

最新亲子关系与家庭教育心得体会 构建和谐亲子关系心得体会(大全5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

亲子关系与家庭教育心得体会篇一

一、家庭教育的本质是生活教育，家庭关系和积极丰富多彩的生活是影响家庭生活教育的两大要素，良好的生活教育有利于孩子成长成才，有助于孩子核心素养的提升，有助于提高孩子解决问题的能力。

1、是相亲相爱，一家人相亲尊重、相互关心、相互支持；

2、是儿童优先，父母要特别重视有利于儿童发展的教育和有质量的陪伴；

4、是共同成长，家庭教育既是长辈对孩子的教育，也是每一个家庭成员之间的相互影响。

三、孩子不参加劳动教育和未掌握生活技能是无法走向独立的，孩子从小多做家务劳动，能增强孩子的独立性和社会责任感。

四、孩子的学业时间与家庭劳动时间并不矛盾，两者是可以达到平衡的。孩子在家庭劳动过程中养成有条理的思维品质有助于学习能力的提升，培养孩子做家务的习惯可以调节家庭氛围和情趣。

五、父母培养孩子爱劳动的好习惯，要从两方面着手，

- 1、是力所能及，让孩子从感兴趣的能做到的劳动开始做起。
- 2、是不要求繁重但要求持之以恒，只有坚持才能养成习惯。

通过本期的学习，获益良多。深感在教育孩子时，需与生活相结合，以实际行动促进家长与孩子共同成长，相互学习，共同创造美好的生活。

亲子关系与家庭教育心得体会篇二

了解亲子关系之所以出现问题的几个重要的原因之后，父母要如何改变?在改变的过程当中，要保持一种什么样的信念来面对当下的这份关系，面对当下所有的问题?具体可以归纳为五句话：关系大于一切，能量大于一切，心门大于技法，顺序大于选择，体验大于说教。

什么是关系大于一切?总结归纳起来就是四句话：“因为有关系，所以没关系;因为没关系，所以有关系。”这句话像绕口令般的话讲的是：如果父母和孩子之间相处的比较融洽，那么不管发生什么问题，其实都是没有问题的。因为孩子在日常生活中能充分感受到父母的爱，即便是有一些小争执发生，他们依然相信父母的爱在、彼此的关系在，那么，所有的问题都会迎刃而解;反过来说，若是父母和孩子之间平时的关系不好，那么所有发生的问题都有关系，即便是一个小小的问题都可能引起世界大战。因此，这一份关系，对于每一个家庭成员来讲都至关重要。而要想知道他们的问题能不能解决，则要看父母和孩子各自在双方关系中的状态。

什么是能量大于问题?何为能量?有什么问题?世人在看待亲子关系问题时、在亲子关系遇到困境时，往往会把焦点放在解决问题上。但却很少有人会思考：我要不要去解决孩子的能量问题，要不要去解决父母的能量问题?对于一个人来说，能

量比能力更重要。为什么说能量比能力更重要?通常，人们解决问题需要有能力，但是假如只有能力，而没有状态的话，也会发现自己的能力根本发挥不出来。就比如说，我们可以把一个孩子学习状态好，说成他能量足，那么，他本来只有60分的能力，考试时却可能超水平发挥而取得八十分的成绩;而若是当一个孩子能量比较低(状态不够好)时，就算他有一百分的能力，考试时也可能只取得六十分的成绩。所以，父母在去解决亲子关系问题时，最好先看看能否给到自己和孩子能量，如果父母能够给到彼此能量，使自己和孩子有能量去面对彼此之间的问题，比去想很多的办法解决问题更加重要。

什么是心门大于技法，心门不开技法不用?如果孩子的心门没有真正向父母打开，或者说父母的心没有真正向孩子打开的话，那么所有的技法都将失效，可以说，父母有一百种技法，小孩子就有一百种对抗的方法。如果父母仅仅只是把注意力和关注点，放在用什么样的方法来对付孩子上面，那么就一定会面临“上有政策下有对策”的局面。这样的父母和孩子之间，永远都是在斗智斗勇，彼此之间很难有真真正正的亲密和爱意。

什么是顺序大于选择?所谓顺序，指的是什么呢?其实之前所讲的“关系大于一切，能量大于问题，新闻大于技法，包括后面要讲的体验大于说教”，都是和顺序有关的问题。如果父母把顺序放对了，那么解决问题的过程就会很简单;反之，若是父母把技法放在最前面，而把其它几点放在最后面，那么事情就会变得困难重重。这就好比拿一把错误的钥匙去开锁，即便把钥匙拧断，也永远永远打不开你想要打开的那把锁。

