

如何有效与孩子沟通心得体会(优质8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

如何有效与孩子沟通心得体会篇一

在与孩子的相处过程中，我们常常会面临着与他们进行有效沟通的挑战。孩子天真无邪，充满好奇心，但也易于受到外界的干扰和外界的影响。作为家长或教育者，我们需要探索一种更为有效的沟通方式，以更好地与孩子交流，促进他们的成长发展。而接纳式沟通，则是一种新的沟通方式，能够帮助我们更好地与孩子建立起良好的沟通关系。

第二段：接受孩子的感受和情绪

在接纳式沟通中，我们首先要学会接纳孩子的感受和情绪。当孩子陷入情绪的波动中，我们不应该对其进行指责或者漠视，而是要真诚地理解和接受并尊重他们的情绪。我们可以倾听他们的抱怨和痛苦，并给予他们安慰和支持。这样的行为能够激发孩子的自信心，并使他们更愿意与我们分享他们的感受和想法。

第三段：倾听并尊重孩子的意见和思考

除了接受孩子的感受和情绪外，接纳式沟通还要求我们倾听并尊重孩子的意见和思考。在家庭和教育环境中，我们常常会忽略孩子的独立思考能力，甚至对他们的建议和意见置若罔闻。然而，我们应该给予孩子们表达自己的权利，并真诚

地倾听他们的声音。这不仅能够增强孩子的自尊心，还能够培养他们独立思考和解决问题的能力。

第四段：建立双向的沟通渠道

接纳式沟通要求我们在与孩子的沟通中建立双向的渠道，使沟通成为一种平等和互惠的过程。我们应该鼓励孩子们发表自己的意见，同时也应该给予他们听取他人意见的机会。通过这种双向的沟通，孩子们能够感受到自己的价值和尊重，同时也能够学会尊重他人的意见。这种平等的沟通模式不仅有助于增进家庭和谐，还能够培养孩子们合作和分享的能力。

第五段：实践并持之以恒

接纳式沟通是一种艺术，需要我们在日常生活中不断地实践和坚持。我们应该专注地倾听孩子们的声音，尊重他们的感受，并与之建立起坦诚而坚韧的沟通关系。同时，我们也应该注重自己的身体语言和表达方式，以更好地传递我们对孩子的理解和关爱。虽然接纳式沟通需要我们的付出和努力，但是通过不断坚持和实践，我们将会增进与孩子的关系，共同成长。

总结：

接纳式沟通是一种有效的沟通方式，能够帮助家长和教育者更好地与孩子建立起良好的沟通关系。通过接受孩子的感受和情绪，倾听并尊重他们的意见和思考，建立双向的沟通渠道，并持之以恒地实践，我们能够与孩子更加亲近，共同成长。让我们共同努力，让接纳式沟通在我们的家庭和教育中发挥更为重要的作用。

如何有效与孩子沟通心得体会篇二

高三这个特殊时期，考生和家长的心态和情绪会伴随高考的节奏起伏变化，出现焦虑、烦躁等压力状态。家长 and 考生均应控制好情绪，以阳光的心态积极应对高考，打赢高考心理战。

寄语：高考生的心理压力70%来自于家长，请您先调整好心态！

心理为什么会变化起伏？

模考前没有状态，找不到感觉，无紧迫感。但对后面即将步步紧逼的考试心理有种莫名的担忧甚至恐惧。

心情随着模考开始变化（考前、考中、考后）。因为模考是试金石，能检验考生的基础实力，发现不足。考生、家长和老师都非常重视。因为每次模考成绩大多数情况下都会有一定的起伏，这个成绩，紧紧地连着考生和家长的心！

考后切不可忽视考生的心理变化。特别是高考失利成绩不理想的考生，家长应有正确的态度对待孩子。另外，在填报志愿期间，家长也应讲究策略、控制情绪，引导孩子理性分析，正确填报志愿。不可消极对待、听之任之。

填报志愿的本质是考生和家长共同完成一项关乎考生人生未来的重大抉择。纠结、煎熬、甚至冲突都是难免的。

所以，高三这一年，考生和家长都会经历四种心理变化：冲动期、平稳期、动荡期、痛苦期。在不同的阶段，会处于某一个典型的心理期。多种心理状态交织，360度扫描家长和考生的内心，五味杂陈、难以名状。

