

2023年初中生与父母沟通的心得体会(大全5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

初中生与父母沟通的心得体会篇一

为了有效地促进家长科学地开展家庭教育，提高家庭教育的水平，使学校和家庭合力育人，班主任必须与家长互相沟通，寻求有效的解决学生问题的办法。沟通是连接班主任与学生家长的重要桥梁，也是班主任在德育工作中不可忽视的一个环节。因此如何做好这一个环节，是广大班主任教师所应慎重思考的一个问题。在此我结合自己几年来的工作经验，谈谈自己的几点体会：

一、要克服互相埋怨的情绪。

由于班主任与学生家长对学校教育工作中的困难认识不一致，特别是当教育教学效果不佳时，双方就易产生互相埋怨的情绪：如一方怨老师不会“教”，对自己子女有偏见；而另一方则怨家长家教不严，纵容、袒护其子女。此外，由于所处环境的不同，老师了解的较多是学生的在校情况，而家长了解的较多是学生在家的情况，而学生由于环境的不同表现出来的行为也会有所差异，如果双方缺乏沟通的话，就会由以上的埋怨情绪导致某种对立情绪，最终将对学生产生不利的影晌。例如，我班就有不少学生在校调皮、吊儿郎当，各项基本工作不做或马虎了事，而家访时家长都声称其子女在家如何听话，如何懂礼貌。因此，作为班主任应及时地找机会与学生家长坐下来，互相交换意见、看法，具体分析问题产生的原因，协商其解决的办法。这就要求班主任在日常教学

工作中能根据每个学生的特点、问题，适时、适当、科学地进行家访。家访中要防止向家长“告状”，要同时尊重家长。因为每位家长都是“望子成龙，望女成凤”，虽然有时“恨铁不成钢”，个别家长会在一怒之下对孩子进行棍棒教育，但心底里还是十分疼爱自己的孩子，他们喜欢看到、听到自己孩子的长处、优点，而往往忽视其短处、缺点。因此，班主任在与家长沟通时，要避免伤害家长的感情，不要使用推卸责任的讽刺、挖苦的语言。通过家访，要使家长真正感到：老师是在尽职尽责尽心尽力地教育自己的孩子。并适时通过各种途径向家长传递教育的正确方法，以取得家长配合。

二、对学生的要求要达成一致。

班主任与学生家长的教育思想与教育方法都会有所差异，加之文化素质及道德修养不尽相同，对学生的期望有所不同，对学生要求的标准不相一致，这样就会导致对学生各方面的评价产生较大的差距。如班主任要求学生要全面发展，家长要求学生考试成绩好，能升学，有“出息”。于是，有的家长就不喜欢自己的孩子参加学校以及社会的各项活动，说这些活动会耽误学习。

初中生与父母沟通的心得体会篇二

第一段：引言（150字）

初中生正处于成长、发展的关键时期，他们面临着诸多的压力和挑战。在这个重要的阶段，与父母进行谈心交流是十分必要的。本文将探讨初中生与父母谈心的意义和方法，并分享一些个人的体会。

第二段：谈心的意义（250字）

谈心是初中生与父母之间建立起良好的沟通渠道和信任基础的方式之一。通过与父母谈心，初中生可以倾诉自己的内心

世界，分享日常的困惑与快乐，使父母更好地了解自己的需求和心理状态。同时，父母也能通过谈心了解孩子当前的发展情况，更好地指导和支持他们的成长。

第三段：谈心的方法（250字）

初中生与父母谈心需要有适当的时间和环境。首先，父母需为孩子提供足够的时间，避免在工作忙碌或繁重的事务中不顾孩子的需求。其次，谈心环境要和谐宽松，有利于开展交流。家长可以选择在晚餐时或周末的空闲时间进行谈心，或者陪伴孩子做一些他们喜欢的活动，并在此过程中鼓励他们敞开心扉。

第四段：谈心的体会（300字）

作为一名初中生，我与父母进行了多次的谈心交流，并从中受益匪浅。首先，通过与父母的谈心，我感受到了家长对我的支持和关爱。他们耐心倾听我的烦恼和困惑，给予我积极的建议和鼓励。其次，谈心使我更加了解自己的内心世界，思考自己的需求和目标。我通过与父母的交流，认识到自己的优点和不足，并得到了成长和改进的机会。最后，谈心也加深了我与父母之间的亲密关系，增进了我们的彼此理解和信任。

