

和时间赛跑的教学反思 和时间赛跑教学 反思(汇总8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

和时间赛跑的教学反思篇一

对于教师而言，无论如何不能忽视每一节课的开头。因为大家都知道，一节课有一个好的开头，能够给学生带来耳目一新的感觉，才能够使学生兴趣倍增，这样才不至于让你的课堂成为免费的安眠药发放地。良好的开头即是成功的一半，这句格言用在讲课上是最恰当不过的了。

俗话说，题好文一半。要使学生自主学习，对于课题的质疑必不可少，更要养成习惯，经常推敲进行研究，寻找规律，从而把握文章中心和结构。所以在语文教学中，提倡学贵有疑，记得自己刚拿到这新教材时，就翻了目录，一看到这篇课文，当时就想：作为三年级的学生，课文竟然这么长，学生对时间的概念又很抽象，老师怎么与学生讲授呢？学生看到这个题目也许会与老师一样，感到很疑惑吧。

终于要学《和时间赛跑》了，我在同学们毫无预习，没有任何思想准备的情况下，板书出了这个课题，然后询问：“大家看到了这个题目有什么想法，或者想知道些什么？”没想到同学们还真是愣住了，你看看我，我看看你，一副挺费解的神情，好一会儿才纷纷说出了自己的疑虑，有的说：“时间能看见吗？”有的说：“时间又没长脚的，时间怎么跑啊？”

有的说：“谁和时间赛跑啊？”有的说：“真和时间赛跑，跑得赢吗？”还有的说：“为什么好好的要与时间赛跑？”还有

的说又：“怎么样去赛跑……”看着孩子们好奇的神情，叽叽喳喳的热闹样儿，我心里很是高兴，终于达到了目的，于是，我带着孩子们的困惑，疑问进行了梳理归纳，说：“那么，这究竟是怎么回事呢，今天我们就来学习新课文《和时间赛跑》，大家已经想了解的都有这些问题：谁和时间赛跑，为什么要和时间赛跑，又怎么样赛跑的……”就这样，我因势利导，让学生积极学习，这么一来，既培养了他们的质疑能力，激发了学生的兴趣，让孩子们产生了极大的学习热情，活跃了他们的思维，又理清了第2课时的学习主线，便于理解文中所要表达的思想感情。

主线理清了，该如何解决第二课时呢？我的总体构思是：着重抓住归纳出的3个问题展开，紧扣3个关键句子，在品词理解中指导朗读，在创造情景中反复诵读名句，读中悟去促进文章的理解，让孩子们受到潜移默化的教育，得到真正的收获。总体构思尽管有了，但无独有偶，第二课时的导入也富有戏剧性。

上完了第一课时，恰逢课间听到同学们的议论：“上个星期五，老师不是让我们课外摘抄积累珍惜时间的名言诗句吗？你都背了没？我反正背了。”另外一个学生回答说，“没背，我学习一向挺好，老师不会知道这事的。”我听了心里暗暗想：看来光布置任务不督促还不行，特别对于那些偷懒的孩子，非得监督。不然，想牢固的掌握一门知识还是很难的，对这类孩子必须多些关注了。

第2课时何不从这个着手？于是，我针对学生状况，临时备课，把导入新课直接改为检查同学们平日的课外积累了，开场白是：我们今天先来检查一下同学们的词语摘抄积累，首先是词语接龙，主要是针对有特殊形式的成语，这是个人的智慧……接着就是检查大家的关于珍惜时间的名言诗句积累，我们来一起看看集体的力量。

（让一学生领头说上半句，然后全班学生一起背诵下半

句……。这主要是为了保护学困生的积极性，让他们一起在集体的背诵中得到熏陶感染，)然后很自然的导入到新课。这样既养成了学生良好的学习习惯，又让学生对新课产生了很高的兴趣，有着极大的学习热情。

和时间赛跑的教学反思篇二

《和时间赛跑》是一篇精读课文。讲的是“我”因外祖母去世而忧伤不已，后来在爸爸一席话的启示下，从太阳落山，鸟儿飞行中，“我”明白了为什么要珍惜时间；从和时间赛跑的经历中，“我”体会到怎样珍惜时间的故事。

一、体会时间的意义，形成珍惜时间的价值观念和情感态度，这也是本文的教学难点；

二、使学生从学习中获得启示：“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功！”这也是本文的教学难点所在。

