

沟通从心开始心得体会 沟通从心开始(汇总9篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。

沟通从心开始心得体会篇一

夕阳渐渐疏散缱绻的云彩，透过冰凉的玻璃，留下一滩温软的柔情。桌上一盆青翠的文竹也被镶上了一层金色，但香气不减，淡雅，从容地捕获我的心。

她，还在工作。

我，徘徊在办公室门口。

“到底该不该进去呢？”我有些急了，低声自语着，手里捏着刚完结的作文，心也“扑通扑通”直跳。想起今天上午的情景，我不禁打了一个寒颤——“××，看你写的什么呀！”老师一脸怒气站在教室门口，嘴里直呼我的名字！“天呐，怎么这么凶，我到底哪里惹到她了？这回惨了！”我心中暗暗叫惨，都不敢抬头，一股寒意已经逼近。

“嘿，躲在这儿干嘛？”我一抬眼，正是她，两炬目光相撞，只是那眼里已满是让人怀疑的慈祥，毕竟这次是我真的错了！心虚在蔓延着。

“对……对不起！”我低着头，递上重写的作文。目光在肆意逃窜，竟捕捉了无数悔意：重重叠叠的作业本看上去像冰山一般，桌脚一盆盎然的文竹却蓬勃地盛放着，纤细的枝条一点一点爬上墙壁，执着，坚强，义无反顾。我心悸动，突然

想起老师是少数民族的，颇爱竹。家乡成片的竹林绿荫如盖。

“嗯，这才对嘛。看看这两张，一对比才知道你上午写的是
什么呀，你说该不该罚？”她口气虽厉，眼里已然怒气全无，
反多了几分戏弄之意。“我……我上午真的——我错了。”
我有些受宠若惊。“马上就要中考了，可别这般马虎，凡事
都要付出真心去做才会收获成功。你说你这样怎么行呢！以你
的实力，我是相信你的！”“我？”“嗯。”

她莞尔一笑，我的心安稳了。她连老师都不称了，直接以一个
‘我’来与我对话，完全将我架到了与她持平的沟通平台上！

确实是啊，她真心待我，我却伤了她，而她竟又一次以一颗
宽容的心俘虏了我的心。用她的真诚，用她的善良，用她如
文竹般阳光的心来与我沟通，来与每一位学生沟通，这是何
等的胸怀！

夕阳敛起了光彩，夜寂静。文竹悄悄绽放出美丽的花朵，一
丛，两丛，香气弥漫。昏黄的灯光下，她，还在工作。

沟通，从心开始。

沟通从心开始心得体会篇二

亲爱的老师、同学们：

人际交往是一门艺术和技巧。在人际交往过程中，我们应重
视一些客观存在的心理效应。

一是首因效应。人际交往活动中，我们会很重视开始接触到的
信息，包括容貌、语言、神态等，至于后面的信息就显的
不是那么重要了，这种心理就是首因效应。首因效应启迪我
们一方面要给他人留下良好的第一印象，另一方面又要在以
后的交往中，纠正对他人第一印象的不全面的认识。

二是近因效应。就是指最近一次交往的印象对我们的认识所产生的影响。最近一次交往留下的印象，往往是最深刻的印象。一般来说，熟人之间的交往近因效应会发挥较大的作用，因此我们平时应该注意给人留下良好的最近印象。

三是光环效应。又称晕轮效应，是指在交往的过程中，我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面，由不全面的信息而形成完整的印象。光环效应往往对恋爱的双方起更明显的作用，正所谓情人眼里出西施。

四是投射效应。就是指在交往的过程中，我们总是假使他人和自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象。有时候，我们对他人的猜测，无形中透露的正是自己。所以，我们不要瞎猜别人的坏处，不要那么小心眼，不要以小人之心度君子之腹。

，但对个体

评价

会产生偏差。比如，农村来的同学认为城市来的同学见识广，而城市来的同学认为农村来的同学见识狭隘。

在人际交往活动中，我们还应注意建立良好人际关系的一些原则。这些原则主要包括：

一是尊重原则，尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。

二是真诚原则，只有诚以待人，胸无城府，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。

三是宽容原则，要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。

四是互利合作原则，你来我往交往才能长久。

五是理解原则，就是我们能真正的了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设心处地的关心对方。

六是平等原则，与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。

沟通从心开始心得体会篇三

有时演讲者认为他们的话会被复制到听者的脑子里，但是事实并不总是这样。你必须正视自己的沟通能力，要明白信息是被接收的信息。你希望你的信息是什么样子是你的事，而接收信息是听者的事。下面是小编为大家收集关于沟通从你的听众开始，欢迎借鉴参考。

