

# 2023年亲子跳绳心得体会和感想 亲子共读心得体会(精选5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 亲子跳绳心得体会和感想篇一

苏霍姆林斯基告诉我们，“要做到教会孩子自学，一个重要的条件就是要让孩子在上小学和中学的时候养成读书的习惯。”让孩子“多读书、乐读书、会读书、读好书”日益成为我们每个家长的共识。近年来，以激发孩子读书的兴趣、培养孩子读书习惯为目的，与孩子一起开展读书活动，使我们全家人受益匪浅。

读书日进行了认真研究，还抽空学习了许多家教方面的书籍。在阅读中，我们不断总结读书的经验，形成了一些适合我们家庭的读书方法。

首先，我们尽量找到孩子的兴趣点，并以此为出发点，找一些相关的，充满童趣的书籍，和孩子共同阅读，慢慢地孩子的知识面会变得开阔起来，思路会变得活跃起来，当碰到问题，会提出许多的“为什么”，而为了解决这许多的为什么，他就愿意去看更多的书，就近一步激发了他看书的举趣，在这个过程中，会涉及到他以前不感兴趣的领域，探索的乐趣，拓宽了他的兴趣面，以此类推，形成良好的循环。对每个孩子来说，书本丰富了他们的生活，为他们提供了无尽的想象。我们作为家长所要做的就是正确引领孩子去阅读，让他们发现阅读是一种有趣的、愉快的经历。激发他们读书的欲望，以形成良好的读书习惯，这是我们做家长的责任。就算工作

再忙，也要抽出一点时间和孩子共同来读书，在充满亲情的氛围中，和自己的孩子一起沉醉于书的世界里，享受读书带给我们的快乐！书，使我们家长由对孩子教育的无知变为略知一二，使我们自己的事业起飞，使我们与孩子有共同的话题。在一个充满积极向上，乐于学习，与书为伴的家庭环境中，孩子是快乐，健康、自立、博学的。

其次，我们在阅读的过程中，耐心的回答孩子提出的各种问题，或者也可以不急着回答，反而提一些问题要他回答，启发他主动思考，引导他说出自己的想法，要允许孩子有不同的意见，哪怕他的想法是粗浅的，偏颇的，也不要粗暴而简单的否定，有许多事情，本来就没有绝对的答案。可以耐心的解释，可以激烈的讨论，彼此用自己的观点去说服对方，激发孩子的思考能力向纵深发展，倘若相持不下，可以一起再查资料，再看书，寻求最佳答案，这样可以使他接受的心悦诚服而又自然而然。此时，家长也增长了以前没有关注的或者没有兴趣的知识，达到了和孩子一起积累一起成长的目的。

另外，我们家设立读书专项经费，鼓励购买图书。为了营造一种读书的气氛，我们自主购买订阅一定数量的书刊、报纸，如《课堂内外》《我们爱科学》、《读者》、《七彩语文》等，每月都到书店书城去转一转，满足孩子的求知欲，让孩子荡漾在书海中，体验一种知识带来的无穷乐趣。让孩子建立自己的小书柜，在书房里把书进行归类，孩子自己的书由孩子自己整理摆放，让他拥有自己的书柜。我们与孩子共同读书，定期交流读书体会。教育家陈鹤琴先生这样说过：“我们做父母的，一面要事事以身作则，一面要处处留心小孩所处的环境，使他所听的，所看的都是好的事物。这样他自然而然地受了好的影响。”我们会创造机会带孩子走进自然，阅读自然，感受人文。为了让孩子保持一种学习状态，丰富感性知识，我们有目的地带孩子去感受周围的世界，如带孩子去北京，眺望在雄伟的万里长城上，感受中华历史的悠久、华夏儿女的智慧，让他看一看故宫博物院、天安门广场、国

家体育馆，丰富历史知识，丰富生活内容，丰富情感世界。平时，我们鼓励孩子参加学校的读书实践活动，如：故事会、演讲比赛、调查报告、书签制作、手抄报、读书征文比赛等，使他从小就受到语言文字美的熏陶，并且能将这些优美的语句积累下来。

