

# 最新孩子手机管理的心得体会(模板8篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 孩子手机管理的心得体会篇一

自我管理对于幼儿来说是指个体对与自身生活有关的事宜进行管理的能力。自我能力的培养不仅是幼儿现有学习、生活得以有序开展的保证，更是为以后的发展奠定基础。

1、制定班级常规是提高幼儿自我管理的有效途径。

俗话说：没有规矩不成方圆。孩子们升入大班后，他们的主体意识明显加强，有自己的思想，希望成为班级里真正的主人。为了给孩子自主的活动空间，又让孩子增强他们的主体意识，使他们能在不受成人的约束下规范自己的行为，那么制定班级常规是提高孩子自我管理的有效途径。我们努力为孩子创设一个宽松、自主、和谐的学习环境，我们在制定班级常规时是和全班孩子一起商量、共同制定的。让孩子成为班级的主人，发挥他们的主体作用。比如：在手工区，我们会让孩子先讨论：“去手工区制作手工时你觉得应该遵守哪些规则？”孩子们纷纷发表自己的见解：“不能一下子去很多人”、“做手工时要安静”、“不能把纸屑弄到地上”、“用剪刀要小心，不要剪到手指”、“要坚持做完它”……然后老师根据孩子说的内容，确定其中的几条作为手工区的活动规则，并以“图片为主、文字为辅”的方式记录下来，然后贴在手工区的墙上，我们以这种方式制定了各个游戏区域的游戏规则，经过民主参与制定产生的规则，孩子们更容易理解，更愿意去接受和遵守。然后又共同制定了室内活动以及户外活动的规则，通过规则的制定让孩子进行

自我约束。对于大班幼儿来说，让他们成为班级的主人，从被动管理到主动积极地管理，学会自主管理班级，是提高幼儿自我管理的有效途径之一。

## 2、通过开展多种形式的活动提高自我管理能力。

升大班后，孩子们都想当小老师，因为这对他们来说是无比荣耀的事。为了让更多孩子得到锻炼的机会，我们每天会通过自己推荐，然后由大家来评价，最后大家选举2名孩子当小老师，为了给每个孩子都提供尝试和体验的机会的机会，对于那些人气少的孩子，老师可以把他的最近的进步或者闪光点说给大家听，然后可以直接提名为小老师，这就要求教师在平时的生活中就要以欣赏的眼光去看待每一位孩子，发现孩子身上的闪光点。教师可以把班级的管理权力适当地交到幼儿手中，轮到当“小老师”的孩子，在游戏时就可以去游戏区域担任小老师的职务，散步时间可以和老师一起组织孩子散步……“小老师”使每位孩子的潜能都在自己原来的基础上的得到发展。

## 孩子手机管理的心得体会篇二

周四、周五下午，有选择地观看了李虹教授有关《自我管理》录像。

在观看录像的过程中，对李虹教授的几个观点印象很深。

第一个观点谈的是“改变”。自我改变——从自己开始改变。教授谈到：“大家开会常常会谈问题，但大多是谈别人的问题，别人的过错与不是，从不愿意将问题纳入自己身上……”每个人都有自我保护的本能，不顺的事情，出现问题时，总希望“过错与问题”离自己越远越好。谁还想把自己牵到“问题”的浑水之中呢。李虹教授谈“改变”的核心是改变自己，我们改变不了事实，但可改变自己的态度；我们改变不了社会，但可以改变自己……。”人都是有惰性的，

有成功的人士只是会约束自己，自律能力强，勇于改变自己而已。

在人的一生中，二、三十岁后，基本上能体验到一生的经历了，如果没有改变，二三十岁后，基本上是在重复前二三十年的感受与体验，人就会停滞不前。这一点感受非常深刻。特别是工作十年左右，常常有一种消极的情绪在增长——职业倦怠感，这大概是因为没有“改变”所致吧。“改变”一直渗透在我们一日生活工作点点滴滴之中，因为我们每天面对的孩子的表现是不一样的，教师只有学着“改变自己”，不断提升自己，走近孩子的心灵，改变自己的教育教学策略，才会有所思有所想有所变，让自己在“改变”中体现。

