

# 家长心得与体会(实用5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 家长心得与体会篇一

安静的复习环境有助于孩子平心静气、情绪稳定地进行复习。吵闹的复习环境将使孩子心情烦躁，注意力不能集中，影响复习效果。在这里我特别提示家长，在孩子高考备考阶段尽量少会客，最好不会客，如果实在不得不会客则最好在家庭以外进行，不要在家里进行。在这个时间家长尽量不要与外界通电话，如果有重要的事情非打不可，也要简明一点，说起话来简单扼要，不要无边无际地拉家常、聊闲天。

高考前夕孩子在家复习大都是非常用功的，一做题就是一个上午或是一个下午或是一个晚上，有时搞得精疲力竭，头昏脑涨，不仅影响心情，也影响复习效率。

在这种时候，家长就要适当地提醒孩子做必要的轻度运动，例如，做俯卧撑，跳跳绳，打打羽毛球等，有助于孩子消除疲劳，焕发精力。也可以提醒孩子听听轻音乐，看看电视里轻松的节目，也有助于孩子调整心态，消除疲劳。在高考前夕提示孩子不要看武打片，不要看那些电视连续剧，分散孩子的精力。

高考前，有些家长过分关注孩子，孩子在那复习功课时一会儿过去给孩子冲杯热牛奶，再一会儿过去给孩子送块西瓜，有的家长甚至在孩子旁边陪读。这种过度关怀孩子的做法使孩子产生压力，心想，一旦考不好，怎么对得起父母对我的关心。

高考前，孩子在家备课期间有可能身体上出现一些小毛病，比如感冒、胃肠的不适等。孩子复习很忙，这些小毛病他顾不上去医院去看。其实，只要家里准备一个小药箱，孩子一旦出现什么身体上的不适，服点药就可以解决了，没有必要往医院里跑。

高考前几天家长要督促孩子做好考前的物质准备，把橡皮、小刀、格尺等准备好，把准考证等准备好，最好都放在一个口袋里。而且要督促孩子看看考场，讨论一下一旦在去考场的路上发生交通堵塞采取什么样的解决方案。

在高考前，特别是孩子在家备考期间，家长要摆脱各种外界的‘干扰，经常保持比较平和的心态，这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。高考前，家长也会对高考的各种动态有所反应，但是，要冷静对待，要有分析地对待，更不能把一些小道消息随便传给孩子。

高考前，家长心情好，家里气氛好，就会有一个温馨的家庭环境，这对孩子的备考是很有好处的。

有些家长在高考前担心孩子考不好，整天愁眉苦脸很少说话，其实，孩子一看就知道父母紧张，父母害怕，而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态，因为感情的力量是巨大的，温馨的心理气氛将融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦虑，有助于孩子调整心态，对孩子高考复习是有帮助的。为了使高考前家庭保持一个温馨的气氛，父母之间有什么不同的意见不要发生口角，确实有什么问题要解决也要等到高考后再说。父母少一分争论就会给孩子多一分温馨。

我调查了很多高考状元，问他们的父母在高考前是如何要求他们的，他们很多人告诉我，父母只说了一句话：只要尽力就行了。

父母说了这句话自己感觉有定心丸，自己肯定会尽力的，这样减少了不少心理压力，就会从容地应对高考。但也有些家长高考前唠唠叨叨，反复嘱咐孩子，考试要认真，不要马虎，一分之差，千人之后，你一定要改变马虎的习惯，现在可不能丢分了，你可要注意呀。其实，这样的话家长已经讲了多少遍，在高考前再讲、反复地讲会增加孩子的心理压力。高考前，孩子和父母发生口角对情绪的稳定性会起很大的破坏作用，这对考试的影响是不能低估的。

