

2023年缝纫工心得体会(通用8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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

缝纫工心得体会篇一

毕业墙，是每个大学生都会面临的一道关卡。就是为了让你在即将离开学校时，留下一份难忘的回忆。而我的毕业墙经历充满了惊喜和收获，下面就和大家分享一下我的心得体会。

第一：毕业墙不是咸鱼翻身的机会，是提升自己的舞台

如今的毕业墙，已经不再是个单纯的活动，而是由团队经营和组织。这个团队是由多位摄影爱好者组成的，他们提供了多种场景，多样的服装以及编辑后的照片。相对于传统毕业墙，现在的毕业墙更像是一场大型的艺术展览，是一个为我们展示自己的舞台。当然，这里并不是一味的出钱，给摄影师一个拍照片的机会，而是理智的择优选择，将自己的形象提升到更高的级别。

第二：毕业墙是记忆的载体，也是感情的纽带

毕业墙，记录的是离校的日子以及大学期间的点滴。因此，它也是我们青春的见证和纪念。在墙上，我们留下了笑容与泪水，记录了曾经点点滴滴的小事情，也为兄弟姐妹们留下了心灵的纽带。墙上的照片，是对我们自己成长的证明，它不仅让我们记得过去，还是我们相互倾诉，分享彼此感受的载体，让校友间的感情更加深厚。

第三：毕业墙是交流的平台，也是展示自我的机会

在毕业墙上，我们不仅可以和同学们交流心情，还能和周围的人展示自我。墙上的作品都是经过摄影师精心拍摄和编辑后，呈现在我们眼前的。每个人都有机会靠自己的表现成为焦点，增加自己的知名度。除此之外，墙上的招聘信息和企业宣传也为即将步入社会的毕业生们提供了更多的信息、机会和资源。

第四：毕业墙是青色记忆的重要载体

毕业墙，不单单是我们回忆过去的场所。它也是我们青春岁月的见证，是我们记录过程与成长与逝去的时光。青春只有一次，在泪水和笑声中平静流淌，它也仅在毕业墙上印下那一道道难忘的印记。

第五：毕业墙，不仅让我们成长，也教会我们怀念

毕业墙，是我们人生中的一个转折点。在这里，我们练习了自信、锻炼了毅力、和他人建立了友谊，还体验了成长过程中无数的挑战和难题。与此同时，毕业墙也成为我们怀念过去的方式之一，让我们反思自己的成长历程、感受友情的珍贵和年少时光不可再得。

毕业墙，对于大学生来说，有着难以忘记和珍贵的意义。毕业墙上留下的不仅是过去，也是未来的回忆。在这个平台上，我们不仅能展现自我，还能发现自我。在我看来，它更多的是一个创新的平台，更多的是一个让自己与他人相互精诚合作，一起成长与成为业内人士的机遇。毕业墙，让我认识到，就算我们在离校后，它依然是我们青春岁月的一部分，也是我们一生的见证。

缝纫工心得体会篇二

今天怀着一副天不怕地不怕的心态，开始了我的寒假社会实践，回到家里，显然老家比宜宾要冷的多，而就在今天，天

空中飘起了鹅毛大雪，呼呼的冷风吹在我的脸上，用句家乡话来说“清疼”。

“不管天有多冷，今天也要把那一排石头放好，”也就是“鼓堡坎”我爷爷说。在我没回家前，我就知道回来有什么等着我了，父亲在学校就给我分配了任务，我也答应了。农村嘛！怎么说也是长干活的，所以对我来说应该不难。早就想到是这样，带着一般的手套，拿着箩筐，弯着腰，捡石头，在听从他们的安排，将捡的石头倒在大的石头后面，我们把这叫“填函”。

早上很早就起床了，你总不能等到干活的人都来完了，你才起来，如果是那样的话，那就等着挨骂吧！吃过饭后把要用的工具全都拿出来，有铁杠，大锤，锄头铁锹。

在干活的过程中遇到了许多问题，都被我们解决了。在实践生活中要发现真理，然而再去检验它，利用它帮助我们解决实际困难“姜还是老的辣”，这话一点也不假，因为他们有“实战”经验。