## 孩子手机管理的心得体会篇三

近年来，随着科技的不断进步和智能手机的普及，越来越多的孩子沉迷于手机游戏和社交软件中，学习成绩和社交能力也大受影响。作为一名父母，我一直坚持让孩子不玩手机，下面我将分享我对孩子不玩手机的心得体会。

### 第一段：引入

现今社会，手机已经成为人们生活中必不可少的一部分，特别是对于孩子们来说，手机游戏和社交软件更是成为了他们生活中重要的一部分。然而，大量的研究表明，孩子长时间使用手机会对其身心健康产生负面影响。所以，我认为让孩子不玩手机非常重要。

### 第二段：理由一

首先，孩子玩手机会影响他们的学习。手机游戏和社交软件的诱惑很大，孩子们容易沉迷其中，分散注意力。在学习时，他们难以专注，效率也会大大降低。而且，过多的手机使用会导致孩子的眼睛疲劳和视力下降，严重影响他们的学习成

绩。

### 第三段：理由二

其次，孩子不玩手机可以保护他们的身心健康。过多地使用手机会导致孩子失眠、头痛、疲劳等问题，甚至会引发近视和颈椎病等疾病。一些游戏中含有暴力内容和不友好言语，这会导致孩子产生心理负担，影响到他们的身心健康。

### 第四段：解决方案

为了让孩子不沉迷于手机，父母需要提供其他的娱乐方式，例如阅读、户外运动、学习新技能和与父母一起参加家庭活动等，让孩子多样化地度过闲暇时间。同时，父母应该加强教育，教导孩子对手机的正确使用方式，让他们明白手机对他们的危害，并且树立正确的价值观。

### 第五段：总结

尽管孩子们喜欢手机游戏和社交软件，但是让他们不玩手机对他们的身心健康和学习成绩都有着积极的影响。父母需要提供其他的娱乐方式和正确的教育方式来帮助孩子度过闲暇时间，并且引导孩子正确地使用手机。我相信，让孩子不玩手机，是一件值得坚持的事情。

## 孩子手机管理的心得体会篇四

如今，社会发展迅速，科技普及到了家庭，各种电子产品深入人心。尤其是智能手机，在家庭教育中扮演了重要的角色。然而，孩子过多地沉迷于手机游戏、短视频等娱乐内容，却忽视了正常生活和学习。这样的局面必然会影响他们的身心健康和成长。作为家长，我们应该理性看待手机的使用，引导孩子掌握适当的方式，拒绝孩子和手机“舍不得各自的情况”发生。

## 第二段：陈述“不玩手机”的原因及其积极意义

孩子不玩手机，并非是没有兴趣和好奇。相反，孩子们天性好动、求知欲强，更能够被丰富多彩、富有创造性的玩具和游戏吸引。相比较于手机游戏产生的虚拟快感，传统玩具和游戏具有更加真实的触感和体验。孩子习惯玩耍而不玩手机，也能让他们更自由地表达自我，激发自主学习的欲望和能力，提高日常生活的自理能力和情商。

## 第三段：讲述防止孩子过多沉迷手机的具体方法

让孩子不沉迷手机并不意味着必须断舍离。合理引导孩子依靠手机等电子设备开展有意义的事情，比如学习新知识、练习英语口语、听歌、看纪录片等等。同时，可以让孩子通过家庭规定限制手机使用的时间和内容，和他们制定既能满足自身需求又合理的行为准则。比方，可以规定手机用于学习不得超过1小时，休息时可以适当放松用30分钟，而玩游戏或看短视频的时间每天限制在30分钟以内。此外，也可以给孩子分享更多关于手机的负面影响，加深他们的认知，从自我安全角度主动减少使用。

## 第四段：探讨具体落实“不玩手机”带来的改变

让孩子不沉迷手机不是一蹴而就的事情，而是需要不断的尝试和跟进。当孩子习惯了不玩手机游戏，不仅生活进一步丰富多彩，也有更多的精力与家人孝顺沟通，体验生活的各个方面。同时，长期尝试不玩手机对于孩子的认知和心理也会产生积极影响，让他们更加独立自主、有想象力和判断力。

