

# 2023年在烦恼中成长 观看成长的烦恼心得体会(汇总6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 在烦恼中成长篇一

第一段：引入观看成长的烦恼心得体会的重要性（150字）

成长是一个不可避免的过程，无论是身体还是心灵，都需要经历不同的阶段和面对各种挑战。观看成长的烦恼心得体会可以帮助我们更好地面对这些挑战，并从中获取成长和启发。将这些心得体会整理成一篇文章，不仅可以帮助我们更好地理解自己的成长过程，还可以与他人分享我们的经验和智慧。

第二段：观看成长的烦恼心得体会带来的思考与认识（250字）

通过观看成长的烦恼，我们可以更深入地思考自己的处境和感受，认识到生活的困难和挑战也是正常的一部分。从别人的经历中，我们可以看到成长的过程中的困惑、挫折和迷茫，并且可以得到启发，找到自己的成长路径。这种观看成长的烦恼心得体会可以帮助我们更加理智地思考和决策，以便在成长的过程中更好地前进。

第三段：观看成长的烦恼心得体会对心理健康的重要影响（250字）

观看成长的烦恼心得体会对心理健康有着重要的影响。当我们看到别人面对困难时是如何勇敢和坚持的，我们会感到自己也可以做到同样的事情。这种想法和信念能够激发我们内

心的力量，并且帮助我们建立积极的心态和良好的心理健康。同时，通过观看成长的烦恼心得体会，我们也可以意识到每个人都会面临挑战和烦恼，这使得我们更容易与他人建立共鸣和理解。

#### 第四段：如何观看成长的烦恼心得体会（300字）

观看成长的烦恼心得体会并不意味着只是简单地读一些故事或观看一些视频。它需要我们去深入思考和分析，倾听他人的故事和感受。我们需要找到一种合适的方式来观看和理解这些体会，例如通过与他人的交流和讨论，与专业人士的咨询，或者通过读书和参加学习小组等。同时，我们也需要保持开放的心态，去欣赏和接纳不同的观点和经验，并从中不断地学习和成长。

#### 第五段：结论和展望（250字）

通过观看成长的烦恼心得体会，我们能够更好地了解 and 面对自己的成长过程，提升自己的心理健康，并与他人建立更深入的联系和理解。因此，我们应该积极地去寻找这些观看成长的烦恼心得体会的机会，并将其应用到自己的生活中。未来，我们也可以将我们的个人体会和智慧分享给他人，帮助他们在成长的道路上更加坚定和自信。通过这样的方式，我们可以共同成长，共同进步。

## 在烦恼中成长篇二

### 【教学目标】

情感、态度与价值观：

1、乐观、正确地对待成长中的烦恼，这是正常的人生历程，懂得中学阶段是人格形成与发展的重要时期，应形成正确的人生观与价值观。

2、充分认识到青春期在人生成长过程中的重要意义，养成乐观开朗的性格，注意克服闭锁心理，愉快度过人生的美好青春时光，为一生的成长奠定基础。

知识与能力：

1、知道青春期是人生中最宝贵的阶段；了解青春期产生烦恼是正常的现象。

2、正确对待和消除烦恼，了解和掌握与人沟通的技巧和方法，做到成长不烦恼，在快乐中健康成长。

3、培养开朗的性格，提高应对烦恼、保持乐观心情的能力。

### 【教学重、难点】

引导学生学会悦纳自己，如实了解自己，学会沟通，培养热情开朗的性格是本课的教学重点。学会悦纳自己，克服闭锁心理是本课的教学难点。教师要通过生动的案例，多样的组织活动，先进的教学手段，引导学生进行独立思考，主动探索问题，在合作和分享中丰富、扩展自己克服烦恼，保持快乐的经验。

### 【教学手段与方法】

powerpoint课件，课前调查，问答法、举例法、录象，小品表演等多种活动。

### 【教学课时】

2课时

### 【教学过程】

导入：播放一段《十八岁的天空》剧情，表现的是汪晨与母亲关系恶化的片段。

问：分析汪晨为什么与母亲发生矛盾，汪晨产生烦恼的原因是什么？

师：不能很好与母亲沟通，是一场爱的冲突。

相信这部电视剧很多同学听说过甚至看过，片中的主人公们就是一群17-18岁的学生，讲述的就是发生在他们身边的故事，展现了多彩的青春岁月，其中有快乐也有哀愁。其实同学们现在就已渐渐走入青春期，而成长中的我们也或多或少有着这样或那样的烦恼。

