

初中教育心得(实用9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

初中教育心得篇一

初中科普教育是中学教育的重要组成部分，它的作用不仅仅是为了吸引学生对科学的兴趣，更是为了更好地教育学生科学思维。在过去的几年里，我参加了许多初中科普教育的活动，并从中获得了一些宝贵的体会。在这篇文章中，我愿意分享这些心得和体会。

第二段：科普教育的意义

科普教育是指通过通俗易懂的方式向科学知识的外行普及科学知识。初中科普教育是在学生正常学习课程的同时进行的科普教育。科普教育的意义在于，它可以扩展学生的知识面，让他们更好地理解和应用科学知识。同时，科普教育也可以调动学生对科学的兴趣和热情，更好地促进他们对科学的学习和探索。

第三段：科普教育的实践

我在初中学习期间参加了一些科普教育的活动，例如观察自然、参观科技馆等。在这些活动中，教师让我们亲身参与，提供了许多实践操作，这有助于我们更好地理解和记忆科学知识。这些活动不仅教给了我们实际的科学知识，而且激发了我们的求知欲和好奇心。在之后的学习中，我发现自己对科学知识有了更深的认识和理解，学习也变得更加有趣。

第四段：科普教育与科学思维

科普教育不仅仅是传授科学知识，更是培养学生的科学思维。科学思维是指在解决问题和做出决策时用科学的方式思考的能力。它是实验、分析、推理、判断、提问、发现等能力的综合表现。只有在科普教育的过程中，我们才能培养出这样的思维方式，同时也更好地开发了我们自身的创造性思维能力。

第五段：结论

初中科普教育对学生的学习和发展有着重要的推动作用。它不仅拓宽了学生的视野，更重要的是，它培养了学生对科学的兴趣和求知欲，并深化了学生的科学思维。因此，初中科普教育应该成为学校教育的基础之一，为学生提供更好的科学教育和发展平台。最后，我们应该积极参与到科普教育活动中，让自己对科学有更深入的认识和理解。

初中教育心得篇二

《爱的教育》的书名使我思考，在这纷纭的世界里，爱究竟是什么带着这个思考，我与这个意大利小学生一起跋涉，去探寻一个未知的答案。一个四年级小学生在一个学年十个月中所记的日记，包含了同学之间的爱，姐弟之间的爱，子女与父母间的爱，师生之间的爱，对祖国的爱使人读之，犹如在爱的怀抱中成长。全《爱的教育》，我是一口气读完的，虽然没有流泪，可是我认为这是一本洗涤心灵的书籍。吸引我的，似乎并不是其文学价值有多高，而在于那平凡而细腻的笔触中体现出来的近乎完美的亲子之爱，师生之情，朋友之谊，乡国之恋……这部处处洋溢着爱的小说所蕴涵散发出的那种深厚，浓郁的情感力量，真的很伟大。《爱的教育》在诉说崇高纯真的人性之爱就是一种最为真诚的教育，而教育使爱在升华。虽然，每个人的人生阅历不同，但是你会从《爱的教育》中，体会到曾经经历过的那些类似的情感，可我们对此的态度行为可能不同。它让我感动的同时也引发了我对于爱的一些思索。

爱，像空气，每天在我们身边，因其无影无形常常会被我们所忽略，可是我们的生活不能缺少它，其实他的意义已经融入生命。就如父母的爱，恩里科有本与父母共同读写的日记，而现在很多学生的日记上还挂着一把小锁。最简单的东西却最容易忽略，正如这博大的爱中深沉的亲子之爱，很多人都无法感受到。爱之所以伟大，是因为它不仅仅对个人而言，更是以整个民族为荣的尊严与情绪。《爱的教育》一书中描写了一群充满活力，积极要求上进，如阳光般灿烂的少年。他们有的家庭贫困，有的身有残疾，当然也有一些是沐浴在幸福中的。他们从出身到性格都有迥异之外，但他们身上却都有着一种共同的东西——对自己的祖国意大利的深深的爱，对亲友的真挚之情。这里面不能忽视的是每个月老师读给那群少年听的“精神讲话”。