## 第五段：结束语，呼吁家长重视孩子的成长

孩子是家庭的未来，是社会发展的基石。我们不仅要着眼今天，更要思考孩子明天成长的道路。通过不玩手机的方式，让孩子走更加健康、积极向上的道路。今天，让我们行动起来

来，一起关心和陪伴孩子，让他们在快乐成长中跨越发展的障碍。

## 孩子手机管理的心得体会篇五

因为疫情的袭来，使原来应在教室学习的同学们“躲”在了家中上网课。同学们在屏幕前学着习，老师们在屏幕后教着课。“居家学习”考验的是一个人的毅力和耐心，在没有老师的监督下学习，有的步步高升，有的一落千丈。在这段时间里，“自我管理”是一件必不可少的能力。能自我管理，学习成绩一定不会差。

这几周的网课，让我发觉，其实学习不一定只是上课听老师讲课，下课做作业这么简单，还有挺多其他方式是可以用来学习的，如在课前预习可以上网找资料。不同的方式让我对于学习有了更多的理解，也是知道要学好，其实方法很多，主要是自己要有想要学习的一个动力，而不仅仅只是按照老师的要求去做就行了，而是需要自己主动。网课，也是让我对于自己的学习有了更多地了解。我也是知道，自己想要学习好，要多去尝试一些方法，找到更加合适自己的，那么就可以收获更多。

上网课是很考验我们的“自我管理”能力的，像我们在家里也是有非常多的诱惑，如电视、手机、电脑。没办法像在学校里那样。我也是经过了几天，才真的控制住自己，让自己能更加主动的去学习。“居家学习”不像学校那样课后可以与同学交流，虽然可以手机交流，但还是没有面对面那么方便。遇到一些难题，首先不是问同学，而是通过自学。如若找不到关键，可以问老师，问题就解决了，只是耗费了一些时间。但同时也让我明白，其实自己多钻研，很多东西还是可以解决的。而且也是让我的学习能力有了进一步的提升。

在“自我管理”之中，我也是体会到自己还有很大的潜力可以去挖掘。也要在以后继续努力，让自己更进一步，让成绩

越来越好。

## 孩子手机管理的心得体会篇六

最近接触了一些案例，发现现在的孩子自我管理能力普遍很差。我对孩子的教育心得是，孩子是受家庭环境的影响，不会受家庭中某一个人的影响，一个孩子的问题往往可以折射到其家庭成员们的身上。

人是有惰性的，而因为让惰性所产生的习性也是有一个慢慢习得的过程的，所以在这个过程中不良的行为会反复习得并加以习惯。于是，当孩子的某些行为被不认同需要制止的时候，如果在孩子自我意识的情况下，最初孩子会努力克服内心的阻抗，并坚持自己的意念。但是在孩子被约束被强制的情况下，孩子内心的阻抗一方面被无限放大，于是孩子会为自己找借口，寻找跟自己相仿行为的参照对象作为榜样。另一方面，因为阻抗被放大，孩子被迫的自我管理就显得异常痛苦。

人在放纵自我的状态下，会感觉很舒适。因而约束自己就显得异常难受。于是有些孩子就会把规定放宽，最简单的例子如“本来安排自己每天写日记，但是因为内容所写，于是改成了周记，因为放松而尝到甜头后，周记又改为了月记，最后的结果是记也不记了。”

有了一次放松自己的实例，孩子将会记住这种舒适没有压力的感觉，那么以后的事件中，孩子会在有压力的情况下一次有一次的反复体验这种感受，于是孩子做事情就会显得没有计划安排，对自己的要求也会一次次的降低。

记得看过一个报道，说有个心理学家做实验，给十几个孩子每个人一粒糖果，要求半个小时才能吃，并可以再得到第二粒糖果。在大人离开后，有些孩子迫不及待的把糖吃了，而有一些孩子抵住诱惑，忍住不吃，在半个小时后，又得到了

第二粒糖果。若干年后，那些早早就把糖吃了的孩子都平庸得过着，而那些意志力强的孩子大多有所作为。于是让每个孩子学会自我管理，自我约束是非常必要的。这将会使一个人终身受益。

