

2023年居家心得体会 员工居家心得体会 会(模板10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

居家心得体会篇一

在最近的一段时间内，许多公司和组织都采取了居家办公政策，鼓励或强制员工在家里工作。对于许多人来说，这是一个全新的体验，需要一些时间来适应和调整。“员工居家心得体会”是一个极其重要的主题，今天我将为您带来一篇关于这个主题的文章，希望能帮助您更好地适应这个新工作方式。

第一段：适应新环境

对许多人来讲，从公司到家里工作是一个全新的体验。在这个新环境下，需要一些时间来适应和调整。有些人发现自己无法集中精力工作，在家里总是容易被家里的事情打扰。而另一些人也许会发现自己更加能够集中精力。不管您是哪种情况，适应新环境是工作的第一步。在这个新的环境中，我们需要按照自己的习惯和需要来改变我们的工作方式，以保持高效工作。

第二段：保持良好沟通

居家办公的最大挑战之一是沟通。在家里工作中，您无法像在办公室里那样与同事面对面交流，这可能会导致困扰和误解。因此，建立良好的沟通机制对于工作的成功非常重要。

您可以通过电话、电子邮件和视频会议等方式与同事交流，保持密切联系。尽量保持相同的工作时段和同事的联系，并在需要时记得随时询问和交流。

第三段：增加自律性

在家里工作时，没有老板或同事在旁边监督我们，这意味着我们需要增加自律性。我们需要制定计划和目标，并确保我们按计划工作。我们需要遵循相应的工作时段和以完成工作为主要目标，并尽我们所能来保持生产力和效率。

第四段：减轻压力

在家里工作时，压力可能会变得更加强烈，因为我们在与家庭和工作之间需要保持平衡。因此，减轻居家办公中的压力对于工作和生活的平衡非常重要。您可以制定轻松的日程和活动来减轻压力，例如瑜伽、冥想、阅读等等。通过学习和使用专业知识和策略，我们可以更好地管理和减轻压力。

第五段：享受工作

在家里工作，给了我们更多的自由和弹性，让我们可以在自己的空间和时间努力。这让我们可以更加轻松地享受工作。在工作时间之外，我们可以安排自己的娱乐活动，与家人和朋友相处，以及从事其他个人喜好。通过尊重自己的设置和模式，我们可以更加轻松地享受工作，并更好地适应居家办公的方式。

结束语：

希望这篇文章对您有所帮助，我们需要适应这种新的工作方式，并努力保持生产力和效率。适应，沟通，自律，减轻压力和享受工作是有效居家工作的关键。

居家心得体会篇二

随着生活水平的提高，人们对健康的重视程度不断加深。然而，对于许多人来说，外出运动和健身并不是每天都能坚持下来的事情。因此，健康的生活方式开始向“居家健康”转变，越来越多的人意识到保持身体健康的方法也可以在日常生活中实施，并且往往更加切实可行。下面，笔者将分享我个人在“居家健康”方面的心得体会。

第一段：锻炼身体

在家中适当的锻炼是我日常居家健康的第一步。由于长期的久坐和繁忙的工作生活，我的身体状态并不理想。为了改善这种情况，我经常在家中做一些简单的运动，包括体操、哑铃练习和仰卧起坐等。这些运动让我感到愉悦，并能够增强肌肉和骨骼的力量，改善我的姿势和脊柱的健康。此外，我还会经常使用健身器材，如跑步机和站立踏步机等进行有氧运动。这样不仅可以消耗体内的多余脂肪，还可以增强心脏和肺部的功能。

第二段：健康饮食

健康的饮食也是保持身体健康的关键。在日常生活中，我坚持在家里自己做饭，不经常吃外卖和方便食品。我会合理地搭配食物和饮食，适量的摄入蛋白质、碳水化合物和脂肪等营养物质，避免过度的油腻和热量高的食物。此外，我还会在饭后吃些水果和酸奶等，以加强消化和免疫系统的功能。