这一个个小故事，不仅使书中的人物受到熏陶，同样让我这个外国读者也被其中所体现出的强烈的情感所震撼。而面对我们的教育，爱应该是教育力量的源泉，是教育成功的基础。夏丏尊先生在翻译《爱的教育》时说过这样一段话：“教育之没有情感，没有爱，如同池塘没有水一样。没有水，就不成其池塘，没有爱就没有教育。”爱是一次没有尽头的旅行，一路上边走边看，就会很轻松，每天也会有因对新东西的感悟，学习而充实起来。于是，就想继续走下去，甚至投入热情，不在乎它将持续多久。这时候，这种情怀已升华为一种爱，一种对于生活的爱。《爱的教育》读后感》这篇优秀的“四年级作文”由作文网收集，来源于互联网和会员投稿，仅供参考和学习，请注明出处。

初中教育心得篇三

科学知识是人们认识和改造世界的有力工具，也是素质教育的重要内容。为了让学生们更好地掌握科学知识，初中阶段开设了科普教育课程。我作为一名初中老师，有着多年的科普教育教学经验。在这里，我将分享我的心得和体会。

一、科普教育课程的意义

科普教育是现代教育不可或缺的一个重要组成部分。它通过系统化、科学化地传授科学知识，全面地提高学生学科的认知和理解水平，让学生们具备更好的综合素质和创新能力。科普教育课程的意义在于帮助学生们更好地了解科学文化和科技进步的现状，增强对现实问题的思考能力，掌握科学方法和科学思维，培养创新意识和实践能力。

二、科普教育课程的教学方法

科普教育课程的教学方法需要根据不同教学内容的特点进行选择。对于抽象性较强的科学知识，应该通过形象、生动的案例、实验来进行教学；对于和日常生活密切相关的科学知识，则应该注重探究式教学，让学生们通过实际操作和观察来探究归纳并建立对知识的理解和掌握，取得更好的教学效果。

三、科普教育课程与教科书的关系

教科书是科普教育课程的重要依据，学生们通过教科书了解科学领域的基本知识。但教科书往往缺乏新颖性、及时性和多样性的元素。因此，老师应该进一步丰富教学内容，加强实际案例，通过主题式的课程设计与教材结合起来。在教学过程中应该注重拓宽学生们的视野、增强他们的学习兴趣，启发他们思考和表达。

四、让学生更好地掌握科学知识

在教学过程中，应该意识到学生的主体地位，让学生们积极参与，并且发挥他们的主体能动性。老师可以通过讲故事、做实验等方式，引导学生们思考和自己发现，这样可以激发学生的好奇心、探究欲望和实践能力。同时，教师还应该关注教学成果的测评，定量化地反馈学生对课程内容的掌握情

况。这样有利于学生对学科知识的进一步深入和完善。

五、科普教育课程的未来发展

科普教育课程具有广阔的未来发展前景，在不断更新、迭代的科技和知识领域下，科普教育将更好地继承和弘扬科学文化，让学生们更好地认识和掌握未来的科技发展趋势，从而为他们未来的职业和生活打下坚实的基础。同时，科普教育课程的发展需要教师们保持教学积极性和热情，不断更新自己的授课方式和观点，使课程内容更能引导学生了解世界、掌握科学知识。

总之，科普教育是一项重要的教育工作。通过不断完善和发展，科普教育将为广大学生们提供更好的学习环境和学术平台，不断推进科技领域的发展。作为一名教育工作者，我们应该坚持把科普教育教学好，让学生们在掌握知识的同时，也能够拓展视野、开拓思路。

初中教育心得篇四

所谓“有效”，主要是指通过教师在一段时间的教学后，学生所获得的`具体进步或发展。教学有没有效益，并不是指教师有没有教完内容或教得认不认真，而是指学生有没有学到什么或学生学得好不好。如果学生不想学或者学了没有收获，即使教师教得再辛苦也是无效教学。同样如果学生学得很辛苦，但没有得到应有的发展，也是无效或低效教学。因此，学生有无进步或发展是教学有没有效益的惟一指标。