第五段：总结（250字）

初中生与父母谈心是促进家庭和睦的重要途径，也有助于孩子的个人成长。通过谈心，父母能更好地理解并满足孩子的需求，教导他们正确的价值观和人生观。同时，初中生也能通过谈心交流来寻求父母的支持和建议，为自己的成长提供更多的资源和机会。因此，无论是孩子还是父母，都应该主动投入到谈心交流中，共同促进家庭的和谐与成长。

初中生与父母沟通的心得体会篇三

第一段：引言（100字）

初中生正身处青春期的烦恼中，而父母则为他们的孩子付出了大量的心血和精力。然而，在初中生与父母之间往往存在沟通障碍，导致彼此的误解与分离。然而，我经过一段时间与父母的心灵对话，获得了一些关于初中生与父母谈心的体会与心得，这些体会不仅仅适用于我个人，而且也可以帮助其他初中生与父母之间建立更好的沟通与理解。

第二段：理解与尊重（200字）

在与父母谈心的过程中，我深刻感受到理解与尊重的重要性。无论是父母还是我们初中生都是独一无二的个体，拥有自己独特的思维方式和情感需求。作为子女，我们应该学会理解父母的苦心，尊重他们的努力和选择。而作为父母，他们也应该理解我们的烦恼和需求，尊重我们的个性和发展。只有在理解和尊重的基础上，双方才能敞开心扉，真正地倾听和接纳对方的意见和感受。

第三段：沟通与表达（200字）

良好的沟通和表达能力是建立初中生与父母之间亲密关系的关键。我意识到，在与父母谈心的过程中，我需要充分表达自己的内心感受和需求，而不仅仅是抱怨或发泄情绪。同时，我也应该积极倾听父母的意见和建议，理解他们的期望和关心。通过坦诚相待的交流，双方可以更好地了解彼此，从而建立起更深入的沟通和信任。

第四段：理解与包容（300字）

在与父母的谈话中，我明白到理解与包容是促进初中生与父母关系平和的关键。青春期的我们常常情绪波动大，容易产

生冲突和摩擦。而父母也会受到工作和家庭的压力，难免会有不耐烦和情绪化的时候。因此，当我与父母谈心时，我会尽量理解和宽容他们的情绪和偶然失态。只有相互理解和包容，我们才能在沟通中减少冲突，并逐渐建立起彼此之间的信任和友谊。

第五段：共同成长（300字）

每一次与父母谈心都是一次共同成长的旅程。通过与父母的真诚交流，我理解到他们曾经也是年轻时候的我们，并展示出他们成为父母的一面。他们在我的成长中扮演着重要的角色，无论是给予祝福和鼓励，还是提供指导和教育。在与父母谈心的过程中，我学到了如何更好地与人沟通，如何处理矛盾和困惑。而父母也通过与我交流了解到了年轻一代的想法和需求，不断调整自己的教育方式和角色。这样，我们就可以共同成长，相互支持，走向更美好的未来。

结尾：总结（100字）

通过与父母的谈心，我领悟到理解与尊重、沟通与表达、理解与包容、共同成长是初中生与父母之间建立亲密关系的关键。只有通过双方的真诚交流和共同努力，我们才能建立起深厚的父子/母女情感，共同度过青春期的烦恼并成长为更加独立和坚强的个体。

初中生与父母沟通的心得体会篇四

随着社会的发展和教育水平的提高，家庭教育在青少年成长过程中的作用日益凸显。初中生作为处于青春期的关键阶段，经常会遇到各种问题和困惑，而与父母进行心灵交流，既能解决疑惑，也能增进亲子关系。下面将从多个方面讨论初中生与父母谈心的体会。

首先，与父母沟通可以帮助初中生解决学习问题。在初中阶

段，学习任务逐渐增加，学习压力不断加大，很多学生难免会遇到困惑和困难。与父母进行心灵交流，他们会根据经验和知识帮助孩子解决问题，给予适当的指导。比如，当我在学习上遇到问题时，我会跟妈妈或爸爸商量，他们会鼓励我寻找解决问题的方法，并给予我正确的指导。通过与父母之间的交流，我能够更好地理解和掌握知识，提高学习的效果。

