

最新家长培养孩子专注力心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

家长培养孩子专注力心得体会篇一

第一段：引言（大约200字）

专注力是孩子在成长过程中必备的一项能力，它不仅能提升学习成绩，更是培养孩子综合素质的关键。然而，在现代社会中，娱乐和电子设备的影响常常使孩子分散注意力，无法专注于学习或其他任务。因此，家长在培养孩子专注力方面扮演着重要的角色。本文将分享几位家长对孩子专注力的心得体会。

第二段：制定合理的规划和目标（大约200字）

家长应该为孩子制定合理的学习计划和目标来帮助他们培养专注力。首先，确保安排足够的学习时间，合理分配每天的学习任务，避免过多的任务导致孩子分散注意力。其次，制定明确的目标，并对孩子的学习进展进行跟踪。这样，不仅可以激发孩子的积极性，还能提升他们的专注力，为他们的学习路径提供清晰的方向。

第三段：培养兴趣与爱好（大约200字）

培养孩子的兴趣与爱好也是提升专注力的重要方法。通过发掘和培养孩子的兴趣和爱好，可以激发他们内心的动力，使他们更容易集中精力。家长可以通过参与孩子感兴趣的活动，提供支持和鼓励，让孩子感受到自己的热爱和专注力所带来

的乐趣。例如，如果孩子对音乐感兴趣，家长可以鼓励他们学习乐器，并定期参加音乐会或比赛，帮助他们建立自信和专注力。

第四段：营造良好的学习环境（大约200字）

营造良好的学习环境对于培养孩子的专注力至关重要。家长应该保持家中的安静和有序，创造一个专注学习的氛围。在孩子学习的地方放置舒适的桌椅，避免与娱乐电子设备的接触，为孩子提供一个安静、整洁的环境。此外，家长还可以给孩子提供一些专注学习的工具，如闹钟、记事本等，帮助他们养成良好的时间管理和计划的习惯。

第五段：锻炼和放松（大约200字）

最后，锻炼和放松对于提升孩子专注力也有着重要的作用。家长可以鼓励孩子参加体育运动，如游泳、跑步等，通过运动锻炼身体，增强注意力的集中与持久力。此外，家长还可以教导孩子各种放松和调节情绪的方法，如深呼吸、冥想等，帮助他们在学习压力下保持冷静与专注。

结尾（大约100字）

总之，孩子的专注力是需要家长从多个方面共同培养和引导的。制定合理的规划和目标、培养兴趣与爱好、营造良好的学习环境以及锻炼和放松，这些都是有效的方法。作为家长，我们应该意识到自己在培养孩子专注力方面的重要性，并相信只要我们持之以恒地关注和引导，孩子们一定能够拥有良好的专注力，并在学习和生活中取得优异的成绩。

家长培养孩子专注力心得体会篇二

孩子的专注力是他们学习和成长的基石。然而，在现代社会中，孩子面临着越来越多的干扰和诱惑，他们往往难以集中

注意力在一个任务上。这给家长带来了很大的挑战，他们需要采取一些措施来培养和支持孩子的专注力。我作为一位家长，在教育孩子专注力方面积累了一些经验和体会，我将在下面的文章中和大家分享。

第二段：提供引导和示范

作为家长，我意识到要想培养孩子的专注力，我首先要提供引导和示范。孩子往往是从父母身上学习行为和习惯的，所以我试着在孩子面前展示专注和集中注意力的行为。当我做家庭作业或者进行其他任务时，我会尽量集中注意力，不被其他事物分散。我还鼓励孩子参与和我一起完成任务，让他们亲身体会到专注的力量。

第三段：创造良好的学习环境

除了示范外，我也意识到创造一个良好的学习环境对专注力的培养至关重要。我提供一个安静、整洁和没有干扰的学习空间给孩子，在这个环境下，他们更容易集中注意力并保持专注。我还会为孩子提供一些适当的学习工具，如计时器和任务清单，帮助他们组织学习时间和任务，培养良好的自我管理能力。

