# 最新成长的烦恼 观看成长的烦恼心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-05-27

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。成长的烦恼...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**成长的烦恼篇一**

观看成长的烦恼心得体会，这是每个人成长过程中的共同经历。当我们回望过去，会发现自己曾经为一些烦恼苦恼不已，但随着时间的推移，我们开始从中吸取教训，成长为更加坚强的人。本文将探讨观看成长的烦恼的体会和心得，分享在面对成长困惑时的一些思考与解决之道。

第二段：认识成长的烦恼

在成长的过程中，烦恼常有不断涌现。在学校，我们可能为学习成绩担心，为同学之间的友情纠纷烦恼；在社交圈里，常常面临着陌生人的眼光和评头论足，这些问题时时刻刻都困扰着我们。乍看之下，这些烦恼似乎无法逃离，一直跟随我们的成长。

第三段：心态调整，看待成长的烦恼

然而，随着成长的步伐，我们慢慢学会了改变自己的心态。首先，我们要明白，成长中的烦恼是正常的，它不是阻碍我们前进的绊脚石，而是助推我们增长的催化剂。接受这些成长中的烦恼，我们才能摆脱困局，迈向更好的自己。其次，我们必须正视自己的问题，勇于面对它们。不要怕犯错，因为错误同样是成长的一部分。

第四段：化烦恼为动力，迎接成长

观看成长的烦恼中，我们懂得将烦恼转化为动力，使其成为我们前进的助推器。学习成绩不佳时，我们应该深入分析原因，在老师和同学的帮助下改进学习方法，从而提高自己的成绩。面对友情纠纷，我们应该平心静气地与对方沟通，寻求解决之道。对于社交圈中的压力，我们要坚信自己的价值，保持自信，并积极参与社交活动，扩大自己的朋友圈。总之，通过将烦恼转化为行动力，我们能够积极迎接成长的挑战。

第五段：成长的收获与启示

观看成长的烦恼中，我们逐渐收获了成长带来的丰盈果实。通过解决烦恼，我们不仅获得了更多的知识和技能，还学会了与人相处的方法。我们也逐渐加强了自己的意志力和耐心。成长的路上，我们看到了不同的风景，懂得了珍惜眼前的一切。最重要的是，我们明白了成长本身就是一种财富，它塑造了我们的个性和价值观。因此，观看成长的烦恼不仅仅是一种经历，更是一种宝贵的财富。

结尾段：对未来成长的展望

通过观看成长的烦恼，我们悟出了不少启示。在未来的道路上，我们要坚持乐观的态度，勇敢面对困难和挫折，因为它们是我们前进的催化剂。我们也要时常反思自己的成长，不断调整和适应，以便实现更加优秀的自己。在这个过程中，我们不仅仅在成长，更在收获。让我们一起相信并亲眼见证，观看成长的烦恼必将带给我们更广阔的世界和更美好的未来。

**成长的烦恼篇二**

心有一隅，房子大的烦恼就只能挤在一隅中，心有四方天地，山大的烦恼也不过是沧海一粟。就像佛家讲的“三千烦恼丝一样”，我也有自己的烦恼，那就是自卑。

迷失在自卑的森林中

现在的我是个敢说敢做，敢于站在讲台上的人，但是我曾经也是一个自卑，不敢相信自己的人。

遇到明明可以做到并且做得很好的事却畏畏缩缩；与别人产生意见分歧，我不敢表达自己的想法；老师叫我起来回答问题，我总是说得小小声或者结结巴巴，连自己都很难听到，觉得自己的答案是错的。这些都源于一个叫“自卑”的怪物。