其次，与父母沟通可以帮助初中生解决情感问题。青春期是个情感丰富的时期，初中生很容易陷入悲伤、困惑、焦虑等负面情绪之中。与父母进行心灵交流，可以让他们了解我们内心的感受，并给予关心和支持。有一次，我在学校遇到了一些同学欺负我的事情，妈妈接到我的电话后立刻赶来找我，她耐心地听我倾诉，用温柔的语言宽慰我，并告诉我应该如何面对这样的问题。在妈妈的关怀下，我渐渐从情绪的低谷中走了出来。父母的理解与支持，使得我们在成长的过程中感到温暖与安心。

再次，与父母沟通可以增进亲子关系。现代家庭中，父母往往工作繁忙，与孩子的交流时间变得有限，导致亲子关系不够密切。然而，只有通过心灵沟通，才能加深彼此的了解与信任。小时候，我总是独自解决问题，很少与妈妈或爸爸交流，导致我们的关系变得疏远。但是，随着我进入初中，我开始与父母分享我的想法和困惑，他们也愿意倾听我的心声。逐渐地，父母与我的关系变得更加亲密，我们能够相互理解和支持，这让我感到幸福和满足。

最后，与父母沟通可以帮助初中生塑造正确的价值观念。当今社会，价值观多元化，初中生容易受到外界的负面影响。然而，通过与父母的交谈，他们可以引导我们树立正确的价值观念，教导我们区分是非。妈妈经常与我分享她的人生经验和价值观，她告诉我要诚实、守信、努力工作。这些观念在我日常的生活中扎根，指引我成为一个有责任感和正直品格的人。

初中生与父母进行心灵交流是非常重要的，它不仅有助于解决学习和情感问题，增进亲子关系，还可以帮助我们塑造正确的价值观念。因此，我们应该主动与父母沟通，积极分享自己的感受和想法，与他们建立更加紧密的情感纽带。相信通过亲子之间的交流，我们能够共同成长，走出成功与幸福的人生道路。

初中生与父母沟通的心得体会篇五

新疆非凡教育v

高三这个特殊时期，考生和家长的心态和情绪会伴随高考的节奏起伏变化，出现焦虑、烦躁等压力状态。家长和考生均应控制好情绪，以阳光的心态积极应对高考，打赢高考心理战。

寄语：高考生的心理压力70%来自于家长，请您先调整好心态！

心理为什么会变化起伏？

模考前没有状态，找不到感觉，无紧迫感。但对后面即将步步紧逼的考试心理有种莫名的担忧甚至恐惧。

心情随着模考开始变化（考前、考中、考后）。因为模考是试金石，能检验考生的基础实力，发现不足。考生、家长和老师都非常重视。因为每次模考成绩大多数情况下都会有一定的起伏，这个成绩，紧紧地连着考生和家长的心！

考后切不可忽视考生的心理变化。特别是高考失利成绩不理想的考生，家长应有正确的态度对待孩子。另外，在填报志愿期间，家长也应讲究策略、控制情绪，引导孩子理性分析，正确填报志愿。不可消极对待、听之任之。

填报志愿的本质是考生和家长共同完成一项关乎考生人生未

来的重大抉择。纠结、煎熬、甚至冲突都是难免的。

所以，高三这一年，考生和家长都会经历四种心理变化：冲动期、平稳期、动荡期、痛苦期。在不同的阶段，会处于某一个典型的心理期。多种心理状态交织，360度扫描家长和考生的内心，五味杂陈、难以名状。

在这样复杂的心理状态下，容易爆发三种典型的消极心态负能量情绪：焦虑、抱怨、自卑。考生和家长的心理压力非常大。

可见，考生在这一年心理要承受怎样的压力。作为家长虽然也非常着急（特别是孩子成绩提不上去的时候），但应该学会控制自己的情绪，不要把负能量传递给孩子。并帮助孩子适时、适量减压。一味强压学习，可能会营造一种勤奋的假象，浪费时间而没有效率。