第四段：限制使用电子设备

在现代社会中，电子设备对孩子的注意力具有巨大的干扰力。因此，作为家长，我努力限制孩子使用电子设备的时间。我鼓励他们将在电子设备与学习任务分开，并把使用电子设备作为奖励和休闲活动。我还和孩子一起制定了使用电子设备的规则和时间表，帮助他们养成良好的使用习惯并保持专注。

第五段：培养静心的习惯

最后，我发现培养孩子静心的习惯对他们的专注力有着巨大

的帮助。我鼓励孩子在每天进行一段静心活动，如冥想、阅读或者绘画。这些活动帮助孩子放松心情，降低压力，从而提高专注力。我还教孩子如何利用深呼吸和放松技巧，帮助他们自我调节情绪和集中注意力。

总结

作为家长，培养孩子的专注力是一项长期而艰巨的任务。然而，通过提供引导和示范，创造良好的学习环境，限制使用电子设备以及培养静心的习惯，我们可以帮助孩子养成专注和集中注意力的好习惯。这对于他们的学习和成长都是至关重要的。希望我在这方面的经验和体会能够对其他家长有所启发和帮助。

家长培养孩子专注力心得体会篇三

良好的阅读习惯能够不断培养自己的思维方式，特别是通过亲子阅读更是让我体会颇深，这不仅是获取知识、开阔视野的一种学习方法，也是给孩子、家庭带来无限乐趣的一项亲子娱乐活动。

我女儿现在是一名一年级的的小学生，她特别爱看书，最喜欢的事情就是逛书店，一有时间我们就会去书店选上我们各自喜欢的书籍一起阅读，下面我就谈谈自己在亲子阅读过程中的心得体会。

一、从倾听开始

我在我女儿很小的时候，每天晚上坚持给她讲一个故事，从小美人鱼开始一个故事她能反复的听，一个故事她能听10遍都不会觉得无聊，直到有一天我发现书中的故事我常常讲一个开头，她就可以从头背到尾，现在回想起来，女儿爱上阅读应该就是从倾听开始的，我觉得倾听也是一种能力。直到现在，虽然每天都有回家作业，但我仍然坚持每天给她讲一

个故事，这已经成为她和我生活中的一部分。

二、书本的多样化

可能在儿童时期童话故事更能吸引小朋友的兴趣，但我认为多样化的阅读才能更好提高孩子的阅读能力，我最近在给她读的是最美童诗，我觉得童诗能让儿童成为一个感情更加细腻、心灵更加柔软，生命更有质地的人。往往我觉得这一段文字写的特别好，我就会重复的读，并且适当的引导问女儿这句话美在哪里？只有全面的阅读才能更好的拓展孩子的知识面。

二、营造阅读环境

要想培养孩子良好的阅读兴趣和习惯，家长必须以身作则。孩子与父母朝夕相处，父母的言谈举止对孩子事事处处起着潜移默化的熏陶作用，阅读也是这样，做父母亲的如果热爱阅读，孩子也一定会喜欢上阅读，和孩子一起读书，一起快乐、共同成长。

三、从亲子阅读到自主阅读的转变

因为在女儿还是幼儿园小朋友时，认的字很少，所以一般都是我读给她听，现在她已经是一年级的小学生了，也认识了不少的字，有必要让她从亲子阅读转换到自主阅读。因为自主阅读才是收益一生的才能！

五、亲子阅读影响

增加知识面：这些都是课本上汲取不到信息，所以阅读真的可以使孩子增加多方面的知识，对学习大有裨益。

对写作能力的帮助：在女儿看图写话作业中，我发现女儿的小作文比较写得形象生动，还会用到一些修辞手法，虽然还

写不到完美，但绝对不是一篇读起来没有生气的流水账。

可见，亲子阅读给女儿带来的这些影响，无疑是可以让她受用一生的财富。

家长培养孩子专注力心得体会篇四

在现代社会中，孩子的专注力成为了家长普遍关注的问题。家长对孩子的专注力有着深刻的理解和体会，他们通过日常的教育和亲身经历，总结出许多心得体会。本文将就家长对孩子专注力的心得体会进行探讨与分享。