在这样复杂的心理状态下，容易爆发三种典型的消极心态负能量情绪：焦虑、抱怨、自卑。考生和家长的心理压力非常大。

可见，考生在这一年心理要承受怎样的压力。作为家长虽然也非常着急（特别是孩子成绩提不上去的时候），但应该学会控制自己的情绪，不要把负能量传递给孩子。并帮助孩子适时、适量减压。一味强压学习，可能会营造一种勤奋的假象，浪费时间而没有效率。

心理压力的产生原因是复杂的，每一个人的压力都有所不同。但总体的说来，可以将引起压力的原因归为四类：生活事件、挫折、心理冲突和不合理的认识。

这一年，各种考试特别多，成绩有所起伏是难免的，考试失利的挫败感；亲子沟通不得法，冲突不断升级；工作、生活中的各种不顺心的琐事纠缠在一起等等。

参考“高考阳光心态极坐标”导图，你会发现，这一年，几乎整个心理状态都笼罩在左侧的灰色压力区。如果不将心态调整到右侧的阳光动力区，就会出现严重的心理障碍。

该反思一下了，这个问题你怎么看？

xx中学刘同学，在高三的期中考试从第三名掉第八名，老师罚站他一星期导致上学恐惧，从那时起就早上不起来。“我也知道放假期间没有压力要好一点，可他一遇到生活中的问题就用自暴自弃对待。在老师和同学眼中他是聪明乖巧的孩子，上课去得少还不挂科。可每次上课不去，总不是办法。”妈妈说。

孩子以往都是班里的佼佼者，老师和家长的期望值都很高。考成这样老师给予惩罚是给全班的同学树立负面典型，希望引以为戒。老师的理由是：18岁的孩子了，连这样小小的惩罚都接受不了吗？心理有那么脆弱吗？这些年来也没少惩罚别的孩子，别人怎么没有抑郁？是孩子自己的问题，家长教育的问题！

这给孩子心理上造成的伤害真的不轻。孩子不管抑郁，厌学，都是心理落差大造成的不自信，有点自暴自弃的感觉。孩子已经厌学，成绩大幅度下滑。

所以，在这个特殊时期，孩子的心理真的很脆弱，家长一定要懂点心理学。

当情绪来临的时候

我国古代把人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式。现代心理学把这些情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。

高三这一年，这些复杂的情绪将会伴随每一位家长和考生。每一次的模考，最终的高考，填报志愿时的纠结都将把你的情绪推到巅峰。或大喜大悲，或焦躁恐惧，或怒不可遏，或惶惶不可终日。

某考生一模考试发挥不错，580分。满心欢喜，家长奖励苹果7一部。二模考试550分，家长的脸色不好看，父亲发飙：“再别玩手机了，收回来，高考考不到600分就没收了。”

某考生平时成绩在300分左右，基本上本科无望。每一次模考也都没有奇迹，结果高考时超常发挥，超本科线1分！全家大喜！满怀信心填报志愿，结果未被录取，痛苦绝望。

后来参加征集志愿，本科征集成功，大喜！

有的考生临进考场突然肚子疼，呕吐，浑身冒冷汗等等这一系列的生理变化其实是过度紧张和恐惧。如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、四肢无力等等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导导致考场失利。

另一方面，恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力，并使行为失调。如旅馆失火时，住在旅馆的人常常显得慌乱、紧张、不知所措、争先恐后往外跑，跑不出去就跳楼。考试恐惧手心大量冒汗无法有效书写，大脑一片空白或者半天转不过弯。平时能轻松解答的题目看几遍都找不到头绪等等。

高考恐惧症

考生a：“我整天都是在焦急等待中过日子，有种度日如年的感觉，我的成绩忽上忽下，我的心情也随着上下起伏，我想放弃高考，可面对老师、父母一双双期待的眼睛，我又不能退缩。高三的学习太紧张了，不知道何时才能告别这种痛苦？高考赶快结束吧。”

考生b：“不管如何努力，成绩也不再提高，好像是在做无用功。我感觉自己很无能，不知道该怎么办，再不努力我的人生就完了。”

考生c：“成绩不升反降，我感觉自己很无能。”

考生d：“每次一想到高考后我们还能不能在一起，就没有心思学习，我不知道未来会怎样。”

考生e：“老师，我最近感到我的脑子出了问题，一到考试，拿起卷子，我的头就发蒙，思维好像停滞了，很简单的题，我也不会做了，大脑一片空白，我怎么变成这样了？”