结果是：有过烦恼，大致主要在学业、外貌等生理因素、交友、亲子关系等方面。

从结果看，青春期是我们成长中的关键期，有烦恼是很正常的现象，有了烦恼并不可怕，关键是我们要正确认识它，学会心理调节，巧妙合理的排除它，这样才能更好更健康地度过青春期。

## 一、 个子与面子

**【案例】**：聂华一次语文测验只得了36分，老师要她和另外两个不及格的同学到另外一班去补考。聂华不去，上课铃响后，老师说：“快去，上课了，还等我拽你？”话音刚落，聂华打开窗户从三楼跳下去摔成重伤。后来，聂华谈起跳楼的原因：“老师要我到另一班补考，我觉得太丢人了，没有面子，当时只想不去，眼看老师走过来，我也没想，就向下跳了。”

问：聂华跳楼能维护自己的“面子”吗？如果是你，你会怎么办呢？

师：不能，这不是真正的维护面子的方法。人需要有自尊，但这要建立自己自信的基础上，只有正确看待自己，克服不足，努力完善自己，才能真正有“面子”。

- 1、 我的个子太矮，没面子！
- 2、 家庭富有，出手大方，全身名牌，很有面子。
- 3、 集体活动中能经常受到关注。
- 4、 请你填写\_\_\_\_\_

面对人生有的不足，我们无力改变，我们要乐观对待，我们也应该学会有这样的精神：

【活动】请同学阅读书本p29两个水罐的故事，思考文后两个问题。

两个水罐就如我们，“尺有所长，寸有所短”。当我们觉得没有面子的时候，是我们不能承受自己的不足，是没有自信的表现。

2、我是\_\_\_\_\_

.....

20、我是\_\_\_\_\_

请自我反省一下，你对自己有足够的了解吗？

通过活动我们看到世界上没有绝对相同的两片树叶。我们是独特的，只有如实了解自己，才能全面看到自己，克服自卑，接受自己，发展自己。

## 二、冲动与自制

**【测验频道】**小明和小华曾经是好朋友，从小一起长大，现在又在同一个班级。按理说该是一对挚友，但小明和小华情绪都比较暴躁，做事冲动。常常为一些小事，他们吵得面红耳赤，有时甚至发展到动手打架。事后两人都很后悔，但又总是管不住自己。

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

师：通过讨论，我们看到冲动的危害是十分大的。青春期的学生，常常会出现一些冲动心理。如果解决不好，会导致害人害己的结果，对身心健康不利。我们应学会控制自己的情绪，学会自制，这是有理性、有知识、有自信心和有自知之明的表现。

## 三、难以打开的“心锁”

**【小品表演】**（请同学课前准备）

情境一：丽丽家买了新房子，他终于有了一片属于自己的天空。住进去后他马上要做的第一件事就是在门上贴了一张告示：早上7：15分之前不得如内；晚上7：00—10：00不得干扰；进门前，请敲们；进屋不得翻动任何东西。最后一句：请尊重个人隐私。

问：丽丽的父母能进她的房间吗？小娟为什么遭到“白眼”？

师：青春期到来之际，有些人会出现心理闭锁，不愿与他人沟通，从而产生不同程度的孤独感。丽丽与小娟的行为特征都是心理闭锁的表现。这是青春期的心理特征之一，丽丽的表现是由于独立意识增强，对父母的依赖性变弱，但由于对

许多事情还不能准确把握，往往将自己与成年人对立起来的原因，所以不愿让父母进她的房间。而小娟受到日益增长的自尊心的影响，因为担心自己的想法、做法会引起别人的轻视或耻笑，所以将自己的许多想法隐藏起来，所以变得沉默。（分析心理闭锁产生的两大原因）