你被要求在近期即将举办的一次活动中演讲。无论这是面对一小撮同事进行的一次15分钟的讲话，还是面对有几千人参加的行业集会作长达45分钟的演说，你的反应极有可能会是相同的一恐惧。对公开演说的畏惧对很多人来说都是常见的，包括那些经常需要演讲的人。为了抗拒这种担忧，人们常常把注意力集中在他们的内容上面。他们知道自己想要说什么，也知道他们的幻灯片应该是什么样子。他们认为如果一切都达到完美的话，他们就会做得不错。

而不幸的是，这是一条通往失败的道路。

完美主义者综合症，我这样称呼它，是一个陷阱。你将对一切事物的正确性过于执着，以至于你对自己和演讲的内容过度关注。于是，当一件小事出了差错时，你和你的演讲就很容易一败涂地了。

不过，完美主义者综合症的更大问题是，它将最主要的重点

放在了错误的地方。或许与你的想法恰恰相反，演讲这件事并不在于你知道什么。它不在于你要说多少东西，也不在于你能够展现的闪耀夺目的视觉效果。相反，它完全在于听众。

为了做一个成功的演讲者，你必须首先理解他人的期望。他们为什么会来听演讲，他们想从你这里听到什么？能够回答这些问题，对于在员工会议上进行3分钟讲话和在几千听众面前做45分钟演说，其重要性是不相上下的。有了这种想法，你就能够把天生的恐惧和不安转化成有力工具，帮助你应付这一场面，并进行前所未有的出色演讲。

大多数人对于公开讲话抱有恐惧和不安。然而，那些沟通交流方面的大师级人物学会了超越他们对于展现良好形象的肤浅恐惧。他们知道自己要与人分享的信息是重要的，而它们是听众希望听到的。他们的价值体系已经为产生重大影响作好了准备。

演讲技巧对任何人的事业都是至关重要的，即便你从来没有做过正式演讲。大多数人会一次次地被要求在会议上讲话。掌握演讲技巧能帮助你更轻松自如、更简明扼要地传递信息和解释细节。不过，我不相信演讲技巧仅止于此。事实上，我甚至会说，你在每次与其他人接触交流时都是在做“演讲”。在日常人际交往中，你一直都在向别人陈述主意、事实和意见，并且用评价和提问来对他们的“演讲”作出反应。无论你是与人对话还是在5个或500个人面前演讲，有一条基本原则是放之四海而皆准的：了解你的听众。

关于准备和发表一篇精彩的演讲，有很多需要学习的东西。在读这本书时，你会深入了解基本理论；当开始在班里发表演讲时，你会发现经验是最好的老师。这里列出的是你在开始阶段需要知道的一些重要事项：

音量要足够大，这样才能让屋里的每个人都听到你的演讲。吐字要清楚。通过音调变化强调关键字和关键词。

诚实和真挚是有效的演讲的标志。不要试图欺骗或利用你的听众。为了你自己，也为了听众，要维持道德的高标准。

面对听众，制造一种自信的氛围；直立，保持与听众的眼神交流。你的姿势、手势和表情会对信息起到强化作用。确保着装适合当时的场合。

不要把演讲一个字一个字地写成稿子，准备好根据你的大纲脱稿发表演讲。在演讲时，选择能够有效表达你的意思的语言。发音要准确，语法要适宜。

一定要按时开始和结束演讲。语速足够快，以此保持听众的注意，并确保你有时间把全部材料呈现出来，但是不要说得太快，让人听不清你的话。

第一步，你要挑选一个符合任务要求的主题。选你感兴趣的主题，而且要包含听众认为有意义的且相关的例子。一开始要考虑那些你已经有些了解或者比较熟悉的主题。

在演讲开始之前，要对主题和听众建立积极的态度。向听众传达出这样一种感觉，即你对于你所说的很感兴趣而且充满热情，让听众知道你认真倾听对他们来说是很重要的。

必须以某种逻辑顺序组织信息，所以要拟定一个大纲。思考组织结构，按照这个框架呈现你的材料。一定要有目的明确的陈述、清晰拟定的内容要目、与主要观点相关的详细信息以及有着强化作用的结束语。

你在班里发表演讲时，这些可能被用来作为评估标准。听众中，你的同学可能对他们的所见所闻发表评论，当然，你的老师会给你评分。但是与其完全依赖别人的反应，不如自己给自己做个评价。在准备演讲和发表演讲的时候牢记这些标准，之后，评价你自己的表现。努力让自己发现哪些东西管用，哪些东西不管用，不要一点东西都没学到，就让演讲的