今天虽然干活有些累，但是有我在学校里学不到的东西，积累一些常识性的东西，能让我变的更充实，忘却手机的烦恼。累一点，才能睡的早，睡的香，才能早点起床。

经过干了一天的经验，知道自己可以做些什么。就在昨天晚上，我们一共五个人扛着木板，去把挖掘机“接”了回来。我们去的时候很冷的，回来就很累了。因为挖掘机在马路上是不能直接走的，那样很容易破坏马路。老板想节约成本，没有叫拖车，幸好离得不是很远，就当锻炼身体了。

还是那样，每天的那个时候就必须起床，换上脏衣服和早已很久不穿的破鞋，以最快的速度洗漱，在简单的厨房里帮着烧锅，等早饭吃过，就继续干我那简单的活。

与往日不同的是，今天有一个大大的好帮手，那就是挖掘机。开挖掘机的是一个年轻小伙子，比我大两岁，人很好。挺能为我们着想的，不会刻意得到多加时间，他在我们这个对做了有一年了。这儿的人差不多都认识他，都说他很行。当今这个社会发展的很迅速，经济对我们的影响越来越重要。可我们不能一味的注重金钱，我们还是要考虑实实在在生活的这一个环境。我们不能总为自己着想，不考虑别人的感受，那样只能增加别人对你的讨厌，背地里说你的坏话，所以做人，不能只为自己活着，适当的还要为他人想想。

今天跟往年一样，只是今天发生一件让我们后怕的事情。帮我们干活的胡爷爷，脚没踩稳，摔到有两米高的地里去了。幸好没有出什么事，下去的时候肩膀着地的，把我们上边的人吓的。

一想到那件事，哎···运气真的很好。但是我们做事不能只靠运气，只有把握事情的来龙去脉，加上自己的细心，才能把事情做的尽人心。

我们无论做什么事情，都要从整个集体来考虑问题，从而正确解决问题。

缝纫工心得体会篇三

语文一直是我的强项，也是我非常喜欢的学科之一。在学习语文的过程中，我不断地探索，不断地思考，积累了一些自己的心得体会，这些感悟伴随着我成长，也让我更深刻地理解了语文。

第一段：研读经典著作，提高阅读能力

阅读是语文的基本功，也是实现语文素养的前提。在学习语文的过程中，我领略到阅读在语文中的重要性。我积极地研读各个领域的经典著作，在不同的阅读中学习到了很多。比

如，在研读《红楼梦》时，我学会了怎样看待人际关系、心理与情感等方面，同时也学会了用一些比喻、拟人、反问等修辞手法来丰富自己的语言表达。阅读让我在学习语文的同时，也获得了其他学科方面的知识。

第二段：广泛阅读，丰富语言知识

在阅读经典著作的同时，我也广泛阅读各类作品。这些作品涵盖了文学、历史、哲学、艺术和科技等各个领域。通过广泛阅读，我开阔了自己的视野，也拓宽了自己的语言知识。在阅读中，我能够学习到新的词汇、表达方式和语法知识。这些知识为我在写作、阅读和口语表达上提供了丰富的素材和支持。

第三段：提升写作能力，不断练习

在语文学科中，写作是其中的核心内容。作文是对学生语文素养考核的重要手段。在我的学习过程中，我不断的提升自己的写作能力。我善于观察身边的事物、思考人生哲理和学习经验等，以此来积累写作素材。同时我也注重写作的技巧和方法，学习用好词、好句和好段落来达到表达的目的。通过不断的练习和提高，我的写作能力得到了极大地提升。写作成为了我的一种自我表达的方式。

第四段：注意语言细节，提高语言修养

语言细节是语文学科中非常重要的一个方面。这些细节如标点符号、词汇搭配、上下文语境等，都能够影响语言的表达效果。在语文学习中，我不断提示自己对语言细节的重视。在写作中，我会仔细斟酌每个词语的用法和搭配，以期达到语言的优美和准确。这些注意点让我在语言表达和语文素养方面得到了大大提高。