师：对身心健康不利，产生孤独感，形成人格缺陷。

#### 四、寻找一把金钥匙

**【活动】**那么怎样才能养成热情、开朗的性格呢？请同学们以四人小组为单位，根据刚才的两个小品，寻找解决丽丽与小娟心理问题的“金钥匙”，并把结果记录下来，之后全班交流。

师：积极与同学交往；相信父母和老师；有想不通的问题应大胆向别人倾诉，不让某些问题长期困扰自己；多参加集体文娱活动，放松心情；也可以写日记来倾吐、宣泄等。

防止心理闭锁，就要学会沟通，而沟通本身很重要也需要掌握技巧方法。看看下面的故事：

**【案例】**小美晚上有重要的事情想和爸爸商量，造成出门时叮嘱爸爸早点回来。晚上6点爸爸准时到家，小美却抱怨爸爸回来得太晚，而爸爸认为他已经回来得够早了。

师：冲突产生上因为小美与爸爸对“早”这个概念的理解不一样引起的。因此，小美不如把笼统的“早一点”这样的要求说成具体的时间，“我希望你6点之前能回来。”所以说明了有效的沟通在人际交往中是十分重要的。那接下来我们就来尝试一下，在下来情况下你如何与他人愉快的沟通。

#### **【情境聚焦】**

1、有一天，女儿有事回家迟了，母亲十分恼火：“你就是不守信，只想到自己！”女儿：“我怎么没守信了，我今天有事！”母亲：“有什么事，我不想听你讲。”女儿：“我本来也不想讲。”

女儿可以这样对母亲说：\_\_\_\_\_

2、小敏在认真的看书时，弟弟在旁边跑来跑去，小敏觉得很受干扰。大声斥责到：“不要吵了！吵死我了！”可弟弟并不理会，继续跑来跑去，小敏气得半死。

小敏可以这样对弟弟说：\_\_\_\_\_

3、张华与刘铭在一起打篮球，一不小心张华把刘铭的眼镜打了下来，摔坏了，刘铭：“喂，小子，你赔我眼镜！”张华：“是你先踩我的，我手才靠到你的。”刘：“你想甩赖！”张：“谁让你先着踩我！”两人闹的不可开交。

张华与刘鸣可以这样说这样做\_\_\_\_\_

请同学分组讨论后，说说沟通的时候要注意那些问题，有什么技巧？

师：善于体谅；认真倾听；控制情绪；主动道歉；主动交流等等。

### 【情感互通】

处于青春期的青少年，渴望爱与被爱，渴望友情，我们应该在交往中分享友谊，培养开朗活泼的性格。

配乐朗诵书本p33《朋友》，并请同学们写出一首青春的小诗或几句感悟（拓展天地），即兴演讲。

总结：青春是多姿多彩的，青春期的心理就是在矛盾中形成并慢慢趋于成熟的，这是一个自然的过程。我们要加强自我认识、自我体验、自我调节，为拥有美好人生迈好坚实的一步。

## 在烦恼中成长篇三

成长的烦恼：

小时候，我很想长大，因为长大了，就可以干许许多多自己想做的事情，不必背着妈妈的叨唠，爸爸的责任。

可是真正等到自己长大了，却出现了许许多多的烦恼。长大了每天回到家，便是被一大堆作业搞得晕头转向，我奋力得写啊写啊，可作业今天写完了，明天还有，似乎永远也写不完。在学校我一天都在埋头苦读，老师在催促着，我尽管很认真得对待学习，但其实我恨学习，我学起来枯燥、乏味，苦不言堪。

### 2

昏暗的台灯下，我凝视着这一杯茶，沸水一次又一次的冲击，让我感到了茶的清香。那苦涩中略微含着的一点甘甜，也被我贪婪的嘴给霸占了，眼的朦胧，勾勒出朦胧的记忆，可记忆却已不再朦胧。

作业之多“难为”了嬉戏之少，老师之严肃“阻抑”了欢笑之渺，压力之沉重，“造就”了在梦幻中的我们——成长的烦恼。打开厚重的回忆之书，那思绪点点，也许是不倦回眸的一些往事。