鉴于此，在新课程背景下实施有效教学，教师首先要在以下方面不断提升自己的专业素质：

- 1、树立先进的教学理念。理念是灵魂。教学理念是指导教学行为的思想观念和精神追求。对于教师来说，具有明确的先进的教学理念，应该是基本的素质要求。先进的教学理念是

实施有效教学的前提。

2、丰富个人知识储备。丰富个人知识储备是实施有效教学的保证。课堂上，如果教师对教材的理解缺乏深度广度，那么教学就会肤浅，学生学习就无法深入。可见，作为新课程直接实施者的教师，一定要不断学习和探索，不断拓展自己的知识内涵。知识的厚度增加了，课堂就能深入浅出，左右逢源。

3、做一个有反思力的教师。叶澜教授有一句的话：一个教师写一辈子教案不一定成为名师，如果一个教师写三年教学反思，就可能成为名师。教师应在实践——反思——再实践——再反思螺旋式上升中，实现专业成长。

其次，要追求有效的课堂教学，可以从课前的准备、课堂的组织、课后的练习等几个环节来提高实效性，这是实施有效教学的必然途径。

初中教育心得篇五

1. 一所学校办学水平的高低取决于校长水平的高低，一个班级水平的高低取决于班主任水平的高低。水平的高低主要看下列指标：(1)校容、班容，(2)师生的精神面貌、行为习惯，(3)师生的道德水平，特别是进步生的道德水平，(4)业务及学习成绩，(5)师生的创新精神和实践能力，(6)师生的个性特长的充分发挥。

2. 领导就是最大限度地调动大家的积极性。调动积极性从下列方面注意：

1) 要讲明做某件事的目的意义作用，使大家明白做这件事的重要性，产生这件事该做而且必须做好的信念。

2) 要明确分工、责任到人，特别是要安排好主要责任人，使

这件事从程序上保证不会有问题。

3) 奖罚分明、兑现承诺，使每个人都有完不成任务将受到惩罚、圆满完成任务将体现个人价值并受到表彰的心理，从而产生积极完成任务的向上力。

3. 建立效率高的运行机制是一个学重要因素。高效率的运行机制具有以下特征：

1) 职责明确。这不是，般意义上的明确；而是具体到工作的每个细节。

2) 赏罚分明。现代管理中特别是学校教育管理中，往往存在该赏的不赏；该罚的不罚或赏的少而罚的更少甚至没有处罚的现象，这往往造成教师工作疲塌、松懈、素质下滑的重要原因。但是为什么会出现这种现象？不仅仅与大气候有关，而在于学校领导班子是否高瞻远瞩、能否把思想工作做到位、能否带领大家爬到高一层次看问题有很大关系。

3) 全体教师的整体素质高。对名利有适中的看法理解、对工作有自己的向上追求、精神上具有较高的修养；处世上能兼顾大家的利益。出现消极情绪、行为能在高素质的群体中得到迅速化解消除进而得到提高，而不会出现对己对集体都不利的情况发生。这是对任何学校来说都是最宝贵的财富。因为在这样的集体里，不必去考虑什么人际关系和去争名夺利，减少了很多不必要的浪费，管理也趋向简单，个人把自己的事情干好就什么都好了。

4) 教干素质高。这是关键中韵关键；这些教干目光长远，思想上追求世界上五年甚至十年后的先进目标；名利上能抛开常人所遵从的名利观。不斤斤计较有关自己的好话坏话、不斤斤计较名、不斤斤计较那在别人看来很重的利、不以物喜不以名悲，能避开尘世的喧嚣，阅透人生的真谛。工作上同学校共命运同呼吸，不为多干工作怨，不为少得名利烦，从细处