第三段：保持心理健康

心理健康就像身体健康一样重要。长期的工作压力和生活紧张会给我们带来很多负面的影响，例如情绪不稳、焦虑、抑郁等。因此，我会保持心理健康和平衡感。例如，我每晚都会听一些轻松的音乐，让自己感到放松和愉悦。同时，我也

会寻求一些专业帮助，例如心理咨询或参加一些课程和讲座等吸取一些正能量。

第四段：室内空气质量

居家的环境对健康也有重要的影响。由于空气污染严重，我会在家里保证一个好的室内空气质量，例如开窗通风、使用空气净化器、保持居室干净等，以减少对身体的危害。同时，我也会定期更换一些家用物品，如床单、被套等，以保持居家环境的清洁卫生。

第五段：坚定信念

居家健康需要长久的坚持，需要我们不断地追求自我完善和进步。为了让自己保持健康的生活方式，我会时常坚定信念，并将其落实到实际行动当中。这种坚定意志可以帮助我克服许多挑战和困难，让我更加自信和健康，享受生活的美好。

总结：

在这个竞争激烈的社会中，我们需要更加关注健康。通过居家健康，我们可以不仅让自己更加健康，还可以节约时间和资源。通过锻炼身体、健康饮食、保持心理健康、改善室内环境和坚定信念等几个方面，我们可以在家中实现健康生活的目标。这需要长期坚持和努力，但我们相信，健康的生活方式是值得我们去追求的。

居家心得体会篇三

新冠疫情改变了我们的生活轨迹和生活模式。疫情期间，居家生活的同学们是不是也有如下感受呢？有人因空间受限感到不自由，有人因延期开学为学业科研进度感到焦虑，有人一听父母说话就认为是唠叨，还有人莫名其妙的感到烦躁，有的父母感觉孩子不听话而生气等等。在这个特殊时期，使大

学生及其家人们从闲散无序的混乱状态转向正常有序的运行状态，需要每位家庭成员共同努力。为此，作为x高校心理名师工作室(马喜亭心理援助工作室)的主持人，特向大学生及家人们提出如下建议：

一、理性认知，坦然面对当下居家生活的事实

面对新型冠状病毒感染的疫情，要相信科学、理性应对；相信国家，各级党委和政府包括个人都必须坚决服从党中央统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习和工作，是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位大学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

二、制定计划，保持生活学习及工作规律有序

对许多大学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。大学生们可以担任自己的时间管理ceo自己管自己而不是让他人督促自己，同时带领家人一起把星期一至星期五的生活、学习、工作、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

三、有效沟通，增进理解信任与家人暖心相伴

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的美好契机。所以，在这里建议大学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对大学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键”，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

四、自律学习，根据学校安排做到停课不停学

延期开学期间，大学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

五、分担家务，在劳动锻炼中享受生活的乐趣

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。“居家生活，家务活肯定少不了。大学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数大学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜。

六、学会欣赏，保持乐观传递好心态和正能量

积极情绪是最好的心理免疫力。好情绪、好心态是可以相互传递和相互影响的。因此，居家期间，每个家人都要有意识主动调整自己的心理状态，传递正向情绪和能量。家人和谐相处的秘笈是相互理解与欣赏，让每个人都在被欣赏的关系中拥有好的心态和感到舒服自在，要做到相互陪伴、彼此安慰，相互鼓励，相互支持，相互交流时要注意倾听、表达欣赏。若用10个词表达对家人的一些特质的欣赏，大学生和家人分别会想到哪些词语呢？如何让对方知道呢？请记住：对家人的爱，可以用适合自己的方式表达出来。

七、线上沟通，好朋友间互帮互助友情不掉线

疫情期间，虽然无法面对面，依旧可以心连心。大学生们可

可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。还可以通过录制抖音短视频、线上打卡接龙等方式传递快乐与友谊。

八、学会求助，有心理危机及时寻求专业支持

当前，许多高校和专业医疗机构都开通了疫情心理危机干预热线电话，大学生及家人们可以主动关注各种积极信息，如果遇到确实难以应对的消极情绪或心理危机情况，应及时向专业机构进行求助。

