

# 2023年灸法心得体会 灸法研究心得体会 (实用8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 灸法心得体会篇一

在中国传统医学中，灸法是比较重要的一种治疗方式。通过燃烧特定的燃料，将热能传导到穴位上，以达到调理身体、治疗疾病的目的。个人认为，学习灸法不仅可以帮助我们更好地理解中医学的理论，还能够让我们在自身的健康保健方面做出更为科学的决策。近期，我通过对灸法的研究，对其功效及使用技巧有了更深刻的认识，下面将分享一些自己的体会和感受。

### 第二段：对灸法的理解

通过研究，我认为灸法是一种温热刺激的疗法，其对身体的调理效果是比较全面的。不同的灸法手法对应的穴位和使用方法也存在差异，因此在进行灸法治疗时，需要根据患者的症状和需求选取正确的方法。在选择灸疗方法的同时，还需要注意燃料的选择和调制，确定达到最佳的目的效果。

### 第三段：灸法在日常养生中的应用

灸法不仅可以用于治疗疾病，还可以在日常养生中起到积极的作用。比如在季节交替的时候，通过灸法调理相应的穴位可以达到顺应时令、增强体抗力的目的。另外，还可以利用灸法改善身体的疲劳状况，促进睡眠等，这都是取代传统调

理方式的有效方法。

#### 第四段：灸法在健康管理领域的应用

随着现代化和医疗技术的发展，传统中医疗法的应用日渐被重视。在健康管理领域中，灸法也发挥着越来越重要的作用。通过灸法的应用，可以调整人体的气血流通，对疲劳、消化不良等问题起到改善的作用。此外，根据不同外部环境、自身状况等可选择不同的穴位，根据个人需要定制灸盒，从而为个体化的健康管理领域提供参考。

#### 第五段：总结

总之，通过对灸法的深入研究，我们可以更好地理解这一传统医疗方法的原理和应用，从而提高自身的健康知识，有效地改善身体不适和疾病。同时，灸法在现代医疗体系中也得到越来越重视，并有望成为健康管理领域中的重要一环。

## 灸法心得体会篇二

远程教育是一种以学生自主学习为主，教师指导为辅，通过各种媒体或网络自学的一门新兴教育体系。在这里有我们渴求的书林瀚海，无论是教还是学，从内容到形式都新颖独特，激发了我的学习兴趣，对我不断地获取知识和提高教育层次是非常有益的，对日常工作起到了极大的促进作用，丰富的创造力和非凡的预见性，更能使我们领悟到教育学习的真谛，那就是人人享有终身接受教育的权利！这一切，都深深地吸引着我，同时也对远程教育有了实实在在的认识，今天我想借此机会来谈一点心得与体会。

远程教育学习充分发挥了它的优势。在学习的过程中我们可以下载网络课件，借助教师的讲解结合教材进行学习；然后运用所学知识去完成网上布置的作业，若此时碰到了疑难，也

完全不必担心，可以和学习中心的在线老师或其他学员交流，讨论答疑，也可以在网上发贴留言，与大家一同探讨，还有许多学员在分组交流，大家彼此学习，既撞击出智慧的火花，又结识了许多志同道合的朋友。此时你一定会为远程教育的魅力所折服。

在学习过程中应做到了以下几点：

### 1、树立学习信心，制定学习计划。

操之过急、急于求成，目标定得太高，只能是打击自己的学习信心，只有循序渐进、实事求是、正确地评价和认识自己、客观地设定自己的期望值，才能帮助自己树立较强的学习信心。

光有信心不行，还必须有自己的学习目标，确定了自己的学习目标以后，还要拟定实现目标的计划，即如何充分利用一切资源，包括人、财、物、时间和教学信息等为学习服务。为每一个学习单元确定一个明确可行的学习目标，严格按照学习时间表完成每一个单元的学习任务和目标，脚踏实地地完成每一个学习任务和目标就会获得小小的成就感，不断地鼓舞和增强学习信心。

### 2、培养积极的学习情绪，养成良好的学习习惯。

在头脑最清醒、注意力最集中的时间段学习，才能取得更佳的、事半功倍的效果。在学习中还必须克服自己的分心现象，养成良好的学习习惯。

### 3、多记笔记，提高领悟能力，增强记忆。

多做笔记有助于提高学习效率；有助于加强记忆，特别是对考试前的复习很有帮助。有时候，除了把教材和光盘中重要的地方做下记录之外，还要综合其他相关资料，整理出一份内容较丰富的笔记。这份笔记应反映出自己对学习资料的理解

