

# 最新与青春期孩子相处 爱在青春期学心得体会(优质9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 与青春期孩子相处篇一

青春期是一个人成长的关键时期，也是学习爱的重要时段。随着青春期的到来，我们需要更多地了解自己 and 他人，需要更多地学习如何在爱的道路上前行。在这个过程中，我们需要去理解爱的本质，学习如何表达爱，了解如何保持爱的关系，并且在心理上做好准备迎接爱的挑战。

### 第二段：理解爱的本质

在青春期，我们需要去理解爱的本质，这样才能更好地表达自己并且理解他人的感受。爱是一种情感，是一种带有强烈情感和强烈欲望的感受。爱需要我们去关注他人的需要，这样才能更好地了解他人的身心状态。在实际生活中，我们需要学习如何感受爱，并在心理上保持平衡，让爱成为我们内心强大的力量。

### 第三段：学习如何表达爱

青春期也是一个需要学习如何表达爱的时期。在青春期，我们需要学会如何表达自己内心的感受和想法，并且从中找到自己的爱情方式。在爱情的世界中，有许多种方式可以表达爱——言语的表达，行为的表达和微笑的表达。在青春期，我们需要学习从中选择最适合我们的表达方式，并且在实际

生活中不断实践。

#### 第四段：保持爱的关系

在爱情的道路上，我们需要学会如何保持爱的关系。在青春期，许多人的爱情关系可能会受到亲密关系、社会和心理因素的影响。保持爱的关系需要我们用心去维护，可以通过坦诚的交流、相互关注、理解和支持来达到。当然，为了让爱情持续发展，我们还需要学习如何协调自己的行为和目标，并在实际生活中不断调整自己的态度。

#### 第五段：做好准备迎接挑战

在青春期，不管是在爱情的世界中还是生活的路上，都会遇到许多挑战。在这个时期，我们需要做好心理上的准备，面对挑战和困难。我们需要花时间培养自己的心理素质并且提升自己的情商，从而更好地了解自己和他人。理解自己和他人的心理状态，对于我们更好地走向爱的道路将会起到关键作用。

结语：

青春期是一个人成长的时期，也是一个充满爱与挑战的时期。在这个时期中，我们需要学习如何表达自己、保持爱的关系、理解自己和他人的情感及心理状态，从而更好地把握爱的本质，在爱的道路上前行。

## 与青春期孩子相处篇二

青春期是每个人都要经历的一个阶段，这个阶段充满了烦恼和挑战。作为一个正在度过青春期的年轻人，我也曾面临过各种各样的困惑和烦恼。然而，通过实际经历和思考，我得出了一些关于青春期烦恼的心得和体会。

第一，学会接受自己。在青春期，由于身体和心理发生了巨大的变化，很多人会对自己的外貌或者身体感到不满。我曾经也是这样，对自己的身高和体重感到自卑。然而，随着时间的推移，我渐渐明白，每个人都有自己的特点和美丽之处。只有接受自己，才能真正快乐和自信地度过青春期。

第二，学会与父母沟通。青春期是一个叛逆和自我意识觉醒的时期，很多青少年和父母之间产生了隔阂。我曾经也和父母发生过矛盾和争吵，对他们的要求感到不理解和不公平。然而，通过深入的沟通和理解，我意识到父母是最为关心和支持我的人。与他们坦诚相待，分享自己的困惑和想法，可以帮助我们建立更加良好的亲子关系。

第三，学会处理人际关系。在青春期，我们开始接触到不同背景、不同个性的人。这时候，处理好与同学、朋友之间的关系显得尤为重要。我曾经因为与同学发生了一些争执和误解，感到非常困惑和沮丧。然而，通过沟通和理解，我理解到不同的人有不同的思维方式和需求，并且学会尊重和包容他人。通过宽容和理解，我们可以建立良好的人际关系，并且在共同成长中找到适合自己的朋友。

第四，学会管理情绪。青春期是一个情绪波动较为剧烈的时期，我们经常会有焦虑、愤怒或者沮丧的情绪。我曾经因为考试成绩不理想或者与朋友关系出现问题而感到沮丧和不开心。然而，学会管理情绪是至关重要的。我通过锻炼、听音乐和与朋友交流等方式来调节情绪，逐渐学会了控制自己的情感。保持积极的心态和良好的情绪对于度过青春期烦恼至关重要。