考生f：“我一看到书就害怕，手一直抖。”

考生g：“最后一个月没有什么新鲜的内容能吸引我学习的兴趣，因而整天无所事事，甚至时而莫名兴奋，浮躁不安，希望高考早日来临。”

以上都是高考恐惧症的种种表现，归纳出来为七种典型的症状。

高考恐惧症症状1：失眠

高考恐惧症症状2：封闭

高考恐惧症症状3：自责

高考恐惧症症状4：妄想

高考恐惧症症状5：逃避

高考恐惧症症状6：倦怠

高考恐惧症症状7：浮躁

症状分析

1. 期望太高。这里的期望指考生自己的期望，也指家长、老师对学生的期望。过高的期望变为沉重的精神负担，使一些考生的神经高度紧张。太高的期望就如一把利剑悬在考生头上，压力挥之不去，以致不能自我调节。
2. 认识偏差。很多考生、甚至一些学生家长和部分教师把上大学看作是人生的唯一出路，致使一些考生把高考看作生死攸关的大事，唯恐自己考不好。对前途一片茫然。
3. 自控力差。多数考生是父母、老师“捧大”的，未经风风雨雨的磨炼，感情脆弱，意志力薄弱，遇到高考这样的重大场合，自控力不足以抵抗紧张气氛的挑战，以至于惊慌失措。要是追根溯源，有很多问题其实是家庭教育的不当，把溺爱当真爱。孩子其实是“牺牲品”。
4. 生活压抑。有些考生在成长中常处在孤立无援的状态，受

到学校与家庭的冷遇、排斥、讥笑、打击，造成性格怪癖，情绪波动大，一到高考，心理压力更大。长期处于关爱缺失状态，特别是一些单亲家庭或重组家庭，从小给孩子心灵蒙上了阴影。对人生消极、生活消极，反映在学习方面动力不足。

5. 失去目标：有的考生提前通过了一所名校自主招生的资格审核，或者艺考生拿到了本科联考合格证，他仿佛吃了定心丸，似乎胜券在握。学习开始放松，没有压力也没有动力。或觉得最后一个月也没有什么新鲜的内容能吸引他学习的兴趣，因而整天无所事事，甚至时而莫名兴奋，浮躁不安，希望高考早日来临。

五剂良药

第一剂：重新认识考试的功能。

高考固然重要，但是决定高考结果的因素很多，不是考生一个人能完全掌控的。

只要一切都是尽力而为，也就无憾了。况且，现在高考已经不是独木桥，很有很多升学途径（万不得已，还是可以通过复读的方式再次参加高考）。而人生也不是独木桥，()只要拥有拼搏的精神和不断学习的态度，依然能打拼出一片自己的天地。

第二剂：重新认识自己的能力与他人的评价。

每个人的能力固然有高低，肯定有些人的能力比你强，但也有许多人的能力不如你，只要你已竭尽全力，便应问心无愧，完全不必去过分计较他人的评价。尺有所短寸有所长，每个人都有自己不同的精彩。

第三剂：重新认识考前的准备工作。

不少考生开夜车，搞题海战术，这不是复习的好办法。不要为自己没有人家复习的时间多而焦虑，因为考试主要体现知识掌握的系统性与运用。科学用脑，劳逸结合，充分相信自己平时的积累。考试时充分自信，调整自己的精神状态，使思维处于最佳状态，这样，才能有最佳发挥。与其整日担忧自己的学习成绩，使大脑负荷过重，不如踏踏实实做好备考。

第四剂：重新认识考试失败。

考试失败怎么办？考试之前，谁也不能预料结果，先担心失败，这是无谓地分散精力。考试后尘埃落定，担忧也没有任何意义。特别是几次模考，虽然重要，但是不能期望每次都比前一次考得好。不如从失利中总结原因，通盘考虑，重新开始。

第五剂：不到最后一刻决不放弃。

艺考、自主招生最后还是要依据高考的成绩，越是取得了合格证，越要努力学习文化课。直到考试结束才告一段落。但是，还没完！很多家长 and 考生以为高考大任已经完成，非也！考得好，还要报得好。直到录取完毕，进入大学校门的那一刻（因为中间还可能遇到招生诈骗），高考才真正结束。