与孩子一起读书有很大的好处，我们共同经历着书籍带来的喜怒哀乐，同样的心情让我们和孩子贴的更近，可以感受到孩子心理和思想的变化，以便于及时调整方式方法，更好的为孩子创造学习环境，家庭环境。对于父母来说，千万不要奢望可以教给孩子什么，我们唯一能做的是，给孩子一个“爱和自由，规则与平等”的环境，让孩子有一个完整的成长，包括身体的，感觉的，情绪的，认知的，心理的，精神的完整成长，而不只是被灌输属于父母的认知和技能，那样的人生无味而无趣。纪伯伦在他的《致孩子》中这样写道：“你们可以给他们爱，却不可以给他们思想，因为他们有自己的思想，你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂，因为他们的灵魂，是住在明日的宅中，那是你在梦中不能想见的，你可以努力去模仿他，却不能使他们来像你，因为生命是不能倒行的，也不与昨日一同停留，你们是弓，孩子是弦上发出的生命的箭矢，你无法预定他的轨迹。

培养孩子读书的好习惯并不是一日之功，它不仅是对孩子的考验，也是对我们做家长的考验，我们应督促孩子每天都进行阅读。在读书中遇到问题时，要及时提出，我们做家长的应尽量正确的回答孩子的疑问，遇到回答不出来的问题时要翻阅其它书，一定要正确对待孩子的疑问，要帮助孩子提高思维空间，进行知识储备。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人！和孩子一起快乐的读书吧！

睢宁县实验小学四（9）班 赵俊棋家长

## 亲子跳绳心得体会和感想篇二

跳绳作为一项简单而受欢迎的运动，既能够锻炼身体，又具有一定的趣味性，因而备受大众喜爱。而在现代社会中，由于忙碌的工作与学习压力，许多家长与孩子之间的沟通不畅，互动时间有限。而亲子跳绳则能够成为一种有效的方式，促进家庭成员之间的互动。本文将从亲子跳绳的好处、亲子跳绳的准备工作、亲子跳绳的技巧、亲子跳绳的注意事项和亲子跳绳的心得体会五个方面进行叙述。

首先，亲子跳绳有助于增进家庭成员之间的情感和亲密度。在亲子跳绳的过程中，家人们需要配合默契地进行动作，这就需要大家相互信任、合作。这种默契的配合能够激发亲子之间的情感，增进彼此之间的理解和信任，从而不仅仅是锻炼身体，也是增进亲子关系的一种方式。

其次，亲子跳绳需要进行一定的准备工作。首先，选择一根合适的跳绳，以适应家庭成员的身高和年龄。其次，要选择一个合适的场地，确保没有障碍物和摔倒的危险。最后，为了避免受伤，家长需要确保大家都进行了热身运动，准备好了身体和精神状态。

亲子跳绳的技巧也是非常重要的。首先，家长要根据孩子的年龄和跳绳水平选择适合的跳绳规则和节奏。对于初学者来说，可以选择较慢的节奏，使用较长的绳子。其次，家长要示范正确的跳绳动作，并给予孩子鼓励和指导。最后，家长要保持耐心和宽容，不断鼓励孩子坚持和进步，避免报以过多的压力和批评。

在进行亲子跳绳过程中，也需要注意一些事项。首先，家长必须时刻关注孩子的身体状况，如果出现疲劳、头晕等不适症状，需要及时休息。其次，要注意跳绳时的安全问题，确保绳子不会绊倒自己或其他人。最后，要合理安排跳绳的时间和强度，不过度逼迫孩子，防止过度疲劳。

亲子跳绳的经验和体会丰富多样。首先，亲子跳绳能够增进亲子之间的互动和交流，加强家庭的凝聚力。在跳绳的过程中，家长可以向孩子传授知识、分享经验，增强亲子之间的感情。其次，亲子跳绳能够提高孩子的身体素质和协调能力。经过一段时间的跳绳训练，孩子们的耐力、灵敏度和反应力都会得到显著提高。最后，亲子跳绳也能够培养孩子的自信心和毅力。当孩子在跳绳中取得进步和成绩时，他们会感到自豪和满足，从而增强对自己的自信，提高对困难的克服能力。

