

培养孩子良好的作息时间心得体会(优秀7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇一

第一段：引言（100字）

刷牙是我们日常生活中必不可少的一项个人卫生习惯，而对于孩子来说，养成良好的刷牙习惯更是至关重要的。在这篇文章中，我想分享一些我在培养孩子刷牙习惯过程中的心得体会。

第二段：培养意识（200字）

要培养孩子刷牙的习惯，首先要有正确的意识，明白刷牙的重要性。从小就告诉孩子，刷牙能够保护牙齿健康，防止蛀牙和口腔疾病的发生。我经常与孩子一起观看有关口腔保健的动画片和教育视频，让他们了解不刷牙的危害。此外，和孩子分享有关牙齿保健的趣事和科学知识，引发他们对刷牙的兴趣。

第三段：示范和陪伴（300字）

养成良好的刷牙习惯，需要父母的示范和陪伴。我经常和孩子一起刷牙，示范正确的刷牙方法。我告诉他们，要使用软毛牙刷，适量挤牙膏，并按照正确的方法刷牙。同时，我关注孩子刷牙的姿势和力度，及时指导他们做出调整。在刷牙

过程中，我会给予鼓励和赞赏，鼓励他们坚持刷牙。此外，我也会通过给孩子讲故事、唱儿歌等方式，让刷牙成为一个愉快的活动，增加他们的刷牙积极性。

第四段：培养习惯（300字）

培养孩子刷牙习惯需要长期坚持。我通过设定固定的刷牙时间，并将其列入日常的必需事项中，让孩子形成刷牙的良好习惯。每天早晚两次的刷牙时间，也要坚持20分钟，保证充分清洁。为了给孩子树立榜样，我也会坚持自己的刷牙习惯，并和孩子分享我的刷牙心得。此外，我还会在孩子完成刷牙后，表扬和奖励他们，让他们能够感受到刷牙的积极成果。

第五段：巩固效果（300字）

培养孩子刷牙习惯后，还需要巩固效果。我会带孩子定期去牙医那里检查牙齿，让他们知道刷牙的重要性不仅仅是为了防止蛀牙，还能保持整洁美丽的牙齿。我也会经常与孩子一起进行口腔卫生知识的学习，让他们明白进一步保护牙齿的方法和技巧。此外，我还鼓励他们练习正确的饮食习惯，减少对牙齿的损害。

总结（100字）

通过我的努力和耐心，孩子们现在已经形成了良好的刷牙习惯，他们知道刷牙的重要性，并且乐意每天早晚刷牙。培养孩子刷牙习惯需要家长的引导和孩子的主动参与，我们要通过积极的示范、陪伴和鼓励，让刷牙成为孩子生活中的一部分。只有这样，才能保证孩子的牙齿健康，让他们拥有自信的笑容。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇二

作为家长，我们总是希望孩子们能够开拓自己的技能和能力。

而“刷碗”虽然是一件看似简单的家务，但是在培养孩子们的自理能力和责任感方面却是非常重要的一项课程。在这篇文章中，我将分享我的经验和心得，其中包括为什么要教孩子刷碗，如何培养孩子刷碗的兴趣和技能，以及在教育孩子刷碗时可能会遇到的挑战及应对之法。

第二段：为什么要教孩子刷碗？

首先，让孩子学会刷碗可以培养他们的自理能力。作为家长，我们不能永远都依靠自己，应该在适宜的时间和适当的年龄段帮助孩子建立独立思考和行动的习惯。其次，刷碗也可以教会孩子们责任感，倘若孩子们没有认真刷干净碗碟，家人们就会生病或者吃到不干净的东西。最后，刷碗还能教会孩子们共同协作、分担家务的重要性，以及提高家庭和谐的氛围，让所有成员都贡献一份力量。

第三段：如何培养孩子刷碗的兴趣和技能？

在让孩子刷碗之前，家长可以与他们分享为什么要刷碗的意义和重要性。在让孩子开始刷碗之前，家长可以一步一步的指导孩子，从用水的温度、打泡沫，再到刷碗的顺序等技巧，让孩子慢慢领会并习惯。在这个过程中，家长也要关注孩子心理上的变化，让孩子保持兴趣，鼓励他们尝试新的做法和方法。此外，家长也可以给孩子提供好看的碗碟或者让他们自己选择自己喜欢的餐具，让他们把刷碗视为一种有趣的体验而不是一种繁琐的事情。