建议在高考前家长经常跟孩子聊聊天，谈谈心，利用吃饭后的时间散散步，相互沟通，让孩子把心里的压力、心里的话、心里的苦恼说出来，说出来就是做好心理调节成功的一半。当然，高考前家长和心理沟通要讲究时间、地点和条件。不能是孩子正在复习功课时进去就聊上几句，要在孩子休息的时候，他比较放松的时候去做，要见机行事。不过聊天的内容不要过多涉及高考，找些比较轻松的话题去谈，这样，有助于放松孩子的心情。

有些家长误认为高考前应该给孩子加强营养，给孩子吃大鱼大肉。我觉得，其实那没有必要，孩子平时吃什么就吃什么，孩子爱吃什么就吃什么，只要孩子食欲好，在一般情况下孩子的营养都会得到满足，关键是要做到营养平衡，合理。不在于说给孩子增加什么蛋白质就能提高什么记忆能力，这种增加蛋白质和提高记忆力的关系暂且不说，就算真的吃了富含蛋白质的东西短期内也不可能提高记忆力。

## 家长心得与体会篇二

高考，并不是仅仅考验孩子们的时候，更多的也是在考验每一个家长。以下是小编为大家搜索整理的2021年高考家长陪考注意事项，希望能给大家带来帮助！

首先，家长要不要到考场现场陪考最好征求下孩子的意见。家长可以做考生喜欢吃的饭菜，同时提醒孩子注意休息、注意冷暖。家长还可以陪孩子散步，让孩子放松心情。如果孩子有负面情绪，家长要注意倾听，孩子说的正面、积极的话语，家长可以记下来，再对孩子重复讲多次，让孩子增强自信心。

有的孩子临考会紧张，并影响睡眠。家长可以告诉孩子，一两个晚上睡得不好不会影响身体，不用怕。

出门考试前，家长可以提醒并帮考生检查是否带齐相关证件。同时，提醒考生带多衣物，以应对可能的雨天。由于考生存在遗失证件、忘带证件的风险，家长可事先了解下区招生办的办公地址，这是补办准考证的渠道。

如果陪着孩子赴考，要注意交通安全，提前预留足够时间。特别是在一些不熟悉、车辆行人多的考点，要更加注意安全。如果遇到塞车堵在路上，可以协助考生出示准考证，向附近交警求助。

同行时，可以和孩子聊些轻松的话题，不要反复地询问“紧张吗？身体有没有不舒服？知识点记住了吗？”等问题。

快到考场的时候，可能会遇到媒体聚集、警察封路，还会看到大量的家长，紧张气氛可能突然而来，这时候要帮助孩子轻松面对。

进入考场前，家长可以提醒孩子切勿带手机等物品入场，还可以轻轻拥抱孩子，说些鼓励的话，但不要说得太过激。比如“过什么样的人生，就在这一次拼搏了！”之类的话，这些话会给孩子增加压力，特别是第一科考得不好的孩子，会进一步影响其状态。

如果条件允许，可以给孩子充分休息的环境，如订钟点房，

带点热茶水。有的学生第一场考试就很谨慎，出门前多次检查，但第二科会因放松或紧张而忘带齐需要的证件和文具。家长可以提醒孩子注意每场考试前、考试后都要仔细检查随身物品和证件。

在候考期间，家长们应该找一些阴凉的'地方休息，预防中暑。

昨日，广州各考点迎来“踩点”的学生、家长们，由于考生不能进入试室，他们多在考场外围快速“扫场”后离开。对于即将开始的高考，考生们心态普遍显得轻松。

踩点：有“大头虾”没带两证不能进。

昨天15时~16时，广州各考点迎来“踩点”的学生、家长们。昨日下午2时开始，不少考点就聚集了大量的家长、学生。

昨天记者在广铁一中看到，考点已经对考场实施封闭管理，来看考场学生只能在考场外的一张试室分布图上了解考场内的试室安排情况。由于不能进入试室，考生们在了解及记录下自己的试室位置后便迅速离开。

