

2023年小学生青春期心理健康课心得体会 (精选8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

小学生青春期心理健康课心得体会篇一

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律、高中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助、我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心、从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面入手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

进入青春期的高中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求、他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭、为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导、闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一、教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪、此外，还有“xx现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列入了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等、我们以树立什么样的人生态度为主题，利用多种形式组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生态度，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题、为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手、教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育、如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育；对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼；对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步；对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果、在进行个别用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动、通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态、能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

小学生青春期心理健康课心得体会篇二

青春期是人一生中非常重要的一个阶段，是从儿童期过渡到

成年期的过程。对于小学生来说，青春期也许还只是一个模糊的概念。但是随着年龄的增长，他们会逐渐意识到自己的身体和心理发生了许多变化。作为已经度过青春期的我，我想和小学生们分享一些关于青春期健康的心得体会，希望能够给他们带来一些启示和帮助。

第二段：关注青春期身体健康

在青春期身体的变化较为明显，我的建议是小学生要多关注自己的身体健康。首先，要养成良好的作息习惯，保持充足的睡眠时间，每天保证8小时的睡眠是非常重要的。其次，要合理饮食，保证营养的摄入。多吃蔬菜水果，少吃垃圾食品，这样可以保持身体的健康。另外，要进行适当的体育锻炼，可以选择自己喜欢的运动项目，如游泳、篮球等，既可以锻炼身体，又可以放松心情。

第三段：关注青春期心理健康

青春期不仅仅是身体的变化，也是心理的变化。在这个阶段，我们可能会面临许多困惑和挣扎，这就需要我们关注自己的心理健康。首先，要和家长、老师、同学保持良好的沟通，有问题及时寻求他们的帮助和支持。另外，要培养一种积极的心态，学会面对困难和压力。可以通过阅读、写作、绘画等方式来释放负面情绪，并寻找到自己的兴趣爱好，以保持良好的心态。

第四段：关注青春期社交健康

在青春期，我们的社交圈也会发生变化，我们开始认识更多的人，结交新的朋友。我的建议是要保持积极的人际关系，和朋友们相互帮助、理解和支持。同时，要学会独立思考和判断，不盲目听从他人意见。另外，要学会和他人合作，培养良好的团队精神。通过参加社区活动、学校社团等方式，扩大自己的社交圈子，结识更多的朋友。

第五段：关注青春期知识获取和兴趣培养

在青春期，我们对自己的目标、兴趣和职业规划也会有更多的考虑。我们应该注重知识获取和兴趣培养，来丰富自己的内涵。首先，要保持学习的积极性，努力学习，提高自己的综合素质。其次，要培养自己的兴趣爱好，可以选择读书、绘画、音乐、运动等，从而培养自己的特长。最后，要树立正确的人生观和价值观，明确自己的目标和规划，为未来做好准备。

总结：

在青春期，我们的身体、心理和社交都会发生很大的变化。关注青春期健康对于小学生来说非常重要，它涉及到他们未来的发展和成长。通过关注身心健康、积极社交、获取知识和培养兴趣，我们能够更好地度过青春期，走向更加美好的未来。所以，作为一名高中生，我希望能够给小学生们传递这些青春期的健康心得体会，帮助他们打造健康、快乐的青春期。

小学生青春期心理健康课心得体会篇三

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。

感受三：在我们看电视时，经常会看到一些男女共同完成的节目，在学校里，我们也会常常看到大家互相帮助，不分你我。可在以前，我们会觉得很不好意思。可通过这节课的学习，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。

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。

在教育教学中，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。

、实践效果：

1、教师和家长的教育观念得到更新。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。

(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。

小学生青春期心理健康课心得体会篇四

小学生青春期是孩子们人生中重要的阶段，也是他们开始进入青春期、身心发展迅猛的时期。在这个时期，他们经历着身体上的变化、情感上的波动以及社交关系的调整。为了帮助小学生度过青春期的艰难时刻，他们需要养成良好的生活习惯，保持健康的心态，并学会有效地处理各种问题与挑战。在我青春期的日子里，我学到了很多心得体会，我愿与大家分享。