第五，学会制定目标和规划未来。青春期是一个关键的成长期，我们应该对自己的未来有一个清晰的规划和目标。我曾经感到迷茫和无助，不知道自己想成为什么样的人或者做什么样的工作。然而，逐渐地，我开始思考自己的兴趣和优势，并且为未来制定了一些目标。通过明确自己的目标，我感到

自己的生活更有方向和动力，也更加勇敢地面对青春期的烦恼和挑战。

总结起来，青春期带来了许多烦恼，但是也是我们成长的关键时期。通过学会接受自己，与父母沟通，处理人际关系，管理情绪和制定目标，我们可以更好地度过青春期，迎接未来的挑战，并且成长为更加自信和独立的人。我相信，只要我们坚定地走过这段时光，我们一定会在青春的花季中绽放出最美丽的花朵。

### 与青春期孩子相处篇三

- 1、青春是美妙的；挥霍青春就是犯罪。
- 2、青年是我们的未来，是我们的希望。
- 3、黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。
- 4、青春虚度无所成，白首衔悲补何及。
- 5、五星红旗只有迎着风，才会高高飘扬。
- 6、青春是人生之花，是生命的自然表现。
- 7、青春是在它即将逝去的时候最具有魅力。
- 8、我们不能选择命运，但是我们能改变命运。
- 9、如果心胸不似海，又怎能有海一样的事业。
- 10、青年时代是培养习惯，希望和信念的一段时光。
- 11、一个年轻人，心情冷下来时，头脑会变得健全。
- 12、只有有人心中有了春气，秋风是不会引人愁思的。

- 13、如果有什么需要明天做的事，最好现在就开始。
- 14、时间就是效率，时间就是财富，时间就是力量。
- 15、年轻时代是培养习惯、希望及信仰的一段时光。
- 16、每天都冒出很多念头，那些不死的才叫做理想。
- 17、抱最大的希望，为最大的努力，做最坏的打算。
- 18、勤奋是你生命的密码，能译出你一部壮丽的史诗。
- 19、在人生的任何场合都要站在第一线战士的行列里。
- 20、只有满怀勇气，不畏艰辛，才能获得更大的成功。
- 21、青春就像卫生纸，看着挺多的，用着用着就不够。
- 22、一朝开始便能够永远将事业继续下去的人是幸福的。
- 23、在时间上争分夺秒是上进，在金钱上斤斤计较是堕落。
- 24、勇士搏出惊涛骇流而不沉沦，懦夫在风平浪静也会溺水。
- 25、用乐观的心态迎接困难，因为能打败你的，只有你自己。
- 26、谁要是在内心里真正是知足常乐，他就能获得一切幸福。
- 27、胜利的火种需要您去点燃，把握现在，点燃胜利之火吧。
- 28、如果你年轻时就没有学会思考，那么就永远学不会思考。
- 29、别说你会给我全部的爱，我想我没资格，或者我承受不来。