机会白白溜掉。

沟通从心开始心得体会篇四

亲爱的老师、同学们：

每天早上打开手机，首先映入眼帘的便是六个字：“沟通从心开始”。中国移动的这句广告语，一语道破了沟通的要诀。中国移动还有另外一句广告语，同样是六个字，高度概括了沟通的重要性，那就是“沟通无处不在”。每天，我们都在与各式各样的人，进行着各式各样的沟通。一句问候、一次点头、一个微笑、一个眼神，都是沟通的传递。沟通融入了我们日常的学习、生活和工作中，如影随形，无处不在。

不论是何种形式的，是与谁之间的沟通，都可以将大家由彼此的陌生到相互的熟识。对于学习、人际关系等等，在这一独特的过程中，我们学会成熟、理智，更是一种思想融合的表现。

随着时代的迅猛进步，文化的不断发展，人口数量的不断增加，生存的压力越来越大，而正是这种时代的压力，决定了沟通是我们必不可少的课题。随着师资力量的不断提升，伴着整个学校从上到下的共同努力，碧桂园学校的生源与日俱增，这是所有老师所共同期待的，校兴我兴，校衰我耻，那么如何保得住生源，很大成分上取决于家长，取决于家长很大成分上又取决于我们老师与家长之间的沟通，沟通是一门巧妙的艺术，而我们沟通的目的也是为了在家长中间留下良好口碑，也是为了让学生能够喜欢上碧桂园学校，这样我校才能在众多学校中立于不败之地。

教师与家长之间需要沟通，教师与学生之间需要沟通，从某种意义上讲，人与自己内心也需要沟通。那么和家长、学生沟通，更是如此，应当从心开始，从真诚开始。

自我沟通——承认自己的价值，反思自己的过去，正确地评价和认识自己，修正过去的错误，振奋现在，调整将来。

人际沟通——消除和家长之间相互的猜疑，促进彼此之间相互的信任；消除之间的隔膜和矛盾，促进彼此之间的了解和融合。与学生之间实现平等对话，能让学生真正明白老师的教育是出于好心，是为了自己的将来能够成长。良好的沟通能力会给自己创造一个宽松、舒适的人际环境，进而能最大限度地发挥自己的潜力，实现自己的人生价值。

沟通，又必须从心开始，从真诚开始。只有这样，才能赢得家长和孩子对你的信任和支持，才能和大家在共同的蓝天下共同进步，共同分享人生的甜和美。虚假，只能是骗取一时的信任，而最终会失去朋友，失去友谊。

我们呼唤真诚的沟通，时代呼唤真诚的沟通。

很多时候，一声亲切的问候，一句无关紧要的话，一个微笑，一条短信，一个电话，也会给一个人的心灵带来一股暖流。

沟通，是人间盛开的最美的花，带着清香，把爱散播四方。

今天，我希望家校间能够和谐沟通，爱更会充满学校的每一个角落。

沟通从心开始心得体会篇五

亲爱的老师、同学们：

曾经有那么一首诗：心蹦跳着，跺着脚撞击胸腔，心在敲门啊！这门如此冷漠如此幽暗，永远禁锢着心的突围，心在敲门啊！

就算再高的围墙，长春藤也能爬得过去，只在乎它的努力了

吗？

心灵就像长春藤般，只要打开那紧紧的窗扉必定能看见外面的蓝天白云，绿树青山，看见万物随四季的回环往复，看见新生命在世界上诞生的喜悦。

广告词说：沟通从心开始；老师说：语言架起沟通的桥梁；情人说：沟通只需要一个眼神；妈妈说：关怀是沟通的重心；我说：沟通是打开心扉的钥匙。

每一个人都有自己的秘密，自己的心，也有属于自己的痛与喜，但总将它们埋在自己的心里，难免有太多的压力和压抑了，弄得自己沉默寡言，交际问题频频亮红灯。这个时候需要找个人沟通，释放一下自己，为自己超载的那颗心减减压。

紧掩的心扉如铁墙，风吹不开，雷斩不破，人推不开，野兽撞不破，只有沟通，就如用魔法般的沟通，能冲破那厚厚的铁墙，像心扉钥匙般，把门“叭”打开了。随着门缓缓地打开，阳光越过门缝，照进原来黑暗的心扉，让它知道光明的味道。