首先，在面对身体的变化时，小学生需要学会接受和照顾自己的身体。青春期是孩子们身体发育的重要时期，他们会经

历身高增长、体形改变、性征发育等一系列变化。这些变化对孩子们来说是新奇又陌生的，在这个过程中，孩子们可能会感到不安和困惑。因此，他们需要学会接受这些变化，并积极地照顾自己的身体。比如，他们可以通过均衡饮食、适当运动来保持健康的身体，提高抵抗力，同时还需要养成良好的个人卫生习惯，保持良好的生活习惯，保持身体的清洁。

其次，在情感上的波动时期，小学生需要学会与自己的情绪和情感对话。青春期是孩子们情感世界的大爆发期，他们可能会经历情绪波动、焦虑和抑郁等情感问题。在这个时期，孩子们需要学会与自己的情绪对话，了解自己的情感需求，并学会有效地表达和应对。他们可以通过写日记、找朋友倾诉、参加团体活动等方式来缓解负面情绪，同时也要学会放松自己，保持积极乐观的心态。

第三，在社交关系的调整中，小学生需要学会处理人际关系。青春期是人际关系重新调整的时期，孩子们从小学升入初中，会遇到新的同学和朋友。他们需要学会适应新环境，主动与人交往，建立良好的人际关系。在这个过程中，孩子们应该学会尊重他人，关心他人，积极参与到班级活动中，与同学们建立深厚的友谊。同时，孩子们也要学会保护自己，处理好与同学之间的冲突和矛盾，以避免不必要的摩擦。

第四，在面对学习上的压力时，小学生需要学会合理安排自己的学习和生活。青春期是孩子们面临学业压力的时期，他们需要面对学业的挑战，同时还要参加各种兴趣班和培训班。在这个时期，孩子们应该学会合理安排时间，制定学习计划，并坚持执行。他们还可以通过参加课外活动、读书等方式来放松自己，增加生活的乐趣。重要的是，孩子们要保持积极的学习态度，相信自己的能力，相信自己可以取得进步。

最后，在自我发展中，小学生需要学会认识并发展自己的特长。青春期是孩子们自我发展的重要时期，他们可以通过参加各种兴趣班和培训班，发掘并培养自己的兴趣和特长。在

这个过程中，孩子们需要学会坚持下去，不断提升自己的能力，把握自己的梦想。同时，父母和老师也要给予孩子们足够的支持和鼓励，帮助他们发展特长，树立自信心。

总之，小学生青春期是一个人生中重要的时期，他们在这个时期需要面对各种挑战和问题。通过学会接受和照顾自己的身体、与情感对话、处理人际关系、合理安排学习和生活、发展自己的特长，他们可以更好地度过这个阶段，迈向更加健康、快乐的青春。我相信，只要孩子们保持积极的心态，勇敢地面对困难和挑战，他们一定能成为追逐梦想的勇士！

小学生青春期心理健康课心得体会篇五

随着科技的飞速发展，小学生青春期的到来似乎越来越早。这个阶段对于孩子们来说，不仅身体发生了很大的变化，而且心理上也面临着许多挑战。为了更好地度过这个阶段，我在学习和实践中总结了一些小学生青春期的健康心得和体会。

首先，掌握正确的知识。在进入青春期之前，我们应该提前了解和学习关于青春期的知识。通过阅读书籍、参加讲座等途径，了解到身体的变化、心理的起伏、社交的困扰等方面的内容。这样，当真正进入青春期之后，我们就能对自己的身体和心理变化有所预期，并更好地应对这些变化。

其次，保持积极的心态。青春期是一个变化多端的阶段，一会儿开心，一会儿伤心，情绪像过山车一样起伏不定。而在这个阶段，我们要学会保持积极的心态。无论是正面面对困难还是主动寻求帮助，我们都要有坚定的信念和乐观的态度。而且，我们还要认识到，与人交往时，不要急于判断他人，要善于换位思考，理解和尊重他人的感受。

此外，均衡饮食是保持健康的核心。饮食对于我们的成长发育至关重要。在青春期，我们的身体需要更多的能量和营养。因此，我们应该尽可能摄取富含蛋白质、维生素、矿物质等

均衡营养的食物，如肉类、蔬菜、水果等。此外，还要注意饮食的细节，尽量避免过多的油炸食品和零食，合理控制食量，保持适度的体重。只有保持一个健康的饮食习惯，才能有一个健康的身体。