心理压力的产生原因是复杂的，每一个人的压力都有所不同。但总体的说来，可以将引起压力的原因归为四类：生活事件、挫折、心理冲突和不合理的认识。

这一年，各种考试特别多，成绩有所起伏是难免的，考试失利的挫败感；亲子沟通不得法，冲突不断升级；工作、生活中的各种不顺心的琐事纠缠在一起等等。

参考“高考阳光心态极坐标”导图，你会发现，这一年，几乎整个心理状态都笼罩在左侧的灰色压力区。如果不将心态调整到右侧的阳光动力区，就会出现严重的心理障碍。

该反思一下了，这个问题你怎么看？

xx中学刘同学，在高三的期中考试从第三名掉第八名，老师罚站他一星期导致上学恐惧，从那时起就早上不起来。“我也知道放假期间没有压力要好一点，可他一遇到生活中的问

题就用自暴自弃对待。在老师和同学眼中他是聪明乖巧的孩子，上课去得少还不挂科。可每次上课不去，总不是办法。”妈妈说。

孩子以往都是班里的佼佼者，老师和家长的期望值都很高。考成这样老师给予惩罚是给全班的同学树立负面典型，希望引以为戒。老师的理由是：18岁的孩子了，连这样小小的惩罚都接受不了吗？心理有那么脆弱吗？这些年来也没少惩罚别的孩子，别人怎么没有抑郁？是孩子自己的问题，家长教育的问题！

这给孩子心理上造成的伤害真的不轻。孩子不管抑郁，厌学，都是心理落差大造成的不自信，有点自暴自弃的感觉。孩子已经厌学，成绩大幅度下滑。

所以，在这个特殊时期，孩子的心理真的很脆弱，家长一定要懂点心理学。

当情绪来临的时候

我国古代把人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式。现代心理学把这些情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。

高三这一年，这些复杂的情绪将会伴随每一位家长和考生。每一次的模考，最终的高考，填报志愿时的纠结都将把你的情绪推到巅峰。或大喜大悲，或焦躁恐惧，或怒不可遏，或惶惶不可终日。

某考生一模考试发挥不错，580分。满心欢喜，家长奖励苹果7一部。二模考试550分，家长的脸色不好看，父亲发飙：“再别玩手机了，收回来，高考考不到600分就没收了。”

某考生平时成绩在300分左右，基本上本科无望。每一次模考也都没有奇迹，结果高考时超常发挥，超本科线1分！全家大喜！满怀信心填报志愿，结果未被录取，痛苦绝望。

后来参加征集志愿，本科征集成功，大喜！

有的考生临进考场突然肚子疼，呕吐，浑身冒冷汗等等这一系列的生理变化其实是过度紧张和恐惧。如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、四肢无力等等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导导致考场失利。

另一方面，恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力，并使行为失调。如旅馆失火时，住在旅馆的人常常显得慌乱、紧张、不知所措、争先恐后往外跑，跑不出去就跳楼。考试恐惧手心大量冒汗无法有效书写，大脑一片空白或者半天转不过弯。平时能轻松解答的题目看几遍都找不到头绪等等。

高考恐惧症

考生a：“我整天都是在焦急等待中过日子，有种度日如年的感觉，我的成绩忽上忽下，我的心情也随着上下起伏，我想放弃高考，可面对老师、父母一双双期待的眼睛，我又不能退缩。高三的学习太紧张了，不知道何时才能告别这种痛苦？高考赶快结束吧。”

考生b：“不管如何努力，成绩也不再提高，好像是在做无用功。我感觉自己很无能，不知道该怎么办，再不努力我的人生就完了。”

考生c：“成绩不升反降，我感觉自己很无能。”

考生d：“每次一想到高考后我们还能不能在一起，就没有心思

学习，我不知道未来会怎样。”

考生e：“老师，我最近感到我的脑子出了问题，一到考试，拿起卷子，我的头就发蒙，思维好像停滞了，很简单的题，我也不会做了，大脑一片空白，我怎么变成这样了？”

考生f：“我一看到书就害怕，手一直抖。”

考生g：“最后一个月没有什么新鲜的内容能吸引我学习的兴趣，因而整天无所事事，甚至时而莫名兴奋，浮躁不安，希望高考早日来临。”

以上都是高考恐惧症的种种表现，归纳出来为七种典型的症状。

高考恐惧症症状1：失眠

高考恐惧症症状2：封闭

高考恐惧症症状3：自责

高考恐惧症症状4：妄想

高考恐惧症症状5：逃避

高考恐惧症症状6：倦怠

高考恐惧症症状7：浮躁

症状分析

1. 期望太高。这里的期望指考生自己的期望，也指家长、老师对学生的其望。过高的期望变为沉重的精神负担，使一些考生的神经高度紧张。太高的期望就如一把利剑悬在考生头

上，压力挥之不去，以致不能自我调节。

2. 认识偏差。很多考生、甚至一些学生家长和部分教师把上大学看作是人生的唯一出路，致使一些考生把高考看作生死攸关的大事，唯恐自己考不好。对前途一片茫然。

3. 自控力差。多数考生是父母、老师“捧大”的，未经风风雨雨的磨练，感情脆弱，意志力薄弱，遇到高考这样的重大场合，自控力不足以抵抗紧张气氛的挑战，以至于惊慌失措。要是追根溯源，有很多问题其实是家庭教育的不当，把溺爱当真爱。孩子其实是“牺牲品”。