有一次，学校组织了一个演讲比赛，每班必须派出一名同学参加。因为我的语文成绩优异，并且作文写的不错，老师竟然选了我去。

啊，这对我来说真是晴天霹雳！

烦恼，随风消失得无影无踪

周末时，妈妈带我去看海，我还纠结着没有参加演讲比赛那件事，想着为什么我那么没用。连路上那优美的景色都在我的不知不觉中留过去。

来到大海，看着大海，赤裸的脚趾走动在那似棉花糖般柔软的沙滩上。聆听大海的声音；最喜欢看沙滩的颜色；最喜欢闻海边的空气。只想面对大海说出两个字“舒服”，最喜欢这种感觉。沁人心脾。风吹着我的黑发，拿起一个贝壳，听海螺姑娘在哪儿轻声低唱，幻想着这种画面：你看！海螺姑娘头戴一个美丽的海螺，迈着小碎步跳出她的风姿。她身着淡蓝色的长尾裙，裙摆被这位姑娘转出一个圆，她的兰花指，妖娆而美丽，在那堆积如山的瓦砾中流淌汗水。此时此刻我发现，原来和她们比起来，我的烦恼如此渺小，因为那种事“寻死觅活”真差劲，为自己感到难为情。 我释然了。

“下水啦！”我兴奋地嚷着，急忙扑入大海的怀抱，欢快的游了起来，仰望天空，海鸥在空中翱翔，自由自在的，真好！波浪向我们冲来，我站立不动，浪潮把我冲到岸边，我使出自由泳的姿势向它攻击，开心地享受着大海给我们带来的乐趣，欣赏着大海无穷的力量。

日常生活中，虽然烦恼像无情的风雨阻碍着我们的路，但是我们保留着与它抗争的权利，“自卑”又如何，阳光总在风雨后，相信自己，什么事只有做了才知道，错又怎么样，只要我们敢于承认，改正错误，还为时不晚，瞬间，心中的烦恼随风消失了。

自那以后，我上课勇于回答问题，做事果敢，成为一个自信，相信自己的人。

林清玄说过：“众生菩提为烦恼，菩提以烦恼为菩提。”烦恼谁都会有，而有慧心的人总能在烦恼中找到智慧，而且为避免更多的烦恼而产生的智慧，那些生活平顺的人通常不会比那些在困难面前越挫越勇的人有智慧。

希望在以后，遇到同样的烦恼，我不再畏畏缩缩，而是努力去克服，加油！

心中的烦恼我做主，我要把烦恼变为快乐！

**成长的烦恼篇三**

我常常做一个这样的梦：

风筝冉冉升起来，我拉着风筝在田野上奔跑着，嬉笑着。风筝线一直扯到了田的那边，线轻轻地颤动。也许是嫦娥在触摸吧！

风筝怎么往下降了？怎么回事，越来越往下跌。风筝落地了……

二

“不好好看书，找什么呢！”妈妈举着饭勺惊奇地看我在床底下爬来爬去。

“妈，去年伯伯给我扎的风筝呢，我记得塞这儿的。”我趴在床底下回答。

“快出来吧，我扔了。”

“什么？你扔了？”我嗖地从床底下窜出来，揉着碰疼的脑袋。

“嗯，你还是死了那份心吧。”

“不，你赔，你赔我风筝。”我呜呜地哭了起来。

“铛。”背上挨了一勺。妈妈把我押回书桌前。“今天我要出去，你好好在家学习，乖。”