此外，适度运动是培养健康体魄的有效方式。青春期是个体运动能力快速发展的时期，我们应该选择一些适合自己的运动项目，并保持适度的运动量。运动可以增强体质、增加肺活量、提高心肺功能等，对于保持健康非常重要。而且，通过参加团体运动，我们还可以培养团队合作意识，增加社交能力。无论是篮球、足球、游泳还是健身操，都可以选取其中一项进行适量的体育活动，提高身体素质。

最后，积极调节学习与休闲的平衡。小学生青春期的学习任务逐渐增加，但我们也要学会合理调节学习和休闲的平衡。不要过度沉迷于学习，要注意适时放松自己，通过阅读书籍、参加兴趣班、社交活动等方式来丰富自己的生活。同时，合理规划时间，保证充足的睡眠时间，这对于保持身心健康非常重要。

通过以上几点健康心得和体会，我在小学生青春期中感到自己的身体健康，心理成长和社交能力都有了很大的提升。在这个阶段，我们要学会成熟和独立，树立正确的世界观、人生观和价值观。只有保持一个积极健康的心态，合理调节学习和休闲的平衡，养成良好的生活习惯，我们才能更好地度过小学生青春期，追求健康与快乐的人生。

小学生青春期心理健康课心得体会篇六

青春期是人一生中最为重要的阶段之一，不仅身体发生巨大变化，心理上也面临着巨大挑战。青春期的心理健康问题是许多青少年和家长所关注的重要话题。在我走过青春期的路程中，我总结出了一些关于青春期心理健康的心得体会。

首先，了解身体的变化是维护心理健康的基础。在青春期，我们不仅会出现身高的快速增长和第二性征的出现，还会引发荷尔蒙的波动。这些身体上的变化不仅会导致情绪的波动，还会引发对外貌、体型和自我形象的不安。因此，了解和接受这些变化，理解它们是正常的生理过程，可以帮助我们更好地面对自己的身体，并从容地应对身体上的挑战。

其次，积极建立良好的社交关系是维护青春期心理健康的关键。在青春期，我们会渴望与同龄人交朋友，寻求归属感和社交支持。然而，由于自我意识增强和社交技能不足，我们可能会遇到友谊和人际关系方面的困难。在这个时候，我们可以通过参加兴趣小组、社团或参与各种活动来扩大自己的社交圈子，培养人际交往的技巧。同时，与家人进行沟通和交流，寻求他们的支持和理解也是重要的。

第三，养成良好的情绪调节和压力释放的习惯对维护心理健康至关重要。青春期常常伴随着情绪的波动和压力的增加，这对我们的心理健康造成了很大的影响。为了应对这些挑战，我们可以学习一些情绪调节的技巧，比如深呼吸、冥想和运动等。在日常生活中，我们还可以找到一些适合自己的方式来释放内心的压力，比如写日记、听音乐或参加体育运动等。

第四，培养积极乐观的心态是保持心理健康的关键。青春期常常伴随着对未来的担忧和焦虑，比如学业表现、升学压力和职业规划等。在面对这些挑战时，我们应该保持积极乐观的心态，相信自己的能力和潜力。同时，我们也应该学会面对失败和困难，并从中吸取经验和教训，不断提高自己，追求自己的梦想。

最后，寻求专业的帮助是青春期心理健康的重要途径。在青春期我们可能还无法独立处理所有的问题，有时需要寻求专业人士的帮助。当我们遇到心理困惑、负面情绪或其他问题时，我们可以与心理咨询师、心理学家或老师进行交流和寻求建议。他们不仅可以给予我们专业的指导，还能提供支持

和理解，帮助我们走出困境，保持心理健康。

总之，青春期是一个充满变化和挑战的阶段，但我们可以通过积极的心态和正确的方法来维护心理健康。了解身体的变化，积极建立社交关系，培养良好的情绪调节和压力释放的习惯，培养积极乐观的心态，并在有需要时寻求专业的帮助，这些都是保持心理健康的重要策略。青春期是我们成长的关键时期，只有保持良好的心理健康，我们才能更好地应对挑战，展现自己的潜力。