着手干，从大处长效对人宽，从心底里感到工作是福、帮人是福、活着是福。

4. “商量”是魏书生成功的秘诀。商量有无穷的力量和好处，老师和学生商量好了；班级就基本不用管了，校长和老师商量好了，就基本不用花多长时间去管理；同一部门的主管和助手商量好了，本部门的各项工作效率就会非常高，因为通过“商量”，所有事情都会想得比较周到、周全、细致，通过商量，还可以融洽领导老师学生之间、同事与同事之间，上下级之间的感情，增强自尊和尊重他人的意识，能形成更好的工作关系；这种融洽工作关系能给老师带来无比愉悦的心情，同时，每位老师又非常珍惜这种工作氛围，自觉地维护这种氛围，无形中增强了学校的凝聚力、向心力、战斗力，也提高了全体教师员工学生的做人素质，为学校办学水平的提高起到了很好的作用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

初中教育心得篇六

近年来，社会对于教育的重视程度不断提升，学校教育规范化成为教育改革的重要方向之一。作为一名初中生，我从入

学起就进入了有规范化教育的环境，现在回顾整个初中生活，我深感到规范教育带给我的益处，下面我将从个人学业、学校管理以及和学友相处三个方面谈谈我的心得体会。

首先，规范的教育让我在个人学业上受益匪浅。在初中，学校制定了详尽的学习计划和教学安排，老师们按部就班地进行教学，学生们也按时完成作业。这种明确的学习目标和计划让我更有目标感和动力去学习，我知道每天该学什么，可以更好地控制自己的时间，从而养成了良好的学习习惯。同时，规范的教育也让我形成了严谨的思维方式。老师们鼓励我们多思考，多动脑筋，解决问题要条理清晰，语言表达要准确规范。这种训练大大提高了我的逻辑思维和表达能力，让我在学业上更加得心应手。

其次，规范的教育使得学校管理更加高效。在规范教育下，学校出台了一系列的规章制度，并严格执行，确保了学校的正常运转。例如，校园纪律的规范能够维护学校的秩序，保证学生们在一个良好的学习环境中成长。课堂纪律的规范让每堂课都能够高效地进行，提高了我个人的学习效率。而对于教师队伍的管理更是严格，学校制定了教师专业发展计划，推进师德师风建设，确保了教师们的教学水平和道德修养。这样的规范化管理让学校更加有序高效地运作，每个人都能够更好地发挥自己的作用。

最后，规范的教育让我更好地与同学相处。在初中生活中，一个人的成长不仅仅取决于个人的努力，还需要与同学共同学习和相互帮助。规范的教育让我们均衡发展，每个人都能够展示自己的特长，充分发挥自己的才能。同时，规范的教育让我们学会了尊重和包容，班级中的每个人都有自己独特的个性和兴趣爱好，我们能够互相理解、协作，并在相互交流中不断进步。这样的相互合作和理解不仅让班级变得更加团结和融洽，也促进了我们的个人成长。

总之，初中规范教育给我带来了许多益处。通过规范的教育，

我不仅在个人学业上受益匪浅，还感受到了学校管理和学友相处所带来的好处。我相信，在未来的日子里，我会继续遵循规范，努力学习，努力进步，为自己的成长打下坚实的基础。同时，我也希望学校和教育部门能够继续加强规范教育，不断完善对学生的管理和教学，为每个学生提供更好的成长环境，让更多的学生从规范教育中受益。

初中教育心得篇七

老师讲话让我印象深刻的大体有以下几点：

一、初中三年对孩子的整个求学生涯甚至一生来说都极其重要，这三年养成良好的学习习惯并打下坚实基础，会让孩子受益终生。

二、在孩子的三年初中生涯中，家长起着至关重要的作用，家长的态度和付出将直接决定孩子的表现。关于这一点，已经无数次得到了验证。

三、孩子的成绩出现起伏或有其他的问题都是正常的，家长一定要保持平常心，切记不可打骂孩子，因为那样做一点用都没有，往往会适得其反，只要按照老师所说的方法去做就一定没问题。

