

# 认识自我心理课教学反思 心理健康课教学反思(优质9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 认识自我心理课教学反思篇一

心理健康活动课是当前高中生心理健康教育的一种有效途径和载体，是高中活动课程和校本课程建设与开发的一种有益补充。那么心理活动课究竟应该怎么上？怎样才是一堂好的心理健康活动课？这是我每一节课都在思考的问题。

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的还不在于解决知与不知的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到影响他们心理，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。因此，从这个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理活动课可以运用的活动形式丰富多样，如游戏、情境剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。但我在活动的选取上根据主题的需要，选用了以下教学方式：

引入新课时，我设计了一个《草船借箭》的故事，让学生在熟悉的故事情节中了解到“嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨，总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。”这样学生很容易理解

嫉妒的心理现象，变抽象为形象。

情境剧与现实相结合，使学生转变观念，接受心理训练。

情境剧表演是学生喜欢的形式，特别是心理健康课中，一些生活故事更适合学生表演。而每一个故事中都包含着深刻的哲理。它使学生在愉悦的故事情境中明白了道理，转变观念，接受心理训练。在本课中通过情境剧表演，总结出了克服嫉妒心理的技巧：宽宏大量，善于帮助别人；心胸宽广，热情赞扬别人的长处等。使学生明白：同一件事不同的人会有不同的看法和态度。世上很多的事取决于我们自己的想法，可以说是一种快乐的选择。

心理健康课对于教师来说是倾听是引导，对学生来讲是倾诉是交流。它为学生提供了一个说心理话、宣泄情绪、情感的机会和场所。在感知、体验、明理之后，我引导学生对自己的过去的行为和经历进行反思、检查、评价，从而调整自我，寻求新知，使问题得到初步的解决。通过引导学生进行反思，纠正旧我，寻找新我。

精彩的结束不仅仅是全课的总结升华，更是对学生寄予无限期望与启迪，所以本课我在结束时设计了《美丽的心愿》这一环节，让学生许下一个心愿，让孩子们在舒缓的音乐里净化心灵，让他们知道什么是对的，应该怎么来做，相信在课件背景小女孩的祈祷中，在柔和的乐曲里，孩子们一样许着美丽的心愿，并且愿意与大家一起来分享。从而达到心理健康课净化心灵目的。

对于小学高段的孩子来说，嫉妒心理可能有些不好理解，孩子们感受到的，不一定可以说得出来，我在课堂教学中却有些过急，或者情绪不够饱满，没有带动课堂气氛，孩子们处于很茫然的状态，或者是因为这种课堂结构设计对孩子们来说过于复杂，他们所能感受到的身边的嫉妒太有限，至使学生的发言不够勇跃，这是在以后的教学中应该努力避免的。

总之，心理健康教育活动课是个崭新的、又极被孩子们所需要的`学科，因此觉得肩头的责任，所以每一次课后，我都会努力反思自己的一些做法、想法。永远做一个优秀的、进步的、努力的心理健康课教师，成为我——美丽的心愿！

## 认识自我心理课教学反思篇二

本节课的教学任务是学习课文第9自然段的写法，写一个心理活动的片段。通过教学使学生1. 了解什么是心理活动描写，心理活动描写在叙事性作文中的作用。2. 懂得心理活动描写就是要写出自己真实的内心感受，运用学到的方法进行当堂习作。

本节课的教学可以说是圆满地完成了教学任务，使学生在体会、欣赏片段中学习、归纳了心理活动描写的习作方法，并当堂习作，习作效果较好，学生基本能运用学到的方法表达自己的真实感受。

反思这节课比较成功的地方：

“导入：今天有许多老师来听课，大家知道这节课我们上什么吗？猜猜看。（学生猜）

到底上什么，我先不说，可能上着上着，你们就明白了。”激起学生的好奇心，引起心理活动。

“其实，心理活动是很平常的事。就像今天我们上这节课，有老师来听课，大家对此都有自己的想法。比如说开始上课时有的同学很紧张，有的不紧张，有的在猜测老师上什么内容，试试看，把你们曾有的真实的心理活动用笔记录下来。”学生有了真实的感受，写起来就容易多了。

“谁来把自己的习作，读给大家听一听。”“他写得好不好？”

好在哪里？说说看。”许多同学的习作中充满了真情实感，在文中写到“上课了，同学们坐在座位上等待老师。咦？怎么回事？许多老师陆续地到我们班来了！怎么今天有老师听课？老师怎么没有跟我们说呀？渐渐地听课老师越来越多，这使我感到害怕、紧张，上课到底要不要回答问题……回答了会……不回答会……算了，硬着头皮答吧！又不是不会回答问题，错了老师也不会说我的！只要敢回答就好了，想着，我的心渐渐平静下来。”

打开书83页，有感情地朗读课文第9节，体会桑娜的心理活动。“回到家里，她把这两个熟睡的孩子放在床上，让他们同她自己的孩子睡在一起，又连忙把帐子拉好。她脸色苍白，神情激动。她忐忑不安地想：他会说些什么呢？这是闹着玩的吗？自己的五个孩子已经够他受的了……是他来啦？……不，还没来！……为什么把他们抱过来啊……他会揍我的！那也活该，我自作自受……揍我一顿也好！”