在部分考点，有些没带准考证的学生不仅不能越过警戒线，走上教学楼，甚至连学校大门都不能进入。

记者留意到，学校门前很少有开车来接送学生的家长，学生们基本都是步行离开。大家心态普遍显得比较轻松。

## 家长心得与体会篇三

我是朝阳小学二三班马博宇的妈妈，首先，非常感谢各位老师对马博宇以及本班级所有孩子们的精心培养和关爱；于此同时也很感谢各位家长给我这样一个机会，让我在这里和大家共同探讨孩子的教育问题。作为一名年轻的家长，教育孩子

的经验倒也谈不上，以下是我平时教育我的孩子积累的一点建议和方法，希望能与在座的各位家长朋友们共勉！

一、让孩子快乐的学习。学习是一生的功课，不要让孩子感到学习是一种负担，是一种压力，而要让他快乐中接受，在微笑中体会，这一点马博宇在读课文时我感受最深。他一边读课文，一边做动作，非常形象生动，或悲或喜、或哭或闹，高兴的、伤心的、夸张地，都在他的动作里一览无余，就这样，一篇课文、一个故事，他能非常生动地表演出来，背古诗他有时也会用一幅图画表现出来，他说，这样学习既轻松，又快乐，也很容易记住内容。

二、多给孩子一些表扬和鼓励。我们知道，表扬能使人创造奇迹，过多的批评会导致孩子过多的自责。孩子有了进步，随时鼓励表扬他，让他有成就感，促使他再接再厉；孩子退步了，也不要气馁，千万不要当面数落他，更不能拿自己的孩子和别的孩子作比较。这样会挫伤孩子的积极性和自尊心，有一次，我拿马博宇和别的小朋友比，他不高兴了，“你总是拿我的短处和别人的长处比，为什么不拿我的长处和别人的短处比”。是的，我们每个孩子身上都有很多闪光点，家长如果经常表扬鼓励孩子，孩子一定会有更出色的表现。

三、培养孩子的兴趣爱好，激发孩子的学习兴趣。作为家长，我们都希望自己的孩子能够琴棋书画样样精通。我认为，一定要尊重孩子自己的选择，孩子自己喜欢了，他就愿意去学，就会学得很好。马博宇平时很喜欢看书、绘画和下棋。周末我会时常带他去图书馆和书店，买一些他喜欢的课外读物，比如前不久刚给他买了一套少儿百科全书，他如视珍宝，每天都会拿出来看一看。有时我还会陪他一起看，这样长期下来，他就会积累很多知识，视野拓宽了，同时还激发了学习兴趣，学习成绩自然就会有所提高。另外，我还会和孩子时常下下棋，每当他赢我的时候，那个高兴劲儿不言而喻，这样一来，孩子的思维也有所延伸，而且自信心也会随之提高，有了自信心，他就会更加努力地去做好每一件事。

四、不做“唠叨”家长，不做代理家长，让孩子养成自己的事情自己做的行为意识。以前我也是事无巨细。有体育课叮嘱孩子穿球鞋、带饮料，上美术课叮嘱他带剪刀、画笔，早上出门为他整理衣服，提醒他带红领巾，就这样全身心地为他服务，我都成了他的贴身保姆了。他还总是说：“知道了，知道了，唠叨妈妈”，这段时间，我不再提醒他，虽然有时他也忘了带水，忘了带画笔，一回家就说我渴死了，或是没带学具老师批评我了。但这时，他也已经知道这些生活、学习上的事都是他自己的事，他应该对自己的行为负责。

五、和你的孩子多沟通、多交流，全心去爱我们的孩子，和孩子交朋友，在教育孩子的同时与他共同成长。我每天都会抽出一些时间与孩子聊聊天，哪怕只是短短的十分钟，我会问问他今天在学校的情况，有没有不开心，和同学有没有闹别扭等等。。。这样一来，久而久之，孩子无形中增强了与人沟通的能力，胆识也有所提升，而且还会和我成为好朋友，为我以后教育孩子提供了先决条件。