一个家庭需要沟通才能和睦幸福，一对情侣需要沟通才能永恒，一群朋友需要沟通才能长久，一颗心需要沟通才能开朗。

当有误会产生的时候，武力是解决不了的，沟通才是必要；若两国在某方面挑起开战的局面，想想自个国家的人民的安全，社会的动荡，国防等的一切，这样开战是办法吗？要知道和平的前提就是沟通。动不动就开火，那是野蛮人的行径。

那些寡言少语的人类，我想问一问：你们的内心寂寞吗？你们难道没听见你们的心在敲门吗？其实你们知道你们渴望像一般人一样拥有一大群朋友，你们需要他们帮你们驱散四周令你们迷惘的烟雾，引领你们走出黑暗，奔向光明的怀抱。

用马克杯装着带有香浓的气味的奶茶，做在阳光满逸的院子

里尽情享受悠闲时光，一边回忆着和朋友在一起的欢乐时光，那是多么的惬意。在欢乐码头上有很多艘沟通欢乐的船，它们在等待着我们，而“心在敲门”是一个咒语，就如一个使者，向那些各种各样的人类牵引，带着他们走向一个有朋友，有欢乐，有幸福，有快乐的欢乐彼岸。那是沟通的领地，是心的向往，是世界的顶峰。

不要再让，寂寞在唱歌，要知道沟通已敲门。

沟通从心开始心得体会篇六

尊敬的各位领导，同事们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《和谐医患关系，从沟通开始》。

目前医患关系比较紧张，中华医院管理学会对全国270家医院的调查结果显示：三级甲等医院每年平均发生医疗纠纷在30起左右，73.33%的医院出现过病人及家属殴打、威胁、辱骂医务人员现象；59.63%的医院发生过因病人对治疗结果不满意，纠集多人在医院围攻、威胁医务人员的情况；76.67%的医院出现过患者在诊疗结束后拒绝出院，且不交住院费用现象；61.48%的医院发生过因病人去世，病人家属在医院摆设花圈、设置灵堂等现象。医患关系从总体上看，是构建和谐之中存在着局部的不和谐因素。医患关系成因复杂，有医疗资源不足，群众“看病难”、“看病贵”，患者有意见；有医疗质量不高、服务态度不好，群众不满意；也有更复杂的社会因素。医疗纠纷问题不仅仅是一个单纯的医疗问题，已经演变为一个社会问题。另据北京大学医学部对三家综合医院的医疗纠纷投诉分析表明：80%的医疗纠纷与医患沟通不到位有关，只有不到20%的案例与医疗技术有关；表现为72%的医生在倾听患者叙述23秒后就打断患者说话，患者能不间断的陈述说话的时间只有6秒钟；忽视患者的心理感受，医生只

注重身体疾病。研究表明缺乏与患者沟通的医生更容易成为被告。

可见，医患之间的沟通不畅是导致双方关系不和谐的关键因素，相互间缺乏尊重、理解和信任。良好的医患沟通是实现“以病人为中心”，减轻病人心身痛苦，创造最佳心身状态的需要；是促进医患之间相互尊重、信任、理解与支持，提高诊疗效果的需要。良好的医患沟通，医疗机构和医务人员是主导方面，加强心灵与情感的沟通尤为重要。

就我现在在急诊的工作来说，经常会遇到急性腹痛的病人，当病人抱着肚子，忍着剧痛说，“大夫，肚子快疼死了，赶快给点止痛药吧！”，这个时候，我们都知道不能轻易给病人止痛药，以免掩盖了病情。但当病人拿到b超、拍片的检查单时却很不理解，甚至会怀疑或质问医务人员。这个时候我们是不是应该要理解疼痛给患者带来的急切与不安？耐心的向患者解释“您先不要着急，经过查体，您腹部的情况还不明确，现在给您止痛药，可能会掩盖某些病情，这样会耽误你的，您先赶紧做完检查，我们就帮你处理！”也许这样，病人的情绪就会稳定，就会理解且信任你。俗话说“良言一句三冬暖，恶语相向六月寒。”医患之间的沟通应该是心灵的沟通和感情的沟通。如果医务人员设身处地为患者着想，把病人担心的事情讲清楚、说明白，帮助患者选择既保证医疗质量，又能够减少费用支出的诊疗方法，患者必然会理解医务人员。

换言之，假如我是病人，我需要什么？我希望医院有着条理清晰、方便快捷的就医程序；我希望得到医术精湛的医务人员以一丝不苟的精神来为我诊治；我更希望有一个畅顺的医患沟通渠道，能和医务人员平等相处，当需要帮助的时候，不再茫然不知所措！