居家心得体会篇四

随着人们生活水平的提高，越来越多的人关注健康问题。居家健康是健康生活的重要部分，它不仅包括健康饮食、适度运动等方面，还包括正确认识疾病、科学预防疾病和科学治疗疾病等。在居家健康的过程中，人们可以养成很多良好的生活习惯，让自己远离疾病的侵扰，健康长寿。本文将分享我的居家健康心得体会。

第二段：饮食健康

饮食是人的生命之源，科学的饮食习惯对身体健康至关重要。我认为饮食健康的关键是多样化、平衡饮食。我们应该尽量摄取各种不同的食物，平衡摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物等各种营养素。此外，我们应该控制食用油盐糖和高热量饮食，并注意清淡饮食，以降低患上心脑血管疾病和糖尿病的风险。

第三段：常规运动

身体运动不仅可以使我们身体健康，还可以放松心情、增强免疫力。我经常进行有氧运动，如慢跑、游泳，以此保持身

体的活力。同时，做一些瑜伽、普拉提等轻度运动，可以提高身体柔韧性和平衡能力。在锻炼时，要注意安全，适度运动，不要过度消耗体力，以防身体出现疲劳或受伤。

第四段：定期体检

预防疾病比治疗疾病更加重要，因此定期体检非常必要。我通常每年去体检一次，及时发现体内可能存在的问题，并采取相应的治疗和预防措施，保护自己的身体健康，预防和遏制疾病的发展。如何定期体检非常关键，我们可以根据年龄、性别等因素，选择不同的项目进行检查。

第五段：合适的心理状态

心理健康对身体健康也有重要影响。在繁琐的生活中，我们应该学会释放压力和紧张情绪，保持良好信心，树立积极乐观的心态。我们可以进行一些有益的活动，如阅读、旅行等来转移注意力，换取放松和愉悦的情绪。此外，我们也可以和家人以及社交圈子保持良好的沟通，减少心理压力的来源。

结尾：

总的来说，居家健康是一个综合的概念，是在日常生活中培养健康的生活方式。通过合理的饮食、运动、心理调整和定期体检，我们可以更好地保护自己的身体和心理健康。我希望我的经验能够对大家的居家健康生活起到一定的指导和帮助。

居家心得体会篇五

原本以为肆虐的疫情离我们很遥远，可如今就在我们的身边，这段时间本来是过五一节和端午节的，可是突如其来的疫情却把我的家乡按下了停止键，没能欢快的过节，心中也有一点小小的不愉快。

现在大街小巷里的车水马龙不见了，公园里的欢声笑语不见了，就连小区里浓郁的生活气氛也不见了。时不时哦，我会趴在窗户前眺望窗外的世界，只见大街上只有停得整整齐齐的汽车，却看不见一个人，只有几片树叶在空中飘舞，孤零零的，仿佛整个世界就在这一瞬间安静了。

原本五一节准备好好玩上几天的，可是什么都成了幻想，没有朋友可以一起玩，只有电视与我相伴，没有新鲜空气可以闻，到处都是消毒水的味道。就连小区也不能逛，在家搞崩心态不是梦，现在有时可以听到叽叽喳喳的几声鸟叫，似乎全世界只有它们自由愉快，只有它们体会不到疫情的猛烈，现在大人们的话题也变成了疫情。

每天早晨起来我的心就提到了嗓子眼，因为这个时候收到的消息是：“全国确诊……新增……治愈……”直到8点到10点的时候就会听到志愿者拿着一个扩音喇叭喊：“三栋的业主下楼做核酸啦，”下午又继续喊：“还没有做核酸的业主下楼做核酸啦，要不待会儿新冠病毒来和敲你门哈！”这位大叔那口吐芬芳流利的夹江话也真是够惹人发笑的。

隔离在家是为了防止大家相互传染，隔离病毒，不过，它隔离得了老师对同学们的爱吗？有时老师会在qq群里面叮嘱我们不要出门，即使非出门不可也要带好口罩。学校都是采取的停课不停学，每天各科老师都会布置好当天的作业，让同学们在家复习巩固，老师按时批改当天作业，不落下每位同学。

不过，隔离在家也有一点儿小乐趣，比如：“烧烤加辣椒水”，一吃就停不下来，一停下来就是一嘴的小米辣椒味儿，所以准确得说不是停不下来，而是不敢停下来。要说最享受的一天就是居家隔离的第三天，那天作业少，我一上午就保质保量地完成了，然后就是吃着鸡翅看电视，说真的，那就是一个字“爽！”

居家隔离不要怕，不要慌，不出门，不给国家添乱。虽说在家隔离很无聊，但是健康安全永远是第一位，没有什么比健康安全更重要的，所以，我们一定要好好听从国家、政府、学校的安排，大家一起齐心协力打赢这场没有硝烟的战争！

居家心得体会篇六

第一段：引言（150字）

居家是幼儿成长过程中最重要的环境之一，对于家长来说，提供一个温馨、安全、有益的家庭环境对幼儿的心理和身体发展至关重要。我曾经是一位幼儿家长，通过与孩子共同度过每一天，我深切体会到了居家对于幼儿的影响和作用。在这篇文章中，我将分享我在幼儿居家过程中得出的一些心得体会。

第二段：提供适宜的学习环境（250字）

为了帮助幼儿学习和开发潜力，提供一个适宜的学习环境是非常重要的。我为孩子设置了一个专门的学习角落，装饰了壁画和海报，提供了各种绘画、阅读和玩耍用具。同时，设置了一个安静的环境，保证孩子在学习时不被打扰。这样的环境让孩子更容易集中注意力，并激发了他们对学习的兴趣。

第三段：培养良好的生活习惯（250字）

良好的生活习惯对于幼儿来说是至关重要的，它们不仅帮助他们养成良好的行为习惯，还对他们的成长和发展有着积极的影响。我坚持给孩子制定每天的作息时间表，包括早起、洗漱、吃早餐、学习、休息、户外活动等。在日常生活中，我注重引导孩子培养良好的卫生习惯，如勤洗手、保持个人卫生、合理饮食等。通过这样的培养，孩子逐渐养成了良好的生活习惯，有利于他们健康成长。

第四段：创设丰富多样的游戏活动（250字）

幼儿期是孩子成长的关键时期，玩耍和游戏对于他们的发展至关重要。我在家中创设了丰富多样的游戏活动，比如搭积木、拼图、角色扮演、室内小球游戏等。这些活动既能激发孩子的创造力和想象力，又能促进他们运动能力和社交能力的发展。同时，我鼓励孩子和其他家庭成员一起参与游戏，增进亲子关系，培养他们的合作精神和团队意识。

第五段：家庭教育与亲子关系的重要性（300字）

家庭教育是幼儿成长过程中不可或缺的一部分，而良好的亲子关系是家庭教育的基础。在居家过程中，我努力与孩子保持紧密的联系，倾听他们的心声，鼓励他们分享自己的想法和感受。我尽量提供一个宽容、理解、付出和爱的家庭环境，让孩子感受到家庭的温暖和支持。我鼓励孩子表达自己的情感，帮助他们建立自信和自尊心。通过与孩子的亲密互动，我深切体会到了亲子关系对于幼儿成长的重要性，它不仅让孩子感到安全和满足，还培养了他们良好的社交能力和自我管理能力。

总结（100字）

通过我在居家过程中的实践经验，我深刻认识到，提供一个适宜的学习环境、培养良好的生活习惯、创设丰富多样的游戏活动以及建设良好的亲子关系对于幼儿的心理和身体发展至关重要。希望这些心得体会能够对其他家长有所启发，为他们提供一些有益的居家教育经验。

居家心得体会篇七

清晨的第一缕阳光照进我的卧室，照在床上、被子上，以及我的脸上，我醒来了。我拉开窗帘便看到葱绿但又不甚茂密的白杨，清风拂过，叶片微微摇曳，闪烁着清晨的阳光，路

上保洁员正沿路消毒。我拿起床头的体温计测了体温，便开始了我一天的生活。居家隔离，防疫一定要做到位。

线上学习相较于线下学习轻松一点，早上就可以多睡一会儿。课上没有那么紧迫，但也要专心。早上英语课上，我的眼镜脏了，我便伸手去拿擦眼镜布，心想：老师千万别叫我啊。

老师没叫我，我提着的心放了下来。我摘下眼镜，打开眼镜盒准备擦。“小美，你来读一下这个。”我急忙地将眼镜挂在耳朵上，匆忙打开语音。心想：还好一直听着。

下午，生物老师开着直播教我们发面。我对面食，尤其是没馅的不感冒，也没听清老师讲的。但我还是做了起来。我揉、按着混着酵母的面粉，但总是找不到感觉。我开始努力地在记忆中搜寻着五六年前的姥姥揉面的样子，一个白色红花蓝边的瓷盆，刚有雏形的面团。好像是把面团揉圆，然后从上到下呈大概三四十度往下揉，我心里想着。揉着揉着，面团不再粘手，有了“成熟”的模样。我并没有为此而满足，又倒了点面粉，撒了大碗酵母水，生怕面团发不好。揉完！我又开始回忆，好像还要用保鲜膜封上盆口。我忐忑不安地等了40分钟，面团发好了，比原来大了好多。

快乐很多，烦恼也是有的，就是总感觉上课效率低，心中总是焦虑。尤其是语文课，老师点我回答问题时总是紧张，毕竟是不擅长的科目，总是没把写下来的说全，说得时候也磕磕巴巴地。

这段时间，我既有快乐也有焦虑，轻松也紧张，不失为一段多彩的时光。

居家心得体会篇八

随着科技的不断发展和全球化的进程，越来越多的人选择在

家工作。居家办公不仅给人们带来了便利，还改变了工作的方式和节奏。然而，工作居家也面临着一些挑战，比如时间管理和工作与生活的平衡。在这篇文章中，我将分享我在工作居家过程中的心得体会。

首先，建立一个合理的工作计划是十分重要的。在家工作可以给人一种自由的感觉，但也容易让人迷失在琐碎的事务中。因此，我通常会每天早晨制定一个详细的工作计划，列出当天需要完成的任务和优先级。这样一来，我就可以更好地掌控自己的时间，提高工作效率，避免拖延和浪费时间。此外，我还会定期回顾和调整工作计划，以应对工作中的变化和挑

其次，要有良好的时间管理能力。工作居家很容易让人的工作时间和休息时间混淆在一起。为了避免这种情况发生，我通常会设定固定的工作时间，并且尽量遵守。在工作时间内，我会尽量专注于工作，并且减少干扰，比如关闭社交媒体和手机通知。而在休息时间，我会完全放松自己，不去想工作上的事情。这种明确的工作和休息时间分割，有助于提高效率和工作质量。

第三，要学会管理家庭和工作的平衡。工作居家的一个优势就是可以更加灵活地安排时间，照顾家庭的需求。然而，如果不加以管理，家庭事务很容易侵占工作时间。因此，我尽量在家庭成员知道我工作的时间段内减少家务和娱乐活动，以便专注于工作。另外，我也会尽量避免在工作时间和家庭时间之间频繁切换，以免打乱自己的节奏和注意力。

第四，要保持良好的沟通和协作能力。虽然工作居家可以让人独立工作，但与团队沟通和协作仍然是非常重要的。借助现代科技，我们可以通过各种工具进行线上会议和交流，分享信息和进展。对于我来说，在家工作的同时，我也努力保持与同事和上级的良好沟通，确保工作进展顺利，并能及时解决问题。

最后，要注重自我管理和自我激励。在家工作需要更强的自律性和自我激励能力。没有同事的监督和压力，很容易陷入懒散和拖延中。因此，我通常会设定合理的目标和时间表，并给自己一些小奖励来激励自己完成任务。此外，我也会寻找其他形式的激励，比如参加培训课程和与其他居家工作者交流经验。

总之，工作居家是一种越来越流行的工作方式，但也面临着一些挑战。通过建立合理的工作计划，良好的时间管理，平衡家庭和工作，保持良好的沟通和协作，以及自我管理和自我激励，我们可以更好地适应和应对这种方式，提高工作效率和生活质量。

居家心得体会篇九

这一次，由于新冠疫情的影响，我没有一开始就回学校上课，而是开始上网课。老师在直播间给我们上课，刚开始没那么适应。毕竟不是在教室里，但是一周后，我也觉得这样我的学习动力更大，在家学习更自由。

这个在线课程也让我发现，事实上，学习不一定只是听老师在课堂上讲课。课后做作业很简单。还有很多其他方法可以用来学习。例如，在网上寻找信息。听了老师的课后，你也可以听其他老师如何解释同一个知识点。不同的方式让我对学习有了更多的理解，我也知道我应该学好。事实上，有很多方法。主要原因是我应该有学习的动力，而不仅仅是按照老师的要求，我需要更加主动。这门在线课程也让我对自己的学习有了更多的主动性。我也知道，如果我想学好，尝试更多的方法，找到更合适的方法，我也可以收获更多。

在网络课上，我也和其他学生和老师交流得更多。在过去，在课堂上，虽然我也可以举手提问，但我更内向，没有问题。如果我这次不见面，我也可以通过文字在网上提问。我也觉得很多像我这样内向的学生也愿意交流，愿意提问，学习的

效果要好得多。我以前学过一些我以前不懂的知识，我也愿意问问题。老师的解释也让我知道，事实上，老师并不害怕我们问问题，也就是说，如果我们不问，我们就不会理解。这并不意味着老师解释了它。我还需要思考我是否学到了它，我需要问老师哪些方面学得不好。

通过这个在线课程，我自己学到了很多，我也在这个在线课程

之中感受到了老师对我们的关心，有时候自己也是通过提问学到了更多，和同学之间的交流也是更多了，更了解了同学以及老师，自己的收获是很大的，虽然而今也是回到了学校里面，但是也是怀念曾经上网课的那段日子，在那段日子学到的东西真的会在我的记忆里有不一样的地方，同时我也是要格外珍惜在学校的日子，继续努力的去学习，去提高自己的成绩。

居家心得体会篇十

新冠肺炎疫情改变了我们的生活轨迹和生活模式。疫情期间，居家生活的同学们是不是也有如下感受呢?有人因空间受限感到不自由，有人因延期开学为学业科研进度感到焦虑，有人一听父母说话就认为是唠叨，还有人莫名其妙的感到烦躁，有的父母感觉孩子不听话而生气等等。在这个特殊时期，使大学生及其家人们从闲散无序的混乱状态转向正常有序的运行状态，需要每位家庭成员共同努力。为此，作为x高校心理名师工作室(马喜亭心理援助工作室)的主持人，特向大学生及家人们提出如下建议：

面对新型冠状病毒肺炎的疫情，要相信科学、理性应对;相信国家，各级党委和政府包括个人都必须坚决服从党中央统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习和工作，是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下

所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位大学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

对许多大学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。大学生们可以担任自己的时间管理ceo自己管自己而不是让他人督促自己，同时带领家人一起把星期一至星期五的生活、学习、工作、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的美好契机。所以，在这里建议大学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对大学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键”，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

延期开学期间，大学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。“居家生活，家务活肯定少不了。大学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数大学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜。

积极情绪是最好的心理免疫力。好情绪、好心态是可以相互传递和相互影响的。因此，居家期间，每个家人都要有意识主动调整自己的心理状态，传递正向情绪和能量。家人和谐相处的秘笈是相互理解与欣赏，让每个人都在被欣赏的关系中拥有好的心态和感到舒服自在，要做到相互陪伴、彼此安慰，相互鼓励，相互支持，相互交流时要注意倾听、表达欣赏。若用10个词表达对家人的一些特质的欣赏，大学生和家人分别会想到哪些词语呢？如何让对方知道呢？请记住：对家人的爱，可以用适合自己的方式表达出来。

疫情期间，虽然无法面对面，依旧可以心连心。大学生们可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。还可以通过录制抖音短视频、线上打卡接龙等方式传递快乐与友谊。

当前，许多高校和专业医疗机构都开通了疫情心理危机干预热线电话，大学生及家人们可以主动关注各种积极信息，如果遇到确实难以应对的消极情绪或心理危机情况，应及时向专业机构进行求助。