据此，在讲授时我注意联系学生的生活经验，加深体验，来突破这个抽象的时间观念和生活启示，取得了教好的教学效果。

首先，在课前我让学生通过多种渠道（报刊、电视、网络、或生活中）了解“一分钟可以造多少东西（农业、工业、科技、体育、军事等各个方面的例子都可以）？”接着，联系课文重点词句“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”、“光阴似箭，日月如梭”体会时间的宝贵；尤其是抓住“所有时间里的事物，都永远不会回来了。”这句话，结合“我”的生活经验（看到太阳下山，知道一天就这样过完了；看到鸟儿飞到天空，想到鸟儿即使明天飞同样的路线，也永远不是今天了。）去理解，让学生从这些生活经验中真切地感受到“时间一去不复返”。

在“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功。”这一教学重

点的教学时，我也注意了引导学生联系“我”和时间赛跑的生活经验，同时牵动自己的生活体验，来进行理解！

首先，是联系“我”和时间赛跑的生活经验，体会“我”跑赢时间的快乐心情；然后，要求学生找出最能表达“我和时间赛跑的深刻体会”的句子，展开讨论：你同意这个说法吗？要求学生结合自己的生活经验来说明，也可以用自己知道的名人事例来说明。

孩子们大量的实例说明让我大吃一惊！人们常说生活是最好的教育，但这一课告诉我如果在教育中融入生活的体验，那么，会使简单的说教脱离苍白和无力从而焕发出无穷的教育力量！

和时间赛跑的教学反思篇三

《和时间赛跑》是一篇精读课文。这是著名散文家林清玄笔下的一篇清新，淡雅又略带忧伤情绪的散文。本文讲的是“我”因外祖母去世而忧伤不已，引发对时间的思考，在爸爸的一席话的启示下，从太阳落山、鸟儿飞行中，“我”明白了为什么要珍惜时间；从和时间赛跑的经历中，“我”体会到怎样珍惜时间。启示人们：虽然“光阴似箭，日月如梭”，“所有时间里的事物，都永远不会回来了”，但是“假如你一直和时间赛跑，你就可以成功”。在精读课文，体味感悟这个环节中，我出示了三个问题：

(一)从哪里看出时间一去不复返？

(二)“我”是怎样和时间赛跑的？

(三)从哪里看出“我”受益无穷？

结合书中含义深刻的句子或学生难以理解的语句，引导学生进行研讨、感悟、赏析、品读。如“所有时间里的事物，都

永远不会回来了。”这句话是学生理解的难点。我从以下方面引导学生体会，层层深入。

一是引导学生先读爸爸的话，看看爸爸是怎么理解的：昨天去了，就再也回不到昨天；小孩长大了，就再也回不到童年。如果不是一个人的亲身体验，感受就不会那么深刻，所以，“我”感到爸爸像是给“我”说了一个谜。

二是着重引导学生多读读后面的语句，感受“我”的生活体验，看看“我”是怎样理解的：“看着太阳一寸一寸地沉进了山头”，知道“虽然明天还会有新的太阳，但永远不会有今天的太阳了。”看到鸟儿飞到天空，想到鸟儿明天即使飞的是同样的路线，也永远不是今天了。“我”真切地感受到了时间一去不复返。

三是引导学生谈谈自己是怎样看待时间的流逝的，结合生活实际说说自己的理解。从而明白了“我”为什么要珍惜时间，进而和时间赛跑，并因此受益无穷。同时补充介绍林清玄这位作家，使学生知道林清玄的巨大成功是他一直与时间赛跑的结果，激励学生如果能像他那样坚持和时间赛跑，也会取得成功。

“我”是怎样和时间赛跑，不断取得成功的，这部分内容是教学的又一个重点。引导学生读书思考，文中写了作者和时间赛跑的哪几件事？从中体会为什么“着急、悲伤”，又为什么“高兴、快乐”呢？指导学生在体验到时间的珍贵和与时间赛跑的快乐的基础上，读出自己的感受。使学生明白，生活中无时不刻可以和时间赛跑。找出自己感触最深的句子。此时，我请学生结合自己生活中的实例来理解这个问题。在学生发言过程中及时引导，使学生明白珍惜时间，不因自己虚度年华而后悔终生。再结合作者的经历感悟这句话：“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功。”

