最新宝妈的心得 宝妈压抑憋屈的心情说说（实用7篇）

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

宝妈的心得篇一

2、有了孩子身不由己只能半夜偷偷流泪

3、什么苦都可以吃，唯独就是受不了委屈

4、有得必有失，如今孩子就是我的全世界

5、你试过一个人带娃到精疲力尽想睡觉，可娃却活蹦乱跳吗?

6、承载太多的情感，青春的不羁，成家的无奈，带孩子的心酸。

7、一个人带孩子最怕的就是半夜发烧，各种心酸只有自己知道。

8、一个人带孩子的心酸，有的人是不会懂的，所以谈不上什么体谅。

9、孩子睡着之后，我才有属于自己的那一丁点的空间做自己想做的事情。

10、当妈妈后，学会了闭嘴。哪怕一手抱孩子一手做饭，都不会麻烦任何人。

12、自己带孩子，其中的心酸，只有自己能体会，就算你就在我身边，你也不会懂！

13、不是每个女人都有做家庭妇女资本的。有的人是家庭主妇，有的人是家庭贵妇。

14、当你开始下厨你就发现，家庭主妇是真的非常值得尊重的，一道菜哪怕一人只吃个几口。

15、没有收入没有自由，所有的心酸不被理解，最扎心的是你的苦被别人概括，"在家闲着"。

16、有时候会觉得自己整天围着孩子转，没有自己的时间，没有自己的空间，没有什么成就感。

17、女人为了家庭操心操肺，计划好家庭的一切大小事，还要带孩子，洗衣做饭，伺候你的父母。

18、生孩子之前期待着这个走进我世界的小生命，生孩子以后才发现，这个小生命成了我世界的唯一。

19、比妈妈更惨的应该是全职妈妈娃出生到现在非常难得的一个整觉!!，太难了娃一生病，基本就别睡了。

20、有时候真的觉得很心酸。病着，没有能帮忙的人，还要上班，带孩子。周末两天还要加班。欲哭无泪。

23、穿裙子，想想蹲下不方便，涂口红想想亲不了你，化个妆想想碰你一嘴粉，算了吧，今天又是大妈的一天。

26、果然怀孕生孩子带孩子这过程中有很多心酸和委屈，只能夜深人静时拿出来流流泪，其他时候强颜欢笑到底。

29、一个女人拼命努力的结果就是这样的心酸，一个人带孩子，一个人操持着自己所谓的家。没人理解，没人帮你。

32、忽然好想化一个淡妆，穿上漂亮衣服，约上几个朋友，逛逛街吃点好吃的，却发现自从结婚以后一个朋友都没有了。

33、有些成为全职妈妈的女人并不是她们想成为家庭主妇，而是没办法，有时候必须得抽出一个人来照看孩子，照看家。

34、全职妈妈再出来工作太难了，人问你这这几年空窗期没有工作经验，你有什么优势?，这个社会对全职妈妈太不公平了!

35、买菜烧饭洗衣服打扫卫生还要溜娃，在你干活的时候，时刻在你耳边叫，要出去玩出去玩出去玩，感觉全职妈妈太难了。

36、全世界都在教女人怎么做个好妈妈，好妻子，好儿媳，却没有人教男人，该怎么去爱自己的妻子，怎么去经营好一个家!

37、我讨厌懂事这个词，因为我并没有因为懂事而过得更好，反而因为懂事受了很多苦，所以也看开了很多事，也不想再懂事。

38、越活越不知道人生的意义，我的生活现在就是围绕着孩子转。越转越枯燥，越转越心烦。现在就是一个家庭主妇，太难了。

40、一个人带孩子的辛苦心酸只有自己知道，女子本弱，为母则刚一个人带孩子的辛苦心酸只有自己知道，女子本弱，为母则刚。

42、月子里不该干的都干了，孩子抱了，凉水碰了，夜熬了，风吹了，泪流了，气生了，门也出了，你告诉我，什么是人间值得!