30、善待人生的每个理想，给自己信心，要知道你有能力实现它。

31、发现自己的闪光点，挖掘自己的潜能，做你真正喜欢的事业。

32、面对命运不妥协，面对困难不退缩，这样才能做自己的英雄。

33、青春是有限的，聪明是无限的，趁短短的青春去学无限的聪明。

34、你被拒绝的越多，你就成长得越快；你学的越多，就越能成功。

35、永远不要离开义务和荣誉的道路，这是我们得到幸福的惟一方法。

36、如果青春的发卷可以用胜利换取，无疑他会用他的若干胜利交换。

37、青春是有限的，智慧是无穷的，趁短的青春，去学习无穷的智慧。

38、你要做的就是别人换不掉的，那你做不到怪谁，就是你自己没用！

39、与困难作斗争，虽然要历尽艰苦，但苦尽甘来，这也是一种乐事。

40、生命中的快乐如蓝天浓云，空谷幽兰，是人性中最美最真实的部分。

41、惆怅的青春，叛逆的岁月，发酵成一碗青绿色的草汁，倒进心脏里。

42、迁延蹉跎，来日无多，二十丽姝，请来吻我，衰草枯杨，青春易过。

43、科学的全部目的，就是有意识地取得大自然无代价的赋予青春的一切。

44、青春是一首小诗，我相信我们的前程将开满鲜花，散发出最迷人的气息。

45、青春像只唱着歌的鸟儿，已从残冬窗里闯出来，驶放宝蓝的穹窿里去了。

46、青年是一个幸福美好而又一去不可再得的时期，是将来一切光明和幸福的开端。

47、准备种子，就收获果实；准备努力，就收获成功；准备今天，就收获明天。

48、时间，你不开拓它，它就悄悄长出杂草，爬上你生命的庭院，把你一生掩埋。

49、这世间最可依赖的不是别人，而是你自己。不要指望他人，一定要坚强自立。

50、乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余。

51、如果你被幸运之神遗忘，请不要悲伤，相信阳光总会有一天会照耀在你的身上。

52、对于攀登者来说，失掉往昔的足迹并不可惜，迷失了继续前时的方向却很危险。

53、你讲一个笑话，我要笑上好几天，但是看见你哭了一次，我就一直难过好几年。

54、再见，也许永远不见，我内心固执地追求，只有我自己看得见，但我希望我没错。

55、“麻烦”能让你学会很多东西，也是锻炼你自己的机会，因此不要害怕“麻烦”。

56、青年人，我们要鼓足勇气！不论现在有人要怎样与我们为难，我们的前途一定幸福美好。

57、我们不能总是为我们的青年造就幸福美好未来，但我们能够为未来造就我们的青年一代。

58、创造一切非凡事物的那种神圣的、爽朗的精神总是同年轻时代和创造力联系在一起。

59、我是一个普通的人，我普通但我并不平庸，我只是在等，等待化蛹为蝶的那个一刻。

60、呵，青年人理想多么崇高，立志追求真理，无论是生还是死，呵！莫回首，莫泄气。

61、一个正在顺着生活规律挺进的青年，首先应该注意、自己的才能和愿望与事业相衡。

62、真诚个性的基石，若不在青年时代稳固地奠定，以后那基石上必将永远有一个脆弱之点。

63、不要把成功想得太遥远，有时候，它离我们很近，只是由于我们的疏忽而与它失之交臂。

64、孩子灵魂的丰富创造，补偿了母亲灵魂的日渐贫乏。青春是玫瑰花坏，老年如荆棘王冠。

65、青年是革命的柱石。青年是革命果实的保卫者，是使历史加速向更幸福美好的世界前进的力量。

66、知识好比浩浩荡荡、奔流不息的江河，它是由无数涓涓小流汇成的，它有源头，却没有终点。

67、青春是打开了就合不上的书，人生是踏上了就回不了头的路，爱情是扔出了就收不回的赌注。

68、痛苦和寂寞对年轻人是一剂良药，它们不仅使灵魂更幸福美好，更崇高，还保持了它青春的色泽。

69、相信生活是幸福美好的，相信人生是充满希望的，懂得人比钱重要，能用钱解决的问题都不是问题。

70、一般而言，各个不相同的不幸造就幸福。因此，越是一次次不幸的频繁发生，就越是好事一桩。

-

## 与青春期孩子相处篇四

青春期是每个人成长的必经之路，然而，青春期烦恼往往伴随着我们的成长过程，使我们倍感困惑和煎熬。在这个特殊的阶段，我也曾经历过无数的挣扎和困惑，但经过一段时间的思考和成长，我终于明白了一些关于青春期烦恼的心得，下面我将从承受压力、与父母沟通和寻求支持的角度来分别谈谈我的思考和体会。

首先，青春期烦恼带来的压力是我们必须面对和承受的。毫无疑问，青春期带来的生理和心理变化使我们对自己的身体和面貌产生了更多的关注和焦虑。与此同时，学业压力、人际关系的复杂性、未来的不确定性，也会让我们感到压抑和困惑。然而，我们需要明白，烦恼和困扰只是成长过程中的一部分，我们必须学会接纳并面对它们。或许，我们可以通过锻炼身体、寻找兴趣爱好、发泄压力等方式来缓解和承受压力。生活中有许多美好的事物值得我们去珍惜和感激，只