学生通过对文中讲的几件事的分析、体会，很容易就感悟到

了文中所蕴含的道理。但是，语文不单纯是传播知识，还担负着育人的任务。现在学生中存在着做事拖拉的现象，令老师和家长十分头疼。这一课正是解决这一现象的良好的载体。于是，我在学生读懂课文后，先引导学生在班上交流自己的感受，使学生了解到时间流逝得飞快，时间一去不复返，时间不等人等特性，深切地感受到时间的珍贵，引发学生惜时的情感。时间无时无刻地走着，一去不复返。它对每一个人都是十分公正的，谁也不多给一分，谁也不多给一秒，就看我们能不能把握。和时间赛跑，虽然人永远也跑不过时间，但可以在自己拥有的时间里快跑几步，那就是超越时间的时刻。

其实，时间往往就在我们身旁。看电视的时候，时间顺着精彩的节目一分一秒过去；和别人说悄悄话的时候，时间带上这些小秘密轻悄悄过去；玩耍时，便从嬉闹的身影旁过去，我觉察他有匆匆流去；想把他挽留时，却不知他早已一去不回头；无聊而发呆时，时间把珍贵的一刻留给我们，我们却不懂得珍惜，他无奈地叹息，又从我的眼前过去了……看，时间来去就是如此匆匆，关键看我们自己的把握，有限的时间往往可以无限把握。

人在拥有的时间里快跑几步，尽管那几步很小很小，作用却很大很大，也许那几小步就成了人生起步的奠基，受益无穷。所以，迈出人生的第一步，和时间赛跑吧。

我对朱自清先生的《匆匆》这篇文章“情有独钟”。(对学生展开拓展)作者优美质朴的语言，流畅清新的文笔，看似平淡却富有哲理的语言深深地打动了同学们，我引用了朱自清先生《匆匆》里的优美语句作为总结语，“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，时间是一去不复返的。

文章学完以后，虽然我没再说什么，但在同学们的眼中，我看出了理解，看到了决心。课下同学们在练笔里，有的回忆

了以往浪费的时间而后悔不已，有的谈了时间的宝贵，也有的定下了学习计划。看着这些发自内心的语句，我知道，学生们懂得了要珍惜时间，因为他们从自己出发，在内心深处理解了时间的宝贵。

我们的语文教学洋溢着人文的色彩，充满着生命的感动，负载着陶冶情操的使命。教师要善于关注和挖掘教材中蕴含的人生哲理，使之成为唤醒学生心灵的源泉和动力，使学生心中美好人性的萌芽慢慢地滋生，强壮。完善学生人格，要把语文课上到学生心里，落实在学生的具体行动上。

和时间赛跑的教学反思篇四

1. 学会10个生字，正确读写忧伤、哀痛、持续、安慰、日月如梭、狂奔、受益无穷、假若等词语。
2. 有感情地朗读课文，初步把握文章的主要内容，体会时间的意义，形成珍惜时间的价值观念和情感态度。
3. 联系上下文和生活经验，理解重点词句的意思。
4. 搜集、积累有关珍惜时间的名言、谚语。

重点：课文启示人们：虽然光阴似箭，日月如梭，所有时间里的事物，都永远不会回来了，但是假如你一直和时间赛跑，你就可以成功。使学生从学习中获得这一启示，引导学生对这一问题有所感悟，是本文学习的重点。

难点：由于时间观念比较抽象，小学生的时间观念比较模糊。因此，要感受珍惜时间的意义，是本文学习的难点。

教师：重点语句和珍惜时间名人名言的幻灯片

学生：收集珍惜时间的名人名言，身边珍惜时间的人物和事

例。

和时间赛跑的教学反思篇五

《和时间赛跑》是一篇略带忧伤情绪的散文。文章主要写了“我”因外祖母去世而悲伤不已，后来听了爸爸的一席话，看到太阳落山、鸟儿飞行等自然现象，明白了为什么要珍惜时间；并在和时间赛跑的经历中，体会到了应该怎样珍惜时间。这篇课文给我们以深深的启示：虽然“光阴似箭，日月如梭”，虽然“所有时间里的事物，都永远不会回来了”，但是，“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功”。