第二段：建立良好的学习环境

专注力的培养需要建立一个良好的学习环境。家长们普遍认为，一个安静、整洁的学习环境有助于孩子集中精神。他们尽可能地给予孩子一个专属的学习空间，将与学习无关的干扰因素减到最低。同时，家长也要注意学习氛围的营造，可以适当地播放一些轻音乐或让孩子闻一些清新的味道，以帮助他们进入学习状态。

第三段：培养正确的学习习惯

专注力的培养离不开正确的学习习惯的养成。家长们普遍认为，规律的作息时间和良好的时间管理能够有效提高孩子的专注力。他们建议孩子每天固定的时间段进行学习，避免熬夜或蹲坐太久。此外，家长还鼓励孩子制定学习计划和目标，帮助他们养成良好的自我约束能力和计划性思维。通过培养这样的学习习惯，孩子能够自觉地投入到学习中，提高专注力。

第四段：采用有效的学习方法

家长们认为，采用有效的学习方法，能够提高孩子的学习效

果，进而增强他们的专注力。一些家长鼓励孩子进行主动的学习，例如制作思维导图、总结知识点、与他人讨论学习问题等。这样的学习方法有助于孩子更好地理解 and 巩固所学知识，提高学习的效果。同时，一些家长也提倡多样化的学习方式，例如通过游戏或活动来学习，以增加孩子学习的趣味性和吸引力。

第五段：培养孩子的兴趣爱好

家长们认识到，培养孩子的兴趣爱好能够极大地提升他们的专注力。当孩子对某个领域有浓厚的兴趣时，他们会更加专注地投入其中。因此，家长们鼓励孩子广泛参与各类兴趣班和社团活动，培养他们的多样化兴趣爱好。同时，家长也要提供必要的支持和鼓励，帮助孩子坚持下去。通过培养兴趣爱好，孩子能够体验到学习的快乐和成就感，从而更好地发展和提高专注力。

结尾段

专注力的培养是一个需要连续努力的过程，只有家长和孩子共同努力，才能取得显著的成效。家长们通过提供良好的学习环境、培养正确的学习习惯、采用有效的学习方法和培养兴趣爱好等方式，积极引导孩子培养专注力。当孩子具备了良好的专注力，他们能够更好地应对挑战，提高学习效果，为将来的发展打下坚实的基础。

家长培养孩子专注力心得体会篇五

20xx年我成了一位父亲，我自幼喜欢阅读，自然也希望儿子养成阅读的习惯。为了使活泼好动的儿子养成读书的习惯，我是费尽了脑筋。不过功夫不负有心人，几年下来，读书居然也成了调皮捣蛋的儿子的习惯。下面我就培养阅读兴趣谈谈自己的心得体会。

从讲故事开始。孩子不到一岁，我们就开始给他买书。第一本书是图画书《小羊过河》，只有十来页彩图，每页5~10字，简单易懂，图文并茂。我抱着他一遍一遍的指着图画讲。不久，还不大会说话的他经常拉着我的手，把书塞到我的手里让我给他讲。两岁时我就开始给他读一些故事：如《多立德医生非洲历险记》、《绿野仙踪》、《一千零一夜》等。先读给他听，虽然好动，他往往也被故事情节深深吸引住，并能记住主要的故事情节。这时候，他也能看懂一些简单的字和插图，慢慢的自己也开始翻看书上的文字，并能借助拼音读懂一些内容了。再大一点，就试着让他复述故事情节，听一两遍，他就能把武松打虎的过程连比带划的说得清清楚楚了。这时他对看书已经有了相当的兴趣，经常自己翻看一些感兴趣的书籍了。