沟通从心开始心得体会篇七

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“沟通从心开始”。

每一个家长都想自己的小孩成才，不断地想方设法来教育自己的子女。然而，是不是每一个家长的教育方法都是正确的呢？《素质教育在家庭》这一本书就详细剖析了这个问题。

我读完这本书后受到了不少的启发，特别是“怎样的沟通才是理想的沟通”，这一节更给我留下深刻的印象。书中提到：“沟通要双方互相了解和理解对方。了解和理解并不是什么东西都要知道，而是要对方了解你的内心。一些家长以为自己十分了解自己的孩子，其实家长们只了解到孩子们一半的内心；反而家长们以为孩子们不了解自己，其实孩子们对家长们的理解程度远远超出了家长们的想象。在事实上，父母不客观地了解孩子，原因有两种，第一，容易带有主观色彩，被主观的偏见蒙蔽。只看到孩子的长处，看不到或不愿看到孩子的短处。第二，自以为了解孩子，反而容易被空间的近距离拉远了心理的距离”。就是因为这种种原因，使家长们不了解自己的孩子。

记得有一回，我放学回家，刚进家门就看见爸爸正在拖地，我没有换鞋就走进屋里，把爸爸刚拖干净的地面印上了一大串鞋印，爸爸一看见就怒不可歇的大声吼道：“彬彬，你干嘛不换了鞋才进屋，一点儿也不尊重别人的劳动！”

我当时想，不就是来不及换鞋，爸爸用不着这样生气，就大声反驳道：“换就换，你用不着这么大声！”这时爸爸更火了，骂道：“看你越来越放肆了，还敢顶嘴，还不马上给我滚进房里面去做你的作业！”我只好拿起书包，憋着一肚子气，到

自己的房里去做作业。做着做着，怎么也无法集中精神做作业，脑子还不停的在想刚才的事情，为什么爸爸这么生气呢？正在纳闷的时候，妈妈走了进来问：“彬彬，干嘛还不做作业，坐在这里发什么呆，是不是为了刚才的事？”我说：“是啊，爸爸今天为什么发这么大的脾气。”妈妈就回答说：“你爸爸最近的工作压力特别大，心情不好，所以就容易发脾气。妈妈希望你能理解他，不要怪爸爸。”我说：“噢！原来是这样。”妈妈又说：“今天你也有做得不对的地方。”

还有，你已经一天一天地长大了，要学会去关心别人，多了解对方，以后就不会犯同样的错。”我觉得妈妈说得非常道理，就连忙笑着点头，还冲着妈妈做了个鬼脸说：“我是不是应该去跟爸爸道个歉。”正在这个时候爸爸已经向我递上冰淇淋，还主动向我道歉说：“彬彬，对不起，爸爸不应该向你发那么大的脾气，请你原谅我吧！”我连忙接过冰淇淋，我的脸不知道为什么嗖地红了起来，连忙说：“不，不，不，爸爸应该是要我向你道歉。”爸爸就说：“哪，我们就一起向对方道歉。”爸爸话音刚落，我们一家三人都笑了起来。过了一会儿，我们三个人都开开心心地去各自做事。

所以，只要你能用心去了解对方，真心地去理解对方，就会形成一条畅通无阻的沟通纽带。这样我们每个人都可以活得开开心心，每个家庭都会是幸福无比，那么我们的国家自然也会强大起来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

沟通从心开始心得体会篇八

如果说一个学校最重大的事是教育孩子，那么，一个家庭最重要的事会是什么呢？我想，同样也是教育孩子。不过，与学校教育相比而言，家庭教育是建立在亲子沟通的基础之上的，换句话说，家庭教育是否真正成功，很大程度上取决于

亲子沟通有没有真正实施，所以，用心与孩子建立正常的亲子关系，进行良好的亲子沟通，是有效教育孩子的前提条件。下面我将谈谈本人与自己孩子进行沟通的一些经验和体会，以求和大家共同交流，共同探讨。

我这里所说的“用心”，就是要诚心诚意放下架子，与孩子平等相处，以朋友式的姿态与孩子交流，沟通。为此，本人在与孩子进行沟通时，常常坐下来，或者蹲下身子，与孩子保持平视状态。我发现，这比站着做孩子的工作要好得多。

