

月经初潮后，绝大多数女孩还能继续增高7~8厘米，极少数可超过10厘米。

3、共同讨论，了解青春期的基本特征：

以性成熟为主要内容的生理成长，对青春期少年的心理及社会方面有着重大的影响，形成这一时期的几个重要特征：

青春期是一个过渡时期

青春期是一个发展时期

青春期是一个变化时期

青春期是一个反抗时期

青春期是一个负重时期

4、集体研讨，如何顺利度过青春期。

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。

这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。

因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。

也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

希望同学们能正确认识自身变化，顺利度过青春期。

## 青春期教育心得体会篇四

段落一：引言（200字）

青春期是我们每个人生命中的重要阶段，也是人生成长过程中最为关键的一个阶段。在这个阶段，我们经历了身体和心理上的巨大变化，面临着各种挑战和困惑。因此，青春期教育教学显得尤为重要。在我教青春期教育课程的过程中，我深感自身的成长与收获，也对如何更好地进行青春期教育教学有了一些体会和感悟。

段落二：创设富有情感的学习环境（200字）

在青春期教育教学过程中，我注重创设一个富有情感的学习环境。青春期孩子们容易情绪波动大，情感上比较敏感，因此，为了让孩子们更好地投入学习，我每节课开始前都会花一些时间与学生交流，了解他们的近况和情绪状态。在课堂上，我鼓励学生们积极参与讨论，表达自己的想法和感受，我也会努力倾听他们的心声，并给予肯定和鼓励。这样的教学方式帮助学生们感受到了被尊重和被理解的情感温暖，也增强了他们的自信心。

### 段落三：注重个体差异的关注和呵护（200字）

青春期孩子们在身体和心理上都有着巨大的差异，因此，在青春期教育教学中，我注重对个体差异的关注和呵护。我尊重每个学生独特的价值观和特长，并尝试从不同的角度讲述教育内容，以符合各个学生的接受程度和需求。我鼓励学生们积极发现自己的优点和潜力，并提供相应的指导和支持。我还会组织一些个人辅导时间，帮助那些身心发展上有特殊需求的学生们解决问题和健康成长。这样不仅可以满足不同学生的需求，也让每个学生感受到自身的价值和被关注的温暖。

### 段落四：适时引导和启发学生的自我认知（200字）

青春期是人生认识自我和认识社会的关键时期，因此，在青春期教育教学中，我注重适时引导和启发学生的自我认知。通过一些案例分析和角色扮演等活动，我帮助学生们认识到自己的优点和不足，并进行自我反思。我还会组织一些生活技能训练和社会实践活动，让学生们更好地了解自身的喜好和兴趣，发现自己的潜力和向往。同时，我也会教授一些应对青春期压力和困惑的技巧，帮助学生们更好地应对挑战和问题。

### 段落五：培养学生的综合素养和人际交往能力（200字）

综合素养和人际交往能力是青春期孩子们成功与否的重要因素，因此，在青春期教育教学中，我注重培养学生的综合素养和人际交往能力。我鼓励学生们积极参与各类社团和社会实践活动，锻炼他们的领导能力和团队合作精神。我还会组织一些团队项目和合作任务，让学生们通过合作学习，培养他们的沟通协作能力和解决问题的能力。此外，我也会教授一些人际交往技巧，帮助学生们建立良好互动关系和有效地与他人交流。

## 结论（100字）

在青春期教育教学中，我深刻领悟到了创设情感学习环境的重要性，个体差异的关注和呵护的必要性，适时引导和启发学生的自我认知的重要作用，以及培养学生的综合素养和人际交往能力的重要性。这些体会和经验不仅在教学实践中发挥了巨大的作用，也影响了我的个人成长和自我认知。通过对青春期教育教学的反思与总结，我不断提升自己的教学水平，也努力成为学生们青春期成长过程中的良师和朋友。

## 青春期教育心得体会篇五

为向五、六年级学生有计划地进行卫生保健知识教育，使小学生能够有卫生保健常识，根据国家发的《中小学健康教育基本要求(试行)》和《小学生健康教育精神，开展扎实有效的健康教育工作，结合我校实际情况，特制定本计划。

### 二、目的要求：

全面贯彻执行党的教育方针，对学生进行健康教育，使学生了解青春期健康教育的重要意义，培养学生良好的卫生习惯，增进学生身心健康，不断提高其健康水平。提高预防疾病的意识和能力，让学生了解艾滋病的传播途径和预防措施。

### 三、活动时间

20xx年3月12日

#### 四、活动地点

学校多媒体教室

#### 五、活动对象

我校五、六年级全体学生

#### 六、活动形式

校医进行青春期健康知识讲座

#### 七、活动主办

南宁市西乡塘小学心理健康咨询室

#### 八、活动内容

心理健康知识讲座

#### 九、活动实施

1. 校医负责讲座内容准备。
2. 心理咨询室相关老师负责宣传材料准备。
3. 五、六年级各班主任负责讲座现场秩序。
4. 各个部门分工合作，保证青春期健康知识教育活动顺利进行。