什么是体验大于说教?为什么说体验大于说教?比如，桌上有一杯开水，父母提醒孩子，开水烫，要离远点，孩子却置若罔闻，甚至越是制止越要去摸，这其实不是因为孩子顽皮，而是他根本不懂得烫的含义是什么。这时候，若是索性让他

碰一下，当孩子感觉到疼痛，自然就会很快缩手回去。此时，若是再要孩子去摸杯子，孩子肯定会躲得远远的。面对同样一杯水，之所以孩子的态度会截然不同，就是因为他亲身体会到烫是一种很难受的感觉。

解决亲子之间的问题，其实同样也是一个体验的过程。父母要想让孩子体验到自己的不容易，不能只是要告诉他，你为他付出了多少，有多么的不容易，还要让孩子能够体验到你的不易，只有实实在在地体验过，孩子才能够真真正正的明白为人父母的艰辛和不易。这也就是角色互换和换位思考。

在这里，建议父母用“沟通三文治”来和孩子沟通。意即是说，沟通要分为三个步骤走，很简单的三个词语：谈情、说爱、讲理。

谈情，在跟孩子沟通之前，父母一定要先处理好他们的情绪，然后再处理事情。

说爱，在沟通中，父母要把对孩子的关爱充分表露出来；

讲理，就是讲道理，告别空洞乏味，巧妙地讲道理。

有一个案例父母们可以用“沟通三文治”的方法代入演练一下。假设你突然接到孩子老师打电话来说，你家的孩子在学校里面出现了一些状况，比如特别不听话，比如和同学打架了，还不肯认错……然后要请你去一趟学校。总之这是一件使你听了后特别生气的事情，那么这个时候专家建议你使用沟通三文治来处理 and 面对。

首先说谈情，所谓谈情，谈的不是感情，而是情绪，是父母和孩子各自的情绪状态。做为父母，应该先稳定自己的情绪，然后再设想孩子可能会有什么的情绪，比如生气或沮丧等。那么，等见到孩子时，就可以跟孩子这样对话：孩子，我看你今天好像有点生气啊，有没有什么想要跟爸爸(妈妈)说的？

如果你看到孩子还处在一种特别生气的状态，那就可以这样说：宝贝，我看你现在还特别的生气，那我就先不说什么了，你回房间休息一下，我们等会儿再聊。

这时候孩子的情绪一定已经慢慢平静下来，然后愿意开口讲是什么让他生气或哭泣。

那么，可能也有人会说，要是我的孩子还是不讲呢？其实这也不必担忧，因为至少你的孩子已经感受到他自己是被理解、被接受的。这一份来自父母的理解和接受，对于孩子而言是十分重要的，即便他没有及时把自己的情绪讲出来，他也会感受到父母对他的那一份爱。而这一份爱，会滋养孩子的成长，让他愿意去想办法解决自己的问题。这时，你可以跟他这样讲：如果你想自己消化一下情绪，不想说话也没问题，反正不管你的选择如何，爸爸妈妈时刻都站在这里支持你；不管你有什么问题、不论什么时候，都可以向我们请教或求助。

父母表达的这份关爱，让孩子感受到的不仅仅只是爱的温暖，更重要的其实是能让他感受到父母对他的接纳和包容，让他感觉到自己犯的不是一种不可原谅的错误，让他更加有勇气讲出是什么让他生气或落泪，并且愿意跟父母一起去寻找解决的方案。

也许谈情说爱这两步父母们会觉得很简单，也很容易操作。但是，专家在这里提醒大家：一定要控制好自己的情绪，和孩子说话时语气一定要平静温和，千万不要因为生气而大声斥责，因为这样做，你的孩子向你倾诉的欲望会瞬间消失。

第三步：说理。很多父母都会跟孩子说理，会跟孩子说，你要怎么样、怎么样……请记住，有种说理的方式叫“教练式说理”。什么是教练式说理？就是去向孩子提问，通过提问来帮助孩子寻找（思考）解决问题的方案。记住，父母在和孩子沟通的过程当中，一定要明确一点，自己的身份是父母，而