程度，运用自己的判断能力，把重点、难点、特殊内容记下来。在做笔记的过程中，还必须灵活思考教材的内容，这样才会提高自己的理解能力。

#### 4、重视交流与沟通，主动学习、主动探索。

在学习过程中多方交流，互通有无也是一种很好的学习方式。在学习过程中遇到一些困难和挫折是在所难免的，当遇到自己难以解决的困难和问题时，应正确分析它们产生的原因，尽可能获得家人、朋友和教师的关心、支持和鼓励，多与同学交流学习心得和体会，互相鼓舞学习信心，学习他人的成功经验，消除不良心理影响，有助于激发学习动机，增强学习信心。

21世纪，人的观念日新月异，社会的发展需要懂知识、能操作、善合作、会生存的人才，不断地激励着人们要不断学习，读书学习的过程就是丰富知识、积淀文化的过程，随着信息化、学习化社会的形成和知识经济时代的来临，教育正在经历深刻的变革。由于计算机及其网络技术迅速发展，为远程教育开辟了新的天地，这种开放式教育模式是现代远程教学技术与多媒体教学手段的有机结合，是一种新的人才培养模式，大大提高了人们接受教育的自主性，为终身学习、自主教育和高等教育大众化创造了条件。

知识就是力量，在未来的学习中，我将努力增强学习意识，更新巩固知识结构，丰富学习手段，提高自身修养与内涵，尊重老师，团结同学，努力完成学业。

### 灸法心得体会篇三

雷火灸法是一种古老且神奇的中医疗法，被广泛应用于中医理疗中。在我最近的一次体验中，我不仅仅享受到了雷火灸的治疗效果，还对其产生了深刻的体会和心得。在这篇文章

中，我将分享我对雷火灸法的认识和体验，以及它给我带来的益处。希望这些心得能够对大家了解雷火灸法起到一定的帮助。

首先，雷火灸法最大的特点是治疗效果显著。雷火灸利用雷火之力直接照射患者体内有病的部位，以达到疗效的目的。在我的体验中，我感受到雷火灸的“火力”是有力而独特的，他的疗效非常明显。我的一个好友曾经因为慢性颈椎疾病而困扰多年，症状表现为颈部酸痛和活动受限。经过几次雷火灸治疗后，奇迹般地缓解了她的疼痛。雷火灸的“雷火雷”如同一股磅礴之力，直接燃烧疼痛，给予了人体新生的能量，使疼痛得以迅速缓解。

其次，雷火灸法具有调和阴阳的功效。在中医理论中，疾病往往是由于人体阴阳失调造成的。雷火灸通过其特殊的治疗手段，能够帮助调和阴阳之力，达到平衡人体的目的。在一次雷火灸疗程结束后，我感到自己的身体精神焕发，精力充沛。原本因为工作繁忙而引起的身心疲惫，都得到了很好的改善。雷火灸所带来的热量充满了我的身体和灵魂，使我焕发出新的活力，重新找回了平衡。

此外，雷火灸法还有温经通络、活血化瘀的作用。雷火灸可以通过升温和烧灼的过程来刺激经络，促进血液循环和气血流通。在我体验雷火灸治疗后，我感到我的身体变得轻松而畅通。原本困扰我的拜拜手综合症，即手指僵硬和疼痛，也得到了很好的缓解。经过雷火灸的疗程，我不再感到手指的不舒服和僵硬，这给了我很大的安慰和喜悦。

然而，雷火灸并不适用于所有的人群。雷火灸的火力强烈，对于过敏体质的人是有风险的。因此，在接受雷火灸治疗之前，最好先咨询专业的医生和中医师，以确定是否适合雷火灸疗法。此外，雷火灸治疗过程中需要注意保护好皮肤，避免疼痛或烧伤等不适发生。

总之，雷火灸法是一种古老而神奇的中医疗法，它的治疗效果显著，能够调和阴阳，温经通络、活血化瘀。通过我的亲身体会，我深切感受到了雷火灸的疗愈之力。但是，雷火灸并不适用于每一个人，需要谨慎选择。在接受雷火灸疗法之前，最好咨询专业的医生和中医师来判断是否适宜。雷火灸带给我的治疗效果和益处，让我对中医的智慧和中医疗法产生了更为深刻的认知和体会。