还有许多考生在最后一个月因为“没有新鲜东西”而神经麻痹。从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后，出现一段真空状态。或失去了竞争目标或失去了新的“刺激”而导致的学习倦怠心理，此刻一定要警惕。

其实每年在高考最后的百日冲刺以及考前临放假的一段时间都会有高考冲刺班、高考押题班、高考考点解析班等名师短训。在经济条件允许的情况下，还是建议考生尽量选择性的参加。特别是一些非重点中学的学生，换个老师来教会有新鲜感，对于已经懂得的题目是一种加强记忆，不懂的题目可以得到名师指点。加上学习氛围不同，来自各地的学生在一起学习都会给考生一个“刺激”。让大脑保持适度的兴奋，

克服学习的倦怠感。

很多时候，聪明代替不了坚持！

没有时间去担忧，没有时间去顾及他人的评价，没有时间去想那未知的未来。现在要做的就是认真备考，活在当下，不虚度，这就是无悔的青春。

只要你已经竭尽全力，请把结果交给上帝！

所以，当你用新的视角去分析困扰你的问题，试着改变观念，把考试作为对自己的挑战，相信自己，恐惧和焦虑就会淡化和消失，就能以良好的心理状态考试，发挥出自己的最佳水平。

如何有效与孩子沟通心得体会篇三

相对于晚饭桌上的沟通，敏感型的孩子也许倾向于在他的“秘密花园”里说出他的“难言之隐”，比如某个街心公园，或小区游乐场的秋千上。专家认为，轻松的环境氛围，更容易诱导孩子说出心里话。作为回报，父母不仅应当为其保密，而且可以提供自己儿时的类似事件、类似经验让孩子放松。并在倾听的过程中经常对孩子说：“别紧张”，“没关系”，“事情没你想得那么严重……”

专家建议，要建立起“常态”的沟通习惯，规定一周至少有一天关掉电视，一家人一起来谈“令我烦心的事”。注意，不是让孩子一个人谈，那样会造成“审讯”式的紧张空气，而是每个人都谈，通过平等、互助式的交流，告诉孩子，任何遭遇都不会遭致家人的讪笑，你的背后有我们；也告诉孩子，倾诉是有好处的，倾诉会让大家感觉更亲密。

父母应当意识到发泄是沟通的基础，对于表达能力还很弱的孩子而言，学会自控还是后话。例如，一个孩子被逼弹琴两

个小时后，在纸上画了头发像电击一样竖起的妈妈，旁边写着：妈妈是个坏妈妈！妈妈看了，这时，不是针锋相对地斥责孩子的时候，而是等孩子的激烈情绪平复后，再找她谈：“为什么讨厌妈妈？你要讲出一个让妈妈服气的理由来。”

也许，孩子此刻已经平静，脸上浮起羞愧的笑。试想一下，如果妈妈当时发火，把孩子的“反抗情绪”硬压下去，就不会有后面的谈话和沟通了。对孩子的负面情绪，是堵塞、压制，还是疏导，决定了沟通是否能继续下去。