四、家长的付出一定会有收获和回报，最大的回报就是等家长老了以后不必担心孩子因为吃不上饭而去骚扰自己。（此处有笑声、掌声）

五、孩子的求学生涯确实很辛苦，初中、高中课业负担很重，很多人因此也诟病中国的教育体制，可孩子如果学不好，考不上好的大学，以后的人生道路会更加的辛苦，因为以后简单的劳动都会被机器甚至机器人代替，没有知识和能力将寸步难行甚至无法谋生。

六、孩子的很多问题其实是家长自身的问题。

关于这一点，老师举了个例子：一个初一孩子抽烟被老师抓住了，告诉家长后那位家长居然说孩子抽个烟喝个酒也没什么，后来这个孩子甚至中考都缺考，理由居然是中午喝了瓶啤酒下午睡过了头，索性不去参加考试了。（此处一片笑声）

我想说的是这样的'人根本就不配当家长，虽然他最后悔青了肠子！

七、家长一定要用自己的实际行动来感动孩子。

老师又举了一个例子：一次在爬马山的时候看到父女二人在对话，女儿说：爸爸，你就放心吧，高中期间我一定会把全部精力放在学习上，绝对不会谈恋爱的，如果谈的话我就觉得对不起你和我妈对我的付出。（听完这个例子我很感动）

听完录音后，妻又发表了重要讲话，她说开完家长会后最深切的一个感受就是非常开心孩子能在二十八中这所名校求学，更加庆幸的是能够跟着这样一位认真、严格、经验丰富的班主任，她说非常赞同老师的理念，和老师有种“三观”同频的感觉，她一定会努力的按照老师的要求去做。

妻还说老师还点名表扬了我，说我上次的《月考成绩家长意见》写的很认真，不像有的家长只写了一两句甚至有的只签了一个名。

关于这一点其实我挺惭愧，孩子主要由妻来陪伴和辅导学习，我只是偶尔辅导一下他的作文和历史，而《月考成绩家长意见》是妻要求我写的，孩子的成绩方面还给我写了个大体提纲，最后露脸的却是我，所以在这里必须要说明一下。

初一上学期期中考试结束了，儿子的总排名不但没有进步，反而下降了差不多一百名，可是我和妻并不担心，因为我们

认清了差距、找到了方法、看到了希望，有这样好的校风、这么优秀的老师，加上不断成长的妻和我，还有知耻而后勇的儿子，前进的路上我们信心百倍！

奋斗吧，少年！我们大家都看好你，也永远会是你最坚实的后盾！

初中教育心得篇八

六周的教育实习虽短，却给我们每一位参加实习的同学留下了美好的回忆，通过实习，我们增强了自信，坚定了信念：就是成为一名合格的人民教师，为祖国的建设添砖加瓦！下面我就谈一下这次实习的收获和体会：

通过实习，使理论联系实际，使我们接触到与本专业相关的实际工作，培养和锻炼我们运用所学的知识，去独立分析和解决问题，并对学生有了更多的了解，对教师的工作有了更为真实的体验，这些都有利于今后更快地适应新的工作环境。

通过实习，同学们增强了教师的责任感和荣誉感。教师承担着“教书育人”重任，因而是光荣的。因此，备更好的课，讲更多的知识，并且教会学生做人的道理都是我们实习的共同愿望。

通过实习，同学们增强了交际能力和表达能力。在和学校领导、指导老师和学生相处的过程中同学们提高了自身的交际与沟通能力，并学会了用诚信、谦虚、好学和负责的态度解决各种问题；而一节课45分钟讲下来，也极大地锻炼了同学们的口头表达能力。

通过实习，提高了我们的教学能力和综合素质。实习是全方位的实战训练，在艰苦的环境中锻炼了我们的身体素质；在教育教学中提高了我们的专业素质；在文明教育中完美了我们的人格素养。

通过这次实习，同学们普遍感到自己在很多方面都有了提高。直接参与教学工作，学到了实践知识，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务，提高了实际工作能力同时，可以检验教学效果，为进一步提高教学质量、培养合格人才积累经验，为将来就业取得宝贵的经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