43、女人最狼狈的时候，就是带孩子的这几年，没有收入没有自由，所有的心酸不被理解，最扎心的是你的苦被别人概括，“在家闲着”。

46、放暑假比不放暑假还累得慌，一个人带俩孩子，分分钟情绪能崩溃，体会到没人带孩子的心酸，也体会到自己为什么会越来越坚强，都是生活所逼。

48、娃是我生的，夜是我熬的，奶是我喂的，尿片是我换的，衣服是我洗的，娃是我抱的，哭是我哄的，爱是无尽的，操碎我心是你，萌化心坎的也是你。

49、都说婚姻是避风港，可是谁来避风，谁来当港啊，结了婚才知道，风是自己避的，伞是自己打的，哪有什么避风港。有的只是流不完的眼泪跟咽不完的委屈。

宝妈的心得篇二

宝妈，这是一种特别的称谓，它代表着一种身份，一种责任和一种爱。当你成为了一位宝妈，你的生活便完全改变了。你会发现自己开始面临着种种挑战，需要不断的调整自己的生活方式和心态。作为一位宝妈，我总结了一些自己的心得体会，希望能够与大家分享。

第一段：宝妈的身份

成为一位宝妈，第一件需要改变的是你的身份认同。从一个单纯的女孩儿变成了一个为人母的女性，这个体验是很不同寻常的。你需要通过学习去了解如何正确育儿，了解孩子的需求，关注孩子的健康和成长。当你开始尽力然后看到你的孩子在成长的过程中健康快乐地茁壮成长，你便标志着你已经逐渐适应了这种新身份，开始承担起自己的责任。

第二段：心态平衡的重要性

成为一位宝妈，你需要学习如何平衡自己的生活与照顾孩子之间的关系。母亲的角色是多重的，这个角色不只是母亲还可能是职场女性，有自己的生活和工作需要同时照顾。因此，成为一位宝妈，就需要承担这些多重角色的责任。当你分配好自己时间和精力，维持它们的平衡时，你便让自己始终保持了清晰的心态，有效地利用了时间去完成自己的任务。

第三段：寻找自身的动力

成为一位宝妈，需要准备好承担各种各样的挑战，例如：孩子的无法放在学前教育外面的日子在家看护孩子的生活，或者是在许多经济条件下生活艰辛等等。因此，当你遭遇挫折时，要发现你自己的内驱力和动力来源。你需要找到适合自己的方式摆脱压力，例如：运动或读书等，来平衡自己的心情。

第四段：家庭教育

始终要谨记的一点是，成为一名优秀的宝妈，你需要投契心灵，做好家庭教育和教育孩子读书。孩子在成长过程中的情感和知识影响深远，并直接激发孩子未来的潜能和成长。因此，家庭教育是非常重要的，作为一名宝父宝妈的你需要有专注、耐心和细心的品质。同时，为了保持良好的生活方式和幸福家庭，你需要和伴侣商讨出一套关于家庭教育的计划和方式，满足孩子的需求。

第五段：成长体验和快乐共享

尽管成为一名宝妈意味着需要承担着许多责任和挑战，但也给你带来了很多收获，例如：与孩子共同成长，了解孩子，过更多的爱和快乐生活。与孩子共同成长的经历可以带来关注心灵、增加自信等，可以更好的塑造你的内在美，同时也是一次增加母爱的机会。这种共同的成长经历可以帮助你了解如何更好的关注孩子的成长、解决孩子的困惑，建立更亲

密和谐的家庭关系。

作为人类的一代代往前走，我们需要不断地去拓宽自己的世界观和人际关系，在这个过程中成为一个负责任的、睿智的、友爱的和美丽的个体。宝妈作为这个美丽进化的一环标志着我们向前迈出了坚定的一步。我们需要摆脱压力，走好自己的路，这是我们成为优秀宝妈所必须面对的挑战。

宝妈的心得篇三

孩子上幼儿园是人生的一个重要起点，他从这里开始了真正的社会生活和学习生活。为此，我为我的女儿选择了嘉兴市艺术幼儿园。

家长是孩子的导航舰，对于刚刚脱离父母怀抱的他们来说，幼儿园又是一个全新而又陌生环境，他们希望得到认可、赞赏、同情、关心和爱护，更希望得到父母和老师的爱。这就需要老师和我们家长共同用一颗真诚、热爱、赏识孩子的心去呼唤、去呵护。多与孩子交谈沟通，多给孩子以爱抚，走进孩子的内心世界。