不是法官，因此，在和孩子的沟通时，不需要什么都去评判孩子的对与错，而是帮助孩子找到解决问题的方向，以及以后该如何去面对类似的问题。

在说理的过程当中，父母可以对孩子提什么样的问呢？大家可以试试这样，比如：假如你是老师的话，你会怎样看待今天的自己？假如你是你的同学，你会怎么样看待今天的自己？假如你是和你发生争吵或争斗的那个人，你又会用一种什么样的眼光看待今天的自己？当一个孩子能够从多个角度、看到不同的人，对他的看法时，就会感受到这件事情对自己会产生什么样的影响，从而引发他的反思。

接下来，父母就要和孩子共同探讨解决问题的方案。可能有些人会说：天哪，跟孩子沟通和解决问题的过程，咋这么麻烦呢？！父母们可千万不要小看这个过程，因为这个沟通的过程，其实就是在培养孩子独立解决问题的能力。

解决好和孩子沟通的问题后，父母就要想办法做更多的事情去帮助孩子成为更好的ta。首先，第一个要做的事情就是，帮助我们的孩子学习更好的解决问题的方法，也包括我们自己在培养孩子的过程当中要学习并尝试新的方法。

第二在沟通之外要做的事情就是创造机会。创造自己学习的机会，创造跟孩子相处的机会，创造自己改变的机会，尽量抓住能够使自己成长，能够帮助孩子成长的学习机会；另一方面要创造让孩子成长的机会，创造能够让孩子体验的机会。体验永远大于说教的，对于孩子来讲更是如此。如果你的孩子，能尽量多一些体验，你一定会惊讶地发现，他成长的速度快得你无法比拟。

最后，父母要尽量创造环境，不仅仅是给孩子创造学习的环境，创造好的物质条件，其实更加重要的是，要创造一个适合孩子成长的软性环境。这个软性环境，包含他平时接触什么样的人，看到什么样的事情，内心会有什么的洗礼，以及

使他树立各种观念的环境。

成长一定是每一个人的必经之路，成长的过程必然有欢笑有烦恼，不管面对的是什麼，父母都无法逃避。既然如此，何不如放松心态、冷静面对所有的困扰和挫折?!

最后，祝所有父母都能和青春期孩子重塑良好的亲子关系!

亲子关系与家庭教育心得体会篇三

20__年5月14日，潍坊市家庭教育专家武际金校长为兴安小学全体家长带来了一场以《读懂孩子，做智慧父母》为主题的家庭教育讲座，作为家长成员中的一员，我有幸聆听了武校长的讲座，感到受益匪浅。

作为家庭教育专家，武校长开场就以部分家长，没有带笔和本子为案例。给我们上了生动的一课让我认识到生活中点点滴滴的小事，都可以作为父母教育孩子的家庭课程。而其中的关键在与父母要善于发现这样的机会。并且以身作则，将教育理念传递给孩子。身教重于言传，父母的行为也是孩子们的模仿对象。这种教育方式比单纯的说教效果要好得多。

生动幽默的开场过后，武校长又给我们讲述了作为父母学习教育孩子的重要性。父母这个角色是我们一生中很重要，而且是时间最长的角色之一。而我们绝大多数家长都没有考虑过。作为家长，需要学习如何养育孩子。作为家长，我们是失职的。既然我们把孩子视为最重要的人。我们就应当花一定的时间来学习如何养育孩子。就像今天下午武校长的讲座。我们只用了两个多小时的时间。却了解了很多我们不曾接触的知识。现实生活中我们学驾驶证都要花三个多月的时间。我们应当花多少时间学习，才能教育好我们有血、有肉、有感觉、有思想、有个性的孩子呢？这是我们每一个家长应该扪心自问的问题。

关系重于教育要想给孩子良好的家庭教育。就必须以良好的家庭关系为前提。没有一个好的亲子关系。再好的家庭教育理念都是空谈。一个好的父母不能把自己和孩子对立起来。而应该做孩子的朋友去理解孩子，帮助孩子。才能达到教育孩子的目的。另外，作为父母，要学会管理自己的情绪，很多时候，我们自居与父母的身份。说是在教育孩子，其实是在教训孩子。同样的道理，我们以和善的口气对孩子说，孩子可能就接受了。如果与训斥的口气说，很可能孩子表面上服从，而内心里却是在抗拒。所以说情绪也是教育过程中一个很重要的因素。作为父母要学会管理情绪。

武校长还讲了很多家庭教育的理念。例如如何看待孩子的成长与学习成绩？正确对待影响孩子成长的各种因素。帮助孩子树立自信心等等。作为家长，我很高兴能有这样一次学习的机会，因为我相信我和很多家长一样，不愿意放弃任何一次能让孩子成长的机会。在武校长渊博的知识面前。我们虽然只学习了冰山一角，但相信对我和孩子的影响是深远的。受益是终生的！