第四段：在教育孩子刷碗时可能会遇到的挑战及应对之法

让孩子刷碗虽然会带来很多好处，但是也可能会遇到很多的挑战。例如，孩子们可能会捣乱或者不耐烦，甚至拒绝刷碗。这时候，锻炼沟通能力和耐心是很重要的，可以与孩子积极地沟通，询问他为什么不想刷碗，并适当地给予奖励或者惩罚。或者，教育孩子的同时，家长们也可以通过自己的行动

来引导孩子，比如，在他们刷碗的时候与他们一起做一些其他的家务，一边聊天，一边刷碗，让孩子明白家务不仅是自己的责任，也是家里每个人共同分摊的任务。

第五段：总结

在培养孩子刷碗的过程中，家长们不仅可以提高孩子的实际能力，也可以培养他们的责任感和自信心。因此，虽然培养孩子刷碗的过程中可能会遇到很多问题和挑战，但是家长们只要努力扮演好引导者和启示者的角色，一步一步地去培养孩子的能力，长久来看，学会刷碗可以成为一种重要的文化和家庭价值观，并且，不但可以让孩子们掌握实际技能，更能够让他们发挥独立思考和自我行动的能力，为未来的发展打下坚实的基础。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇三

我们家庭的做法是：

一、培养读书的氛围

榜样的力量是无穷的，让孩子爱看书，家长必须爱看书，如果家长平时很少看书，要求孩子看书的话也是苍白无力的，家长爱读书的行为会潜移默化地传给孩子，所以给孩子创造读书的氛围很重要。

二、争取坚持每天与孩子一起读书

与学校开展的“阅读存折”活动有效结合，营造家庭阅读氛围，比如每天晚上八点到九点是家庭阅读时间段，这个时间不看电视、不打电话、不说话，只有阅读；给孩子读书，孩子从中获得的，常常并不只是学习技巧，还可以让孩子学会分享与参与，它使家庭充满亲情。让孩子时刻感受到家长的关爱。最重要的是和孩子一起读书，会增加很多和孩子聊天

的话题。在和孩子讨论书中的内容的同时，受益的不止是孩子，进步是共同的。让读书成为生活的一部分，孩子会逐渐养成期待看书的好习惯。

三、用耐心培养阅读习惯

阅读习惯不是一天两天就培养好了，需要时间的积累，需要不断

去激励孩子。尤其是对于年幼的孩子，每幅图要让孩子多看几遍，一个故事可以多讲几遍。要有意识地与孩子交流阅读心得。

四、利用周末，带孩子到图书馆阅读书籍及借阅书籍。

在图书馆阅读，孩子可以感受和享用另一种读书环境，有助于培养他的读书兴趣和借阅到自己喜欢读的书。

五、鼓励孩子积极参加学校组织的阅读活动

通过参加活动增强孩子的读书动力，经过努力孩子取得了东营市“读一本好书”征文低年级组一等奖及学校评选的“书香小硕士”的成绩。

这是我们家培养孩子读书方面的一点点体会，相信有这个愿望，并用心了，孩子一定会爱上这项有益的活动的’。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇四

1、蹲下去

这不仅仅指身体上的蹲下去，而是指心态上的蹲下去。有时候你提的很好的推荐小孩不理解，一般的家长就会大发雷霆。其实，你就应思考一下你的推荐对于小孩来说是否适宜。不

妨换一个角度，从小孩的角度去想一想。一般的母亲都喜爱逛商场，但小孩子不必须喜爱，为什么？你蹲下去看一看，你就会发现：你看到的是琳琅满目的商品，他（她）看到的是琳琅满目的腿。你如果埋怨他（她）不听话，你有道理吗？因此，在小孩不听话的时候，最好换一个角度去想，这样，教育的效果可能会更好一点！

2、走过去

我与自己的小孩是最好的朋友。我从不责备他，当然有问题的时候，我只是帮他分析产生的原因。因此我与小孩的关联很好，他也很乐意向我讲一些他的趣事或苦恼，和我探讨一些他这个年龄不懂的问题。这样做当然不够。我一星期，不管工作多忙，总是要抽出一两个晚上的'时刻与他一齐活动活动。比如，打球，散步，读书，看电视什么的。因此要想小孩与你交流，作为家长，务必学会与他成为朋友。

3、放开手

此刻的小孩大部分是独生子女，生活自理潜质差是不争的事实。怎样造成的呢？还不是我们大人们的原因。在家里，你什么事都给他代劳了，他用什么来锻炼自己的潜质？而我们往往却给自己找一个借口：只要你学习搞好了，其他事不用你操心。那里，我们恰恰忽视了一个重要的问题：生活的潜质与学习潜质的相通性，或者说相互促进性。一个自理潜质强的人，就是一个做事有条理的人，也是一个思维有特点的人。这些素质表此刻学习中，其潜力是无法想象的。因此我奉劝家长们尽量放开手去，让小孩自己完成他自己的事。这样对小孩是有百益而无一害的。