第五段：让语文兴趣变为生活习惯

最后，我想说的是，语文学科并不是一门枯燥的学科，它能够让我们感受到语言的美妙和丰富性。在学习语文的过程中，我学习到了如何在实际生活中运用语文，比如写类似信件、邮件等，甚至是参与社交媒体交流。这些做法让我对语文充满了兴趣和习惯。现在，我会不断地尝试新的写作方式和方法，将语文结合到自身的生活中，做到真正的“终身学习”。

总之，语文学科是一门非常重要、崇高的学科，它能够培养我们的语言修养和思考能力。通过学习语文，我不仅收获了知识和成长，同时也拥有了一种美好的心灵感受。而这种心灵感受，也激发了我更深刻地探索语文的动力和信念。

缝纫工心得体会篇四

今年3月30日至7月30日，根据公司安排，我有幸参加了国网技术学院举办的继电保护培训班。能成为首批培训员工中的一份子，我感到十分的荣幸，同时也感谢江西省电力公司以及九江供电公司的领导给我这样一次不断完善和提高自己的能力的机会。

这次培训是在国家电网技术学院进行的。这里是国家电网公司为大力转变公司和电网发展方式，加快建设“一强三优”现代公司而组建的高素质应用型技术人才与技能人才培养基地，电网实用新技术与新技能应用示范中心。

培训期间，先后学习了公共基础课如《企业文化》、《团队建设与沟通协调》、《员工职业生涯规划》等，专业知识课如《安全规程》、《电力系统继电保护》、《二次回路》、《电力系统故障分析》、《两票管理》等，并在继保实训室对主变保护屏、线路保护屏、母线保护屏、断路器保护屏等进行了校验和故障查找消除。在这4个月的培训生活中，我的感受很多，收获也很大，以下从学习，生活等几个方面总结此次学员培训。

（一）对《电力系统故障分析》的学习。这是继电保护专业的最基础的部分，要掌握故障分析，首先要对电力系统正常运行有深刻的理解，所以可以说继电保护是一门综合性的课程。通过对故障分析的重新学习，我对电力系统常见故障有了全面的认识，通过对各种故障的特点进行总结，我发现了故障的规律性，以及继电保护在这些故障的针对性。

（二）对《电力系统继电保护原理》进行学习。继电保护原理也是继电保护专业的基础，这门课通过对各种故障的特点进行总结分类，讲述了保护的构成原理，以及各种原理的保护的使用范围，优点和缺点，以及系统中各种保护的配合使用问题。由于我们这些同志绝大部分来自地区供电公司，所以我们主要学习了220kv及以下电压等级的保护原理。

（三）对电流互感器、电压互感器（以下简称ct和pt）的学习。ct和pt是继电保护专业必须掌握的部分，因为继电保护对一次系统的保护是建立在对一次系统的监视上的。ct和pt将一次的大电流、高电压变为继电保护能够使用的小电流、低电压。通过学习，我掌握了ct二次绕组有好几个，分别供保护、测量、计量用，以及零序电流的采集方法；ct和pt的极性接线正确与否直接关系到保护是否能可靠工作。

（四）二次回路对我来说是一个陌生的知识点。以前学校重视原理教学，二次回路部分并没有讲。这个月在开始讲二次回路前，我对其进行了恶补，有什么不会的问题，找老师和有工作经验的同学请教，在后来通过上课学习，我对二次回路有了一定程度的掌握，二次回路分为控制回路、测量回路、信号回路、调节回路、继电保护和自动装置回路以及操作电源系统，现在我掌握比较好的是电源系统、测量回路和信号回路，其他的回路我正在不断的学习中。

（五）学习北京博电继电保护测试仪的使用。在学习中，既温习了各种继电保护原理，还掌握了测试仪的使用方法以及

对各种保护的测试方法。

继保实训室涵盖了变电站所有的继电保护。它的最大优点在于可以让我们亲自随意动手学习。让我们可以清楚以后自己将从事怎么样的一个工作，对今后的工作有一个初步的了解。比如做母线差动保护实验时，我们可以把所有的跳闸出口压板和失灵压板全部投上，然后给某条母线加故障，同时使母联开关失灵，然后观察跳闸现象。这个实验在几面保护屏上都有工作，如果在实际变电站里，是不允许这样做的。但在实训室，我们可以放心的做，这样通过观察现象，然后进行分析，总结就可以学到很多，形成面得知识，而不是单个独立的知识点。