最后，很荣幸也很感谢武校长，赠与我的《校长陪你做父母》一书，此书为武校长亲自编写。内容生动、案例真实、道理深刻，我一直在拜读，相信在武校长优秀的家校教育理念之下。会教育出越来越多优秀的孩子。

亲子关系与家庭教育心得体会篇四

首先感谢惜惜建立这个读书会，提供一个让我们和宝宝一起学习和成长的机会，谢谢惜惜给我们的压力，让我们又有了继续学习的动力！

一个家庭有了孩子才算得上是一个完整的家庭，同时我们人生也走向一个新的里程，需要学习的东西有很多，例如，如何照顾宝宝，如何教育宝宝，如何处理好家庭中每个成员的。

关系，这些都很重要，要建立一个和谐的亲子关系氛围，给宝宝提供一个优质的成长环境，我觉得以下几点也是比较重要的。

1、在教育孩子方面，家长的意见一定要统一。如果意见有冲突时，一定要协商好后再实施。

2、爱，是亲子关系的基础支柱。家长不能对孩子将爱作为筹码来和孩子交换条件。

3、欢迎帮助，拒绝操纵。宝宝成长的过程是一个学习的过程，我们应该帮助她成长，而不是替代她成长。

4、欲改变孩子，家长必须先来一些改变。偶尔听说到“你和你爸爸（妈妈）的性格（脾气）简直就是一个模子里刻出来”就是这个道理，其实遗传也是可以改变的。

由于熙熙的到来是一个意外，本来是打算迟一年的，我心理方面还没调整好，再加上怀孕的时候心情也不是很好，所以熙出世后的脾气总是很急躁，我也总是在学习，找方法，在这里也感谢帮助我的妈妈们，相信我们的宝宝将来肯定都会很出色。

另外书中在最后介绍的消除压力的方法，我觉得也挺实用的，对工作一天后的烦躁心情来个缓解，有需要的妈妈可以详细了解下。

为了自己 and 孩子的心理健康着想，家长必须建立一个清晰的信念：我已经给了孩子我可以做到的最好的了，同时，我会继续寻找能做得更好的方法。

亲子关系与家庭教育心得体会篇五

今天在家，我和妈妈一同观看了一节家庭教育公开课，听这

里面二位老师的分享，感觉受益匪浅。

这次公开课是由教育部关心下一代工作委员会、北京师范大学和中国教育电视台共同策划推出的，截止今天已经在线上播出三期。自7月8号上线以来，家长们反响热烈，纷纷表示受到了很大的教育。

本期的主题是“寓教于生活，成就美好童年”，特别请到了中国家庭教育学会副会长孙云晓老师和国家督学、北京市海淀区中关村第三小学原校长刘可钦老师，两位老师在节目中，就生活教育一事，与主持人进行了探讨。

两位老师认为美好的家庭生活是有利于儿童成长的，而创建美好的家庭生活需具有四个特点：一是相亲相爱，二是儿童优先，三是自立自强，四是共同成长。我与母亲也认为只有良好的生活教育才能有利于孩子的成长，家庭关系和积极丰富多彩的生活是最重要的。

两位老师还在视频中提到了学习的教育与生活的教育的平衡，认为生活教育并不是家长的份外之事，一个孩子不参加劳动教育，没有生活技能，无法走向独立，也就无法成才，家长应该在孩子小时候就培养他的动手能力，增强孩子的独立性和社会责任感。但是现在仍有家长更侧重于学习成绩，而忽略了生活教育，所以在刚开始对孩子进行生活教育的时候会手足无措，那么在视频中孙云晓老师就提到说：太阳孩子爱劳动的好习惯，只需要从两方面着手，一是力所能及，二是不要要求繁重，但要求持之以恒。

看完公开课后，我与母亲的心灵都受到了震撼，我与母亲一致的认为：在家庭教育中培养孩子的动手能力，对孩子进行生活教育是必不可少的，生活教育没有开始的时间，应该是随时进行，父母的言传身教就是对孩子最好的教育，正如南橘北枳的道理，人或多或少都会被周围的环境所影响，所以家长为孩子创造一个良好的生活环境，家庭环境是很有必要

的。母亲也自此决定之后要加强我的劳动力，培养我的独立性。

虽然这次公开课不到一个小时，但是里面的观点却可以让我们受益终生，对于孩子和家长都有极大的帮助，我也认为，好的教育可以让两代人乃至三代人受益匪浅。