在此，我对我家的小公主(媛媛)的教育心得说出来与大家共勉。

1、冷处理：面对女儿有时的一些无原则的要求，我和她妈妈是坚持不同意或不理会，让其放任的哭，待她冷静下来后，再对她分析为什么没有满足她的原因，并要求她下次不许提出这种无理的要求。比如：女儿刚进幼儿园的前几天，由于脱离不了父母，我和女儿的妈妈轮流接送，后由于工作时间的原因改为由她奶奶专人接送。刚开始女儿对马路边的小吃馋得对她奶奶纠缠不休，甚至抱着她奶奶的双腿倒在地上不走，在小区门口正好被我碰上，我也置之不理，让其放任的哭闹后回家再给她疏通道理说：“马路边上的小吃很脏，有灰尘还有小鸟拉的屎，吃了肚子会长虫，人的营养被虫吸收

后个子会越来越变小，你就上不了学，也就不能与老师和童伴们开心的玩，家里给你准备了你喜欢吃的东西。”到现在为止她就从不向我们讨要马路边的小吃了，甚至我去接她时还会主动的给我说：“爸爸，这些东西乖小孩是不能吃的”。

2、条件对换法：女儿吃菜很挑，不吃不喜欢吃的菜或不开心时的菜，为此，她妈妈特意为她列了一张饮食奖惩记录表，并对她说：我们全家与她都是平等共同互助的关系，如果吃饭表现好就在表上打分，并奖励全家一起带她逛公园。如果表现不好，这种平等关系就取消，以后就没人给你烧更好吃的饭菜。

3、分散注意法：女儿在睡觉时总是想到学校里好玩或开心的事，静不下心来睡觉;甚至有时还爬起来在床上唱歌跳舞。为此，我们就让她闭上眼睛给她放一首她喜欢的音乐，或者再给她讲一个故事，让她在聚精会神中不知不觉安睡。

4、鼓励法：随着年龄的增长，让她放学到家后先吃一点零食再写字。画画。弹琴，有时还让她用麦克风随着音乐唱她喜欢唱的歌。早上让其早起跳舞或跳绳，使其养成一种有规律性的生活学习习惯。比如：女儿家练习写字时精神分散甚至不愿意，我特在电脑上下载了《童话识字乐园》软件，让她在此学习软件中练习识字的同时另再用一写字本练习写字，最后再让她听听此软件中的童话故事或音乐，使其学中有乐，从而提高学习积极性。

不知不觉，这朵娇丽的花朵在我们家长与老师的精心呵护下进入了大班，也就是到了幼小衔接阶段。让我们用爱心来共同努力浇灌呵护她们，使其争当“好孩子”。“乖孩子”!完美的完成幼儿园的快乐生活而成一名合格的小小少年!

宝妈的心得篇四

近年来，宝妈群体在社会中的地位与角色逐渐受到重视。她

们既是孩子的母亲，也是一个事业的追求者，同时肩负着家庭的责任与压力。为了更好地了解与满足孩子的需求，许多宝妈选择进行实地考察，并从中汲取经验与灵感。在我最近的宝妈实地考察中，我深深地感受到了孩子成长的重要性，以及对家庭教育的认识与价值。以下是我对这次考察的心得体会。

首先，宝妈实地考察让我充分认识到了孩子成长的重要性。在我们的社会中，孩子的成长被越来越多地重视起来。考察过程中，我参观了一所优秀的私立学校，被其独特的教育理念和细致的培养方法所震撼。学校注重学生的全面发展，不仅培养学术能力，还注重培养学生的社交能力，以及个人品质的塑造。这样的学校无疑给孩子提供了更好的成长环境，而我们作为宝妈更应该关注并为孩子提供更好的成长机会。

其次，在这次实地考察过程中，我对家庭教育有了更加深刻的认识与理解。家庭教育是孩子成长中最重要的一环，对于孩子的影响是深远而持久的。我参观了当地一位知名的家庭教育专家的家庭，深入了解了他们的教育方式和理念。这位专家以“爱与自由”的原则，教育孩子成为独立、自信、有责任感的人。这个家庭给予孩子足够的自由空间，鼓励他们发展自己的兴趣，并且坚持与孩子进行有效的沟通。无论是学习上的困难还是个人情绪的波动，都能够得到家长的关注与理解。这让我深刻认识到家庭教育不仅要注重培养孩子的学习能力，更要注重培养他们的心理素质和社交能力。