4、多鼓励

一个人的健康成长总是离不开鼓励的。我想这一点家长们都知道。关键是如何鼓励，以什么方式鼓励，在什么时候鼓励。

这些家长们未必都十分清楚。那里有几个误区：第一，一味地强调物质鼓励。小孩考好了，他提什么要求都能够，考差了可能什么也得不到了。第二，不适当的鼓励。有些家长机械地认为，提倡鼓励就是不管小孩做得怎样样，都是一样的鼓励。到最后，可能你的鼓励对你自己而言都没有什么吸引力。第三，从来不鼓励。认为严厉能够让小孩更好的成长。

5、给自由

一般地说，自由的空间更有利于个性特长的发挥。戴着镣铐跳舞对小孩来说未免太过于严格了。处于生长发育期的小孩，由于生理心理年龄的逐步成熟，他的自我意识也在不断增强，他需要有更多的私人空间（尤其是13-18岁的中学生）、更多的个人自主权。因此，家长除了不能一代劳他的日常事务之外，更要学会尊重他的自我空间，给他必须的自由选取、自由安排的时刻和权力。我们经常看到有些家长偷听小孩的电话，盘问与小孩交往同学的状况，控制他学习的时刻和学习资料，（比如晚上小孩学习时时不时地过去看他做什么）等等。这些行为，在必须程度上是对小孩保密的干涉、是对他的不尊重，效果往往会适得其反。如果严重的话，可能会伤害小孩的自尊，引起他的逆反心理。到这时，再来挽救恐怕就很麻烦了。

6、作学生

好为人师是人的共同特点。不仅仅大人有，小孩也有。过去我们总是以批评的眼光来看待好为人师，其实任何事都有正反两面。在我们对小孩的教育中，如果较好的运用人的这种好为人师的思想，教育效果可能连我们都想不到。要提高小孩学习的用心性，方法是很多的。有时候降低一下我们家长的身份，做自己小孩的一名学生，其乐真是无穷呀！

培养孩子良好的作息时间心得体会篇五

在如今这个家庭分工越来越明确的时代，很多家庭普遍存在一个问题：菜肴的出锅水平越来越高，可是每个家庭成员的家务能力却越来越低，不仅让家长日复一日地忙碌而没完没了，更让孩子们缺乏对家庭、对生活的责任意识。因此，培养孩子刷碗的能力是一个非常必要的事情。

第二段：从小培养孩子对家务劳动的意识

从小就引导孩子们对家务劳动的认同和重视，让他们养成刻苦卓越的劳动态度和意识，这是培养孩子刷碗的一大关键。当孩子在挑选衣服、帮助收拾家里的垃圾、擦桌子、洗碗等日常家务中扮演者自己的角色时，他们能够逐渐理解家务劳动的价值，深入到家庭生活生活中去。

第三段：培养孩子的卫生意识

家庭是孩子自我形象的基础，如果孩子无法掌握基本的卫生常识，无法维护好自己的饮食和生活环境，那么就会造成一定的健康隐患。培养孩子刷碗的能力，不仅是教给他们如何正确洗刷碗盘，在日常中，也让孩子在洗涤碗碟的过程中理解清洗碗筷的重要性，在获得手艺提升的同时，也能学到对饮食卫生的认知。

第四段：锻炼孩子的耐心和自律

孩子的负担和课业压力不断加大，他们非常容易产生焦虑心理和逃避情绪，缺乏耐心和自律。培养孩子刷碗的能力，可以在孩子的自我成长中发挥积极的作用。在学习如何刷碗的过程中，让孩子不断的重复操作，让孩子在磨炼技巧的同时，养成刻苦的耐心，不断追求完美，改善自己的行为习惯。

第五段：提高孩子的生活能力

在培养孩子刷碗的过程中，我们也可以逐渐提高孩子的生活能力。通过给孩子介绍餐具分类、清洗技巧、餐具保养以及家务资源的分配等知识，让孩子从简单的任务开始，逐步承担家庭的物资管理和生活维护。这样不仅能提高孩子的生活能力，也能让孩子在未来学习生活中有着更为扎实的基础。