我在教学中让学生知道“我”是从身边的事物去感受“时间过得飞快”，并理解所有时间里的事物都“永远不会回来了”，我让学生联系生活实际捕捉时间的影子，引导学生从细处感受时间，从而让“时间宝贵易逝”在孩子们心中扎根。然后，通过学习“我”和时间赛跑的事，并在生活实践中形成要“珍惜时间”和时间赛跑的积极的人生态度。我通过补充资料，作者由于一直和时间赛跑，所以获得了一系列的成就，让学生的情感得到了升华，从而明白了课文最后一句话的意思，从而也感悟到了要珍惜时间的道理。

学生学完了课文，我也陷入了沉思：

1. 在实际教学中，对于学生提出的问题没有深入引导学生，总以为学生能够理解和掌握，比如“所有时间里的事物都不会回来了。”其实学生还不能完全理解，应结合学生幼儿园的生活，可能学生更容易理解，也就是要联系学生的生活实际。
2. “学贵学以致用”，学生学习了课文，往往有水过地皮湿的现象，他们是否能够通过朗读入心入脑，是否能够通过理解文中重要的语言文字来珍惜时光，因此，在指导学生朗读时，还略显不够到位，应加强悟与读的转化。

因此，在下一步的教学中，我要紧扣新课标，加强学生的语言文字训练，让学生的语文训练的脚步走得更扎实！

和时间赛跑的教学反思篇六

《和时间赛跑》是人教版课标实验教材第六册第四单元中的一篇精读课文。这是一篇清新、淡雅又略带忧伤情绪的散文。

“我”因外祖母的去世而悲伤不已，后来听了爸爸的一席话，看到太阳落山，鸟儿飞行等自然现象，明白了为什么要珍惜时间；并在和时间赛跑的经历中，体会到了应该怎样珍惜时间。学习这篇课文的目的是在深入领会课文内容的基础上，引导学生感受珍惜时间的意义。

知识与能力

- 1、有感情地朗读课文，背诵自己喜欢的部分。
- 2、联系上下文和生活经验，理解重点词句的意思。
- 3、搜集、积累有关珍惜时间的名言警句，体会时间的意义，懂得珍惜时间的道理。

通过自主阅读、合理想象、讨论交流、感情朗读的学习过程，使学生正确理解课文内容，体会时间的意义。

情感态度价值观 指导学生通过读文体验，并展开探究，弄清每层意

师：时间是人们永恒谈论的话题，有人曾赞美道：时间是君子，时间永远说老实话。有人却反驳道：时间是无情的，永远是吞噬一切的。两种截然不同的评价无不体现时间的公正性：抓起来就是金子，抓不住就是流水。今天这节课呢，我们也要和时间谈谈心，和时间交朋友，还要和时间赛跑。