如何有效与孩子沟通心得体会篇四

1、如果你的子女是中游，和老师关系比较融洽。

那么你就要重点培养子女的学习作风，培养学习的认真程度。

毛主席说过的话，“世界上怕就怕认真二字”。

一个学习中等，但是学习稳健的学生，往往在最后关头，能够冲出去，成为一匹黑马。

这样的学生，最忌讳家长一直让他赶超别人。

同时这样的学生，往往还有些特长，也要积极鼓励。

一个有突出优势，其他方面都能达到中等的人，是最有竞争力，最有前途的人才。

2、如果你的子女是中游，和老师关系一般，不是老师喜欢的学生。

那你要认清这个残酷的现实，你的子女可能很有才，但却不是当前教育体制的宠儿。

在这个环境下面，他不可能名列前茅了。

一味地逼迫，会让他越来越差。

和子女的关系也会越来越僵，会把自己弄成了子女的对立面。

对于这样的学生，家长要找出他适应的那些方面，加以鼓励，冷处理那些不适应的地方。

不能用批评的方法。

处在鼓励下的学生，往往会逐渐往上走。

3、如果你的子女是下游，或者成绩名次象过山车一般不稳定。

这样的学生肯定不是学习努力的学生了。

这样的学生千万不要给他树立标杆，跟他说，谁谁谁怎么样，他是不可能一下子追上什么人的。

要求他追，反而会加大他的挫折感。

要把重点放在培养他平和的心态上面，化解他的偏激观点，尽量找出他的特长，争取在一个地方取得超过其他同学的突破。

不要牢骚，不要埋怨，学习部分重点掌握基础知识，稳定住成绩。

如果请家教，也不要做难题，能够把基础知识和作业题做好，就可以大加鼓励。

4、如果你的学生在学校的学习已经名列前茅，那么你一定不要在子女的学习上过多的下功夫。

子女已经是坐上了顺风船。

再用力，结果往往会欲速则不达，你需要做的是培养学生经受挫折的能力。

很多学习相当优秀的学生，经不起一场考试的失败。

所谓智者千虑，必有一失。

学习再怎么好，也不见得场场必赢。

我有一个大学的同学，学习成绩也不错，但是一到考试的时候，右胳膊就不能动弹。

神经出现问题。

究其原因，是一次考试考不好的后遗症。

还有一个需要注意的是，应该鼓励和学习中等的同学交流。

很多家长希望自己的子女和学习比自己好的同学来往，其实这是个误区，那些学习中等的同学，往往在其他方面有长处。

我们国家已经处在一个转型期了。

单纯靠学习成绩在社会上无法立足。

也不能保证她或他将来的人生幸福。

重点培养稳定随和的心态，避免高分低能，是最重要的。

如何有效与孩子沟通心得体会篇五

孩子是家庭的希望，父母对孩子的教育承担着重要的责任。而要实现有效的教育，良好的沟通是不可或缺的。然而，与

孩子的沟通往往面临诸多挑战。经过多年的学习和实践，我从中汲取了一些心得体会，希望能与大家分享。

第二段：倾听是关键

要与孩子建立良好的沟通，首要的一点是倾听。作为成人，我们常常自以为是，总是急于给予孩子建议和指导。然而，如果我们不能真正倾听孩子的声音，理解他们的感受和需要，就很难建立起真诚的沟通。因此，我学会了耐心倾听孩子的故事、关注他们的情绪，并用心理解。只有这样，我们才能真正站在孩子的角度去思考问题，从而更好地与他们沟通。

第三段：尊重孩子的独立性

我们常常忽视了孩子作为独立个体的权利和需求。与孩子沟通时，我们应该尊重他们的独立性，并给予他们更多的自主权。比如，当孩子提出自己的想法和观点时，我们应该重视并肯定，而不是一味地否定和忽视。当孩子犯错时，我们也应该给予他们反思和改正的空间。只有尊重孩子的独立性，我们才能建立起基于平等和尊重的沟通关系。

第四段：培养信任与理解

信任和理解是良好沟通的重要基石。在与孩子的沟通中，我们应该表达对孩子的信任，并给予他们应有的自由空间。同时，我们也需要理解孩子的特点和需要，尽量站在他们的角度去思考问题。当孩子犯错时，我们应该先理解他们的动机和内在需求，而不仅仅是看到表面的过错。只有通过信任和理解，我们才能与孩子建立起深入的沟通，促进他们的全面发展。

第五段：情感沟通的重要性

情感是人类沟通的重要维度，也是与孩子沟通的重要桥梁。

在与孩子的交流中，我们应该表达出真诚的关怀和爱意。当孩子遇到困难和挫折时，我们应该给予他们安慰和支持，而不是冷漠和嘲笑。同时，我们也应该鼓励孩子表达自己的情感，教会他们正确处理情绪和与他人沟通。通过情感沟通，我们能够更好地了解孩子的内心世界，从而建立起牢固的亲子关系和信任基础。

总结：

通过学习和实践，我明白了与孩子沟通的重要性。倾听、尊重、信任和情感沟通是我总结出来的四个重要要点。只有在这些基础上，我们才能与孩子建立起良好的沟通关系，促进他们的健康成长和发展。因此，我将继续学习和加强与孩子的沟通，努力成为一个更好的父母，为孩子的未来奠定坚实的基石。

如何有效与孩子沟通心得体会篇六

最近在读《怎样和孩子沟通》这本书，细细品读其书中内涵，书如题名，主要围绕着如何与孩子平等和气的交流，其中介绍了很多教育孩子的方法。书中不仅从文化角度上对亲子关系进行深入而具体的阐述，而且从沟通的技术和内容上进行了详细分解。无数多的事实证明，亲子之间保持亲密的关系，是胜过许多教育的。