选择孩子喜欢的书。儿子从很小时身上就具有明显的男子汉的气息，对自然、战争、历史表现出了强烈的兴趣，培养儿子的读书兴趣，自然也要选他喜欢的书，两岁时是带彩色插图如：《自然知识》、《恐龙百科》、《兵器知识》等，先是和他一起看，慢慢他自己也能看的津津有味。到上小学，他开始读《中国上下五千年》、《世界上下五千年》、《二战历史》等一些感兴趣的书籍。为了培养他的兴趣，我们特意让他看感兴趣的自然、历史、文化方面的记录片，看完之后，还和他分析讨论，他又去翻书印证。到了五六年级他开始翻阅《张居正大传》、《明朝那些事》一类的书。

对于儿子选择的书籍，我给了他充分的自由度。在我看来，在孩子还没真正喜欢上阅读的时候，首要的任务应是想方设法激发他们的阅读兴趣、保护他们刚刚萌发的阅读兴趣，而不是用诸如应该读什么、不应该读什么、什么书读了要没收，这样的“禁令”来扼杀他们的阅读兴趣。我认为，凡是书店里的书，只要孩子乐意看，我基本上不干涉。当代著名学者余秋雨先生曾经说过这样一句话：“老师和家长在不知道孩子兴趣的前提下，不要硬性给孩子开出书目，使孩子失去了阅读兴趣。”这话说得很有道理。

引导儿子把看好书。为了引导儿子看自然方面的书，我动了不少脑筋。我经常和儿子一起看自然科学方面的纪录片，如：《大国制造》、《狂野非洲》，《未解之谜》等，儿子对于自然科学产生了浓厚的兴趣。为了让儿子保持这方面的兴趣，我还买来了一套《探索》dvd碟，选择里面感兴趣的内容和儿子一起看，比如有关“航空母舰”方面的、“地震”方面的、“火山爆发”方面的,,,,, 还和儿子一起看《侏罗纪公园》20xx等电影，就这样，儿子开始对自然科学方面的书籍产生了兴趣。到了书店，就要求买关于“宇宙天体”、“地理之谜”方面的书看。

为了让儿子对历史文化方面的书籍感兴趣。我经常给儿子讲历史故事。如：荆轲刺秦王、楚汉之争、鸿门宴、围魏救赵、马陵之战。看社会、战争一类的纪录片，并和儿子讨论分析。有时带儿子到外面旅游，看到名胜古迹，就适时地与儿子讲与当地名胜古迹有关的历史方面的故事。就这样，在我潜移默化的影响下，儿子渐渐喜欢看历史文化方面的书了，也开始关心历史了。

学会在分析中阅读。读书不仅要了解书上的故事情节，还要有怀疑精神，并试着分析背后深层次的东西。和儿子一起读历史社会类的书籍时，我经常和他一起讨论。如：在读《纸上谈兵》时，先让他说了，赵国失败的原因，再说说对赵括这个人的看法。他说完“主流”的评论后，我为他找了当时秦赵两国的政治，经济、军队结构的一些材料，一起分析后得出结论：长平之战的失败主要责任不在赵括，结果是赵国的实力决定的，赵括这个人还是很有本事的。慢慢，儿子开始有了一些基本的分析、判断能力，不再“尽信书”。

上五年级时，儿子写了一篇《《圆明园的毁灭》读后感》中间有着这样一段话：“.....清朝政府没有好好的对待自己的老百姓，人们都不喜欢它，当它遇到危险时，人们不是跑上去扶一把，而是冲上去踢一脚，巴不得它快垮台.....”，看到这一段话，我很欣慰：我的努力没有白费。

创造读书条件，营造读书氛围。读书要有气氛，为孩子准备相对独立的读书环境，提供一个通风、固定、光线充足、干扰较少的学习场所。营造读书氛围让孩子在潜移默化中爱上读书。我们家的沙发上都摆满了书，儿子有兴趣是就随手能抽出一本，看上一会二，看电视时看到什么内容也随时可以翻书去了解。

而今儿子已经上六年级，已经是一个十足的男子汉，依然调皮捣蛋，用我说的是“匪气”十足，但基本养成了读书的习惯，最主要的是慢慢形成了，最基本的分析判断能力。