（板书课题，学生齐读课题）

师：读了课题之后，你有什么问题要问？

生1：作者为什么偏偏和时间赛跑

生2：作者怎样和时间赛跑呢？

生3：时间又不是人，“我”又为什么和他赛跑？

起学习这篇课文，希望通过今天的学习，老师可以发现最突出的你。设计意图：师当地，合乎实际地表扬可以增强学生自信心，并激发起学习的欲望，课堂气氛融洽。

（面对老师的鼓励，学生们纷纷举手，朗读的积极性高涨。）

生1：我读3～5自然段。

生2：我想读6～8自然段。

生3：我喜欢读3～5自然段。

生4：我愿意读9～10自然段。

师：想参赛的同学太多了，我们就推荐平时你们最佩服的读书高手来读吧，其他同学也不要失望，有更艰巨的任务交给你们，请你们做小评委，希望你们认真听，公平评价。

设计意图：通过读书比赛，可以满足儿童的心理愿望，给予他们充分展示自己的机会，同时又让学生懂得竞争体制下的谦让，保护了他们的自尊心，增强了自信心。

师：请小评委点评。

生1：甲读得不错，可以读出那种忧伤的语气，但要注意朗

读时声音要宏亮些。

生2：老师读得很好，听的读入迷了，仿佛我就是小作者。

生3：我想给丙同学替一个小小的建议，读书时要注意节奏，只有这样才可以把小作者的感情表现出来。

师：参赛选手读得很认真，小评委很公正，老师在你们身上感受到了生机勃勃的朝气，我感到很高兴、很欣慰。下面，请同学们按自己喜欢的方式读课文，想怎么读就怎么读。

设计意图：充分给学生自主权，打破一切听老师的、固有的教学模式，让学生真正成为一个主动学习者。学生公正而又认真的评价，不难看出学生善于思考，思维缜密。

师：作者为什么偏偏要和时间赛跑？

（小组讨论，交流评议。）

生1：外祖母的去世让作者感到时间的短暂与无情。

设计意图：师可借“如果时间能停下来，外祖母会去世吗？”这一问题的引导，让学生领悟外祖母去世是因为时间的短暂。

生2：爸爸的一席话更让作者感到时间的短暂与无情。

生3：时间过得飞快，作者想与时间比输赢。

师：时间又不是人，“我”又为什么和它赛跑？

（小组讨论，交流评议。）

生：作者明白了时间的宝贵。

师：从那些地方看出来？

和时间赛跑的教学反思篇七

生活的天地有多广阔，语文的内容就有多丰富，语文的色彩就有多绚丽。

这件事对我的语文教学有很大启发：

一、语文教学要注重从学生的生活体验出发来理解教材

二、强调语文学科的人文性。

我们的语文教学洋溢着人文的色彩，充满着生命的感动，负载着陶冶情操的使命。教师要善于关注和挖掘教材中蕴含的人生哲理，使之成为唤醒学生心灵的源泉和动力，使学生心中美好人性的萌芽慢慢地滋生，强壮。完善学生人格，要把语文课上到学生心里。

和时间赛跑的教学反思篇八

一、教材简说

这是一篇清新、淡雅又略带忧伤情绪的散文。“我”因外祖母去世而悲伤不已，后来听了爸爸的一席话，看到太阳落山、鸟儿飞行等自然现象，明白了为什么要珍惜时间；并在和时间赛跑的经历中，体会到了应该怎样珍惜时间。

课文给我们以深深的启示：虽然“光阴似箭，日月如梭”，虽然“所有时间里的事物，都永远不会回来了”，但是，“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功”。使学生在阅读时获得这一启示，引导他们对这一问题有所感悟，是本文学习的重点。由于时间的概念比较抽象，学生对时间概念也比较模糊，因此，引导学生感受珍惜时间的意义，是本文

学习的难点。在阅读时紧密联系学生的学习生活经历加深体验，是突破难点的重要途径。

二、学习目标

- 1、会认6个生字，会写13个生字。正确读写“赛跑、忧伤、持续、安慰、日月如梭、虽然、狂奔、暑假、受益无穷、将来、假若”等词语。
- 2、在感情地朗读课文，背诵自己喜欢的部分。
- 3、联系上下文和生活经验，理解重点词句的意思。
- 4、搜集、积累有关珍惜时间的名言警句，体会时间的意义，懂得珍惜时间的道理。

三、教学建议

- 1、课前，教师准备挂图或课文插图的投影片，以及文中重点语句和珍惜时间名人名言的幻灯片。同时，可以布置学生搜集珍惜时间的名言、警句、古诗，以及身边的人珍惜时间的事例。
- 2、本课要求认、写的生字，可以灵活地安排在教学过程中。“梭”是平舌音，不易读准，也较难识记，可以与形近字进行比较，如“俊”“棱”；“若”不易读准，要注意纠正学生的方言音。本课要求写的字比较多，可以让学生独立观察，提出较难写的字，或不易写好的笔画、结构，教师再有针对性地进行指导。如，“赛”的中间部分是三横，不是两横；“疼”是病字旁，不是广字旁；“忧”的右边是“尤”不是“龙”，不能多写一撇；“赢”的几个构成部分要仔细观察，摆好位置；“益”的上半部分是“”，不是“兴”；“若”的中间部分是“”，不是“十”，要同“苦”字区别开来。

3、阅读课文之前，可以先了解一下学生对时间的概念是怎么认识的。他们对时间的理解可能很肤浅，或许仅仅停留在数学知识的层面，而非生活的高度，哲理的高度。教师应在了解学生已有认知水平的基础上开展教学，使学生通过阅读体会时间的宝贵，形成珍惜时间的观念。初读课文、整体感知之后，可以让学生先谈一谈读懂了什么，从整体上把握课文内容；也可以请学生说说课文写了“我”和时间赛跑的哪几件事，帮助学生理清课文的条理；或者让学生想一想课文中的哪个句子最能表达“我”和时间赛跑的体会，抓住中心句“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功”展开教学。在进行具体教学时，力求让学生联系生活实际，通过自读自悟、质疑、小组讨论的方式完成学习任务。

