

# 2023年心理健康教育青春期心得体会总结 (大全5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

## 心理健康教育青春期心得体会总结篇一

\_\_年12月26日，我们学校中高年级的班主任到永一小学参加了cc德育小学四组青春期教育研讨活动。

这是一次非常务实的研讨活动。首先，永一小学的邓珍红老师为我们上了一节高年级女生青春期教育示范课。这是我第二次听邓老师的课，第一次是三年前我们镇举办的口语交际、作文比赛课，那时我才刚踏上教坛，也去参加了这个比赛，当时我对口语交际和作文课一窍不通，最终以失败告终。但是当我聆听了邓老师那节成功的口语交际课后，我有很大收获，这对我往后上课有很大帮助。

再次见到邓老师，她依然像三年前那么美丽、温柔，她的课就跟她的人一样，始终给人一种美感、亲切感，让人久久回味。邓老师除了是一名优秀的语文老师，还是永一小学的心理辅导老师，她每年都给高年级女生上青春期教育课。我们听的就是其中一节。邓老师通过多个视频，形象生动地给学生介绍了女生青春期的特点。她还出示了一幅女性下腹内器官图，解释月经的形成，这一环节不仅学生们在认真听，连在场的老师都在专心致志地聆听，因为这确实是在平常的教学中很少涉及到的内容。她现场利用人体模特讲述乳房发育的知识让我印象非常深刻，这样直观的教学方式起到了立竿见影的效果。此外，邓老师还从自身的体会出发，向学生介绍了痛经的缓解方法、慎防妇科病、内衣与卫生巾的选择等。

我被邓老师动听的声音、幽默风趣的语言以及亲切的讲课态度深深打动了，这仿佛不是一节课，而是一次成长的飞跃，成长的不仅仅是学生，还有在场听课的老师。

课后，我们进行了研讨。从各间兄弟学校代表老师的发言中，我又接受了一次教育，学习到了其他学校的青春期教育的宝贵经验，让我知道了回学校后该把女生青春期教育重视起来，真正地把这项工作落到实处。

## 心理健康教育青春期心得体会总结篇二

当今教师要有健康的心理素质. 21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训, 我的收获很大。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。经过了此次学习, 我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康, 教师本身也要坚持心理健康, 而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作, 给学生排忧解难, 而教师的心理压力又由谁给解决呢? 教师这个社会的一个特殊的群体, 由于自身的社会角色和所承担的社会任务, 和对自己身份的认同, 及社会的认可的不对等, 给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校, 每天和自己的上级同事, 又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务, 而老师的服务对象是人——成长中的人, 并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情, 是不做此项工作的人所不能理解的。

一，要开阔自己的视野，让自己的`业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！

## 心理健康教育青春期心得体会总结篇三

### 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, 在孩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. 对生活环境的改变或挫折，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、癔症等都可能是在青少年期发生, 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，总觉得自己的孩子长大了，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：在教育教学的研究中，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。

## 心理健康教育青春期心得体会总结篇四

经过半学期的心理课学习, 我学到一些与人交往的方法, 无论是与亲人还是朋友交往, 我们都要把握好交往的方法, 要学会换位思考, 要用一个宽容的心去待人, 这样我们才能处理好与亲人朋友的关系, 使我的身边少许多争吵, 多许多的爱与温暖。

心理课的房老师上课很用心, 教育方式也不同, 教我们怎么站在不同的位置看一些事, 怎样处理自己与父母、老师、同学、朋友的关系。上这样的心理课, 不仅增长知识, 还得到

新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我记住了老师的一句话：不能在家长不知情的情况下，误会家长，要多和家长沟通，多谈心里话。让家长多理解自己，也让自己多理解家长。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。

上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才才能多得人的爱，多敬人才才能多得人的敬，多宽容人才才能多得人的宽容，多体恤人才才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克

服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

## 心理健康教育青春期心得体会总结篇五

本来还在想这班学生是不是到六年级快毕业了，也渐渐懂事了，近来各方面都有所进步，表现稳定没出什么叉子，可还是高估他们了，近来又来了不少折腾。

有人向我举报我们班有孩子抽烟，当时对我来说真的是个晴天霹雳。我依稀记得我读书时到了快初中毕业班上才有调皮的男孩子躲在厕所抽烟，可这帮孩子不过才11岁啊。更让我不能接受的是抽烟的还是一个平日里比较听话的孩子，还是班上的班干部、大队干部。他白白净净的脸庞，带着一副小眼睛，很有礼貌，一副斯斯文文的书生样，虽然学习一直不拔尖，但也还算认真，工作很积极，我很难想象会抽烟，干这种“坏”学生才会做的事，毕竟他才六年级啊！其实他的变化早在上学期从他父母分居就开始了，那段时间上课常常走神，眼睛经常是红的，甚至有几天不愿意来学校，以此来表示反抗。通过与家长的几次沟通小孩子的情况有所好转，看似一切正常了，课没想到这次又出现了这样的状况。

我叫他过来谈话，我知道这个孩子已经比其他学生更早的进入了青春叛逆期，我没有直说，只是说老师一直很信任你，你是老师的好帮手，但最近老师了解到你做了一些不符合学生行为的事，如果你还相信周老师，能不能告诉我你的想法。他沉默了半天很淡定的问我：“周老师，是不是过于抽烟，我抽了。”他给我的原因也很简单也很简短，就是好奇和好玩。跟他谈了话之后，我更加陷入了一种担忧，班上处于好奇和好玩有过尝试的还不止他一个，他们现在就开始抽烟，到了中学是不是就会朝着“小混混”发展呢？一想到这些连锁效应，我就有点寝食难安，那一晚这样那样的场景就这样不断浮现在我眼前。

我找了几个中学时代的异性朋友聊天，聊他们当时的心态，在他们看来这样叛逆和冲动现在回忆起来都变成了青春的烙印，同事也开导我这并不是一件多严重的事。于是我调整了自己的心态，再次找来了那几个学生，好好的听了他们的想法，他们抽烟可以说完全是一种好奇和模仿的心理，其中还有就是和同伴炫耀的意思，你看我多厉害，我抽烟了！

我没有对这种行为贴身任何标签，也没有给他们定论，只是让他们回家好好的跟父母谈一次，去网上了解抽烟的坏处，



这件事就这样平息了。我不得不感叹，他们的青春期来了，我希望的是能有更多的人给他们信任和宽容，希望那份叛逆和冲动成为青春岁月里浓墨重彩的一笔，而不是悔恨和埋怨。