## 青春期教育心得体会篇六

随着社会的不断进步和发展，青春期教育的重要性逐渐被人们所认识和重视。作为一名青春期教育的教师，多年来我积累了一些教学心得体会。在青春期教育教学中，我们需要充分了解学生的情况，关注他们的发展需求和问题，采取适合的方法进行指导和引导，帮助他们走向成功和幸福。

首先，我深刻认识到青春期学生在身心发展上面临着许多独特的挑战。在青春期这个特殊的阶段，他们的身体正在迅速发育，心理也进行着重要的变化和调整。因此，了解他们身心发展的规律和特点，能够更好地帮助他们面对困惑和挑战，成长为健康自信的人。

其次，我积极倡导关心学生的情感需求。青春期的学生常常面临着情感上的波动和困惑，他们需要得到家庭和学校的支持和理解。在教学过程中，我注重与学生建立亲近的师生关系，倾听他们的心声，引导他们表达自己的情绪和需求。通过与学生的良好沟通，我能够更准确地了解他们的内心世界，给予他们及时的关怀和帮助。

再次，我坚持注重培养学生的自主能力。青春期的学生正在逐渐成为独立的个体，他们需要学会自我管理和自我发展。在教育教学中，我鼓励学生提出自己的问题和观点，引导他们主动思考和独立解决问题。通过培养学生的自主学习和创新能力，我们能够使他们更好地适应未来的竞争和挑战。

此外，我认为家校合作是青春期教育的重要环节。学校和家庭是学生成长的两个重要场所，他们的合作与支持对学生的发展起到决定性的作用。因此，我与学生的家长保持紧密的联系，及时了解学生的学习和生活情况，共同探讨解决问题的方法。通过家校合作，我们能够形成良好的育人合力，为学生的全面发展提供更好的条件和环境。

最后，我总结了一些有效的教学方法，在青春期教育教学中得到了实践证实。例如，采用教育游戏方式进行课堂互动，使学生通过参与游戏活动，了解自己的长处和不足，培养团队合作意识和解决问题的能力。此外，开展实践教学活动，使学生将知识应用于实际，培养实践操作和创新意识。另外，在教育教学中，我还注重培养学生的审美观和人文素养，通过欣赏经典文学作品和艺术作品，提升学生的情感认知和审美意识。

综上所述，青春期教育教学是一项重要而艰巨的任务，需要我们教育工作者不断进行理论研究和实践探索。通过深入了解学生的身心发展需求，关心他们的情感需求，培养他们的自主能力，加强家校合作，采用一些有效的教学方法，我们能够更好地帮助他们度过这个关键期，迈向成功和幸福的未来。

## 青春期教育心得体会篇七

青春期是人一生中最具有挑战性和变化的期段，教育也必须跟上时代的脚步，与时俱进，采取新的教育方式，以应对青春期教育的挑战。本文将从我参加的青春期教育培训中获取的体验，阐述几个关键的新观点。

### 第二段：发掘个人潜力和兴趣

在青春期教育中，我们认识到每个人都有独特的潜力和兴趣。教育者应该引导学生发掘自己的兴趣，尤其是在青春期，让他们了解自己的优点，增强自我价值感。这种方法可以鼓励学生探索性学习，提高学习效率，并找到他们未来的职业生涯方向。

### 第三段：重视综合素质的培养

随着社会的发展，教育越来越注重培养综合素质。在青春期

教育中，我们必须扩大学生的知识面，强化他们的多方面能力，如思维、沟通、创新等。因此，教育应该更加注重培养学生的综合素质，让他们更适应现代社会的需求。

#### 第四段：培养创新精神和实践能力

在现代社会中，创新精神和实践能力越来越受到重视。青春期教育应该注重培养这些能力。我们可以通过实践活动，让学生了解实际运作和相关知识，如创业计划、科技研发等。这些活动可以激发学生的创新思维和实践能力，并为他们以后的发展奠定基础。

#### 第五段：启发学生的人文素养

最后，青春期教育应该重视培养学生的人文素养。人文素养是个体在日常生活中表现出的价值观、审美品位、情感管理等方面的修养。学生在青春期需要经历人生会发生许多变化，教育者应该引导学生保持冷静理智的态度，提高情感和心态管力，帮助他们修炼精神修养，提高综合素质。

#### 总结：

综上所述，青春期教育是非常重要的环节，它会影响学生的未来。教育者应该以学生的需求和要求为核心和重点，采用多种教育方式，更加注重学生的发展潜力和素养的培养。这是一个重要的时刻，不仅可以帮助学生的发展，而且也可以带来巨大的社会价值。