通过这2个月实训学习，让我又从新了解和认识了继电保护这个专业。不仅仅是专业知识的了解，更多的是对于从事继电保护的人员应当具有的专业精神和素质。继电保护要求的是快速，准确和精确，不能出一点差错，这就要求我们在以后的工作当中认真的对待，仔细在仔细，小心在小心，一点点疏忽都可能让整个电网受到巨大的伤害，让企业受到巨大的损失。

在培训期间，我们学习了国家电网公司的历史及发展、公司的企业文化、国网职工职业道德，电力法律法规，安全生产规程等。通过学习，我明白了什么是国家电网公司的企业文化和发展战略，它涵盖着核心价值观（企业宗旨、企业精神、企业理念、奋斗方向）、战略目标（一强三优）、工作思路（三抓一创）、战略实施举措（两个转变）、发展要求（内质外形）等。我觉得国网企业文化可以给电力员工以导向、约束、凝聚、激励的作用。而发展成现代公司是国网上下统一思想的基础，统一行动的指南，是公司总部、区域电网公司、省公司及各市县公司的统一目标和共同任务，是每一个电力人义不容辞的责任和使命。

团队建设对企业是非常重要的。在参加了拓展训练和学习了

《团队建设与沟通协调》后，我明白实际工作中没有任何一项工作是个人能够独立完成的，大家要通过良好的沟通协调配合，激发工作的积极性，提高工作效率，才能产生1+1远远大于2的效应。

牢记国网公司的企业文化、发展战略，让我相信在这样一个充满生机的企业努力工作，一定会有光明的发展前途，企业也能为我们提供一个施展才华的平台。明白了这些，我体会到本次培训注入了国网公司对我们的期望，同时也是自己将来能够更好地服务企业，实现自我价值的一次宝贵机会。

缝纫工心得体会篇五

心得体会是人们在经历了某些事情、事件、过程或阅读了某些书籍、文章后对自己所获得的知识、动力、经验等方面的总结和反思。然而，在某些情况下，我们并不能准确地把这些总结和反思用文字表达出来。有时候，我们看完一本书或者完成了一项任务，虽然收获很大，但是不知道如何下笔写心得体会。

第二段：原因分析

许多人没写心得体会的原因各不相同，有些人可能还没有充分消化和理解所学内容，有些人觉得自己已经清楚了解了一切而无需额外的总结，还有些人可能担心自己的文字表达不够流畅、不够准确，或者甚至觉得自己写出来的东西可能会被大家看作毫无价值的废话。这些原因都可能阻碍我们真正理解和应用所学知识的能力。

第三段：解决方法

然而，没有写出心得体会并不意味着我们无法进行有效的总结。首先，我们可以选择一种适合自己的方式来收集自己的思考和总结，比如记录下一些想法和反思，将它们分门别类，

并且与他人交流来获得不同的视角。另外，为了使自己的思维更为清晰和准确，我们也可以尝试将这些想法和反思转化成具体的行动计划，以此激励自己更好地改进和实践所学到的内容。

写心得体会不仅有助于我们更好地理解和应用所学知识，还能够帮我们更好地认识自己、制定更具体的目标和计划、建立更健康的习惯和更为高效地处理挑战和压力。此外，写心得体会也是提高自己思维和对话能力的重要途径，这种能力对于个人和职业发展都有着非常重要的意义。

第五段：总结

无论你是在学习、生活还是工作中，写心得体会都是一个非常重要的环节。坚持不断地进行总结和反思，不断地改进和学习，我们就可以更好地锻炼自己的思维、加强自己的动力和信心，并且在一个不断变化的世界中站稳自己的脚跟。最终，我们能够在实践中提高自己的技能、增加生活的乐趣，进而成为一个更为出色的人。