小学生青春期心理健康课心得体会篇七

20xx年11月24-26日□20xx年江西省中学数学教师优质课比赛和观摩活动在中国最美乡村婺源举行，我有幸参加此次观摩活动。本次评比活动分农村组、城市组、中年组三个大组，共有41位老师参加比赛。其中萍乡有3位老师参加比赛。比赛中，人教版、北师大版等版本教材的课都有展示。我在这次学习活动中接触了全省各地市的优秀中青年教师，让我自己在知识技能及专业素养上收获不少、见识不小。我感觉到能参加这样的活动，对我来说，是一种难以表达的幸福。下面谈几点收获：

这次比赛的一大特点是学生的类型有很大的变化，教材的版本没有限制，要参加比赛的老师首先要熟悉几种教材，了解自己所要面对的学生的知识水平是怎样的。因此相对以前我听过的优质课有很大的区别，更有深度，更能体现教师的教学水平。如《反比例函数》教师所面对的学生是九年级的学生，他们已经学完了反比函数，而组委会要求选手要按新授课来讲，也没有限制讲哪个版本。对教师是一个全新的挑战。南昌第二十八中学的李巧莉老师给我们展示了一堂与众不同的概念课，整堂课从情境引出数的特征，其实数学就是玩概念的，不是玩技巧的。合作探究概念从哪里来，概念如何学，运用不同的数学思想，让学过了学生们对反比例函数概念有了新的认识。我想李老师能上出这么新颖，正是因为她课前

准备充分，熟悉吃透和深研教材。

本次比赛参赛教师的课件做的有新颖、有特色、有亮点且贴近于学生平时的生活。更能激发学生学习数学的兴趣，引起学生的共鸣。如宜春实验中学王宇新老师讲的尺规作图，整堂课从三个生活中的情境剧引出要学的内容。情境剧一：生活中贝贝过生日，四个同学为庆祝生日怎么切成4块一样大的生日蛋糕引出如何将圆四等份；情境剧二：如何加工一面尽可能大的镜子给贝贝引出如何作三角形的内切圆；情境剧三：镜子不小心打破了。如何使它破镜重圆，引出如何作一个圆。他由生活中的问题建立数学模型，将数学问题得到升华。还有很多参赛教师的课件美观大方实用，内含生活中息息相关的图片、视频。让听课的老师不觉得累。

这次讲课的教师语言都非常准确，提问的意图指向明确。对学生的引导自然、评价中肯，言语中流露出老师对学生的关心和鼓励。我们都喜欢听鼓励的话，学生更是如此，这对学生的态度健康发展非常重要。xx市文清实验中学的赖大吉老师作为中年组的一位参赛教师，他一身笔挺的西装，大方得体，给我的印象最深，他在课上语言精炼，简单，南昌的刘冰老师，她的语言亲切，让人有美的享受。他们还不失时机地对学生进行赞扬鼓励，肢体语言配合的恰到好处，及时的纠正、引导，不管学生回答正确与否，对学生都能够给予的适时评价，促进了学生的上进心和积极性，增强自信心。

在这些优质课中，教师能放手让学生自己动手操作，自主发现、探究、解决问题的方法，在这次比赛中各位参赛教师都准备了导学稿，章源中学许萍老师讲《从月历到数陈初步》综合与实践课，引导学生在猜一猜，框一框等数学活动中“直观感知、主动参与、探索实践、自主建构，使学生在自主探究、自我感悟中轻松地学会了知识。

每一个参赛教师不是单打独斗，后面都有一个庞大的团队，他们分工明确，对于比赛课的要求进行一初稿，二改稿，三

定稿。真正做到了集体备课，每一堂课都是集体智慧的结晶。

通过观摩，我的感触很深，教学过程中，我们应该抓住数学的本质，结合生活实际，让学生去体验概念的形成过程，感受解决问题的思想方法，使得数学课堂更加有数学的味道。通过这次学习，我收获了很多，既开阔了眼界，也看到了自身的不足。教学是无止境的，在以后的数学教学工作中，我将不断学习，更新教育观念，注重教育科研，努力提高教育教学质量，争取将自己的教学水平提高到一个崭新的层次，使我也能够达到这些精英们的教育教学水平。

范文当我们经过反思，有了新的启发时，应该马上记录下来，写一篇心得体会，通过写心得体会，可使我们今后少走弯路。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编精心.....

（通用14篇）当我们心中积累了不少感想和见解时，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，从而不断地丰富我们的思想。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是.....