虽然自我管理会让人因为内心的阻抗而感到痛苦。不过，正因为上面说到，人的行为是一个习得的过程，所以，当一次次的克制自己放纵后，内心的阻抗就会降低直到消失。

习惯成自然，也是这个道理。

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](#)

## 孩子手机管理的心得体会篇七

上课玩手机已经成为当代大学生的一种习惯，不管是上什么选修课还是专业课，都能看到有同学低头玩手机，这是一种不好的现象。很多同学明明知道不应该上课玩手机，但还是抵制不住“手机”的诱惑。因此我们班举办了“无手机课堂”的活动，我也积极地参与其中。在参与“无手机课堂”的活动中，心得体会按时在上课时上交手机，做到上课不玩手机，认真听讲。众所周知，上课玩手机不利于上课的听讲



效率，容易错过老师所讲的重点，严重影响到学习。上交手机后，提高了上课的效率，积极参与到老师的教学互动当中，不仅把握了老师所传授的课堂知识，也可以有时间延伸到课堂拓展的方面。

“无手机课堂”的活动可以帮助我们改正上课玩手机，过分依赖手机的坏习惯，和以前相比，由于上课没有手机的诱惑，能更好的吸收老师讲授的只是，课后的负担也会比较少，老师布置的作业不至于一头雾水，只要稍作复习就可以按时并且准确的完成作业。不仅有利于体感自己的平时成绩，也可以让自己在考试前减轻负担，一举两得。我觉得对于老师而言，更多的同学愿意上课听讲了，老师就会传授更多的知识，也会增强师生之间的互动，使课堂更加充满生机，更加生动。

总而言之，无手机课堂对我们学习是有好处的。我们应该积极地参与到该活动中，抵制住手机的诱惑，在学习上约束自己，争取取得更好的成绩。

## 孩子手机管理的心得体会篇八

手机已经成为现代人生活中不可或缺的一部分，特别是对于初中生来说，手机更是离不开的伴侣。然而，手机使用不当会对学生的学习和身心健康带来负面影响。为了更好地管理手机，我总结出一些心得体会。

首先，初中生要合理规划手机使用时间。有时候，我们会沉迷于手机的世界中，忘记了学习和其他重要的任务。因此，我设定了每天手机使用的时间限制，以确保我能有足够的时间来完成学习和其他琐事。同时，我也会避免在睡前使用手机，因为过度使用手机会影响睡眠质量。合理规划手机使用时间能够帮助我更好地管理时间，提高学习效率。

其次，我认识到保护视力的重要性。长时间盯着手机屏幕不仅容易导致眼部疲劳，还可能引发近视等眼部问题。因此，

我经常会用一些软件来提醒我定时休息，同时尽量调低手机屏幕的亮度，避免在光线不好的环境下使用手机。此外，我还确保保持良好的坐姿，通过调整角度和距离来减少对眼睛的负担。

第三，我注意避免手机成为社交障碍。与朋友交流和面对面的沟通是人际关系建立的重要方式，而长时间沉迷于手机中会使我们与现实社交脱节。因此，我会尽量避免在与朋友聚会或与家人交流时使用手机。我也会主动和身边的人进行对话，积极参与社交活动，提高自己的社交能力。

第四，我经常清理手机上的无用应用和文件。手机的存储空间有限，而且无用的应用和文件不仅占据空间，还会导致手机运行速度变慢。因此，我会定期清理手机上的无用应用和文件，并备份和整理重要的数据。通过保持手机的整洁和高效，我可以更好地使用它，提高工作和学习效率。

最后，我还会通过其他方式来管理手机使用。我会设定密码锁屏，以防止他人非法使用我的手机。并且，我还会定期备份手机上的重要数据，以防止数据丢失。此外，我还会关注手机的安全问题，及时更新手机系统和应用程序，避免受到网络攻击。通过这些措施，我可以更好地管理手机使用，保护个人隐私和安全。

总之，合理规划时间、保护视力、避免社交障碍、清理无用应用和文件以及通过其他方式管理手机使用是我在中学阶段对手机管理的心得体会。通过遵守这些原则，我可以更好地平衡学习和娱乐，同时保护自己的身心健康。希望这些心得体会能够对其他初中生有效，让我们拥有更健康的手机使用习惯。