## 灸法心得体会篇四

与儿子一起参加读书会，一直以来都是我想做的事情，只是耐于身为职场妈妈，白天工作晚上要做家务，实在抽不出太多时间来陪儿子一起读书。

假期来了，让我能有充分的时间陪同孩子读书，感受非常好！

儿子喜欢看书，更喜欢让爸爸、妈妈陪着一起阅读的感觉。他曾经说：“我觉得和爸爸妈妈一起读书，这样感觉更有意思。”呵呵！你瞧瞧孩子，他其实从内心是非常期待家长一起读书的哦。

这个寒假，我们一起阅读了《小熊和最好的爸爸》全7册、《贝贝熊系列丛书》、《米尼狼系列》等，这些读本都是特别适合孩子们的思维与年龄需要，很多小故事都非常有深意和喻意，从中还得出不少有效的家庭教育方法，对培养幼儿思想、道德品质、交际技巧都大有益处，当然，孩子也从中受益多多，很多好习惯的养成就来源于对书中主人公的认识和肯定呢。

每次等看完一本后，我们会在一起讨论和回味书中的故事情节。儿子会告诉我在书中他认为感兴趣的故事，而我和他爸则帮他分析为什么会发生这样的事。同时我们还启发孩子对书中的人物进行比较，寻找书中每个人物身上优秀及具有‘闪光点’的地方。

孩子的阅读能力是学习能力的基础和核心，全面提升阅读力对于一个孩子的综合素质和综合能力是非常关键的。

通过假期和孩子一起读书的时光，从中体会到了幸福和满足。希望我以后每天都能抽出一点时间和孩子一起读书。更好的引导他探索知识世界的奥妙！

## 灸法心得体会篇五

针灸，是中国传统医学中的一种疗法，已有几千年的历史。作为一位长期接受针灸治疗的人，我有幸亲身体会了针灸的神奇效果。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，从针灸的起源与原理入手，谈论针灸治疗的应用领域，指出一些注意事项，最终总结我对针灸法的评价。

首先，了解针灸的起源与原理对于理解它的疗效非常重要。据历史记载，针灸起源于中国远古时代，是由先民们通过长期实践总结而成。其原理是通过刺激人体的穴位，以调节气血运行，恢复身体的平衡状态。穴位与人体的经络相连，经络贯穿全身，负责传导气血和营养物质。针灸能够通过调整穴位的刺激力度和深度，以及针刺的速度和频率，来调节身体的功能。这种疗法的效果在很大程度上源于中医学中的“阴阳”和“五行”理论。

其次，针灸治疗具有广泛的应用领域。传统上，针灸主要用于治疗疼痛和内科疾病。针灸能够显著缓解各种疼痛，如头痛、颈椎病、腰痛等。此外，针灸还被广泛运用于内科疾病的治疗，如消化系统疾病、呼吸系统疾病、泌尿系统疾病等。近年来，针灸在改善心理健康和辅助治疗慢性病方面也取得了显著的成就。例如，针灸对焦虑、抑郁等情绪障碍有一定的疗效，且对慢性疲劳综合征、糖尿病等慢性病的辅助治疗也有良好的效果。

然而，在接受针灸治疗时，也有一些需要注意的事项。首先，

选择合格的针灸师至关重要。针灸需要专业的技术和经验，只有经过相关培训并持有执业证书的医生才能确保安全和疗效。其次，针灸治疗需要患者的主动配合，包括告诉医生病情的详细情况和合理调整生活习惯。同时，患者还需了解并接受针灸治疗的可能疼痛感。虽然这种疼痛感通常是暂时的，但有些人可能难以忍受。最后，注意针灸的局限性和禁忌症。针灸并非对所有疾病和人群都适用，例如对于急性危重症患者、血液系统疾病患者等，针灸并不适合。

总的来说，我对针灸法抱有积极的评价。通过长期接受针灸治疗，我亲身感受到了它的疗效。针灸不仅能够缓解疼痛，还能够提高整体身体的免疫力和健康状况。这种疗法与西方医学中的药物治疗有所不同，更加注重整体和个体的治疗效果。此外，针灸的治疗过程也让我更加了解自己的身体，通过和医生的交流沟通，我逐渐学会如何调节自己的生活方式和饮食习惯，以更好地保护自己的健康。