小学生青春期心理健康课心得体会篇八

通过青春期教育的学习，使我更加青春期的知识对中学生的的重要性，也使我认识到青春期是中学生身心成长的一个重要阶段，以及让学生在中学时代培养良好的生活习惯，在青春期教育中尤为重要，可以说使学生终身受益。接下来，我谈谈这次继续教育的学习体会。

青春期教育的基本概念，帮助学生明确青春期教育的基本目的和目标。了解国内外青春期教育的现状和基本模式，归纳青春期教育的基本内容。文中所列的各种实例和数据，可以使人们更加理解青春期教育的重要性和紧迫性，进而推动学校青春期教育的全面深入开展。

青春期即青春发育期，是从儿童至成人的过渡时期，是个体

生理和心理不断走向成熟的关键阶段。世界卫生组织(who)将青春期的年龄界定为10~19岁。由于青春期发育存在着明显的个体、性别和种族差异，因此，世界卫生组织还通常使用“young people”这一定义，特指10~24岁的年轻人。一般在女孩9岁、男孩11岁时开始进入青春期，身高、体重明显增加，全身肌肉和脂肪重新分布，逐步形成男性健硕、女性丰腴的体态。此时第二性征的出现标志了青春期的开始，从10-14或15岁为发育迅速的青春期前期，随后进入发育缓慢的青春期后期，一旦性发育成熟则意味着青春期的结束。

青春期的学生由于生理特别是心理的急剧变化，打破了他们无忧无虑欢乐明朗的心境，性的萌动、对异性的好奇常常刺激诱惑他们做出许多错误的行动。青春期教育就是要教会学生科学的性知识，培养他们正确的性观念和健康的性心理，告诉他们什么是具有符合社会道德规范的性行为，帮助他们建立积极的自我概念、和谐的人际关系，养成良好的意志品质，塑造完整健全的人格。青春期教育作为素质教育的一部分，其最终目的既是要教育学生建立健康的性-爱观、性情感、性意识和性行为，追求性健康。世界卫生组织对性健康的定义为：性健康是情感中、理智中和社会中的性的诸方面的集成，是积极地丰富和提供人类的相互交往和爱的方法。随着身体的变化，青少年的性别意识逐渐加强，心理上会发生一系列的变化。因此青春期不仅是一个生理概念，而且是一个现代文化概念。这一概念是伴随20世纪全球性的性早熟趋势、家庭模式的变化和都市化进程，不断得到认同和强化的。青春期的发育是一种非常复杂的生理现象，是生理能力和社会力量共同的产物。生理能力是自然而然的，视个体本身的强弱而定，一般来说很难加以改变，这就使社会力量成为一个重要的可变量，青春期教育是该可变量的重要组成。青春期教育是围绕着性教育进行的，应侧重于对学生进行生理、心理和行为的指导，具体内容包括：

知识：即性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学等方面的知识；

青春期常见疾病特别是青春期卫生保健常识，帮助教师进一步理解和掌握中学生的身体素质现状，合理安排学校的教学活动，教育学生养成良好的生活卫生习惯，为提高他们身体素质奠定基础。性传播疾病的介绍，可以使学生深入了解性病知识，特别是对艾滋病的了解，增强他们的防范意识，防患于未来。通过对性道德、性伦理知识的介绍，使学员了解现代性伦理学的基本内容，掌握性道德的主要内涵，帮助青少年明确什么是正常规范的性行为方式，从而保证他们身心不被损害，健康成长。

青春期生理发育的基本规律，掌握中学生的心理特点，正确理解青春期学生的性心理萌动，避免由于学生的心理因素造成的师生冲突，因势利导抓住性道德、性伦理的教育时机，增强中学生的自控能力，帮助他们顺利通过“第二断乳期”。

青春期常见的心理问题，帮助学员了解各种情绪障碍、神经症和精神病的病因、基本表现和治疗途径，以便他们及时发现学生的不良心理现象，给予适当的疏导，维护学生的身心健康。本章特意增加了教师心理异常章节，目的是提醒广大教师注重个人的心理健康，避免由于教师本身的问题，而对学生构成伤害。

通过学习，使我原有的知识结构更新了，也给自己的大脑冲了一次电，希望在今后的继续教育更加努力地学习，进一步获得更多的知识。