“初”来乍到，一个脆弱的我，被“敌人”瞄准了“弱点”猛开了一炮，那个不堪一击的我，在“血”场上牺牲了，可

一个“睡里挑灯看卷，梦回铃响背诗”的我又一次站了起来。那段岁月，正在黑暗中迷茫的我，学习之余，有时我也找一席尚未枯黄的草地，有时也会是书桌前、窗台边，看伫立在远处的一排排树正在拼搏，为的只是能发出最后的一丝艳绿。那些是什么树？我无从得知，可这又有什么关系呢？只要它们是树，就足够了。当我看着它们发呆时，心里就会思绪万千，当我的眼睛重新回到树的时候，心情豁然开朗，压力荡然无存，转而投身于繁忙的学习之中。

似乎茶的清香已弥漫了“世界”，我的心情也随之沸腾起来。

若成长是一篇著作，那么烦恼便是藏在段落深处的错字；如果成长是一张白纸，那么烦恼便是附在背面的一个瑕疵。这些微小的东西似乎是似曾相识，似乎是一直打扰着我们，在成长的大自然中，过去那似微风抚面般的学习，现已被暴风雨般的学习和压力的进攻吹散在记忆的深处了。

双手已经感觉不到茶的温度了，弥漫在屋子里的清雾也悄然消失。更加用心地品味那“苦中有乐”的水，去品味成长的烦恼，“烦着烦着”，时光也“走着走着”，经历也“多着多着”，再一次去品味那茶，那“苦涩”似乎已随着温度、随着用心灵丈量的时间而荡然无存了……。

我真不想长大，小时候多好啊，无忧无虑的！

我想重返童年！

成长——烦恼并快乐着，而更多的是被烦恼的矛盾所包围。对于一个快要成为花季少女的女孩来说，应该是天真烂漫，充满快乐。然而——我却在为一个双面的我烦恼着。

每次出门之前，妈妈总要唠叨一番：女孩子坐要有个坐样，站要有个站样，不能大声笑，见到熟人要问好……其实这一切，我已经听得滚瓜烂熟，差点就可倒背如流了，妈妈只不

过是“例行公事”，重复一遍罢了。可是这些在我看来，是在我真实的外表披上一层虚伪的外套。只有在外边。没有妈妈的约束，我才能和同学们大声地笑，尽情地舞，随心所欲地唱……无拘无束地享受着成长的欢乐。尽管街上路人看见了都感叹我们这些少年太疯狂，没规矩。可是这些并不能阻挡我们，我们依旧进行着我们的欢乐。

我是一个什么样的我：妈妈的乖乖女？活力的青少年？还是路人眼中的疯狂少女？不，我就是我，我不必掩饰我自己，我是一个活力的青少年。我不再受大人控制了，我长大了。以后，不，从现在开始，在家里，我文静但不死板；在外面，我活力但不疯狂。这又是一个双面的我，可是，我爱这个我，这个双面的我。

成长的脚步离不开烦恼，我成长着，感受着成长，享受着快乐，也享受着烦恼！

“太阳下山明早依旧爬上来，花儿谢了明天还是一样的开，美丽小鸟一去无影踪，我的青春小鸟一去不回来……”《青春舞曲》把我的思绪引到从前，不知不觉的，幼稚天真的我已长大，进入了青春期。

不知什么时候，我的鼻子上冒出了几颗小痘痘。从这以后，我天天照镜子，看着这些痘痘们的“生活”变化。我开始询问妈妈治疗痘痘的方法，我用洗面奶、芦荟等多种去痘的护肤用品，期待痘痘消失的那一天。可一个星期过去了，两个星期过去了……我等了好久，但痘痘依然未见有起色。哎！青春真烦！

放假了，回到家希望自己独立，自己的事情自己做，有时父母的问候却让我感觉是一种唠叨。但回到学校了，遇到一点挫折或困难(如生病)竟有强烈的想家意识，思念父母，有时还会偷偷地哭。我自己也感觉奇怪，我希望独立但又很依赖父母。我想，这应该是成长的过渡期。

最令人烦恼的就是连自己也无法接受的脾气。长大了，脾气越来越差。往往，与父母讨论或商量一些事时，当我不同意时便会顶起嘴来，妈妈常常说我：“哎！长大了，脾气越来越倔强，真拿你没办法！”经过一论争吵后，我总想到自己错了。这样一来，和父母的关系没有以前那么亲密了。