4. 生活压抑。有些考生在成长中常处在孤立无援的状态，受到学校与家庭的冷遇、排斥、讥笑、打击，造成性格怪癖，情绪波动大，一到高考，心理压力更大。长期处于关爱缺失状态，特别是一些单亲家庭或重组家庭，从小给孩子心灵蒙上了阴影。对人生消极、生活消极，反映在学习方面动力不足。

5. 失去目标：有的考生提前通过了一所名校自主招生的资格审核，或者艺考生拿到了本科联考合格证，他仿佛吃了定心丸，似乎胜券在握。学习开始放松，没有压力也没有动力。或觉得最后一个月也没有什么新鲜的内容能吸引他学习的兴趣，因而整天无所事事，甚至时而莫名兴奋，浮躁不安，希望高考早日来临。

五剂良药

第一剂：重新认识考试的功能。

高考固然重要，但是决定高考结果的因素很多，不是考生一个人能完全掌控的。

只要一切都是尽力而为，也就无憾了。况且，现在高考已经

不是独木桥，很有很多升学途径（万不得已，还是可以通过复读的方式再次参加高考）。而人生也不是独木桥，（）只要拥有拼搏的精神和不断学习的态度，依然能打拼出一片自己的天地。

第二剂：重新认识自己的能力与他人的评价。

每个人的能力固然有高低，肯定有些人的能力比你强，但也有许多人的能力不如你，只要你已竭尽全力，便应问心无愧，完全不必去过分计较他人的评价。尺有所短寸有所长，每个人都有自己不同的精彩。

第三剂：重新认识考前的准备工作。

不少考生开夜车，搞题海战术，这不是复习的好办法。不要为自己没有人家复习的时间多而焦虑，因为考试主要体现知识掌握的系统性与运用。科学用脑，劳逸结合，充分相信自己平时的积累。考试时充分自信，调整自己的精神状态，使思维处于最佳状态，这样，才能有最佳发挥。与其整日担忧自己的学习成绩，使大脑负荷过重，不如踏踏实实做好备考。

第四剂：重新认识考试失败。

考试失败怎么办？考试之前，谁也不能预料结果，先担心失败，这是无谓地分散精力。考试后尘埃落定，担忧也没有任何意义。特别是几次模考，虽然重要，但是不能期望每次都比前一次考得好。不如从失利中总结原因，通盘考虑，重新开始。

第五剂：不到最后一刻决不放弃。

艺考、自主招生最后还是要依据高考成绩，越是取得了合格证，越要努力学习文化课。直到考试结束才告一段落。但是，还没完！很多家长 and 考生以为高考大任已经完成，非也！考得好，还要报得好。直到录取完毕，进入大学校门的那一刻

（因为中间还可能遇到招生诈骗），高考才真正结束。

还有许多考生在最后一个月因为“没有新鲜东西”而神经麻痹。从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后，出现一段真空状态。或失去了竞争目标或失去了新的“刺激”而导致的学习倦怠心理，此刻一定要警惕。

其实每年在高考最后的百日冲刺以及考前临放假的一段时间都会有高考冲刺班、高考押题班、高考考点解析班等名师短训。在经济条件允许的情况下，还是建议考生尽量选择性的参加。特别是一些非重点中学的学生，换个老师来教会有新鲜感，对于已经懂得的题目是一种加强记忆，不懂的题目可以得到名师指点。加上学习氛围不同，来自各地的学生在一起学习都会给考生一个“刺激”。让大脑保持适度的兴奋，克服学习的倦怠感。

很多时候，聪明代替不了坚持！

没有时间去担忧，没有时间去顾及他人的评价，没有时间去想那未知的未来。现在要做的就是认真备考，活在当下，不虚度，这就是无悔的青春。

只要你已经竭尽全力，请把结果交给上帝！

所以，当你用新的视角去分析困扰你的问题，试着改变观念，把考试作为对自己的挑战，相信自己，恐惧和焦虑就会淡化和消失，就能以良好的心理状态考试，发挥出自己的最佳水平。