同时，实地考察也让我明白到了父母之间的教育理念的重要性。考察过程中，我参观了两个家庭，他们在教育孩子方面有着完全不同的理念。一个家庭注重孩子的学习成绩，强调功利主义，给孩子极高的压力。而另一个家庭注重孩子的人格培养和品德教育，对学习成绩更加宽容。通过观察和交流，我深刻认识到父母的教育理念对孩子的成长产生着直接的影响。以学习成绩为导向的家庭教育方式，容易让孩子追求完美与成功，但也容易带来压力过大和内心的焦虑。而注重品

德培养和人格提升的教育方式，则能够更好地帮助孩子树立正确的价值观和人生观，使他们能够更好地应对挑战和困难。

最后，这次考察也让我认识到教育并非孤立存在的，而是一个综合体系。在考察过程中，我看到了许多教育资源的整合与应用。教育机构与社会资源的合作，专家学者与家庭教育的互动，形成了一个完整的教育体系，更有助于孩子的成长。“群策群力”的教育方式，既给予孩子更多的机会和资源，也能激发他们的学习热情和创造力。因此，宝妈们应该积极参与到这个教育体系中，多与学校、社会资源建立联系，不仅向他们学习，也为他们提供宝贵的意见和建议。

总之，宝妈实地考察让我深刻地认识到孩子成长的重要性和家庭教育的价值与意义。学校的教育理念、家庭教育的方式、父母间的教育理念以及教育的综合体系，都对孩子的成长产生着巨大的影响。作为宝妈，我们应该关注孩子的成长，理解家庭教育的重要性，树立正确的教育理念，积极参与到教育体系中，为孩子提供更好的成长环境和机会。只有这样，我们才能够以真正的意义上成为宝妈，给予孩子更好的教育。

宝妈的心得篇五

近年来，随着社会的发展和女性地位的提高，越来越多的女性在成为母亲后选择重新走上工作岗位。这其中，被称为“后宝妈”的群体开始逐渐崛起。她们在照顾孩子同时，也在职场上展现出了不俗的能力和才华。作为一名后宝妈，我深知这段经历的不易，也积累了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享给大家，希望对其他后宝妈们有所帮助。

首先，我认为后宝妈要有良好的时间管理能力。兼顾家庭和工作，时间对后宝妈来说至关重要。每一天，我们都需要充分合理地安排自己的时间，为自己的工作和孩子的照顾留出足够的时间。我们可以制定详细的日程表，将不同的任务分配到不同的时间段内，从而提高工作的效率。同时，我们还

要学会合理利用碎片时间，比如利用上下班的时间思考问题或安排家庭事务，这样可以更好地利用时间，提高工作和生活的品质。

其次，后宝妈应该有自治能力和创造力。有时候，迸发在工作上的灵感往往会在孩子的哭声中烟消云散。但作为后宝妈，我们不能被这些外界因素所左右，需要有足够的自治能力。我们可以为孩子设置自己的时间，比如在孩子午睡的时间进行工作或学习，这样既可以照顾到孩子的需求，又不耽误自己的事业。同时，我们也应该学会发挥自己的创造力，灵活应对各种问题，找出最适合的解决方法。只有摒弃传统的思维模式，勇于创新，才能在工作中有所突破。

第三，后宝妈要有良好的情绪管理能力。作为一名母亲，我们时常会面临孩子的不顺从、工作的压力等各种问题。这些问题很容易导致我们情绪低落或焦虑。但我们要明白，情绪的失控并不能解决问题，相反还会影响到我们的工作和生活。所以，我们要学会合理地发泄情绪，可以通过运动、写日记等方式来舒缓情绪；同时也要学会自我调节，保持积极乐观的心态。只有保持良好的情绪，才能更好地处理家庭和工作的关系，取得成功。

第四，后宝妈要有团队合作的意识。在处理家庭和工作的矛盾时，后宝妈往往需要借助外界的帮助。我们应该学会主动与家人、朋友等人沟通，寻找他们在照顾孩子上的帮助。同时，也可以尝试寻找一些专业的机构或人员来协助我们，比如请保姆或寄宿制幼儿园等。团队合作不仅可以减轻我们的负担，还可以提供更好的条件和环境，让我们更好地兼顾家庭和工作。