综上所述，亲子跳绳既是一种有趣的运动，也是亲子关系的促进者。通过亲子跳绳，家庭成员之间的情感和互动得到了加强，孩子们的身体素质和心理品质也得到了提高。在快节奏的现代生活中，亲子跳绳无疑是一种难得的阳光时刻，是缓解压力、增进家庭和谐的重要途径。因此，与孩子一起跳绳，既是一种运动，也是一门乐趣，更是一段珍贵的亲子时光。

## 亲子跳绳心得体会和感想篇三

有句话是这么说的：每个孩子就像一本书，要读懂这本书就需要我们去不断地掌握要领。家庭是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任老师。怎样成为一个好家长，什么样的教育方式能够让孩子健康快乐地成长？接下来我想谈一下这几年和孩子一起成长过程中所体会的一点点心得。

有人说，中国的家长60%基本上是为孩子而活，而且活得很难，家长难，孩子难，老师难。

现在的小朋友大多是独生子女，也许一些家长认为，什么都为孩子做好准备就是好家长的表现，但过度的溺爱只会使孩子形成娇生惯养的性格。家长对孩子的爱本是无可厚非，但也应该学会放手让孩子更多自由成长的空间和锻炼的机会，家长要学会“抓大放小”。很多事情孩子其实已经有能力自

已完成的，家长应该让孩子独立完成，只在孩子需要帮忙时才对其加以指导。

学会放手，给孩子更多的思考空间和选择权。我不喜欢给孩子条条框框地规定该怎么去做一件事，孩子也有自己的思想，而且很多是我们家长不一定想得到的。和予予去逛超市的时候，她会提醒我：“妈妈，家里的餐巾纸只有一包了，我们该买一些回去了。”“家里的饼干也没有了，我们买几包吧，饿的时候可以吃。”这都是她平时自己所留意到的生活细节，让孩子在生活点滴中学会观察，学会思考，让孩子自己多一点选择权，满足她，帮到你，这是孩子很乐意做的事情。

满足她，而不是一味的惯养，原则还是靠我们家长来把握。比如孩子都喜欢吃糖，我的孩子也不例外。但是很早我就跟孩子达成协议，吃糖可以，但一天不可以超过两颗，所以至今，再好吃的糖只要两颗吃了，她就会很自觉地停下。其实孩子是很有原则性的，越禁止孩子不能做的事，越是孩子感兴趣的。我有个同学的孩子，平时家教甚严，家里从来不许他吃糖，有次来我家玩，看到糖，眼神里充满着渴望，我让孩子想吃就自己拿，他竟然把糖塞满了身上所有的口袋，趁他父母不在，一个劲地吃，我同学一来，孩子就马上吐掉了嘴巴里的糖。看到这里，我觉得我的同学该好好反省了，孩子在他平时的严格管教下，已经变得压抑、胆小和被动，这对孩子以后的成长是多么不利啊！

只有喜爱，才谈得上接受，让孩子做自己喜欢做的事。不要总是打着爱孩子的旗帜，一味地阻挠和担心，为了自己的害怕和自私而影响孩子的发展，孩子的健康成长怎么能够离开在背后支持和鼓励自己的父母呢。孩子是父母的一面镜子，孩子的点滴成长无不浸透我们父母的心血和汗水，不要怀疑和担心，相信我们的孩子一定是秀的也是这个世界上独一无二的。

学会放手，给孩子自由和相对属于孩子的空间。我一直告诫

自己:要像朋友一样地对待孩子。平时和孩子一起打扫卫生,一起整理房间,一起看书,一起游玩……做一些决定时,多倾听一下孩子的意见。例如今天想去哪里玩啊?今天想吃什么啊?或者今天我们出了好多汗,我们去洗澡好吗?用这种口吻跟孩子说话是孩子比较容易接受的,家长式的威严很难跟孩子建立亲密感。