有一次，我与孩子一起外出散步，因为孩子现在的个子比我矮得多，走着走着，我也就不经意地将手搭在他稚嫩的肩膀上。没想到孩子却善意地将我的手挪开，似乎对我的亲近不大领情。我有点纳闷，难道自己做得不对吗？我原以为这也许是孩子一个不经意的动作，于是，又将自己的手轻轻地放回到他的肩头。可这回，孩子干脆停住了脚步，将身子往外一侧，我的手也就很自然地和他的肩头滑落了下来。我意识到，这次孩子绝不是不经意的，而是有意为之。可这是为什么呢？我一时摸不着头脑，就把孩子牵到路边，蹲下身子，看着他的眼睛，诚恳地问：“儿子，你不喜欢爸爸将手放在你肩上吗？”孩子点点头。我连忙追问：“为什么呢？”孩子摇摇头说：“不为什么，我想和爸爸手牵手。”我当时一头雾水。过后想想，原来孩子已经长大，开始有了自我独立意识，不愿再躲在父母的翼下当“宝宝”，因为在孩子看来，手牵手才是平等的，而自己的肩膀被人搂住，有一种被控制住的感觉。之后，我和孩子一起散步时，要不手牵手，要不就并排而行，我再也不随便将手放在他肩上了。我觉得，做父母的要懂得尊重孩子，给孩子以平等的心态，这是和孩子能顺利沟通的第一步，也是关键的一步。

我们常说，孩子是我们的希望，是我们的未来。所以，现在的孩子也挺累的，试想，要能顺利实现父母寄予的厚望，谈何容易？所以，聪明的父母应该放手、放心让孩子自己走路，让他们有时间和空间做自己的事情，既让他们亲身体会成功

的喜悦，也让他们真切感受失败的痛苦。

和大家的孩子一样，我的孩子今年也正读一年级。他的语文老师很有创意，现在就要求他们开始学写作文。虽然每天只要求写几句，但这对家长来说，或许心比孩子还要急。起先，我也很着急，看着孩子不知何为作文的痛苦劲，我恨不得亲自为他写。还是他妈妈有耐心和远见，说如果帮孩子写作文，他现在倒轻松了，但以后怎么办，总不可能帮他写一辈子吧！所以，我们就放手让孩子自己写，不管写什么，写多少都行，甚至写得乱七八糟，我们也不责备。有时，看着孩子实在写不出，我们就干脆让他先停下不写，或带他出去走走，或想个游戏跟他一起做，尽量给他创设一些作文的情景和材料，再予以适当的点拨和暗示，他也就有话可写了。我想，现在很多孩子之所以越来越怕作文，大概跟他们开始学写作文时，家长、老师要求过多，限制过严有关吧。希望这种悲剧不要在我们的孩子身上重演。

成长中的孩子容易犯错，孩子是在犯错中长大的，所以，任何时候父母都要真心接纳孩子。“人非圣贤，孰能无过？”就是圣贤，也难免出错，更何况是孩子。当孩子犯错误时，我们往往很少去想孩子为什么会犯这个错误，或怎样去对待孩子所犯的 error，而是一味地责骂或痛打孩子。其实，当孩子犯错误时，父母打骂孩子是非常不好的，会给孩子带来很多负面的东西，甚至影响孩子的一生。

我觉得，教育孩子就像种庄稼，世界上没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的人。庄稼在生长过程中出了问题，没有一个人会站在田地里去骂庄稼，相反，我们往往从自己身上找原因。同样，孩子在成长过程中，总会出现这样或那样的错误，孩子也正是在不断犯错和不断纠错中成长的，重要的问题不是孩子会不会犯错误，而是父母采取什么样的态度来对待孩子的错误。

作为家长，我们或许都为孩子迷恋看电视而头疼；我也曾有

过这样的体验。其实，现在的孩子整天被“关”在笼子里，生活单调，对他们来说，看电视或许就是最好的娱乐方式了。但放任自由又不行，强硬剥夺又不好。为此，我和妻子一起，想了一个两全其美的办法，跟儿子就看电视问题约法三章：

一、上学期间，无特殊情况不能看电视；

二、双休日要先完成作业，时间有余，再看电视；

三、平时表现好，作为奖励可以看一会儿电视。儿子也乐意接受，尤其第三条，对他很有诱惑力。从此，孩子在看电视问题上，也不再让我们头疼了。

作为父母，我们没有不关注孩子的学习成绩的。谁都希望自己的孩子考高分，但我们又常常觉得高分离自己的孩子太遥远。有些父母，平时不大重视孩子的学习过程，而非常重视孩子的学习结果，孩子考了个低分，就如临大敌，将孩子的所有亮点都毁于一“骂”，弄得孩子惧怕考试，惧怕知道成绩。可又有谁在成长的路上没有失败过？我觉得，孩子的一次失败并不算什么，关键是失败后如何让他重新站起来，去迎接新的挑战。这就需要我们做父母的，及时与之沟通，讲究沟通的技巧，予以适当的鼓励和帮助，这既是我们做父母的责任，也是我们做父母的义务。