孩子是我们的希望，也是祖国的未来。相信我们的孩子，今天，他们只是家中一棵小小的盆景；明天，在广阔的天地里，他们一定会长成一棵棵参天大树。

希望我们做家长的，平时要和王老师勤沟通、多联系，主动协助老师共同教育好我们的孩子，让孩子茁壮健康、自由自在地成长，让他们拥有一个快乐难忘的童年！让我们就从现在做起，加倍重视我们的孩子，因为教育好孩子是我们义不容辞的责任和义务！

谢谢大家！

## 家长心得与体会篇四

时光飞快，二年级上学期的时间已悄然过半，伴随着期中考试成就的出炉，家长会的召开，恰逢其时，让我深受启迪，

两位特约专家的分享和两位宋教师语重心长、满是爱意的讲话，让我更清醒的意识到教育孩子中所存在的问题，同时也给我指明了前进的方向。

以往孩子在做作业的时候，我和爱人通常坐在孩子后边的沙发上玩手机，虽然没有声音，可是我们却忽略了正如卢教师所说的孩子内心世界的公平性，为什么爸爸妈妈玩手机，我在做作业，致使孩子不能完全静下心来投入到学习当中，经过这次家长会的召开，我们立马改变了策略，把孩子放在一个独立的空间专心做作业，而我们则去做其他不影响孩子注意力的事情。

### （一）做一个懒妈妈，使孩子有计划自主行事的习惯

针对孩子课上思想游离，做不完作业（试卷），甚至不做的情景，我觉得主要职责在家长，是作为家长的我们把孩子抓的太牢了，放不开手，过于包办。早上起床开始像牵着木偶一样指挥着她（他）起床、赶紧吃饭、去做作业、快去看书、去……孩子总是在我们的指令下去做那些本该自我主动完成的事情，久而久之，失去了自主性、灵活性，因为她总是在等待着有人去指挥她该做什么，不该做什么，甚至在考试的时候也要在等待着有人发号施令，做题，赶紧做题。经过这次家长会，我深刻清醒的感受到了问题的严重性，从今以后，我要逐渐放手，培养孩子有计划的自主行事，养成有意识独立完成事情并承担职责的习惯，为今后的提高和走向社会少摔跟头而准备。

### （二）独立完成作业，养成细心检查的习惯

一年级的的时候，我并没有教育孩子的经验，每一天晚上跟着孩子一齐做作业，有错立刻指出，甚至还要发散式的讲一讲，之后我发现这样只会让孩子更依靠于我，根本不会自行检查作业的正确与否，甚至要求她检查的时候，她也只会粗略的走个形式，失去了检查的意义。之后我改变方式方法，虽然

陪着做作业，可是静静的坐在旁边，发现错误不提出来，而让她自我去检查发现，她会为检查出错误而欣喜，在过几天，我慢慢放手，让她自我专心做作业，我回避，并告诉她“做作业是你自我的事情，认真检查也是为了你自我更好的完成作业，你必须要在课上认真听，如果课上溜号没学会，妈妈没在课堂，我可不知教师怎样讲的，一旦和教师说的不一样或者妈妈也不会，你回来我也帮不上你呦”，之后她回来做作业的时候，我会假装不懂，她就把课上教师怎样讲的跟我再说一遍，这样既巩固了所学知识，又提醒了她课上必须要认真听讲。此刻，每一天放学她会主动第一时间做作业，我去做饭，当我把饭做好，孩子已经仔细检查完毕，吃完饭，我在做最终审阅，我告诉孩子“做作业，检查作业是你自我的事情，我不是帮你检查作业，我是检查你，检查你有没有认真思考，仔细检查”。