妈妈丢下这句话，门“铛”地一声被锁住了，我只能对着课本发呆。

窗外许多小孩子追赶着一只大孩子的风筝，天空仅有两三只，歪歪斜斜地挂在空中。

经不起诱惑的我说干就干。笔做支骨架，画美术的硬纸糊起来当风筝翅，用彩笔勾上几笔，一只活生生的大蝴蝶风筝诞生了。

我揉了揉酸涩的眼睛，伸了个大大懒腰，我得意的笑了。

“喂，小朋友，要风筝吗？”我举起风筝，把头探向窗外高傲地喊着。

“你不会给我的。”小女孩仰着头天真地说。

“你只要把我家门打开，我就给你。“我把钥匙扔下去，小女孩跑得比兔子还快。

风是如此柔和，阳光是如此和煦。

三

拽着风筝使劲一扔，赶快跑，借着风力，我的蝴蝶飞起来了，它是那样骄傲的飞着。我的心随着风筝升高而快乐，早把学习的烦恼抛到了脑后。

“你说过给我的。”那个女孩嘟着嘴跟在我身后，”骗子，你个大骗子！“我只好把线团给她，他紧紧拉着线团，跑得很快，比刚才给我开门时还要快。

一会儿，她脸上冒出汗，大声喊道：“太棒啦！“

“你没放过吗？”我惊奇地望着她，看上去她已经有十岁了。“唉，快毕业了，忙得很。”她皱着眉头，口气像个大人。我不再说话。

四

“你怎么出来了！”身后一阵怒吼，我回过头。天哪！是妈妈。“快回去！”妈妈劲拽着我一只胳膊。

我将风筝收好，看了看，送给小女孩，并轻声说道：“千万要收好，别给你妈妈给扔了。”说这话时，我狠狠瞪了妈妈一眼。

我又被押回到书房，对着一堆书发呆。不知道过了多长时间，一阵哭声传来，窗外，小女孩被另一个女人拉走了，身后是几片撕碎了的风筝。

屋内依然是书和写不完的习题。

要是永远长不大，该有多好！我不想长大。

唉！我什么时候才能像天空中的风筝那样飞呢？

**成长的烦恼篇四**

不知什么时候，“成长”和“烦恼”这两个词被组合了起来，让我一见这个题目就有无限的感慨要倾诉，有一肚子的牢骚要发泄，有满脑子的惆怅要吐露，好亲切的题目!

人的一生也许都在成长梢运狄槐沧又挥幸淮未油分廖驳某沙ぁ2恢裠胺衬铡笔遣皇强墒懤槣绻堑幕埃姠啎?0的24次方这个数量级，也不为过分。辛弃疾说：“少年不识愁滋味。”也许，他老人家的少年是无忧无虑，又或许是历史的进步，将一连串的烦恼，统统留给了我们。

烦恼，像雾，像雨，又像风，死缠着我们不放。烦恼是我们的\'家常便饭。

考试、作业、练习没头没脑地向我袭来，无数的已知、求证、证明、解答等待着我。下面便是我近几月来的习题精选。

一、已知：现在是北京时间22点59分。现有高近1米、重近1吨的习题在等着我，但我的身躯已没有力气再直立了，大脑提醒我去睡觉。

求：是否要将习题完成?

批阅：你想干什么?快起来去做习题。谁叫你中午去踢球的?你首先是个学生，其次才是个孩子，而且是个大孩子了!

批阅者：妈妈

订正：做吧，做吧，“苦海”无边呢。我要是不长大，那有多好啊!

**成长的烦恼篇五**

在成长的过程中，我们经历了无数的烦恼和困难，这些烦恼让我们更加成熟。回顾我自己的成长历程，我发现自己也经历了许多心理上的烦恼，这些烦恼影响着我的成长和思考。随着我不断的成长和经历，我逐渐认识到这些烦恼并学会了应对它们。在此，我想分享一些我成长的烦恼心得体会。

（二）人际交往方面的烦恼

在成长的过程中，我们都会遇到一些与人交往的困难。比如，在朋友圈中，出现了一些让人不舒服的事情，我们该如何应对。我曾经也遇到过这样的问题，但我发现，开放和诚实是解决困难的最好方法。当我遇到与人交往的问题时，我会主动与对方交流，了解对方的想法和想法，这样可以解决烦恼，还能让双方更加了解和互相信任。

（三）学习方面的烦恼

在学习过程中，我们也会面临种种烦恼。比如，我曾经遇到困难的学科，在学习的过程中总是感到很无助。但我逐渐意识到不要对自己过于苛求，只有面对问题，才能找到解决方法。在遇到复杂的任务和难以理解的问题时，我们应该在尝试之后及时寻求帮助。通过向老师、朋友和家人等人寻求帮助，我们可以获得更多的知识和信息，这有助于我们更好地掌握学习知识并取得更好的成绩。

（四）情感方面的烦恼

在人际关系中，我们也会遇到许多情感上的问题。比如，朋友之间的争吵，恋人之间的误解等。我曾经也有过朋友之间的争吵，但我所学到的最重要的一点是：直接沟通。直接沟通是解决情感问题最有效的途径。在处理情感问题时，我们应保持坦诚和善良，避免表现出过激或攻击性。