书中第一章就讲到了尊重，可见与孩子互相尊重是多么重要的事情，只有为人父母的能够尊重孩子，才能走进孩子的心灵，了解孩子的与众不同的想法。

其次便是懂得赏识孩子。“真笨，这都不会”“你看看别人，考多少分，你呢。”这些话无疑是刀，会无情地刺伤孩子的心。作为家长，要看得孩子的闪光点，能适当称赞他，所有孩子心灵深处最强烈的需求和所有成年人一样，人性中最本质的渴求——渴望得到别人的赏识。而家长对孩子每时每

刻的了解、欣赏、赞美、鼓励会增强孩子的自尊、自信，让孩子更有信心走接下来的坎坷路。

最后是身教重于言教。口说远远比不上一次亲身行动，家长首先要注重自身的修养，树立自己的威信。一个不爱学习只顾自己吃喝玩乐的家长，一问三不知的家长，品行恶劣、行为庸俗、自私自利、不孝敬老人的家长是不会培养出好孩子的。

而我认为最重要的无疑是无条件的信任自己的孩子，若父母与孩子之间连基本的信任都荡然无存了的话，交流亦或是谈心根本就是妄想。试想想，孩子一边和你说着话，一边怀疑父母会不会为此轻视自己，担心明天父母就会把自己的话转说给别人听。这样的交流，又有何意义，只不过是挂着“谈心”的虚名罢了。父母无条件信任自己的孩子是与孩子沟通交流的重要基础，孩子大了，自然有了他自己的思想，即使孩子的想法千奇百怪、闻所未闻，作为家长父母，理应当相信自己的孩子，让他自己决定该做的事，这样孩子才会成为更有作为的人。

无论是家长与孩子，老师与学生，或是人与人之间的相处，都应该做到以上几点。口说无凭，我只希望我在以后漫长的教育孩子的道路上，能做到以上一点也好，哪怕是只有一点，我们的教育也会更加成功。

几乎每个人都会问这样的问题：“我是谁？”“为什么我在这里？”我们必须明白，孩子们也在试图寻求这些问题的答案。孩子的理解能力可能还不成熟，但是有一种内在的力量驱动他们去探寻世界的奥秘和自身存在的原因。交谈能够给予孩子分享内心世界的机会，帮助他满足这种心灵的渴求。

家里的交流是非常重要的。通过交流，你可以“解读”你的孩子。你的孩子在生活点滴中，形成着对这个世界的认识。作为父母，我们有义务去帮助他表达自己的感受和经验，并

聆听他对于周遭世界的看法。

第一，时间的准备。孩子们需要时间去整理思路，也可能需要一些细心的提示。当你没有认真倾听或者试图敷衍时，他们会分辨出来。你必须真心愿意花时间去陪他，听听他要说些什么。交谈时，请和你的孩子坐下来，看着他的眼睛，并不断地用点头或微笑给他回应。

第二，要记住，孩子是在表达他自己的想法，而不是你的。不要去纠正、说服孩子，或者转变话题。孩子开始向你吐露内心深处的想法时，如果他们认为你没有在听，那么无论他们可能是多么不成熟，都会关闭心门，不再和你分享。

第三，交谈是双向的，不应只让孩子一个人滔滔不绝，而应该轮流分享。如果是你发起交谈，你就要先分享心里的真情实感，然后让孩子分享他的想法。双方都要有机会聆听和倾诉。如果孩子想说的有很多，那就让他多说一些，但你也必须说些什么。再次提醒父母们，如果你只是假装感兴趣或胡乱编故事，你的孩子是会知道的，并且，这样的谈话也就毫无意义了。

先要和你的孩子坐下来。如果你们从未一起分享过心里话，那么最好由父亲或母亲发起对话。给孩子讲述一个你童年的故事，要讲得声情并茂，并且内容要与孩子的生活有关系。谈论你小时候祖父母做的事情，你曾经去过的地方，你第一次吃的特别的食物，你第一次看见火车或飞机的经历，你去上学的情形，你在夏日的作为，你的家庭怎么庆祝春节，等等。