综上所述，针灸法作为中国传统医学的重要组成部分，具有广泛的应用领域。通过了解其起源与原理，我们能够更好地理解它的疗效。在接受针灸治疗时，我们还需要注意一些事项，以确保治疗的安全性和有效性。最后，我对针灸法持有积极的评价，相信它在维护身体健康和提高生活质量方面发挥着重要的作用。

## 灸法心得体会篇六

20xx年8月11日——8月21日，我有幸参加“国培计划(2015)”为期10天的培训。重新回到校园学习，是一种全新的生活和体验，与以往每天周而复始的繁琐的工作相比，突然有一种别样的感觉，每天有规律地学习、生活，洗去了我身上的浮躁，让我回归本真，静心学习，潜心研修。

学习期间，让我感受最深的是国家对学前教育的前所未有的重视，基于此，我才能有幸成为“国培计划”的直接受益者，

通过学习，我深深地感受到学前教育面临的机遇与挑战。20xx年7月，国务院颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》，对新时期推动教育事业科学发展进行了战略部署，描绘了未来教育发展的蓝图，为未来10年教育改革发展指明了方向。《规划纲要》第一次专章部署了学前教育，突显了国家对发展学前教育的高度重视，我深深地感受到自己肩负的压力和使命，国家对我们的大力培养，是让我们通过专家引领和自主研修，达到自我成长，并学以致用，成为农村学前教育改革和发展的开拓者、成为幼儿教师发展的引领者、成为教学和科研的示范者。面对这样的使命，我不敢有丝毫的懈怠，抓紧每一分钟的时间，努力地学习和思考，学习快要结束了，十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论学习和专业提升的机会，我觉得自己的收获是沉甸甸的。

培训期间，师范学校的领导精心设计了丰富的学习内容：我首先聆听了贺红山老师对《3—6岁儿童学习与发展指南》的详细解读，使《指南》中的那些平凡的文字都鲜活起来，让我感到《指南》中的每一个字都值得认真去推敲和琢磨，也深刻感受到《指南》对幼教工作者重要的指导意义。特别是使我对幼儿园一日活动皆课程的含义有了更深的理解，让我对自己原有的幼儿园课程的理解重新定位，幼儿园的课程不光包含集体、分组的教学活动、区域活动和游戏活动，幼儿在园的一日生活也是幼儿园课程的重要组成部分。贺红山老师的《让幼儿在与环境的对话中成长》讲座，让我对由环境生成课程、由课程创设环境、透过环境，看到孩子的学习过程有了更深的理解。雷晓芳老师的《一日生活活动与幼儿发展》讲座，指导我在对观摩幼儿园的一日生活活动时，有了理论的支撑，培训学习更有的放矢。周利文和龙晓玲、杨卡佳三位一线园长的讲座，更是获益匪浅，周利文园长重点以科学领域为例讲述了《集体教学活动设计与幼儿发展》，虽说说的都是大学学过的，但在面对老师提出的种种刁难的疑问，她的回答充分体现出她理论与实践扎实的功底及个人深厚的内涵、气度，让人心悦诚服。龙晓玲园长的《传统游

戏的现场教学》让我在欢乐而轻松的音乐游戏中掌握了幼儿园音乐教育活动的设计与实施，音乐活动组织要点，明白了老师要充分激起幼儿的兴趣，让他们在活动中体验到不断攀升带来的巨大愉悦。杨卡佳园长的《模范教师师德报告》讲座使我对幼师的神圣的使命有了更深一步的认识，让我对模范教师们肃然起劲，同时对于社会的认可感到深深的欣慰。唐烈琼老师的讲座，为我的幼儿园游戏教学问题与对策提供了理论的支撑和指导，进一步夯实了自己的幼教理论基础，有效提升自己对幼儿园教学活动、区域活动的组织能力。而由长师送的两个现场观摩课《勺子哈哈镜》、《圈圈魔术师》更是让我对老师的激情和课堂把控能力深深震撼，她们表情之丰富，语言语气之多变，动作夸张，无不彰显着她们的智慧。还有许许多多让我受益良多的东西，专家们精湛的理论知识，先进的`理念和独特的设计给我留下了深刻的印象，在情感的熏陶和思想的洗礼中努力实现着培训学习与工作实践的有效对接，将专家经验和自身所学有机结合，丰富了自己的专业知识，提高自身的综合素质。