有积极面对困难，我们才能更好地成长和进步。

其次，与父母沟通是解决青春期烦恼的关键。青春期烦恼往往使我们与父母的关系变得紧张和冷漠。我们觉得他们无法理解我们的苦恼和困惑，而父母则常常因为我们的行为和态度感到困惑和焦虑。然而，我们不应该逃避和回避与父母的沟通，而是应该勇敢地面对和解决问题。首先，我们要学会倾听和理解父母的担忧和期望，他们的经验和智慧常常能够帮助我们找到正确的方向。其次，我们要表达自己的真实感受和需求，让父母知道我们在成长的过程中遇到的问题和困惑。最重要的是，在沟通中我们要善于沟通技巧，尊重父母的意见和观点，以此建立更良好的沟通渠道。

最后，寻求支持和理解对于解决青春期烦恼非常重要。在成长的道路上，我们不是孤立无援的，身边总有一些人能够给予我们帮助和关心。同学、老师、朋友都是我们可以寻求支持和理解的对象。有时候，我们只需要一个倾听者，能够把我们的烦恼和困惑倾诉给他们，这样就能舒缓我们内心的压力。另外，参加集体活动、参与社交的机会也能让我们更好地融入其中，减少孤独感和焦虑感。寻找和信任自己的朋友，分享彼此的烦恼和快乐，会使我们感到更加温暖和安全。

总之，在青春期烦恼中，我们要学会正确看待和解决问题，承受压力、与父母沟通以及寻求支持和理解是我们实现这一目标的关键步骤。我们应该明白，青春期只是我们成长道路上的一个阶段，它会给我们带来困扰和挑战，但同时也会带给我们成长和收获。只有适应变化、积极面对困扰、寻求关爱和理解，我们才能更好地度过这个阶段，迎接美好的未来。

## 与青春期孩子相处篇五

1、协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。

2、引导学生树立准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。

讲故事、小品及学生讨论，老师总结

1、通过薄伽丘《十日谈》中的一则故事，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。

小结：男、女同学表现出想与异性交往的行为是一种自不过然正常的现象，适当的异性交往是必要的，大可不必遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面。

情景一：一男同学收到信，在同伴中炫耀。

情景二：一女同学收到信（写信的男生她看不起），在教室中当场把信撕了。

情景三：一女同学收到信以后，对写信人不做任何答复。

讨论：如果你收到这样一封信，你将会怎么办？

小结：异性交往的原则

原则一、注意交往的方式

原则二、注意落落大方、举止得体、诚挚坦率；避免故作姿态、矫揉造作。努力做到热情而不轻浮，大方而有分寸，讲究文明礼貌，讲究仪表谈吐。

原则三、注意取长补短、相互促动，以学习促友谊，以兴趣会朋友，使异性友谊在积极、健康、纯洁、质朴的氛围中得到升华。

原则四、注意区分友谊与爱情。莫将好感当爱情。遇上刻骨铭心的感动时，必须用毅力控制自己，行为上更要做到端庄稳重，自尊自爱。不能模仿成年男女谈恋爱的行为，如果这样，于人于己都是很危险的。

原则五、学会消除交往过程中引起的误会，避免烦恼。被人议论、接到纸条、有人约会……

同学们你的人生之路才刚走几步，在这几步中你可能发现了你喜爱的鲜花（注意这朵花还没开放），于是你说：“你就是世界上最美的鲜花，你是我的唯一，我的生命里只有你，如果失去你，我也跟着死！”我奉劝你，且慢急着说出这种绝对的话来。

你最好走得再远些，到更多的花园看看。最好，是去世界各地的大森林里看看，逛了一大圈之后，你再做出选择不迟。你当前最好学习些花的知识，思考些花的问题，假如你心急火燎地抱了一棵美丽的鲜花回家，却不懂得怎么养育它——