### （三）养成与书交朋友的习惯

以前总觉得孩子识字量少，拼音也不会，一年级的时候也未对孩子的阅读习惯加以重视，没有坚持每一天阅读，直到一年级的暑假，教师要求必须读够几本指定刊物，期初是为了完成教师布置的任务，之后随着阅读量的积累，一段时间过去了，我竟然看到了意想不到的效果，孩子爱看书了，写话水平也提升的很快，我体会到了教师的良苦用心，原先阅读真的能够带来无尽乐趣，而孩子由原先的为完成任务而读变得主动去读，有时她会被其中的故事情节打动，或发出咯咯的笑声，或感慨如果是我我会怎样去做，起初为了陪着孩子读而读，之后我发现自我从中也受益匪浅，感激亲爱的宋教师，她不但帮我们教育孩子养成良好的习惯，也让作为家长的我得到了心性的改变和提升。

经过这次家长会的召开，我由衷的体会到了教师的良苦用心，教师不是专家，却在不断研究着如何帮我们引导教育好孩子，去发现每个孩子的优缺点，并有效的引导和教育，方方面面的在不断的研究着，操劳着，甚至整合社会资源来帮忙我们

把教育这份事业做得更强，本身已经超越了教师自身的职责，我觉得更多的是爱，是教师对孩子的爱，对教育这份事业的爱，孩子是我们自我的，连教师都如此精心培育，作为家长的我们是不更应当负起职责来呢？我一向在尝试着寻求方法如何更好的教育孩子，发现问题，如何更好的解决，教育不是一朝一夕的事，需要我们持之以恒，方显成效。未来的路很长，而我们所能给孩子的不是有多少物质能够挥霍，有什么方法和习惯能够让她受益终身。

以上感悟只是我个人拙见，只言片语也无法完全表达此刻心境，在以后的日子里，还需要教师的严加管教和及时指正，作为家长我会十分乐意并十分期望和教师一齐把孩子们送上更高的巅峰，全力配合班级和学校的各项工作，最终，祝福宋教师工作顺利，笑口常开，还有全身心为了孩子们的同时也要照顾好自我的身体，愿全家幸福安康！

## 家长心得与体会篇五

秋风飒爽，神怡情旷，在这金秋良月，参加孩子班级组织的家长会，感触几何，收获颇多！

会议由班主任秦玉华教师主持，孩子的数学教师范教师针对本学期学生们数学方面的学习、目标、方式提出了推荐和要求，讲解很细致。秦教师作为班主任，从孩子的全面培养角度，阐述了宝贵的经验，带给了崭新的模式，同时也为我们对孩子下一步的培养，展现新的方向，提出更高要求！

首先当做自我检讨，润博表现虽然不错，但透过秦教师让孩子写得《给爸爸妈妈的一封信》中，我们了解到孩子的心事，作为家长，同孩子的沟通欠缺，细节未能为孩子做好表率，很是汗颜。当教师在读润博写给我们的信，我真从未想过孩子能有这么丰富的，细腻的想法和观察力。当我们在努力地喊着口号在培养孩子的同时，却不曾想到，孩子同样也在审度他的爸爸妈妈在做什么，在为他做什么，还需要做些什么。

宁宁孩童之愿、拳拳赤子之心，我们平日都疏忽了，孩子有自我的思想，自我的愿望，自我的生活模式。虽然在家中一向提倡让润博自由发展，但我们还是疏忽，和孩子沟通太少，有时候仅仅是作为父母，而不是孩子的朋友。包括一些不好的生活习惯，都需要我和孩子妈妈来为孩子而改正。

最重要的是秦教师的一些观点。作为一位有丰富教学经验的班主任教师，秦教师超越的培养理念，细腻的工作方式，旺盛的身体经历，丰富的教育阅历，对于我们对于润博的培养，带给很好的借鉴和方向。透过会上秦教师同家长的沟通和言传身教，针对润博的培养，大约构成几点想法。简单一句话概括——让孩子有充沛的精力，经常的激励，适当的奖励，充足的阅历！

充沛的精力：孩子的身体最重要，学习、生活、发展都要求孩子有着强壮的身体和蓬勃向上的精神状态。透过孩子的信和家長会上秦教师的现身说法，我认为，务必要注意孩子的身体成长！