（五）未来方面的烦恼

在人生的不同阶段，我们也会面对各种各样的未来问题和困难。比如，应选择什么专业，应如何规划我们的未来生活等。但是，我发现，这些问题都可以通过积极思考和行动来应对。在面对未来问题时，我们应该保持积极和乐观的态度，并尽力搜集更多的信息和知识，这将有助于我们做出更好的决策和规划。

（结尾段落）

总之，成长中的烦恼是不可避免的。但是，我们可以通过学习、实践和积极思考，逐渐克服这些烦恼，成为更加成熟、更加坚强的人。正如一句名言所说：“人生是无果的树枝，成长是挂在上面的果实，是与烦恼的斗争” 所以，让我们热情迎接成长中的烦恼，因为它们将帮助我们成为更加强大和深刻的人。

**成长的烦恼篇六**

伴着生活中点点滴滴引以为豪的事情，我长大了，但随着年龄的增加，也出现了一连不断的烦恼 ......

“哎”，望着脸上又长出的新痘痘，镜子里出现了张“苦瓜脸”。我是个爱美的女孩子，又是个爱面子的人，要是让同学们看到我这样，他们肯定会嘲笑我的。怎么办？好烦。”。痘痘影响了我的心情我整天唉声叹气，愁眉苦脸，别提有多愁了。

第二天，提心吊胆的我悄无声息的溜进班级的大门，看了他们一眼，便急忙的低下了头，走到了座位上，打开书本遮住自己的脸面，开始读书。偏偏这时，阾组一个同学来问我作业，我不好意思抬头，生怕他看见我脸上的痘痘，便不耐烦的说：“不会！”他不高兴了，冲我叫道：“不会就不会是了，有这么傲吗？”我又小声的说：“真的不会。”他不悦，偷偷的骂了我几句。但却被我这“兔耳朵”给听到了。我生气了，忘了脸上的痘痘，立即抬起头来：“你再骂一句？”他不说话了，却像个贼样的盯着我看，好一会儿才哈哈大笑的说：“你脸上长痘痘了，真丑！”他似乎是要让全校都能听见似的，声音更大了，班上的同学以为发生了什么事，都纷纷围过来。我的脸更红了，害羞的回到了座位上，不敢抬头。

晚上回家，一个人对着镜子，看着脸上依然挺立的痘痘，想起白天在学校里发生的事情，不禁烦从心里起。

唉，不知这场战 “痘”何时才能结束！

**成长的烦恼篇七**

刚刚步入少年路途的中学生，随着年龄的增长，青春意识的萌发，幼稚与成熟并存，烦恼与快乐共增。

在小学的我有旺盛的生命力，有太多的幻想，我们对自己的未来充满希望，我从不因为失败灰 心丧气，我们是永不之累的鸟，飞翔在蓝天白云间，我们是永不叫苦的鹰，穿梭在碧海森林之上，我们有一颗炽热的心，会融化整个宇宙，我们有不为人懂的苦恼，充满纯真和稚气。

可是到了初中，我们就像那永远飞不高的小小鸟，还没来得及飞翔，却折断了翅膀。生活并没有放过我这个 痴心妄想．逃避现实的男孩。

我失落的\'泪水滑过脸庞，凝结成透明的水，在灵魂深处定格成一抹挥之不去的伤痛。

也许，梦太沉了，太美了，会压断翅膀的。

我知道我必须回过头来，用双倍的艰辛，追回失去的许多。

我要用一个崭新的自我做翅膀，向着蓝天，飞翔，飞翔......