缝纫工心得体会篇六

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感

想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动

最大的收获。

缝纫工心得体会篇七

TPS（Toyota Production System，丰田生产方式）是丰田汽车公司在半个世纪以来不断实践总结的一套生产管理模式，它以“精益生产”为核心理念，以提高生产效率、产品质量和员工工作满意度为目标。通过参与一个以TPS为主题的工作坊，我对TPS和 workflow 改进有了更深入的理解，也收获了许多宝贵的心得体会。

首先，我认识到TPS注重的是整个生产流程的优化与协调。在工作坊中，我们挑选了一条具体的生产线进行模拟生产实践。通过对每个环节进行详细分析，我们发现并解决了许多潜在的问题，如物料运输不及时、工人之间的协作不畅等。通过优化生产流程，我们提高了生产效率，减少了浪费，并且在整个过程中保持了高质量的产品。这使我深刻认识到，只有从整体上优化流程，才能实现真正的生产效率提升和产品质量改善。

其次，TPS强调的是员工的积极参与和反馈。在工作坊中，我们以小组为单位进行工作，每个小组负责一个环节的改进。通过组内成员的积极合作和有效沟通，我们成功地找到了一些改进点，并尝试了不同的方法和解决方案。在这个过程中，每个人都发挥了自己的专业知识和创造力，积极参与到流程改进中。在评估改进成果时，我们也反复进行讨论，听取每个小组成员的反馈意见，不断完善和调整。这种基于团队合作和员工参与的工作方式，使我们感受到工作的意义和价值，也激发了我们在流程改进方面的热情和积极性。

进一步，TPS强调的是问题的根本解决。在生产过程中，我们遇到了许多问题和难题，如设备故障、工人缺失等。然而，我们意识到，解决问题需要深入探究其根本原因，而不是仅

仅解决表面问题。通过使用5W1H〔what〕〔why〕〔when〕〔where〕〔who〕〔how〕的方法，我们追根溯源，找到了问题产生的深层次原因，并提出了相应的解决方案。例如，我们发现设备故障主要是由于维护不到位，所以我们采取了定期维护和保养的措施，从而有效地解决了这个问题。这种根本解决问题的方式，使我们在解决实际工作中遇到的困难时更加深思熟虑，从而找到更有效的解决方案。

此外〔TPS〕注重的是不断改进和学习。在工作坊中，我们学习了TPS的理论知识，并在实践中加以运用。通过与其他小组的交流和分享，我们了解到了更多的改进方法和经验，从而拓宽了我们的思路。同时，我们也意识到，改进是一个不断的过程，需要持续地学习和创新。只有保持对新知识和新方法的接受和学习，我们才能不断提升自己的能力，并在工作中实现个人和团队的成长。

总之〔TPS〕心得体会s心得体会 我深刻认识到〔TPS〕的核心是整体优化和流程改进。通过优化生产流程〔TPS〕能够提高生产效率和产品质量，减少浪费〔TPS〕还注重员工的积极参与和反馈，通过团队合作和员工参与的方式，激发员工的创造力和积极性〔TPS〕强调的是问题的根本解决，需要深入探究问题的根本原因，并找到相应的解决方案。最后〔TPS〕也强调不断学习和改进，只有不断学习和创新，我们才能不断提升自己的能力和实现个人和团队的成长。通过参与TPS工作坊，我深入领会了TPS的核心理念和方法，并在实践中不断进行改进和学习，取得了显著的成果。我相信，将TPS的思想和方法应用到工作中，将会带来更大的效益和发展。

缝纫工心得体会篇八

感谢实验中学又为家长提供了一个难得的学习机会。就在去年，贵校就曾邀请中国著名亲子教育专家、著名人生激励导师、成功学教育专家董进宇博士为我们上了一堂生动活泼的

亲子教育课。董博士曾用自己独特的理论体系，帮助两个弟弟完成博士学业，并用其独创的亲子教育模型指导自己女儿读博的实践，让在场的家长惊叹不已，更让我兴奋和激动的是自己又多了一种教育孩子的秘籍，那就是董博士告诉家长们的那段话：“人的自尊心就像人的脊梁柱，一个人要活的有尊严，就必须抬头挺胸，孩子也是人，要让她像人一样有尊严的生活，而鼓励恰恰是引发孩子成长动力的最佳工具”。在董博士看来，一个优秀的孩子背后一定有优秀的教育方法，孩子有问题，百分之百是家长有问题，世上没有教不好的孩子，只有没掌握教育方法的家长，天才是教育出来的！