1、良好生活习惯的构成。秦教师所讲每一天早5点半定时起床、锻炼，这很让我们做家長的惭愧。严谨的生活习惯，对孩子的身体成长至关重要。联系到我们在家，我同孩子妈妈基本晚上12点才睡觉，早上近七点起床，匆匆忙忙做饭，更何况带着孩子出去跑跑步，走走路，呼吸大自然的清新空气了。甚至有时润博早起了，还要跑到我们床上睡一个回笼觉。润博的身体虽然一向很好，但相比较还是有点笨拙，应同平日缺乏锻炼有关系，这需要我们父母来注意。并且很多时候，我们为了偷懒，饭都懒得做，带孩子出去吃饭店、肯德基等，这些确实对孩子的身体成长不利。孩子从小是勤快的，我们做家長的确实应杜绝懒惰，以身作则，为孩子的未来培养出一个良好，严谨，健康的生活习惯。

2、用心向上的生活心态。自信、自强、自律，我一向想让润博做到这点，但在实际生活中，孩子经常很困惑，很怀疑。

虽然润博已经算比较出色了，但也还经常同我们大人发脾气，闹一些小情绪，甚至对很多事情困惑和不自信。这就需要我们同孩子多沟通，把握好孩子的思想动态，多了解孩子每一天的身边发生的事情，随时调整，和孩子一齐成长，做孩子的好朋友，让孩子变得更大度，大气。

3、经常地激励：润博比较要强，很喜欢别人说好。也是小孩子的心理，期盼教师的表扬，家长的赞赏，同学们的尊重。很多时候，当润博做的不错了，我们表扬表扬他，下一次，他能做的更好。在家长会上，秦教师提出了让孩子自我同自我做比较，让孩子自我来超越自我，这一观点，我十分信服。经常地激励也是给孩子以提高的动力。当孩子做好了，务必要表扬，透过经常激励过程中，增强孩子的自信心和决定力。哪怕孩子做错了，也要指出孩子做错的同时还有正确的地方。这一点，我和润博妈妈做的还算能够，以后还要继续这样做下去。

4、适当的奖励：平日中发现，润博很期望得到我们的奖励。一方面代表父母对孩子的认可，另一方面也能得到实惠的东西。譬如考试考好了，能够带着出去吃个肯德基，能够让玩会电脑，能够到超市去拿点零食，吃个冰糕等等。这点我们以后还要继续下去。把握好两个原则，适度和当奖必奖！有时候给孩子奖励的过程，也是我们同孩子一齐玩耍和做朋友的过程。孩子做好了，必须要奖。但必须要把握好度，譬如吃肯德基不好，我们能够思考下次让吃冰糕，孩子务必要玩，但随时能够收心。在给孩子奖励的过程中，我们想为孩子创造一个欢笑和欢乐的童年！

5、充足的阅历：孩子此刻正是成长和学习的时候。这么好的学校，这样好的教师，对于孩子的学习成绩，我们倒不是很担心了。但作为望子成龙的想法，我们还是期望孩子能有全方面的发展。虽然让孩子在外面学了英语和围棋，但我感觉孩子涉猎的方面还是少。针对润博的培养，小学时候并不期望学什么什么都要精。但期望孩子能多了解各方面的知识，

多了解下社会。为孩子构成一个好的生活观念和学习观念。有时候参加培训班并不是太好的路子，我想在以后尽量多抽出时光来陪孩子。多带润博出去逛逛大楼，会会朋友，看看风景。让孩子多接触外界，在陪孩子一齐玩的同时让孩子玩得更开心，学得更从容！

家长会上家委会的代表、优秀学生家长的发言也让我更进一步了解到很多好的培养孩子的方式，了解到作为一位合格的父亲就应如何做，做什么。可怜天下父母心，何盼孩儿报春晖！烛泪之情，舔犊之心，父母教师为孩子的付出是无偿的。我们期盼孩子有着完美的未来，我们努力为孩子创造完美的未来，我们也相信孩子拥有完美的未来！