最后，后宝妈还要注重自我提升和学习。无论是在家庭还是工作中，我们都需要不断提升自己的能力和水平。我们可以通过阅读相关书籍、参加培训课程、与同行交流等方式，不断学习新知识和技能，提高自己的竞争力。同时，我们还应

该关注行业动态，了解最新的趋势和发展方向，及时调整自己的发展方向和计划。只有不断学习和努力进取，我们才能在职场上披荆斩棘，成为一名成功的后宝妈。

总之，作为一名后宝妈，我深知在工作和家庭中的挑战和困难。但正是这段经历，让我不断成长和提升自己。通过良好的时间管理、自治能力、情绪管理、团队合作和自我提升，我相信每一个后宝妈都能在家庭和职场中取得出彩的成就。让我们一起努力，为后宝妈这个充满活力和包容的群体增添更多的光彩！

宝妈的心得篇六

微商现在不仅仅是商人，企业，学生，包括宝妈业弄起微商来啦。下面是本站小编整理的宝妈微商励志篇供大家参考。

我是一位宝妈，在家带小孩，我以前对网络接触不多，就连微信，刚开始也仅仅只是作位一个聊天工具，社交软件进入到我的生活，意想不到的是，微信不仅研宽，丰富了我的社交，还给我带来了希望。

20xx年7月，一个偶然的机会，朋友告诉我，说小丽在利用微信做护肤品营销，一个月能赚5千多块，还不需要出门，我听了，当时就很心动，小丽是产品的总经销商，叫我跟她了解一下再做决定，然后跟她了解完之后，我很冲动地做了她的代理，还囤了好多货，我心里就忍不住地激动。

产品有了，但是人脉呢?看着划两下就差不多到了底的手机通讯录，我实在憋不住了，就结小丽打了个电话，问她是怎么解决人脉问题的，小丽非常有耐心，她说，微信朋友圈就是一个分享式营销，她鼓励我做一次活动，从微信朋友圈的分享开始，进而推广。

在她的帮助下，我在微信里做了我微信营销第一次活动，预算1000元，这次活动的主要参与方式，就是点赞，参与者通过点赞转发抽奖活动可以免费送一片韩熙面膜体验，活动为期三天，小丽的朋友圈的微信圈里的人比较多，近600人，这个活动经她一转发，半分钟内就开始有人主动加我的微信号，第一天，我的微信朋友圈就扩大到了300多人，看着飞速壮大的朋友圈，她们都是我的客户，我的好友，我的亲呀!想着都高兴!

有了人了，接下来就是编号，抽奖，发货。因为客户体验了产品的效果都非常好，所以还推荐了她们的朋友来买，为了让亲们放心，所有的面膜都是我亲自包装封好，交到快递员手上的，活动结束后，除了免费试用体验的，还卖出去了20盒，除了本钱赚了一千多块钱。

一周后，陆续有顾客收到货，开始在朋友圈里晒图，说韩熙面膜就是棒，敷的肌肤水嫩嫩的，引来不少朋友的羡慕，没几天功夫，我就出了二三十盒，有些顾客收到货后，觉得特别开心，后来都是3盒5盒的拿。

朋友圈讲的就是信誉，产品好，为人好，各方面做到了，那就水到渠成了，我和朋友圈的姐妹们关系处的都很好，每天都出单，每天都忙得不亦乐乎。

就是这样一个普通的我，与每一个人真诚为友，为每一个客户认真监督每一盒面膜。

我做了2次活动后，遇到了小米老师，呵呵，这个女人可是女强人，月收入万，太牛了，有机会带你认识她，她的收入快吓死我了，因为她的引荐，我参加了她们团队的营销课程，讲的是如何建立自己的鱼塘，没怎么学习的我，听完后豁然开朗，知道了如何找到自己的精准顾客，让需要你产品的人主动找你，一个星期的学习让我对微营销有了全面的认识，根据视频教程我按照老师的方法去操作，往后几天几乎每天

都有人加我，朋友圈迅速扩大，对待每一个人，我都像对待朋友一样，我得到了圈中亲们的认可。

现在我有一群稳定的客户群，每个月除了批发加上零售月赚六七千，我还在学习，这个世界，什么都不怕，就害怕不努力，就怕那些比你更优秀的人却比你更加勤奋!