今年4月18日下午，实验中学再一次在孩子学习教育的关键时期，又为家长邀请到了中国著名亲子教育专家、国际学院十大培训师、国际家庭教育行业协会会长戴东博士，又为我们现场进行了一堂精彩的亲子教育训练课，戴博士独到的教育和训练方法赢得了家长们一次又一次的掌声，我和每一位到场的家长一致看法是听得非常值，总结起来就两个字，一个是“精”，另一个字是“新”，“精”是指戴博士的亲子训练课讲的非常精彩，“新”是指戴博士的亲子训练课讲的独到而新颖。戴博士讲到，家长必须给予孩子信任和掌声，同时杜绝用一幅死相来面对孩子，家长的态度和情绪对孩子产生直接的影响，要让孩子快乐主动地学习，并就如何让孩子快乐主动地学习提出了一系列具体的方法。在长达两个多小时的演讲中，戴东博士始终表现得非常从容潇洒。他用鲜活生动的案例，风趣幽默而又富有启发性的语言赢得了家长们的阵阵掌声。戴博士告诉家长们：“我们应多看孩子们的优点，并给予他们鼓励和掌声，我们最不应该拿他们去和其他的孩子比较，然后批评他们、打击他们、否定他们，这样只会让他们失去学习的兴趣和动力，失去自我价值，我们最应该做的是相信我们的孩子，因为相信本是一种力量”。

通过2次学习，受益匪浅。

主要有如下认识和体会：

二要学会培养孩子良好的学习习惯。要引导孩子养成对第二天课程进行预习，找出难点重点；花几分钟时间把当天学习的内容回忆一遍，加深记忆；每周要花几十分钟把本周所学内容回忆一遍，以巩固记忆；在课上用专门本子把老师课内所讲的认为似懂非懂的内容记下来，进一步加以理解掌握；在课堂上主动与老师互动，做到一心不二用。只要养成如上学习习惯，学习能力自然会大幅提高。

三要多给孩子一些掌声，让孩子拥有尊严，始终能享受到学习的快乐。当孩子做对一件事情时，家长一定不要吝啬自己的掌声，让她时刻能享受到做对事和做好事所带来的快乐，当她做错事或没有做好某件事时，千万别简单粗暴的批评她指责她，要知道任何一个孩子是不希望自己把事儿做糟糕，家长应该从爱的角度，用爱的方式帮助孩子及时纠正错误和不足，鼓励她完全可以做的更好！

四要忌讳用一脸死相去面对孩子。不要把糟糕的情绪带到孩子面前，要明白交换原则，你为孩子到底付出了什么？当然不是指花了多少钱或做了多少事儿，而是指你为孩子到底改变了多少。要时刻管好自己的嘴。不要唠唠叨叨，当孩子考试没考好或事儿没做到时，你第一句话应该说没关系的，你学得好、事儿做得对爸爸妈妈爱你，你学得不好做得不对爸爸妈妈依然爱你，更何况过去不等于现在，现在不等于未来，只要你认真起来，你一定会是最棒的！

五要讲对位。孩子学习生活方面出现了问题，一定不要拿她与别的优秀的孩子进行对比，那样对比既没意义也不公平，因为这样不对位，对位的是你自己与别人优秀孩子的家长去对比，看看人家是怎么做家长的，怎么给孩子教育和帮助的，你什么时候变成了优秀的家长，您的孩子自然就会变成优秀的孩子了。

六要学会移情功能。无论你是集团老总，还是政府领导，回到家里你就是孩子的爸爸和妈妈，你就是能为孩子排忧解难

的人，假设你是一名警察，当你回到家里还是一幅严肃样子，孩子一定会感觉你把她们也当贼看了，孩子一定不会快乐，她的学习生活一定会被你的态度所影响。

今天，由于自己才识疏浅，不能将两位专家所讲的内容准确全面的领会和总结，只是对所讲内容有个粗浅的理解和认识，希望在今后的家长学习课上进一步弥补不足，谢谢！