这次实习使我得到很大的锻炼，一方面，积极地进行学习和积累；另一方面，在为学生传道授业解惑中，领悟到了一名人民教师的责任和使命。六周里，同学们在教学认识、教学水平、教学技能以及为人处世等方面都受到了很好的锻炼，向社会展示了百院学子的美好素质，也为今后的工作打下了良好的基矗。

教师，教书育人，既要教书，也要育人，在见习过程中，我首先熟悉初一年级的教材，在此基础上，再听指导教师和其他有经验的教师上课，学习好的教学方法和教学理念，感受优秀教师的教学风采，听完课后自己再将听课笔记整理成教案，使自己融会贯通；与此同时，我认真批改作业，并去熟悉初一10(10)班学生的基本情况。

经过了前两周的听课、试讲后，第三周便开始正式上课，第一次感觉自己所学的知识派上用常上一节课，看起来简单，可其中每个环节又有很多小细节。

初次教学时，应尽量把知识体系完完整整地写下来，即使是很小的，你自非常有把握的，你都应该把它写下来，以免到时候的紧张而遗忘知识，给你的课堂带来缺憾。

在实习中，我采取讲授法，一共上了八节课，课堂上若学生对我的提问有所反应，就是对我最大的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应，即时对他们的疑问作出解答，使上课内容能够按时完成。

近年来，我国数学课堂教学改革的浪潮此起彼伏，加强和指导学生之间的合作就是一个很有意义的问题。我的指导老师第一节课就把学生分成4-6人一组讨论，需要说明的是，并不是说建立起了学习小组，在课堂上进行了几次小组讨论学生就能进行真正意义上的合作学习，教师应对学生之间的合作学习作细致的组织工作，对学生的合作学习进行必要的指导，对小组之间的活动情况组织有效的交流，以此来提高小组活动的效率。

初中阶段学生数学学习成绩两极分化呈严重趋势，后进生所占的比例较大，这种状况直接影响着大面积提高数学教学质量。原因有：

(一) 缺乏学习数学的兴趣和学习意志薄弱是造成分化的主要内在心理素。对于初中学生来说，学习的积极性主要取决于学习兴趣和克服学习困难的毅力。

(二) 思维方式和学习方法不适应数学学习要求。主要是教师没有很好地根据学生的实际要求去组织、指导学生掌握有效的学习方法，促进学生抽象逻辑思维的发展，提高学习能力和学习适应性。

所以教学中要培养学生学习数学的兴趣、教会学生学习并建立和谐的师生关系。

(一) 多找资料、趣事吸引学生注意力，引发他们的兴趣，这些都是有效的技巧，使学生对本课程产生兴趣。

(二) 要多主动和学生进行沟通，了解学生掌握知识的情况，这样有利于针对性的对学生教育，只有沟通、了解，才能更好地解决问题。另外，有些学生基础较好，加强师生间的沟通就能更好地引导这些学生更好地学习。

(三) 对于一些数学题，学生都不知如何入手去解，他们没有

形成解题的思维习惯，为了让学生更好地解题，我把解题的方法进行总结，分为几个简单的解题步骤一步步地解题。

批改作业时，针对不同的练习错误，指出个性问题，集体订正共性问题。鼓励学生独立作业的习惯，增强学生的分析能力，对激发学习的兴趣有较好效果，最后分析错误的原因，改进教学，提高教学的针对性。

经历了一个半月的实习生活，让我体会一名教师的酸甜苦辣。回顾和学生们一起走过的日子，深感如今学生的能力一代比一代强，要求也越来越高。因此，要想在学生中树立起好老师的形象，还需要走一段不寻常的摸索之路。

本次实习进程顺利，取得了一定成绩，但仍有一些不足值得我们重视：

- 1、在讲课过程中，在对教材的挖掘深度不够，这反映出我们的理论水平还有待提高。
- 2、在把握课堂教学的环节中，尚需积累更多经验，去不断提升自身素质。
- 3、对新的课程理念显得有些生硬，应更好的处理教材和学生的关系，做到以学生为本。
- 4、同学间交流较少，也让我们感受到一些问题。