4、在引导学生研读的过程中，能够提出重点语句共同讨论。可以边读书，边画出自己认为含义深刻或难以理解的语句，并在旁边写上自己的看法或疑问。可重点指导学生讨论以下语句。“所有时间里的事物，都永远不会回来了。”这句话可能是学生理解的难点。一是引导学生先读读爸爸的话，看看爸爸是怎么理解的：昨天过去了，就再也回不到昨天；小孩长大了，就再也回不到童年。如果不是一个人的亲身体验，感受就不会那么深刻，所以，“我”感到爸爸像是给“我”说了一个谜。二是着重引导学生多读读后面的语句，感受“我”的生活体验，看看“我”是怎样理解的：看到太阳下山，知道一天就这么过完了；看到鸟儿飞到天空，想到鸟儿明天即使飞的是同样的路线，也永远不是今天了。“我”真切地感受到了时间一去不复返。三是让学生谈谈自己是怎样看待时间的流逝的，结合生活实际说说自己的理解。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”“光阴似箭，日月如梭。”这两句话可以让学生在交流中自己解决。“光阴”指时间，“金”即黄金，“寸金难买寸光阴”是说时间的宝贵。“箭”和“梭”的运动速度都很快，用来比喻时间过得飞快，这两句话可以使人们从中体会到时间的宝贵。

“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功。”建议学生用具体事例来说说自己对这句话的理解和体会，可以用自己的生活经验来说明，也可以用其他人的事例来说明。

5、引导学生体会人物心理，把握朗读语气。这篇课文的朗读语气应该是亲切、自然的，好像在和朋友谈心，谈自己的人生经验。

课文前半部分写“我”体验到了时间的流逝，朗读声调应缓慢些，低沉些，带有一丝淡淡的哀愁。“我”从爸爸的一席话和生活体验中认识到时间的宝贵，“我有一种说不出的滋味”，这是怎样的一种滋味？是对时光流逝的感伤。可以通过问题的讨论使学生感受作者的这种心情。课文后半部分写“我”是怎样和时间赛跑，不断取得成功的。教材以文中泡泡的形式，安排了引导学生体会人物心理的问题：“‘我’为什么‘着急’‘悲伤’，又为什么‘高兴’‘快乐’呢？”“着急”和“悲伤”的情绪，主要体现在“太阳落山”“鸟儿飞翔”这两个自然段中。“高兴”和“快乐”的心情，可以重点引导学生读书思考：文中写了“我”和时间赛跑的哪几件事？（和太阳比赛谁能更快地回家，结果“我”跑赢了太阳；一个暑假的作业十天就完成了，“我”跑赢了时间；读三年级时就做五年级的作业，走在了时间的前面。）再读读写“我”的感受的句子，体会“我”跑赢时间的快乐心情，这时，朗读的声调略高些，速度略快些，朗读中要有一种跑在时间前面的喜悦。

最后两个自然段写“我”和时间赛跑的体会，抒情的色彩很浓，读时语速稍慢，语调稍重。要指导学生在体验到了时间的珍贵和与时间赛跑的快乐的基础上，读出自己的感受。

6、本课的生词可以通过联系上下文或举例、想象等方法理解。如，“忧伤”“哀痛”，指的是“我”失去外祖母后心情十分悲伤、痛苦、忧郁，可以联系上下文，从“我”的表现中加以体会，如，“每天在学校的操场上一圈一圈地跑着，跑

得累倒在地上，扑在草坪上痛哭。”“持续”，在文中指的是“我”每天的心情都是如此悲伤痛苦，而且这样的心情一直延续了很长时间，可以联系上下文，通过“每天”“很久”这两个表示时间的词来体会。“安慰”，可以联系自己伤心痛哭时父母如何用话语劝告、用手轻抚，使自己的心情舒坦起来的生活经验加以理解。“受益无穷”的意思，可以结合所在段落几句话的理解，使学生体会到文中是指“我”珍惜时间所得到的好处是无穷无尽的。理解“假若”的意思，可以用换词法，分别在句中换成“如果、假如、要是”等词语，让学生理解体会。