**成长的烦恼篇八**

今天的作文课，老师布置了一篇名为《成长的烦恼》的作文。刚刚听看到这个题目，我是满心欢喜呀，因为在我读书的漫漫征途中，有着许许多多令我烦恼的事。爸妈的唠叨呀，老师的逆耳的忠言呀，最让人恼心的就是作文！真想一吐为快，以前有什么烦心的事情，总是没地方可以倾述。晚回家问爸爸作文的方法吧，他一句就给顶了回来：“作文还有什么不好写的，老师没有教你吗？”我欲言又止，无奈地踱回自己的房间。这回有希望了，现在终于可以倾吐给老师了，让他们也知道我们的真实心理。

但当我的灵感汇聚在笔尖触碰那草绿色作文纸的一刹那——大脑立刻“死机”了。作文，作文，是哪一个教育疯子要让学生写作文的呀？什么拟题呀，立意呀，构思呀，最要命的是，语文老师常说我的作文是“正宗的记流水帐”。好不容易满满写了两页纸，也是我夜以继日东拼西凑的结晶，老师就用“不知所云”给打发了，你说气不气人！手痒痒的，狠不得揍老师一顿，伸出的拳头又缩了回来。特别是作文评讲课上，老师又提到我的作文，那是一字一顿地说，如果有可能的话，他要八抬大轿送我去小学三年级去进修！你说丢人不丢人，一个女孩在公开场合下竟然受到他的这般羞辱！我当时就羞愧极了，脸像涂了猪血似的，恨不得找个裂缝钻进去，到一个无人的地方把我的烦恼给刻在巨石上，让日月见证我的委屈与无奈。

耳畔又回响着老师的教导：读书破万卷，下笔如有神。作文还是要写的，老师常说，长大了，就要写作文。这是不能逃避的。老师每次评讲作文后总是强调说，作文就是要写心里话，将自己的最真切的感受记录下来。“吾日三省吾身”后的结论是：也难怪我认为是最好的作文《我真想对您说》为什么没有受到老师的青睐了，因为，那是我百度而来的。偷别人的东西，总不那么真实，缺少的是自己的眼睛，缺少的是自己的心。这也难怪老师批阅着“你居然有了超出年龄超出时代的感悟”。对呀，写作，就要写自己的生活，写自己的情感。我幡然明白了，作文，就是写心。

窗外，蓝天白云；百灵鸟又开始了展现美妙的歌喉了。我灵光一现，昨天的事情就浮现在眼前了，我与好友煲了一夜电话粥后，妈妈教育我时的那般比黄连还苦的烦恼顿时涌上心头，于是，我提起了笔。

四十分钟，笔端一收，身体格外的舒展，烦恼的心也九霄云外了。

**成长的烦恼篇九**

大人总说小孩在没有烦恼，可是他们不会理解我们的心情。殊不知，在我的成长道路上有许许多多的烦恼。

随着年龄的增长，我现在已经是六年级的学生了，是学校低年级小学生心目当中的大姐姐，虽然我很不想长大，但这是不可能的，而现在的作业也是越来越多，到六年级老师讲课的`速度也快了，要紧跟上全班同学的步伐很紧张。晚上在家时，最晚要写到7点半，以前，总期盼着长大，现在我长大啦!烦恼也就随之而来了。

在星期天，总要花上一天，甚至一天半的时间来完成周末学习，现在作业量这么大，何况上初中高中呢?看电视已经是最大的享受了，更别提玩电脑了。现在被老爸老妈当成‘‘囚犯’’来看待的，电脑不能碰，电视还只能在周末看，要全力以赴迎接升初中考试，命苦呀!

大人都说我们没烦恼，可是我们的烦恼还真多，我真想回到童年那无忧无虑的生活呀!

**成长的烦恼篇十**

烦烦烦！成长、青春烦事多。

交多朋友烦！为什么？每天总需带着微笑，规规矩矩地做好每一件事，一不留神，出了笑话，可一传十，十传百，不得了。万一，跟谁说话说漏嘴，对朋友也伤和气，朋友，总有一些摩擦，僵局的紧张气氛可随时会出现，既不想交太多，又舍不得每一位同学，做人规规矩距也可帮助我以后的命运，说话，也可锻炼我的口舌。烦是烦，但要以大局为重！