你不知道它的生长规律，你不知道它需要什么营养，甚至你连连经栽在哪儿都不知道，结果害得它很快地生病甚至是夭折，你怎么对得起它。因为生命只有一次。

因而这朵还没开的花最需要的是放在花园里让得慢慢绽放。学会欣赏它，爱护它，而不是采摘它。到了你能为自己，为他人负责，能养起这美丽的鲜花时，你再来连花盆一起带回家。

我们正处于人生最美妙的青春期，请你努力学习吧，不要错过这美好的明天。

心理学家以前做过这样一个实验，一些7岁左右的孩子被带进实验室，心理学家给他们每人一些糖果，然后告诉他们我要去办一件大事，大约10分钟左右，要是有人能等到我回来再吃糖果，我就会给他更多的糖果；要是有人在我回来之前吃了这些糖果，那他就再也得不到任何一粒糖果了。

结果自然是有一些孩子等不及心理学家回来就吃了面前的糖果，而另一些孩子为了得到更多的糖果等候了10多分钟。心理学家对这些孩子实行了跟踪研究发现，30年后，当这些孩子长大成人后，当年忍住诱惑，等他回来的孩子大多在事业上有了成就，而那些等不及的孩子却多数碌碌无为。

这种为得到更大的回报而xx诱惑的行为在心理学上叫做延时满足。

希望我们同学都能学会延时满足！学会做情感的主人。

中学时代，是学习的黄金时光，是生理和心理走向成熟的一个时期，我们应该学会正常地与异性交往，彼此珍惜同学之间纯洁的友谊，让友谊之花永远开放在心中！

## 与青春期孩子相处篇六

天知道那个叫许小年的姑娘怎么会喜欢我？我猜她一定是哪根神经搭错了。

我叫沈新南，借用我妈的话说就是“我儿子怎么越看越优秀呢”。没见过这么不低调的妈妈，不过那时候我确实有让她骄傲的资本，长得帅，还成绩好。

谁知高考那年，我却让人大跌眼镜地发挥失常，最终只好带着满腔的哀怨来到这所二流大学。

一开学我就和寝室的兄弟们对全校女生进行大筛选，可我还来不及选出谁是最漂亮的，就有人前赴后继地来告诉我：许小年喜欢我。走在路上，也总听到有人指着我窃窃私语“瞧，那人就是沈新南。”“许小年这不是拿鸡蛋碰石头嘛……”

帅哥有人喜欢很正常，可问题是，许小年是谁？

好吧，到此为止，我还没见过许姑娘的庐山真面目。

一起被招进广播站的美女邹露露满脸狐疑地问我，你这几天难道都没去食堂吗？食堂门口的那个橱窗里，许小年的表白情书写得好感人呢。

寝室的哥们说，这样吧，你就使劲地将许小年往最丑的想，这样保准不会失望。莫名其妙被一个不认识的姑娘喜欢得全校皆知，我好歹也要一睹芳容吧。

好吧，好吧，我第一次发现，被人喜欢是件不开心的事情。因为就算我把期望值降到了最低点，眼前的许小年还是让我很失望，胖胖的小黑妞，外加一件喜庆的红色大衣让她直接俗到家。

我当然没兴趣去问她，为什么喜欢我，又是在哪个瞬间喜欢上我。可我刚刚开始的大学生活，因为许小年，从此陷入混乱。

许小年仿佛无孔不入地渗透我的生活。在食堂，在图书馆，甚至在广播站，我都不可避免地遇见她。那天我终于忍无可忍地找到许小年，对她爆了一句粗口，你丫能不能不要喜欢我？就算我求你还不成吗？没见过脸皮这么厚的。

可是我一说完，就后悔了。因为就在那一瞬间，我看到许小年的眼睛里有晶莹剔透的东西掉下来，然后她转身离开。这是我第一次看到她哭，也是第一次对她有了内疚。自这之后，许小年似乎一下子从我的世界消失。偶尔在校园里看到她，她总是匆匆而过。

镜头切换到很多年后，我在一家电台做dj，许小年作为特邀嘉宾出现在我的节目里，再次见到她的时候，我忍不住瞪大了眼睛。

时光对女人来说，一定是有着某种神奇的魔法。彼时的许小年是畅销书作家，瘦下来的她居然有着一种独特的美。而最重要的是，在时光的打磨下，她变得优雅而得体。

一席话，说得我更加内疚不已。许小年走出录音棚的时候，我还是对着那个背影说了声“抱歉”。因为后来时光告诉我，喜欢在任何时候，都是平等的。而我却在在一个女孩最美好的青春时光里，给她的心底留下了暗伤。也许我真的是她变得越来越好的动力，可我也在那段时光里，给了她最大的伤害。

被自己喜欢的人厌恶，许小年回忆起青春年少的时候，一定从来都没有觉得美好过。那时的我，多残忍。

所以我想说，请善待每一个喜欢你的人吧，别在她的青春里留下暗伤。

文档为doc格式

## 与青春期孩子相处篇七

### (一) 知识目标

1. 识别人生长发育的各个时期。
2. 举例说出青春期生长发育的特点。
3. 举例说明青春期卫生行为和习惯的重要性。
4. 关注青春期心理卫生。

### (二) 能力目标

1. 通过学习青春期有关知识，提高学生自我认识的能力和行为习惯控制能力。
2. 通过对青春期性器官发育情况的调查资料的学习，培养学生观察能力、分析问题的能力。

### (三) 情感目标

1. 使学生掌握人体各发育时期的特点，培养学生尊老爱幼的思想情感。
  2. 使学生掌握科学的性知识，正确对待青春期生理和心理的巨大变化，初步形成正确的性道德观，促使其身心健康发展。
1. 识别人体生长发育各个时期的变化。
  2. 举例说出青春期的性发育包括性器官发育和第二性征发育，说出青春期的性发育的突出特征。

3. 关注青春期生理和心理卫生方面的问题。

1. 说出青春期内发育的突出特征。

2. 说明做好青春期卫生与保健的重要性。

导入新课

生：我觉得人的生殖过程是人体生命活动的一部分，很正常，不神秘。

师：希望大家今天也能用一种正常的、科学的态度来学习，你们能做到吗？

生：能。

师：有人说，新的生命是从母体出生时开始的，你赞成这种说法吗？

生：不赞成，新的生命应该是从受精卵开始的。

师：人的生长发育是指从受精卵开始，一直到个体发育成熟的过程。今天，我们一起来学习人的生长发育过程。

一、人的生长发育

师：请同学们结合自己生长发育过程，想一想各个时期有什么特点？

生：婴儿时期不会说话，不会走路，还要人抱，吃东西的时候要大人喂。

生：幼儿时期身体各部分都胖乎乎的，手和脚都是一节一节的走路爱摔跤，生活需要大人照顾。

生：青春期就是我们这个时期，反正变化挺大，具体的我也说不清楚。

生：我觉得青春期个头长的特别快，身体各部分都在发育。

生：成年期很成熟。

生：婴儿期是0—1岁，幼儿期是2—6岁，是上托儿所的年龄，童年时期是7—11岁，是上小学阶段，青春期就是我们这个时候。

师：青春期是从12岁开始一直到23岁，人体各部分发育成熟后，进入成年期。

师：接下来我们进行一项活动。

(1)学生4人一组，每个同学将自己的各个时期照片拿出来，请另外三个同学猜是哪个时期。(可参考照片背面的年龄，判断回答是否正确)

(2)将家中长辈各时期照片拿出来交流，分析成年期又分为哪几个阶段。

生：我认为成年期分为青年期、中年期和老年期。

师：老年阶段有什么特点？

生：头发花白，记忆力减退，行动缓慢，视力下降。

师：根据人的一生中各个阶段的特点，我们在平时生活中应该注意什么问题？(培养学生尊老爱幼的思想情感)