升中学以来，我长高了不少，旧衣服全不合身，便要买新的了！妈妈陪我去买，逛了很久，看上眼的不过三两件，但妈妈说小孩子不要衣着太成熟。最后，只好买了几件大童装。但买东西加起来不少了，我想这趟又花不少钱了！

不知从何时起，成长的烦恼组合了起来，对于有着许多牢骚要发泄的我来说，这个题目好亲切。辛弃疾曾经说：“少年不识愁滋味”。或许是他老人家的少年时代无忧无虑，随着历史的不断发展，把越来越多的烦恼，统统留给了我们。

随着我一天天的长大，有很多的烦恼围绕着我。在学校里发生的一些事情，大多不愿与家长谈论，因为只要一谈，他们就要长篇大论，不准我插一句话，而且我的耳朵也受不了那么多话的进出，所以我不愿让耳朵受罪，就不想与家长说啰！然而，我就把一切想说的话，每天都写在一个本子上，也就是日记。写完后，让自己欣赏，自己来解决自己的事情。开始进行的很好，可是渐渐的，我觉得家长们看我的眼神很不自然，似乎我有一些事情瞒着他们。（的确有些是不想让他们清楚）

那天，我放学回家，写完作业后，按照常规，去拿日记本，忽然，我发现日记本被移动过，我顿时火冒三丈，一想便知道一定是他们。我走出卧室，大声问他们是不是看过我的日记？他们反而正大光明的说，了解我的全部，是他们的义务。

我受不了了，我只是想拥有自己的一片蓝天，你们为什么这样自私的夺走它，就是想要了解我吗？我回到房间里，觉得自己已经什么都没有了，唉！为什么家长在我们长大后总想了解

我们，不想让我们有一点自己的想法，唉！太残酷了！

我们的生活充满了七色阳光，但即使是在阳光普照的时候，也难免出现短暂的阴云。成长中的少年，会有一些挥之不去的烦恼。这些烦恼来自生活，来自学习，来自与同学的交往……但是，有烦恼并不可怕，关键是要正确对待它。从现在起，让我们一起清理烦恼，消除烦恼，带着多彩的梦走向成熟。

## 在烦恼中成长篇四

成长是每个人都必须经历的过程，它伴随着我们从幼稚到成熟的变化，塑造着我们的性格和思维方式。然而，成长的过程常常伴随着很多的挑战和困扰，这让许多人感到疲惫和无奈。然而，当我回顾自己的成长历程，我发现成长并没有给我带来太多的烦恼。相反，我从中汲取了许多宝贵的经验和感悟。以下是我对成长的心得体会。

### 第一段：成长是生活的必然过程

成长是生活的必然过程，每个人都会经历不同程度的烦恼。从婴儿期到童年、青春期到成年，每个阶段都伴随着不同的挑战和难题。我们可能会因为学习困难而发愁，面对友情、爱情问题而焦虑。然而，正是这些烦恼塑造了我们的性格，让我们逐渐成长为坚强、有智慧的人。对我而言，成长过程中的烦恼是一种锻炼和机遇，它们鞭策我不断进步，从而获得更多的人生成功。

### 第二段：培养积极的心态很重要

面对成长过程中的种种困扰，培养积极的心态非常重要。我们不能盲目看到问题本身的困扰，而应该看到问题背后的机遇和发展。面对学习上的困难，我们可以反思自己的学习方

法，逐渐找到适合自己的学习方式。面对人际关系的烦恼，我们应该主动沟通，了解对方的想法和需求，并以积极的态度解决问题。总之，只有积极地面对成长过程中的挑战和困扰，我们才能从中获得真正的成长。

### 第三段：善于寻求帮助是成长的关键

在成长的过程中，我们有时会遇到一些无法解决的问题，这时寻求帮助是至关重要的。朋友、家人和老师都是我们可以倾诉和寻求建议的人。他们有着丰富的经验和智慧，可以给予我们及时的指导和支持。此外，可以通过参加书籍阅读、课外活动等形式来扩大自己的视野，获取更多的知识和信息。如此一来，我们就能更加明智地面对成长过程中的烦恼，从而更好地成长和发展。