作为家长应该多拿出点时间陪孩子玩,与孩子有更多的言语交流。像尊重成年人一样尊重孩子,通过我们的关爱、聆听、赞赏、支持以及真诚对待,帮助孩子喜欢自我、欣赏自我、建立积极的自我形象。予予经常会把幼儿园里看到的,学到的东西和我们分享,比如教我们幼儿园里学来的小游戏,或者告诉我今天哪个小朋友没来上课,她都留意在心。记得有一次,予予让我和她爸坐好,她拿着一本小本子和一支笔,有模有样地告诉我们她要开始点名了,报到男的名字爸爸喊“到”,报到女的名字妈妈喊“到”,游戏就这么开始了,我们惊奇地发现她竟然一口气把班级里小朋友从1号点到了30号,我们问她:“小朋友的名字和学号你都知道啊?”她很自信地说:“是啊。”我和她爸当时就竖起了大拇指,夸她“宝贝,我真棒!”此时,得到肯定和表扬的她是多么自豪和开心啊!

每当孩子对我说:“妈妈,你是我的朋友。”我是多么欣慰啊!给孩子一片自由的天空,让孩子得以积极健康的发展,发挥自己的创造力,让他们自己学会体验,去探索未知的世界,总结自己的得与失,体会收获成功带来的快乐。

学会放手,让孩子以积极平和的心态去面对这个世界,哪怕是困难和惧怕的事情。就说打针这件事,一辈子要遇到很多次,如何面对打针,也不是件完全可以忽略的小事。何况由此而来的一些心理,还可迁移到其它事情上。

大人千万不要以自己的感受去衡量孩子,以为只要把孩子摠住了或哄骗着打了就没事了。孩子其实很懂事的,我们只要

把正确的理由讲给孩子听，孩子是会听懂的。记得予予还小的时候，去打针，看到其他小朋友在那里死命地哭，她也很抗拒，后来我告诉她：“生病了多难受啊，打个针就可以杀掉肚子里的小细菌，我们就好了。”予予满眼忧虑地问：“那打针很疼的啊？”我微笑着平淡地说：“哦，是有点疼，就像蚊子咬一样。”予予听了，忧虑有所缓减，于是我又给她打气：“妈妈觉得予予是个勇敢的孩子，你说对吗？呆会勇敢一点，自己伸出小手，能忍住就不要哭，要是忍不住，想哭也没事。”给了她鼓舞，又给了她退路，虽然打的时候她还是很紧张，小手想伸出去又有点不敢伸，但是在我的鼓励和医生的表扬下，顺利地打完了针。予予通过这次“试验”，觉得打针的痛，确实是能忍住的，所以从那次后，每次打针她都会很配合地自己伸出小手，能够勇敢地面对了。

看来，告诉孩子“打针有些痛”，教会孩子在困难面前从容镇定些，既能减轻痛苦，又能保护自己。千万不能骗孩子，如果告诉她打针不疼，就算这次骗过了，下次她是不会上当了，而且会更抗拒。

作为父母该放手就放手，能够把握好属于自己的分寸，能够在自己能力范围内做好属于自己的角色，在生活细节中引导好孩子，能够陪孩子一起成长，也是我们很幸福的事。

我们要坚信，作为父母能教给孩子最重要的做人技巧，就是做个好人。

善良的人，才是和世界磨擦最小的人，才容易成为幸福的人；在心态上不苛刻的孩子，长大后他的处事态度会更自如，人际关系会更和谐，会获得更多的帮助和机会。

欣赏孩子不是只赞赏他的优点，更是如何看待他的缺点。让孩子从小学会自立自强，学会感恩，能够在自己父母身上摄取更多的爱，当我们作为父母能够把爱传递给孩子，相信我们的孩子也一定会继承并且会青出于蓝而胜于蓝。

## 亲子跳绳心得体会和感想篇四

亲子活动对于家庭成员之间的情感交流和亲密关系的建立起着重要的作用。在现代社会中，越来越多的家庭选择亲子跳绳作为一种身体活动，来增进亲子关系并促进家庭和睦。我和孩子一起参与了亲子跳绳活动，并从中获得了许多宝贵的体会和经验。以下是我对亲子跳绳的心得体会。