有一次，我孩子的数学考试不很理想，他知道成绩后，以为我要批评他，所以当晚早早的就睡了——他以为睡了，就听不到爸爸的批评了。当我从四中上夜自修回来听妻子这么一说时，我怔住了，觉得孩子也挺可怜的，如果我这个时候把孩子从睡梦中叫醒，或责骂一顿，或苦口婆心地教育一下，显然都是不合适的。但假装不闻不问，又是不行的。我一时也不知道该怎么办。我坐下来沉思了一会儿，觉得自己应改变一下与孩子沟通的方式——既然你已经睡了，我也不叫醒你，我就给你写信，等明天你睡醒了就可以读到了，或许这样的效果还不错呢！于是，我取出他的一个作文本子，在上

面写道：“孩子，听妈妈说你这次数学考试不是很好，为此你很难过，这说明你是一个求上进的孩子，爸爸感到高兴。爸爸告诉你，一次失败没什么，重要的是不灰心，找找失败的原因，这样，下一次你肯定能成功。”末了，我还加了一句：“孩子，你是爸爸、妈妈共同的骄傲，我们希望你好好学习，将来做一个有用的人！”

第二天早上，我在孩子睡醒之前就到四中上班去了，临走时只叫妻子将我昨晚写的信给儿子，别的也没多想。没想到那天中午，妻子发来短信对我说：“儿子看了你写给他的信后感动得哭了，并说要给你回信。”我忽然觉得孩子长大了，懂事了，他也需要和我沟通。当晚，我一回到家，就迫不及待地想看儿子给我的回信。儿子在信中说我是个爱他、懂他的好爸爸，在他失败的时候给了他信心，他会认真学习，下一次考出好成绩，不再让我失望。读着儿子的回信，我感到做父母责任之重大，也真正认识到和孩子好好沟通的重要性。

最后，我想跟大家说：对孩子应多些鼓励与赞美，少些批评与指责，做到用心交流与沟通。切记：赞美鼓励使孩子进步，批评抱怨使孩子落后，亲子沟通就要从心做起。谢谢大家！

沟通从心开始心得体会篇九

亲爱的邱校、老师们、爸爸妈妈们：

大家好！我是岑村小学

第一届

伏羲孩子妈妈，感谢邱校和林老师给我机会站在这里跟

大家分享

我们和铭慷的成长。铭慷就读伏羲班两年了，他的'成长及改

变非常大，甚至用“翻天覆地”来形容也不夸张。铭糠能在以“教人伦、顺人性、终生受益”的伏羲教育内，而且能成为“敢做敢为、有大爱、有担当”的林老师的学生，何其幸运，是我们的福气！下面我从几方面谈谈铭糠的成长与变化：

孩子没上伏羲班前是“衣来伸手饭来张口”的小霸王，家里人都把他宠上天了，什么都没有让他动手做过。上伏羲班后，通过林老师布置的“家里好孩子评比表”、“野炊活动前奏”、“期末考试煮饭”等等多项动手能力的练习和考试，孩子现在能自己洗碗、洗鞋、洗书包、扫地、拖地、晾衣服，甚至可以去市场买菜回来煮饭给我们吃，回想起来满满的幸福。

以前他是一个一切以他为中心的小霸王，现在他变得比较懂事。饭前经常能帮忙盛饭摆筷子，吃东西懂得“长者先幼者后”，偶尔还能帮爸爸妈妈按摩倒茶。印象最深的是去年3月份我发烧躺在床上，家里只有铭糠一人，这孩子居然主动帮我倒水，煲粥盛粥给我吃，完后还把碗给洗了。当时，我感动得真想哭，孩子真的长大了！以前可从来没想过这么小的孩子居然能如此懂得关心人。

从以前“随时随地爱发脾气”变成现在“能比较好地控制自己的情绪”了，特别是通过几次去捡瓶子、卖报纸及卖菜等各种社会实践经验后，他的心理承受能力大大提高，也清楚地意识到要为自己犯下的错误承担后果。