### 第四段：学会调整心态和情绪

就像成长一样，情绪也是不断变化的。在成长的过程中，我们肯定会遇到一些令人沮丧和困惑的事情。此时，学会调整心态和情绪非常重要。我们可以通过锻炼身体、与朋友交流、进行艺术创作等方式来调节情绪。同时，也可以尝试咨询心理专家，获得专业的帮助和指导。在情绪稳定的状态下，我们才能更加理智和客观地面对成长过程中的挑战和困扰。

### 第五段：成长无止境，保持积极进取的态度

成长是一种无止境的过程，它远大于我们所经历的成长历程。无论我们是在学校、工作还是家庭中成长，都需要我们保持积极进取的态度。每一次的成长都伴随着一定的烦恼，但也给我们带来了实现目标和梦想的机会。只有不断学习、不断探索和不断进步，我们才能在成长的过程中变得更好，获得真正的幸福和成功。

总结：成长虽然会带来一定的烦恼，但我们可以通过培养积

极的心态、寻求帮助、调整心态和持续进取的态度来化解这些烦恼。成长是一种宝贵的经验，它不仅让我们获得知识和技能，也塑造了我们的品格和思维方式。让我们勇敢地面对成长过程中的困扰和挑战，相信成长会为我们带来无尽的可能性和美好的未来！

## 在烦恼中成长篇五

在拥挤喧闹的路上，我独自一人背着书包，心情无比郁闷。我低着头踢着路边的石子，却在想着下午那件事。

我和她是小学同学，一直很要好，到初中也只是一班之隔。今天她和另一个人吵架了，那个人来找我希望与她和好，被她看到以为我帮衬着别人，并不听我解释。课间我路过时，听到她和别人说了一声“我讨厌她”目光还有意无意地扫过我。

——我讨厌她。

我，讨厌她。

这四个字令我顿住脚步。

一秒。两秒。三秒。却未等到身后的任何反应。我撇撇嘴角，突然觉得小学六年的情谊被摔得支离破碎。

我没有回头看她。

记得小时候，稚气未脱的我们曾因为一块糖闹得不可开交，但事后她却带来了许多糖，不好意思地笑着说，“送给你，我们和好吧。”她笑起来的时候有两个浅浅的酒窝，很是好看。

是什么，让我们变了？

成长吗？误会吗？

喧闹的街头，我看着行色匆匆的行人，心里无比沉重。

正当我眼底氤氲模糊一片的时候，却看到了一个模糊的熟悉的身影走来。然后听到她说，“你误会了，那句话不是说你的。我当时想找你解释的，但是……”她抿了抿嘴唇揪住了衣角，没有说下去。

我明白——她不好意思去和我解释。

为什么？小时候我们吵架后都肯硬着头皮去道歉，长大后，连“对不起”都觉得难以启齿。

是因为成长吗？

因为经历过欢笑和痛，才有了坚定的友谊。有人说，走过千山万水后才会幡然醒悟，那么多年的时光只是上天给你的一场梦。它只为支撑你此后坚强的走完冗长的一生。

我说，若回忆是一场有痛有笑的梦，那成长便是真正的有哭有笑的过程，因为我们长大了，所以有时候在成长中除了坚强别无选择，伴着成长的烦恼走完冗长坎坷的一生。

在熙熙攘攘的街头，我抬起头，和她相视一笑。

## 在烦恼中成长篇六

成长的烦恼，有谁会没有？我的烦恼就是每天都要戴着另外两只“眼睛”来上学。我想你应该也猜到了吧，我的烦恼就是近视。自从电脑在我们家“安居乐业”后，我便迷上了电脑。放暑假了，我回到家“刷刷”地把作业做完后，马上上了电

脑，我每天几乎都在上网，我的眼睛也在一天天地“衰竭”。最后，我戴上了眼镜。这可让我吃尽了苦头，在平时我不戴眼镜，经常认错人，有时还会摔跤。而且同学们都给我起“博士”、“四眼鸡”等等的“雅号”。哎，近视可真烦人。带了眼镜，跟同学玩的时候，很不方便。有一次，在上体育课的时候，跑步的时候，眼镜老是想掉下来，总是要扶着眼镜。还有在解散去玩的时候，总是要顾着那眼镜，打球的'时候不带眼镜，又看不清楚。这就是我的成长烦恼了！