## 二、青春期发育

生：从出生到10岁以前，曲线基本上是平的，说明生殖器官质量增加不多。

生：从10岁开始，性器官质量明显增加，说明青春期生殖器官发育迅速。

生：从图上我还可以看出男生前列腺、睾丸发育的年龄比女生的要晚，说明男生的青春期比女生的要晚一些。

生：男生长出了胡须、喉结(摸着自己的颈部)，出现了遗精现象。

生：女生的第二性征是乳房开始发育，出现了月经现象。

师：青春期第二性征的发育是由什么原因引起的？

生：我想是由雌性激素和雄性激素引起的。

师：(总结)青春期发育过程中最突出的特点是生殖器官的生长发育和第二性征的发育，由于此时雄性激素或雌性激素分泌量的增加，出现了男女第二性征。经过了青春期的发育，女生会显得体态丰满，妩媚动人，男生则是肌肉发达，英俊潇洒，因此青春期是人生的“花样年华”，这个时期大家将要迎接自身生理和心理的一系列巨变，要准备迎接激情的撞击，要体验到神秘的性意识的萌动，要体察到自我的觉醒，要发现一个不同于往昔的情感世界和智慧世界。面对青春期的来临，你准备好了吗？你想关注自己在青春期的生理和心理变化吗？你有什么疑惑不解的问题吗？让我们一起加入下面的讨论，你有什么看法和见解都可以大胆的说出来。(教师通过讨论可更加了解学生，与此同时，也可给学生创造一种难得的互相了解、交流的机会)

师：请同学们自学课本中青春期卫生一段，认真体会。

(投影)男女生进入青春期后各自会出现什么生理现象？

生：(略)

师：当你出现首次月经或遗精时，是否告诉你的父母？你父母是什么态度？

生：父母会说：“你已经长大了。”

生：我不好意思告诉父母。

师：平时大家要注意和父母多交流、多沟通，可以把你学到的知识讲给父母听，在与父母交流的过程中你会得到更多的知识。

师：当你出现首次遗精或月经时，你是什么感觉？

生：我觉得烦躁不安，很不好意思，很倒霉。

生：我不同意，我认为这是我们发育成熟的标志，我会感到很自豪。（大家鼓掌对这种回答表示赞同）

师：你将如何与异性朋友交往？

生：我觉得和异性交往可以取长补短，互相学习，我会和他保持正常的朋友关系。

生：我可以和异性朋友一起参加集体活动，但不会单独交往。

生：男女生之间要互相尊重、互相鼓励，要关心爱护女同学。

师：青春期我们在饮食卫生上要注意什么问题？

生：青春期正是长身体的时候，要加强营养。

生：不偏食、挑食，营养要全面。

师：进入青春期后，在神经系统和激素的作用下，身体的生长发育速度加快，代谢旺盛，因此，人体对蛋白质、糖类、

脂肪、维生素等的需求量都相应增加，同学们一定要保证青春期营养的充足、全面和合理，才能使生长潜力得到充分发挥，使身体正常发育和体格健壮。

师：青春期的青少年在穿着打扮上要注意什么问题？

生：朴素大方，要像中学生的样子。

生：女生不要穿高跟鞋。

生：穿紧身衣裤，会影响生长发育。

师：不仅如此，男生穿紧身裤会因局部温度过高影响精子的形成，影响以后的生殖；男女生会因高温、高湿的环境诱发生殖系统炎症。

因此，做好青春期的卫生保健，保持一种健康、向上的心态对我们以后的生活起决定性的作用，同学们还有什么问题下课以后可以和同学交流，向老师和家长咨询！

## 与青春期孩子相处篇八

青春期是一个充满激情和快乐的时期，是走向成熟的转折点，也是爱情开始萌芽的阶段。学会如何在青春期爱，对我们的成长和未来都有着深远的意义。在那里，我们可以体验到各种各样的情感，学习如何处理和处理它们。以下是我在青春期学习如何爱时的一些经验和体会。

### 第一段：学会爱自己

在青春期，我们开始自我意识的觉醒，和自己的身份有了更多的认识。因此，我们需要更多的时间来思考自己对自己的感受。学会爱自己是一个所有人都必须经历的过程。要做到这一点，我们需要掌握自我意识、自我肯定、自我关怀和自