以前铭糠说话声音弱小无力，自从班上开展了成语故事演讲后，自信心突飞猛进，特别是声音就像开了喉一样，是全班最响亮的。在家里排练故事时也绘声绘色，将动作语调都自行加进去了，这可是我一直没有教的。原来他模仿班上演讲生动的同学，自导自演，效果非常棒。成语故事演讲及多次游学随时随地上台，孩子的自信心进步特别大。感叹伏羲班的好氛围真的给予孩子非常好的成长环境。

从以前一个月吃两次药到现在一年基本不生病：一方面是，伏羲班重视孩子的身体锻炼，每天早上七点到校练武术和跑步，很多孩子都能一口气轻松地跑完学校操场5圈1千米以上，就算下雨天不能跑步也是在室内练武术，每天这样的运动量坚持下来，对提高身体体质有着非常大的帮助；另一方面，每天坚持至少1-2小时跪膝读经典也是体质变好的一个原因。

为以下几点：

一、“老实、听话、真干”，努力做到“家校合一”。

老老实实听老师的话，积极配合老师，及时反馈孩子在家的一切表现。记得有次班上上篆刻课，艺术老师一周才来两次，我在qq群了解到铭榦因为习惯不好而被“赶出”课外。他没有机会上课，我心里纠结了。马上在群里找林老师理论，林老师说：“现在伏羲班所有学习知识的过程都是为了培养好习惯，没有好习惯，什么机会都没有。”当时我心里还是没想通，后面老师总是强调“好习惯好机会好人生”，想通后心里舒畅多了。从那以后无论老师怎么样处理铭榦在课堂上的事情，我都没有任何异议。好好听老师的话准没错的。怎么样真干呢？所有教育的成果都是坚持做下来的，如铭榦现在能把《论语》、《大学》、《中庸》、《三字经》、《千字文》、《幼学琼林》流利地背出来，都是每天坚持读，坚持反复巩固“做”出来的。这个过程并不是孩子一个人在做，而是家长坚持参与进去。

二、好好运用“只有专心地学，才能痛快地玩”这一魔法棒，玩是每个孩子的天性，只有专心完成学习上的任务才可以。

三、狠心加放手，心平气和对待孩子的一切问题。

及尝试。不要以大人的眼光和标准去看待孩子，总以孩子小、速度慢、不会做等理由而剥夺了孩子动手的能力。其实，他们潜力无限，只要我们

提供

平台与机会，孩子会不断地给我们惊喜。怎么样狠心呢？记得铭糠一年级，冬天时，温度10度左右洗碗，水冰冷的，奶奶心疼极了，抢着洗碗。糠爸说：“妈，我小时候凌晨4、5点大冬天经常赤着脚去搞豆角，现在还不是牛高马大、健健康康的，我小时候能做的事情，我儿子也肯定能做，而且也肯定比我做得更好。”奶奶听完后没敢再抢了，往后每晚洗碗的任务都是铭糠的了！

四、大人树立好榜样，舍得花时间去陪伴孩子、参与孩子的一切活动。

这也是最开头提及的我們和孩子一起成长。如我们在家经常一起读书，一起练字，一起学习讲故事。在这过程中角色互换，孩子当老师，我们当学生，进行学习、巩固、测试、玩乐，既能增长感情又能促进学习，何乐而不为。所以大人一定要打破固有的思维模式，不要觉得读书是孩子的事情，如果大人能参与进去会有意想不到的收获。伏羲教育是老师、家长和孩子共同成长的教育，自从孩子上伏羲班后，铭糠爸带孩子的时间也比以往任何时候都多，更能亲身感受孩子成长的每个过程，从此以后我不再是孤军作战了！所以说家长成长一小步，孩子成长一大步！

五、要有一颗付出的心、感恩的心！

伏羲孩子是最幸福的，我们

第一届

伏羲家长成长也是非常棒，自发组织家长当义工，保证每天有两个义工到班上帮忙，做力所能及的事情，为老师分担一切琐碎杂事，甚至在熟悉方法后参与到引导孩子里面。家长之间的团结互助

精神

也慢慢地营造出来了。有空的家长轮流当义工，没时间的家长有捐钱的，有幕后处理文字表格工作的等等。大家都在尽自己的一份力量，将这爱的凝聚力聚在一起!让这个有爱的大集体为孩子们

提供

更好的资源与环境!所以我们伏羲班有句话是这样说的：有钱出钱、有力出力、有时间出时间，若以上都没有，就必须有一颗感恩的心!

感恩伏羲教育!感恩一切为这帮伏羲娃娃们付出的家人们!能进入伏羲班是我们这辈子最正确的选择。我的分享就到这里，感谢大家!