通过这次实习，检查和巩固了我们的教学理论、专业基础知识和基本技能，培养了我们独立从事教育和教学工作的能力。我认为本次实习，锻炼了自己，收获了许多，取得了一定的成绩，但仍要针对实习中反映出的问题不断充实自己，不断完善自己，不断改进教学方法、提高教学水平，提升理论水平。

初中教育心得篇九

在一段时间内我家经常会出现这一幕，早上女儿起床总是磨磨蹭蹭，我多次喊，一次比一次声音大，她愈加动作慢，甚至哭哭啼啼，我想她的心情一定很差，这种坏情绪很快感染了我，心里急着上班，孩子上学又不能误，渐渐焦躁不安了。这是相当不美好的事情，于是我痛定思痛，控制自己想要发火，柔声说：咱们比赛吧，我来叠被子收拾东西你来穿衣服，看谁更快？她很开心和我比赛，尤其是赢了我。没有奖励她也很开心，看着她快速地穿衣，甚至还会想坏点子拖慢我的速度，我觉得坏情绪会传染，好情绪也同样是。那段时间的我常处在抑郁、彷徨和焦虑中，家里人多少也会受影响。让家人从情绪的恶性循环中解脱出来的最好办法，就是认清自己，改变自己。

父母首先要明白痛苦和快乐一样都是情绪，没有谁能快乐永伴身边，当情绪低落、痛苦悲伤时，做父母的最该教会孩子如何面对。让孩子懂得不良心情是一种很正常的现象，不要太过于忧虑和焦虑，不要把它幻想得多么严峻。

作为家长，该如何帮助孩子呢？首先最应该做的是，给孩子倾诉的机会，了解孩子心中到底有什么烦恼，及时和他们沟通。

小时候发生过一件事，直到现在我都记得。有一天放学回家，我不愿意写作业。妈妈劝了又哄，哄了又劝，我还是不愿意写。她的耐心也到极限了，很生气，把我锁在房间里，不写完不准出来。我越发委屈，还有被抛弃的委屈，可我只能撕心裂肺地哭，用尽力气去拉门，却还是出不去。结果就是我一边嚎陶大哭一遍写作业，作业写完了，本子也哭湿了。其实那天我不愿意写作业，只是因为想吃牛奶味的雪糕，她本来答应我吃了雪糕再写作业的。可是妈妈忘记了这事，只当我是胡闹，变成了她越凶我就越闹。假如，大人愿意听一听孩子的话，很多事情都没有那么复杂。

同时，家长要站在孩子的角度去体验孩子的感情，先表达对他们的了解，给予同情和安慰，然后再有针对性的给孩子供给心理支撑和协助。例如，自己的玩具丢了，也许在父母看来，不算个事儿，但在孩子看来，是个天大的事情。因此父母教育孩子情绪管理的第一步，是站在孩子的角度看问题。

其次，孩子在遇到失利或波折呈现不良心情时，家长应予以重视，问一问“孩子你怎么了？有什么不高兴的工作吗？能够给我讲一讲吗？”暗示孩子你不是一个人在作战，爸妈是你坚强的后盾。引导孩子将事由或心中的感触说出来。这样有利于了解孩子的意见，孩子在倾吐的过程中也提高了他们的心情表达能力，并释放了不良心情。

在孩子心情好时，爸爸妈妈应该充沛与其讲道理，让孩子认识到烦恼有之，不要因自己一时烦恼的，便认为自己最不幸自暴自弃，而应认真寻找烦恼的根源，积极想办法摆脱。告诉他们要懂得控制心情，不良心情能够发泄，但是不能对亲人和爸爸妈妈形成感情上的损伤。

家长可以为孩子创造一个宽松的环境，让她们学着自己释放坏情绪。给他们一个具体的空间，比如，孩子气愤时，给他/她一个枕头，供其发泄怨气；找一个安静角落让他大吼几声、自言自语；听听音乐，散散步，做做游戏，进行运动等适度发泄一下，心情自然就会好转。如果孩子不愿意跟自己说，可鼓励孩子向同学、朋友倾吐自己的抑郁，求得帮助。