我尊重。因为只有当你从心底里爱自己时，才能真正地去爱别人。

## 第二段：寻找一个真正的伙伴

现在的社交环境非常复杂，有很多的机会可以接触别人，容易受到各种各样的诱惑。因此，在寻找一个伙伴时，我们需要认真选择，并找到一个真正的伙伴。这个伙伴不仅是一个人，而且是对我们来说相似或相同的人。他们可以互相倾诉，共同成长，帮助彼此成为更好的人。

## 第三段：学会适度取舍

在爱情中，我们必须学会适度取舍。有时我们会因为某个人而放弃个人发展的机会，但这是不对的。我们应该将自己的发展放在第一位，将爱情放在合适的位置。同时，在爱情中，我们也应该适时的放手。要学会放手，学会远离那些毒品，坚定自己的道路。

## 第四段：尊重对方

在爱情中，尊重是非常重要的。我们应该尊重对方的爱情观，尊重他们的私人感受和需求。同时，我们也应该积极地听取彼此的意见，共同找到一个解决问题的方案。若要长久地维系爱情，相互之间的尊重是必不可少的。

## 第五段：勇敢追求幸福

爱情是人类最深的情感之一，它能够给我们带来无穷的力量和希望。我们应该勇敢追求幸福，选择适合我们的人，让彼此相互陪伴，成为幸福、快乐和成功的人。这就像在航行中，我们需要追寻着远方的星星，才能找到一个真正的港口，振翅飞翔。

总之，在青春期掌握如何爱是非常重要的，它不仅可以使我们成为更好的人，同时也能带来更多的幸福、成功和快乐。在爱情中，我们应该学会如何爱自己、寻找真正的伙伴、适度取舍、相互尊重，并鼓起勇气追求幸福。希望每位青春期的年轻人都能够理解这些，成为一个更加美好的人。

## 与青春期孩子相处篇九

青春期是人生中最重要阶段之一，它是我们人生中最充满期待和挑战的阶段。在这个阶段，我们经历了很多新的事物和体验，学会了如何与人相处和交往，也开始懂得了什么是真正的爱。爱是生命中最强大的力量，它能够让我们感受到生命的美好，给我们带来无尽的能量和动力。在这篇文章中，我想分享一些我在青春期学习爱的经验和体会。

### 第二段：学习爱的重要性

学习爱是人生中最重要课程之一，因为它能够让我们看清生命中最真实的本质。爱可以使我们成为更好的人，也可以让我们更加成熟。它能够使我们变得更加有同情心和关怀他人，更懂得如何去爱和被爱。在学习爱的过程中，我们需要不断地充实自己，理解自己和他人的需要和欲望，了解如何沟通和解决冲突，学会表达自己的情感和欲望。

### 第三段：如何学习爱

学习爱需要我们的勇气和诚实，需要不断思考和反省。首先，我们需要了解自己的情感和欲望，明白自己的内心，然后才能更好地去理解他人的需要和欲望。其次，我们需要学会尊重和欣赏他人的独特之处，体谅对方的不足和错误，帮助他们解决问题。最后，我们需要学会表达自己的情感和欲望，理解对方的感受和意愿，找到平衡点，共同成长。

### 第四段：爱的要素

爱是一个复杂的过程，需要很多要素的支持。首先，我们需要有信任和尊重，这是建立健康关系的基础。其次，我们需要有共同的兴趣和目标，通过合作和共同努力来增进感情。同时，我们也需要有自我意识和责任感，清晰的认识到自己的需求和欲望，同时不忘对他人负责任的态度。

## 第五段：成长中的爱

爱是一个成长的过程，也是一个互相理解和支持的过程。在青春期，我们会遇到很多人和事情，这些经历都可以成为我们学习爱的机会。在成长的过程中，我们会遇到很多挑战 and 困难，需要用爱来化解矛盾和解决问题。当我们通过爱来学会理解、支持和关怀他人时，我们也会变得更具成熟和有价值。

## 结语：

在青春期学习爱是人生中最重要经验之一。通过爱的学习和实践，我们可以变得更加有同情心和关怀他人，更懂得如何去爱和被爱。在学习爱的过程中，我们需要不断充实自己，了解自己和他人的需要和欲望，学会表达自己的情感和欲望。只有不断的实践和反思，我们才能成为真正有价值的人。