首先，亲子跳绳培养了孩子的坚持和耐心品质。跳绳可不是一件容易的事，尤其对于孩子来说更是如此。刚开始的时候，孩子们可能会感到吃力，因为他们还没有掌握正确的技巧和节奏。然而，通过和他们一起跳绳的过程，我们教会他们取得进步的方法，并鼓励他们保持耐心和坚持不懈。当他们成功地跳了几下，他们会感到自豪和满足，这有助于培养他们坚持和耐心的品质，使他们在面对其他困难时更加勇敢和坚韧。

其次，亲子跳绳增进了家庭成员之间的沟通和合作能力。亲子跳绳要求家庭成员之间的密切合作。一方面，父母需要与孩子一同制定计划和目标，共同决定跳绳的时间和强度；另一方面，孩子们则需要倾听和遵守父母的指导，共同努力达到目标。这种合作和沟通的过程，帮助我们增进了家庭成员之间的理解和信任，增强了彼此之间的情感联系。

再次，亲子跳绳培养了孩子们的团队合作精神和集体荣誉感。在亲子跳绳中，我们常常会参加队伍比赛，与其他家庭成员和孩子们共同合作，争取最好的成绩。这样的经历让孩子们明白，只有通过团结合作和互相支持，才能取得更好的成绩和更多的荣誉。在这个过程中，孩子们不仅能够培养团队合作的精神，还能够感受到团队胜利带来的集体荣誉感，进一步激发他们对跳绳活动的兴趣和热情。

此外，亲子跳绳促进了家庭成员之间的身心健康。亲子跳绳是一项既锻炼身体又锻炼心肺功能的运动，通过不断的跳跃

动作，可以增强家庭成员的体质和耐力。同时，跳绳也是一种心理放松的方式，可以帮助家庭成员减轻压力和释放焦虑，促进身心健康的发展。除此之外，亲子跳绳也能够增加家庭成员之间的互动和接触，改善家庭成员之间的关系，使家庭更加和睦和谐。

最后，亲子跳绳让我们享受了亲情的瞬间。家庭是爱的港湾，而亲子跳绳则是我们营造温馨氛围的舞台。在跳绳的过程中，我们可以一起嬉戏、玩闹，共同创造美好的回忆。我发现，在亲子跳绳的时候，孩子们会把所有的烦恼都抛在了脑后，全情投入地享受和父母一起的快乐时光。这些美好的瞬间让我们更加感受到家庭的温暖和亲情的重要。

总之，亲子跳绳是一项有益于家庭成员之间关系的活动。通过亲子跳绳，孩子们可以培养坚持和耐心品质，增进家庭成员之间的沟通和合作能力，促进团队合作精神和集体荣誉感的培养，提升身心健康，并享受亲情的瞬间。对于我来说，亲子跳绳是一段珍贵的经历，让我更加珍视和重视家庭关系的建立和维系。希望未来更多的家庭能够加入到亲子跳绳的行列中来，共同创造更多美好的回忆和体验。

## 亲子跳绳心得体会和感想篇五

此刻的孩子大多独生子女，自我优越感比较强，无论在家里还是学校，往往以自我为中心，很少去为他人思考。在读了《给您一只金手指》后，孩子无意的言行让我看到了这本书独特的魅力。

我也把头伸过去，睁大眼睛使劲瞧，果然，在青蛙脖子部位有条细长的印痕，就像一条围巾。

“我涂颜色的时候从一边开始涂，然后又从另一边开始，涂着涂着，中间就剩下一条长长的地方没有涂，我一看，很像条围巾，我就想，还不如给青蛙围一条围巾呢！这天又下雨，

小朋友们都穿了厚厚的衣服，小青蛙肯定也很冷，但是它没有穿厚衣服，围条围巾就暖和多了”听着儿子的解释，想着老师的赞扬与鼓励，真的，我心中涌起阵阵的满足和感激。

孩子的爱心不是与生俱来的，需要老师和家长用心发现，用心引导。高尔基在给儿子的信中说：“给，永远比拿愉快。”他期望自己的儿子能做一个懂得付出，对社会、对他人有奉献的人。期望伟人的话和这本书一齐激励着孩子们前行。