要根据孩子的年龄和兴趣，调整分享的细节。例如，你分享了第一次吃生日蛋糕的故事，然后问你的孩子，“你记得吃生日蛋糕的事情吗？”如果他们第一次回忆的时候有点儿困难，用提问去帮助他们回忆，“你还记得我们准备了一个蛋糕庆祝你的生日吗？那是个什么样的蛋糕呢？”如果孩子的

思想从生日蛋糕跑到了当时收到的生日礼物或在场的人物，那你就开始问有关这些事情的问题了。让你的孩子来主导整个交谈。你的提问不是审问，要亲切柔和。

在交谈中，只有在一种情况下，需要打断孩子的讲话，那就是孩子开始进行不切实际的幻想了。允许孩子继续沉浸于幻想之中，就不再是和孩子交谈了。想像和幻想是不同的，想像基于现实，而幻想则是基于现实生活中不会发生的虚构情节。例如，人不会变成狗，卡通形象永远不会变成真人。

一个朋友带着他四岁的儿子来我家里玩。我丈夫发现这个小男孩需要些关注，就开始和他交谈，“萨姆，你长大了想做什么？老师、警察，还是医生？”“医生！”萨姆答到。

“噢，真的？”我丈夫说，“那你想做哪一种医生呢？”他开始给他讲解医生的不同种类：儿科医生、外科医生、内科医生，等等。“你想做哪一种医生？”

萨姆想了一会儿答到：“我要做专门递送大鸡蛋盒子给不同家庭的医生，当他们打开那个鸡蛋盒子的时候，盒子就爆炸了！”

我丈夫停下来，试图去理解他所说的，但是没有结果。“你想递送会爆炸的鸡蛋盒？但是，医生是不做这些事情的。”萨姆接着解释，他在一个卡通片里看到一个医生做这样的事情。萨姆是在想像还是幻想？毋庸置疑，他是在幻想。医生是不会递送会爆炸的鸡蛋盒子的，医生治病救人。萨姆可能花了大量的时间坐在电视机前，而非真实地与人交谈。

孩子需要时间和他人，尤其是和父母，分享他们的想法。交谈不只是围绕基本需求，如食物、水和睡眠等；交谈也不是他们告诉你想玩玩具时，你给他们拿出玩具，让他们自己玩。交谈是让他们能够分享内心的想法；交谈是了解孩子的所思所想；交谈是爱孩子，给孩子时间去表达自己、分享感悟；

交谈是加深关系。开始和你的孩子进行有意义的交谈吧，你将看到亲子关系的增进！

如何有效与孩子沟通心得体会篇七

第一段：引言（120字）

当代社会发展迅速，社会关系越来越复杂，一个人的沟通能力对于个人的发展至关重要。而对于孩子来说，学会良好的沟通技巧不仅有助于他们与人建立良好的关系，还能帮助他们更好地表达自己、解决问题。因此，家长应该重视孩子的沟通技巧培养，学会与孩子进行有效的沟通，以提高他们的沟通能力。

第二段：培养良好的沟通环境（240字）

要想培养孩子良好的沟通能力，首先要创造一个良好的沟通环境。在家庭中，父母应该发挥良好的榜样作用，做一个善于倾听的人。当孩子向我们倾诉心事，或者提出问题时，我们要用耐心和真诚的态度去倾听和回应，给予孩子足够的关注和理解，让他们感到自己被尊重和接纳。此外，我们还可以创造一些亲子共处的时间，比如一起做游戏、读书，这些亲密时刻也是良好沟通的契机。

第三段：培养孩子良好的表达能力（240字）

为了培养孩子良好的沟通能力，我们还要帮助他们提高表达能力。正如拉罗什夫科所言：“沟通首先包括表达。”当孩子有话要说时，我们要鼓励他们大胆表达自己的观点和意见。可以采用积极倾听的方式，给予孩子充分的时间与空间去表达。如果孩子的表达有些不清楚或不确切，我们可以适时提醒并帮助他们准确地表达自己。另外，多为孩子提供一些开放性的问题，激发他们思考和表达，培养他们逻辑思维和清晰表达的能力。

第四段：培养孩子倾听能力（240字）

除了表达能力，倾听能力也是沟通的重要一环。孩子要明白，倾听是一种尊重和关心他人的表现。我们可以通过模范示范来教育他们如何倾听他人的话语，如何关注他人的感受。在与孩子沟通交流的过程中，我们也要重视他们的观点和意见，并给予充分的回应，让孩子感受到自己的声音被重视和听到。同时，我们还可以通过一些抽象的游戏或故事来培养孩子的倾听能力，引导他们关心他人、尊重他人。