作为一名幼儿教师，我将会把这次培训的所想、所得、所思融入今后的工作中，这既是学用结合的要求，也是自己肩负的责任。自己唯有进一步修心—修行—修能，才能真正做一名学以致用与实践者、先进幼教理论的传播者、教师专业成长的引领者。

感谢这难得的培训，感谢培训专家的付出，使自己受益匪浅，启迪良多，这是自己在幼教知识储备上的又一次空中加油！

## 灸法心得体会篇七

艾灸法是一种中医疗法，通过将艾草燃烧后放在特定的穴位上进行理疗，以达到调理身体的效果。在我近期的一次体验中，我深刻体会到了艾灸法的独特魅力。以下是我对于艾灸法的心得体会，希望与大家分享。

## 第一段：介绍艾灸法的来源和历史背景

艾灸法是一种源远流长的中医疗法，起源于古老的中国。早在《黄帝内经》中就有关于艾灸的记载，历代的中医大家也对艾灸法进行了深入的研究与发展。艾灸法的原理是通过燃烧艾草产生的热力和草药的香气刺激穴位，以达到温通经络、调和气血的作用。这种疗法在中国数千年来得到广泛应用，并在现代得到了更加科学的验证和临床研究。

## 第二段：分享艾灸法的个人体验与感受

在我接触到艾灸法之前，我只是对艾灸法有一些模糊的了解。然而，当我第一次亲自体验艾灸法时，我被其独特的效果所震撼。在艾灸时，我能明显感受到身体温暖起来，一股流淌的热气从穴位逐渐弥漫到身体各个部位。随着身体被温热包裹，我感受到疲惫和紧绷的肌肉开始放松，整个人仿佛沉浸在温馨的治疗中。艾草散发的香气也让我感到身心愉悦，仿佛抵达了另一个宁静的境地。

## 第三段：总结艾灸法的确切疗效

艾灸法的效果体现在多个方面。一方面，它可以温通经络，促进血液循环，从而起到消除疲劳，缓解肌肉和关节酸痛的作用。比如，对于长期处于静坐状态的人群，艾灸能够改善血液循环，缓解腰椎疼痛。另一方面，艾灸法还可以调和气血，调理内脏功能。在中医理论中，很多身体不适都与气血失调有关，艾灸能通过温热刺激穴位来调理这些问题，改善体内的环境。

## 第四段：展望艾灸法的未来发展

尽管艾灸法在中医中历史悠久，但是在现代社会却并不被广泛认可和运用。很多人对于艾灸法抱有怀疑态度或者是对其缺乏了解。因此，我们需要进一步推广艾灸法，让更多人了

解和体验。同时，科学家们也应该深入研究艾灸法，进一步探究其原理和疗效，为艾灸法的未来发展提供更多的证据和支持。相信随着社会对于中医疗法的认可度的提高，艾灸法也必将在未来得到更加广泛的应用。

## 第五段：结尾总结及个人感悟

通过这次艾灸法的体验，我深刻地感受到了艾灸法的独特魅力和疗效。艾灸法温热的感觉让我身心愉悦，而其促进血液循环和调和气血的效果也让我受益匪浅。作为一种传统的中医疗法，艾灸法虽然在当今社会面临许多挑战，但是它的独特优势和疗效值得我们继续推广和研究。我希望在未来，艾灸法能够得到更多的认可和运用，为人们的健康带来更多的益处。

## 灸法心得体会篇八

感谢实验中学又为家长提供了一个难得的学习机会。就在去年，贵校就曾邀请中国著名亲子教育专家、著名人生激励导师、成功学教育专家董进宇博士为我们上了一堂生动活泼的亲子教育课。董博士曾用自己独特的理论体系，帮助两个弟弟完成博士学业，并用其独创的亲子教育模型指导自己女儿读博的实践，让在场的家长惊叹不已，更让我兴奋和激动的是自己又多了一种教育孩子的秘籍，那就是董博士告诉家长们的那段话：“人的自尊心就像人的脊梁柱，一个人要活的有尊严，就必须抬头挺胸，孩子也是人，要让她像人一样有尊严的生活，而鼓励恰恰是引发孩子成长动力的最佳工具”。在董博士看来，一个优秀的孩子背后一定有优秀的教育方法，孩子有问题，百分之百是家长有问题，世上没有教不好的孩子，只有没掌握教育方法的家长，天才是教育出来的！