结语：

爱家的核心是热爱自己的家人，促进和谐家庭的共同发展离不开每个家庭成员的共同努力和付出。让孩子刷碗，提高他们的生活能力，这是每个家长教育孩子的重要课题。尽管培养孩子学习刷碗的能力并不是一件容易的任务，但是在过程中的积累和收获，能够让孩子从多个维度发掘自我，扩展自己的能力范围，从而真正实现家庭和谐。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇六

作为一位家长，我深知养成良好的习惯对于孩子未来的成长至关重要。因此，我一直致力于培养孩子良好的学习和生活习惯。这篇文章我将分享我是如何培养孩子的习惯，以及在这个过程中我的一些心得体会。

首先，我认为营造一个良好的家庭环境是培养孩子习惯的关键。我努力为孩子营造一个和谐、有序的家庭氛围，这包括父母之间的互相尊重和支持。在这样的环境中，孩子能感受到积极的鼓励，从而更有信心去尝试新的事物。

其次，我坚信“身教重于言教”。作为家长，我们应当通过自己的行为来给孩子树立榜样。例如，我们希望孩子按时起床、规律作息，那么我们自己也要做到按时上班、规律生活。这样，孩子才能真正理解并接受我们的要求。

另外，我非常注重鼓励孩子。当孩子在学习或生活中取得进步时，我会给予积极的反馈和鼓励。这样，孩子就能感受到

自己的价值，更加自信，也能更愿意去挑战自己。

最后，我认为培养孩子习惯的过程是一个长期的过程，需要我们持续的关注和耐心。我们需要理解孩子的需求，尊重他们的个性，逐步引导他们形成良好的习惯。

总的来说，我认为培养孩子习惯的关键在于提供一个良好的环境，以身作则，给予孩子积极的反馈和鼓励，以及持续的关注和耐心。我相信，只要我们用心去做，我们的孩子一定能养成良好的习惯，为他们的未来奠定坚实的基础。

培养孩子良好的作息时间心得体会篇七

第一段：引言（100字）

当今社会，孩子们在成长过程中面临着诸多压力。作为父母，我们要帮助孩子培养出良好的交际能力，使其能够与同龄人和睦相处。合群是一个重要的品质，它不仅有利于孩子的发展，也有助于孩子正面地融入社会。在我多年的亲身经历中，我总结出了几点培养孩子合群的心得，希望能与大家分享。

第二段：树立正确的价值观（200字）

培养孩子合群的第一步是树立正确的价值观。在孩子的成长过程中，我们应该教给他们尊重和理解他人的重要性。我们要告诉孩子，每个人都是独特的，拥有不同的特点和能力，他们值得被尊重。此外，我们还要教导孩子分享、关心他人以及帮助别人。这些价值观将使孩子更容易与他人建立良好的关系，从而更容易融入团体。

第三段：关注孩子的情感发展（250字）

另一个培养孩子合群的重要方面是关注他们的情感发展。孩子需要感受到父母和家庭的温暖与支持，这样他们才能建立

起安全感，并且更有信心与他人交流。父母可以通过花更多的时间与孩子互动，倾听他们的想法和感受，给予他们必要的鼓励和赞美。同时，我们也要教给孩子如何表达自己的情感，学会倾听他人的意见和感受。通过这样的培养方式，孩子将更容易与他人建立起深入的友谊。

第四段：培养自信心（300字）

自信是孩子成功的基石，也是帮助他们融入团体的重要因素之一。父母可以通过给予孩子肯定和鼓励来培养他们的自信心。在孩子面临困难和挑战时，我们要相信他们的能力，并鼓励他们勇敢地克服。此外，提供足够的机会让孩子参与体育、音乐、艺术等活动，帮助他们发展和展示自己的特长。通过这些多样的经验，孩子将更具自信心地面对社交环境中的挑战。

第五段：培养良好的解决冲突能力（250字）

在孩子生活的过程中，难免会遇到与他人的冲突。因此，培养良好的解决冲突能力是非常重要的。父母可以通过教给孩子一些解决冲突的方法和技巧，比如倾听对方的意见，学会妥协，以及学会控制情绪。此外，我们还要耐心地引导孩子学习如何站在别人的角度考虑问题，培养他们的同理心。这样，孩子将更加成熟地解决与他人的矛盾，避免产生悲剧。

结尾（100字）

合群是一个长期而持续的过程，父母的引导和陪伴是非常关键的。通过树立正确的价值观，关注孩子的情感发展，培养自信心和良好的解决冲突能力，我们可以帮助孩子更好地融入社会。当孩子成为一个与人和睦相处的人时，我们也能看到他们的自信和成长，这将是我们的最大的幸福和骄傲。