进入青春期烦！随着每一个人的成长，青春期课称为烦期，每天梳妆打理，浪费时间！但又能怎样呢？连一根头发扎不到、衣服脏了点，就会成为同学们的“热门话题”。只好每天树立一切准备就绪，马上被上书包上学，这点，我觉得是麻烦了点，但对我以后的文明卫生也可防备！

家里生活烦！在家里，除了吃喝拉撒，看新闻以外，其余时间都是学习，想必是我自愿的，但也在父母眼里指挥，父母命，不可违！老老实实地学习吧，等父母的命令，是不妥当的。自觉吧，虽烦，但是看到自己努力而闯关出来的成绩，见到父母脸上的笑容，心愁自然消！

爸爸曾给我讲过：生活并不可怕，可怕的是自己有能力却不去克服。你要好好学习，不必向韦加里赚些零零碎碎的钱，学习就是给父母赚钱，不必于想你的未来没有钱读书，只要是你考上的，不论多么贵，多么元，我就是借，折腾到老，也要为你的未来充实。

我知道，这是爸爸来安慰我学习的话。我的成长，我的烦恼，完完全全要靠爸爸这句话。要克服烦恼，人生要有幻想的野草，为了学习，为了人生，要珍惜，要克服。

“一切都会成为亲切的怀恋！”

，长大别烦恼。

**成长的烦恼篇十一**

12岁，诗一般的年华，如生命旋律的一丝颤音，春天鲜花上的一缕笑靥。11岁已经过去，12岁的天空有了一点灰，而这一点灰就如我们成长的烦恼一样。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。

12岁的的天空，有点灰……

**成长的烦恼篇十二**

以前的我，是文武双全，体育在班上是杠杠的，现在的我，恰恰相反，体育，成了我成长的烦恼。

一道体育课，我就头疼，这可咋办？操场400米啊，对我来说，这可是个天文数字，没办法，跑呗！打眼一看“这小闺女，长这么高，是个体育的好苗子”额，这你可是大错特错，我是从全班正数第2，很速度的变成倒数第2，这可是神速啊！

在老师的\'一声哨响后，其他同学像豹子一样，飞奔终点，而我呢，却孤零零的像蜗牛一样爬着，不用说，倒数第一非我莫属。

体育，成了我特大的烦恼。

**成长的烦恼篇十三**

在被阳光照耀的成长过程中，并不是那么一帆风顺，总会有那么一些在调剂你的生活。

“你这孩子，我是在关心你!”“什么，你说不需要我关心，我不关心你，谁关心你啊……”“你给我站住，现在怎么那么没礼貌啊，还说我烦……”

一大早，就从卧室说到厕所，在从厕说到卧室。一个字“烦”!

天呐!我老妈什么时候才能不再唠叨啊!真希望早点长大，脱离苦海。

老妈都不理解我的，整天说这说那的，没完没了。只会说一些每天都听到n遍的无聊话题。有时，我会想：外面的世界真美丽，什么时候才能飞出笼子飞向蓝天。有时会看见一两只小鸟飞过，我总是向它们投向羡慕的目光。

考试一考差，哼哼，你死定了，双打!!

“你啊，什么时候才能考好点啊?叫你不要打电脑啦!不听!还说我烦!现在呢!70几!还有脸回来……。”这时老爸就插话啦：“你就好好读啦!我们这么辛苦的赚的钱全给你交学费啦!你妈妈又不舒服”这时，老妈就会在旁边装咳嗽，扶着凳子咳两声。

之后，两人越骂越厉害，于是就动粗了，可怜我幼小和弱小的身体被这无情的竹条抽打着。我满脸泪水，可是爸妈却视而不见，继续用无情的竹条抽打着。之后，虽然心里很不服气，可是还是要装作很理解的样子不停地说：“对，你们打得对，是我自己不用功，我辜负了你们……”

爸，妈，你们什么时候才能理解我心中打烦恼啊?暴力不能解决一切问题，然而，让人心烦的唠叨也不能让人接受。

打，只能加大学习的压力，唠叨，只会让人心理上增加烦恼。

成长的道路因烦恼而使得阳光变少，但是却是成长必须经历的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn