

# 2023年孩子抗挫折能力的培养心得体会

## 培养孩子能力的心得体会(优秀5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

### 孩子抗挫折能力的培养心得体会篇一

作为一个普通的高中生，我一直关注着孩子们的成长，思考着如何帮助他们更好地成长。在多年的观察中，我得出了一些培养孩子能力的心得体会，分享给大家。

首先，家长和老师应该时刻鼓励孩子。孩子的自信心和动力往往来自于积极的鼓励和肯定。鼓励孩子的时候，我们不需要追求过度的奖励或赞扬，而是要仔细观察孩子的表现，给予适当的称赞。鼓励孩子时，可以给他们一个自己写的精美证书，或是家长在孩子学习的角落给他们贴上一些与学习相关的激励语句，这些都能够有效地激励孩子，并培养他们的自信心和竞争力。

其次，我们应该鼓励孩子多参加社会实践活动。许多孩子往往身处象牙塔，远离社会，缺乏一些现实的经验。通过参加社会实践活动，孩子可以接触到更多的实际问题，了解社会文化，增强社交能力，学会独立思考和解决问题的能力。例如可以参加一些社区组织的志愿者活动，帮助老人或者小朋友，参加一些文化艺术课程、比如画画、唱歌等等。

另外，我们需要注意培养孩子的阅读和写作能力。阅读和写作是言语表达和思维表达的两个重要的方面，对提升孩子综合素养很有帮助。因此父母应该为孩子选择适当难度的阅读材料并进行引导，在他读完之后帮助他们进行思考和提问。

此外，家长可以购买一些适合孩子水平的写作辅助书籍，并对他们的写作进行指导。写作是一种高级表达方式，能够锻炼孩子的思维能力，提高他们的表达能力。

最后，我们需要保持良好的心态。家长和老师应该明确孩子的发展规律和特点，根据孩子的年龄和性格培养他们的能力，不断鼓励他们前进。培养孩子的能力是一个长期的过程，在这个过程中家长和老师应该充满耐心和信心，遇到问题不要急于求成，要坚持不懈，不断寻找最合适的方法。

以上就是我关于培养孩子能力的心得体会，希望对大家有所帮助。每个孩子都是独一无二的，家长和老师要细心呵护，给他们不同的成长环境与机会，努力让他们成为独立、自信、富有创造性的人。

## 孩子抗挫折能力的培养心得体会篇二

作为一名正在学习的高中生，我深刻认识到一个问题——成功离不开能力。而能力的基本来源就是培养。那么，如何培养孩子的能力呢？我的经验和体会如下：

首先，培养孩子的能力需要从小抓起。在幼儿园和小学阶段，父母和老师应该注重对孩子基本能力的培养，如语言、数学、思考等方面。获得这些基本能力的孩子，在未来学习中会事半功倍。

其次，培养孩子的能力需要注重实践。课堂上学到的知识只是理论，只有在实践中才可以更好的理解和运用。比如，学习写作，需要每天写点东西；学习数学，需要多思考实际例子。这样，可以锻炼孩子的思维和应用能力。

最后，培养孩子的能力需要注重自主。孩子的人生需要自己掌控，而在成长过程中，需要自己学会如何自主学习和思考。家长和老师可以为孩子提供必要的引导和资源，但不应完全

代替孩子去做事情。

总体来说，培养孩子的能力是一个长期的过程，需要家长和老师的共同努力。我们应该注重对孩子的基本能力的培养，注重实践和自主，让他们在未来的学习和生活中取得更好的成绩。

## 孩子抗挫折能力的培养心得体会篇三

人生就像一条奔流不息的河，难免会遇到激流和险滩。在面临挫折的时候，人们一般都会产生紧张、消极、烦躁、伤心、气愤等心理反应。这些反应如果处理不当，难免会使人意志消沉，丧失斗志，影响人的各方面健康发展。而现在在校的小学生绝大多数是独身子女。有人形象地将那些养尊处优的独身子女比作温室里的花草、大棚里的蔬菜，这些孩子大多意志薄弱，抗挫折能力不强。而且很多家长还没有意识到挫折教育，想给予孩子的多是最好的条件，最好的照顾，而往往忽视了孩子的“抗击打能力”。

为了让小学生能够茁壮成长，最终使之成为国家有用之才，就必须对小学生进行抗挫折能力的培养。

如何培养小学生抗挫折能力呢？我的具体做法是：

一、培养学生在挫折面前克服胆怯、懦弱的心理反应。人的一切活动均受到各方面因素的制约，因此，人们难免会遇到各种挫折。在困难和挫折面前，我曾经多次发现我班学生往往表现出胆怯、懦弱的心理反应，其结果是放弃了活动目标而一事无成。

针对小学生遇到困难和挫折而产生的胆怯、懦弱之心态，我有意识地利用课外活动课，想方设法开展一些能够锻炼和培养小学生克服或战胜胆怯、懦弱心理反应的小型体育活动。比如：攀登凹凸不平的小山坡，让学生一上一下地试着攀登；

架设低矮短距离的独木桥让学生往返穿行。活动一开始，只有个别男孩子奋袖出臂，摩拳擦掌，欲试攀登，其余学生望而生畏，面面相向，终不敢前。面对此情此景，怎么办？我对同学们说：“首先是要大胆不害怕，其次是要冷静，沉着，心里不要慌，第三是要正确选择能上能下的落脚点。”鼓励性的话语，明确性的要求，正确攀登方法的示范动作，激发了大多数学生的攀登欲望。在攀登过程中，同学们大都能按照老师所讲的攀登要求、要领去实践操作认真体验。经过几次练习，多数同学能顺利完成这一锻炼，他们的脸上也流露出欢欣而愉悦的神情。

## 二、培养学生在挫折面前克服意志不坚定的行为表现

如果一个人缺乏经得起任何挫折的良好心理素质，他就不能很好地为社会做出多大贡献。因此，教育孩子从小就要有克服困难、不怕艰苦的勇气和毅力。多年的教育教学活动证明，有相当一部分孩子在困难面前虽然也能拼搏一阵，但对战胜困难与挫折的意志不够坚定，不能坚持到底，且容易满足已有的成绩，其主要表现为临阵脱逃，屈服于困难和挫折。这样的人享受不到成功的喜悦。老师要告诉学生，在学习中会有很多的困难，有很多的挫折。上课听不懂，成绩不如别的同学，作业不会做。在生活中也有很多困难，父母的教育方式不满意，老师不了解自己，同学的关系不好等。面对这些挫折，我们同学就想到这就是自己提高看自己看挫折能力的机会到了。面对这些挫折，首先应该明白每件事情不可能总是成功，总会有失败，总会有痛苦，这是很正常的。其次当挫折来临时要有战胜它的勇气，寻找解决的办法。比如成绩考的不理想，尽力从主观上寻找原因，是上课没认真听还、是作业没有认真完成、是没有及时复习、还是考试的时候有什么因素。找到真正的原因，然后再制定出解决问题的办法，也就能品尝成功的喜悦。

## 三、重视在实践中培育学生的抗挫折能力

培育学生抗挫能力，最有效的途径是多开展一些丰富多彩、富有童趣性的抗挫折教育活动，让学生在活动的实践中去学习抗挫折的技能；去体验抗挫折的经验；去增强学生的生理技能和心理素质以及对待挫折的承受力，力求把认识、感受、适应和实践操作有机地融于教育活动之中。在家庭中家长要有意识从小事中来培养孩子的抗挫折能力。积极组织各种竞赛活动，让学生在竞争中提高抗挫折能力。比赛中就会有输赢，就会有人失败。在组织这些活动的时候，先让学生明确比赛总有胜负，竞争就会有输赢。当比赛输掉以后，对于学生需要积极的引导，帮助寻找失败的原因，鼓励学生下次再接再厉。新课程所提倡的激励性的评价在这里就派上用场了，但是绝不能所有的事情都采取激励性的评价。有的老师在课堂上对学生的所有评价都是肯定，这不见的是好事情。对了得到的是表扬，错了得到的也是表扬，学生听到的都是好话，用的多了也就没有是非之分了。

对于成绩比较差的学生，更多的是帮忙找出原因，让他克服困难，找回自信。而对于成绩好的学生，老师就要制造“挫折”比如在考试的时候，改他们的卷子改的特别严一点，给他们做的题目就难一些等。

综观上述培养方式，我已经看到孩子们吃苦耐劳的能力和抗挫折能力都得到明显提高。对那些由于自身能力和水平的限制经再三尝试仍不达目标的学生，还需要帮助他们调整目标，降低挫折感，帮助他们正确认识，正确对待输和赢，正确对待成功和失败，增强他们继续奋进的自信心。

培养小学生抗挫折能力，说到底教育者对其学会自理、立足自立能力的培养；是“一切为了学生”的有效举措；是教育者为国家培养有用人才的光荣职责。

## 孩子抗挫折能力的培养心得体会篇四

在孩子的成长过程中，我们作为父母和老师，都希望能够帮

助孩子全面发展。培养孩子的能力是其中非常重要的一部分。在这里，我想分享一些我自己的心得体会。

首先，我认为培养孩子的能力需要考虑到孩子的个性特点。不同的孩子有不同的学习方式和生活习惯。例如，有的孩子比较内向，需要有耐心的引导和鼓励；有的孩子比较外向，需要更多的互动和活动性；有的孩子对于具体事物更有兴趣，需要通过实践来提高能力。因此，了解孩子的个性特点是很重要的。

其次，我们可以通过创造积极的学习环境来培养孩子的学习能力。一个好的学习环境可以激发孩子兴趣，引导孩子自学和探究，培养孩子合作和沟通能力。例如，我们可以为孩子提供一个安静的学习区域，让孩子有一个专注和平静的环境；我们可以给孩子提供丰富的学习资源，让孩子有更多的选择和探索的空间。

再次，我们可以通过有针对性的方法来帮助孩子发展特定的能力。例如，在语言表达能力方面，我们可以为孩子提供阅读、写作等方面的训练；在思考能力方面，我们可以提供一些挑战性的思维游戏和故事，给孩子提供锻炼思维的机会。

最后，我们需要给孩子充分的自主权和保护隐私的空间。尽管我们想为孩子提供最好的教育资源，但是孩子也需要有自由选择的权利。我们不能强迫孩子去做他不愿意做的事情，或者强迫他走一条他不希望走的道路。在孩子的成长过程中，保护他们的隐私、权利和自主性是很重要的，这样才能让孩子更好地发展自己的能力。

总之，培养孩子的能力需要我们考虑很多方面，包括孩子的个性特点、创造积极的学习环境、有针对性的训练和保护孩子的自主权和隐私。我相信，通过这些方法和努力，我们可以帮助孩子全面发展，成为更好的自己。

## 孩子抗挫折能力的培养心得体会篇五

前段时间有一则新闻，一位学习非常优异的中学生由于没能考上理想中的大学，受到了很大的打击，放弃学业，从此每天窝在小房间里，既不出门也什么都不做，足足好几年的时间。后来由于不忍心看到单亲的下岗母亲每天捡垃圾维持两个人的生活，也和妈妈一起捡垃圾，以此为生。当高的期待不能实现，有一些心理承受力差的孩子，就像这个学生一样，从此一蹶不振。这种现象在生活中是经常见到的，对自我的原有认识出现了反差、对期待的不能实现的时候，脆弱的孩子就会自暴自弃。

这就是我们所说的应对逆境、应对挫折的一种能力。

什么是挫折？

心理学的解释是指在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍，需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。这种需要，可以是物质上的、可以是精神上的、也可以是情感上的。

挫折是现实生活中人们不可避免的事实可能，在孩子的成长过程中也是一样的。当孩子的目的、需要不能得到满足的时候，他就可能会产生挫败感。

那么挫折对于孩子的影响一定是消极的吗？

不然，虽然挫折会让人产生失望、痛苦、沮丧、不安等消极情绪和反映，使意志薄弱者妥协，但挫折也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。挫折是对勇气的最大考验，就看一个人能否做到败而不馁，失败挫折可以锻炼出优秀的人物。挫折是人生的历练，挫折是一种珍贵的、难得的、极好的教育，是一种高贵品质与人格的塑造。

所以正确看待挫折是很重要的，我们不应害怕孩子面对正常的挫折，重要的是让他们培养、锻炼出抗挫折的能力，让他们能在挫折的学习中锻炼出坚忍不拔、克服困难的优秀品格。

我们需要注意到的是我说的是正常的挫折，如果是非正常的挫折或者过于频繁、不断地遭遇挫折，那么对孩子的成长是非常不利的。比如父母离异、一些重要亲人的离世，这样的挫折对孩子心灵的影响是非常巨大的，尤其对于年幼的孩子来说更是这样。我们需要帮助孩子面对并疏导这样的挫折带来的情绪。当然，今天我们主要讲的是正常的挫折，这部分暂时就不详细说了。

那么什么是正常的、并且孩子极大可能会遇到的挫折呢？对于一个学生来说，学业上的问题就是他们遇到挫折的极大可能因素。当学习不能获得理想的分数、当不能考上理想的学校，孩子就会可能产生挫败感。

对于学业问题可能带来的挫折，我们应该如何帮助孩子学会面对呢？

首先，要帮助孩子明确正确的学习目的，这是非常重要的，也是最重要的一点。然而这一点往往得不到家长的重视与正确的引导。在孩子的学习中，很多家长把关注点放到了分数上，只从分数方面去评估孩子的学习情况，只要孩子拿到高分才觉得放心，才认同孩子的努力与能力。不从提高孩子的学习能力、学习方法去关注孩子的学业，过于单纯地关注孩子的分数，甚至有的家长用金钱、用物质去驱动孩子去争取高分的做法，长期来说是对孩子极大的损害。要鼓励孩子的学习，要更多关注孩子学习能力、学习方法的提高，同时要帮助他们树立正确的学习目的。当人有了明确而坚定的目的，那么当中的过程所遭遇的挫折，也只不过云淡风轻。

学习的目的是什么？



我对我的孩子说：“你现在的身份是一名学生，‘学生’是什么意思，那就是学习生活。“学习生活”有两层含义，第一，就是学习如何好好地生活；第二，就是学习是你现阶段，以及未来十多年的时间里的主导生活，而不是游戏生活。“学习的最终目的就是让孩子学会更好地生活，培养生活的技能，培养良好的社会适应与人际交往能力。当这种目的非常明确的时候，孩子才能知道他在为了自己、为了自己拥有更美好的人生而学习。他不是为了父母、更不是为了眼前的分数而被迫学习。当人只顾眼前的目标、甚至学习成为了一种功利的时候，就很容易被眼前的困难与挫折所吓倒。帮助孩子建立明确的长远学习目标、订立他们的理想，另外我们还要帮助通过实现一个个短期的学习目标去实现最终的目标，这样才能真正有益于孩子全面的发展与成长。

[怎么培养孩子的抗挫折能力演讲稿]