今年4月18日下午，实验中学再一次在孩子学习教育的关键时期，又为家长邀请到了中国著名亲子教育专家、国际学院十大培训师、国际家庭教育行业协会会长戴东博士，又为我们

现场进行了一堂精彩的亲子教育训练课，戴博士独到的教育和训练方法赢得了家长们一次又一次的掌声，我和每一位到场的家长一致看法是听得非常值，总结起来就两个字，一个是“精”，另一个字是“新”，“精”是指戴博士的亲子训练课讲的非常精彩，“新”是指戴博士的亲子训练课讲的独到而新颖。戴博士讲到，家长必须给予孩子信任和掌声，同时杜绝用一幅死相来面对孩子，家长的态度和情绪对孩子产生直接的影响，要让孩子快乐主动地学习，并就如何让孩子快乐主动地学习提出了一系列具体的方法。在长达两个多小时的演讲中，戴东博士始终表现得非常从容潇洒。他用鲜活生动的案例，风趣幽默而又富有启发性的语言赢得了家长们的阵阵掌声。戴博士告诉家长们：“我们应多看孩子们的优点，并给予他们鼓励和掌声，我们最不应该拿他们去和其他的孩子比较，然后批评他们、打击他们、否定他们，这样只会让他们失去学习的兴趣和动力，失去自我价值，我们最应该做的是相信我们的孩子，因为相信本是一种力量”。

通过2次学习，受益匪浅。

主要有如下认识和体会：

二要学会培养孩子良好的学习习惯。要引导孩子养成对第二天课程进行预习，找出难点重点；花几分钟时间把当天学习的内容回忆一遍，加深记忆；每周要花几十分钟把本周所学内容回忆一遍，以巩固记忆；在课上用专门本子把老师课内所讲的认为似懂非懂的内容记下来，进一步加以理解掌握；在课堂上主动与老师互动，做到一心不二用。只要养成如上学习习惯，学习能力自然会大幅提高。

三要多给孩子一些掌声，让孩子拥有尊严，始终能享受到学习的快乐。当孩子做对一件事情时，家长一定不要吝啬自己的掌声，让她时刻能享受到做对事和做好事所带来的快乐，当她做错事或没有做好某件事时，千万别简单粗暴的批评她指责她，要知道任何一个孩子是不希望自己把事儿做糟糕，

家长应该从爱的角度，用爱的方式帮助孩子及时纠正错误和不足，鼓励她完全可以做的更好！

四要忌讳用一脸死相去面对孩子。不要把糟糕的情绪带到孩子面前，要明白交换原则，你为孩子到底付出了什么？当然不是指花了多少钱或做了多少事儿，而是指你为孩子到底改变了多少。要时刻管好自己的嘴。不要唠唠叨叨，当孩子考试没考好或事儿没做到时，你第一句话应该说没关系的，你学得好、事儿做得对爸爸妈妈爱你，你学得不好做得不对爸爸妈妈依然爱你，更何况过去不等于现在，现在不等于未来，只要你认真起来，你一定会是最棒的！

五要讲对位。孩子学习生活方面出现了问题，一定不要拿她与别的优秀的孩子进行对比，那样对比既没意义也不公平，因为这样不对位，对位的是你自己与别人优秀孩子的家长去对比，看看人家是怎么做家长的，怎么给孩子教育和帮助的，你什么时候变成了优秀的家长，您的孩子自然就会变成优秀的孩子了。

六要学会移情功能。无论你是集团老总，还是政府领导，回到家里你就是孩子的爸爸和妈妈，你就是能为孩子排忧解难的人，假设你是一名警察，当你回到家里还是一幅严肃样子，孩子一定会感觉你把她们也当贼看了，孩子一定不会快乐，她的学习生活一定会被你的态度所影响。

今天，由于自己才识疏浅，不能将两位专家所讲的内容准确全面的领会和总结，只是对所讲内容有个粗浅的理解和认识，希望在今后的家长学习课上进一步弥补不足，谢谢！