第五段：培养孩子解决问题的能力（240字）

沟通的目的之一就是解决问题。为了培养孩子解决问题的能力，我们要鼓励他们积极思考、与人合作。当孩子遇到问题时，我们应该帮助他们分析问题，找出解决的办法，并激发他们的创造力和想象力。在解决问题的过程中，我们要鼓励孩子表达自己的观点，并给予他们适当的肯定和鼓励，让他们从中获得成就感和信心。通过这样的方式，孩子会学会主动思考和努力解决问题的能力。

总结（120字）

学会孩子沟通是家庭教育中十分重要的一环，良好的沟通是孩子成长过程中必不可少的一项能力。为了培养孩子的沟通能力，我们要创造良好的沟通环境，提高孩子的表达和倾听能力，并通过解决问题的实际操作培养孩子的解决问题的能力。帮助孩子学会沟通，是对他们未来成功发展的一项最好的投资。

如何有效与孩子沟通心得体会篇八

孩子是家庭的明珠，他们无论在思维模式、表达方式还是情感诉求上都与成人存在着许多差异。作为家长和教育者，我们需要与孩子建立一种良好的沟通方式，以便更好地理解他

们的需求、帮助他们成长。通过与孩子的长时间接触和互动，我总结出以下几个关于学习跟孩子沟通的心得体会。

首先，建立亲密的关系是有效沟通的基础。孩子对陌生人常常保持警惕心理，而和亲人之间的亲密关系则可以打破这种隔阂。在家庭中，父母要创造机会，多陪伴孩子，与他们进行亲密的互动。这种亲密关系的建立不仅可以让孩子感到被重视和尊重，还可以培养孩子分享内心感受的勇气。在我的经验中，我注意到，当孩子觉得与父母之间有一个亲密的纽带时，他们更愿意与父母交流，表达自己的想法和问题。

其次，倾听并理解孩子的话语。孩子的言行往往充满天真烂漫和多变的特点。当孩子与我们沟通时，我们应该全神贯注地倾听，真正理解他们的意思。我们可以通过眼神接触和肢体语言来表达我们的关注和认同。同时，我们也要学会耐心等待孩子表达完整的思想，避免打断或漫不经心地回应。只有当我们真正认同和理解孩子的话语，才能与他们建立起深层次的沟通，从而增进互信。

第三，积极采用肯定式的沟通方式。肯定孩子的表达是有效沟通的重要方法。当孩子勇敢地向我们展示他们的成果、想法或情感时，我们应该给予积极的回应，肯定他们的努力和成就。同时，在向孩子传达我们的意见和观点时，我们也要采用肯定式的方式，鼓励他们尝试、探索和思考。例如，当孩子错了，我们可以向他们解释正确的方法和原因，而不是抱怨他们的错误。如果我们能够以肯定的态度去引导和积极引导孩子，他们会感到受到尊重，积极参与到与我们的对话中。

第四，尽量避免批评和指责。在与孩子沟通的过程中，我们应该尽量避免过度批评和指责。如果孩子意识到他们的错误或不足，并主动向我们寻求帮助和指导，我们应该以鼓励和支持的方式来回应。如果我们过度强调他们的错误，他们可能会感到受伤、不被认同或不被接纳。因此，我们要尽量以

耐心和理解的心态来面对孩子的缺点和错误，给予他们改正和成长的机会。

最后，分享自己的故事和经验。与孩子分享自己的故事和经验，可以帮助他们更好地理解问题、了解世界。我们可以通过讲述与孩子相关的故事、分享自己的经验、提供实际的例子等方式来引导并教育他们。通过这种方式，孩子能够从我们的经验中学习，并在实践中得到启发和指导。同时，通过与孩子分享我们的内心感受和情感，我们也可以让他们更好地理解我们的观点和需求，从而促进更深层次的沟通。

总之，与孩子建立良好的沟通方式是家庭教育中十分重要的一环。通过建立亲密关系、倾听孩子的话语、积极采用肯定式的沟通方式、尽量避免批评和指责以及分享自己的故事和经验，我们可以促进与孩子更有效的沟通，增进彼此的理解和信任。相信随着我们越来越深入地掌握这些沟通技巧，我们将能够更好地与孩子相互倾诉、共同成长。