“心理活动描写在文学作品中很常见，大家在平时的课外阅读中可以留心一下，帮助大家深入了解人物丰富的内心世界。”“我们在写作文的时候，也注意用上心理活动描写，那么你们的文章一定会更加精彩、动人！”

请同学们认真阅读，试着归纳作者描写心理活动的写作方法。

(1) 有情境，即发生了什么事之后，产生了想法。

(2) 有想法。

想法复杂，又这样想，又那样想；

最后拿定了主意。

(3) 写真实的生活，有真情实感。

什么是心理活动描写呢？心理活动描写就是把人物的思想感情、心理活动通过文字描绘出来。

反思这节课不足的地方：

- 1、因为有老师听课，学生有些紧张，一定程度上影响了自然水平的发挥；
- 2、同样，因为听课的缘故，教学过程中的条理性、整体设计上更加注意规范化的同时，有些地方可能会不自如。

## 认识自我心理课教学反思篇三

我很尊崇孔子的“每日三省吾身”，一个人德行的积累离不开反思，同样教学的进阶也离不开反思。下面我就心理健康教育活动课的教学进行一下阶段反思，以便扬长避短，达到更好的教学效果。

一、这学期我利用两次课的时间来做适应环境的活动课，第一次训练学生对学习的适应，第二次是探讨对学校环境和人际关系等方面的适应。

1、我之所以把学习适应单开一节课，是考虑到初中的学习与小学有较大的不同，比如学生提出，中学的科目多了、课时多了、笔记多了、作业多了、背诵多了、听写默写多了、学习难度大了，要让学生有自我认识，并着重培养解决问题的能力。我先让学生听听各自的解决之道，体现出同伴互助的作用，然后老师指出初中的一大变化，就是要提高学习自主性和自觉性，师生共同罗列出学习需要适应的几个环节，每人找出自己的问题，纠正提高。

2、在另一节的适应课中，我联系学校的具体实际来设计课程，比如学生提出了操场小、饭菜不可口，特别是如厕不满意的

问题，我谈了一个观点“改变你能改变的，适应你不能改变的”，如果你既不能改变也不去适应，只能使自己增加不良情绪，身心受损。

针对同学提出的高年级学生存在的抽烟、骂人等问题，我提出并辨析了“适应不等于认同”的观点，促进学生思考、选择和适应。

还有的同学有个误解，以为在短期内结识很多高年级的同学就是交际能力好的表现，我提出了不同的参考意见，建议学生在对高年级同学不了解的情况下，先以“静观”为主，长时间观察、了解之后再做选择性的交往，以免结交不理想的同学受其不良影响。

二、九月十日是教师节，我在有的班开展了“教师节与感恩”活动，请同学谈感受和想法，同学记住的多半是小学高年级的老师，而对自己低年级的老师和启蒙老师往往忽略，对批评过自己的老师往往印象不好，针对这种情况我带领大家探讨，什么样的老师是好老师，是不是批评过自己、对自己严厉的老师就不是好老师？对学生理解中学老师不同的教育教学（此文来自）方式，起到了很好的作用。

三、对待学生好习惯的培养，我从细节上严格管理要求，比如上下课起立仪式，让学生安静收心，起立不规范和无精打采的就要重来，争取每节课有个良好的开始。

四、对出现的问题课内不能解决的，课下及时解决。一次上课起立时发现一个女生起立慢，心不在焉，就点了她一下，不料坐下后，她就开始摔书，还眼泪汪汪的，我觉得她有点反应过度，沉了一下没去理会，下课后马上找她谈话，才知道她课间跟一个男生闹矛盾，很窝火，我及时做了解决，学生心理也宽松多了。

五、我一直设有各班教学评价表，每次课后填写，包括主题、

游戏活动、发言分享情况等，对于了解班级状况，进一步有针对性的教学有一定的参考作用。

在教学上，每学期我都有的一些新改革、新的举措，并不断改进，还需要继续努力。

## 认识自我心理课教学反思篇四

在价值观日趋多元的社会，人的心理空间也日趋复杂，教师无法为学生设定不变的准则，因而要设法使学生从单纯接纳转变为自主选择。本节课我没有从外在的目标出发来设置活动，而是从主体自身的需要、兴趣、动机出发来组织和开展课程，学生作为心理意义的主动构建者，主体自身始终处于活动的中心位置，活动的结果，如小组讨论后新认识到的特点、自己制作的优势名片等，都是学生主体性的发展和心理的成长。本课学生的心理成长是在学生自主选择的活动中实现的，是学生能动性的活动过程。上课时，我深切地感受到，学生的心理发展以及学生的心理在何种程度上得到发展，最终依赖于主体自身的心理建构。这一切都说明“自主性”是心理健康教育活动课的精髓。

### （二）以情境为中介

“认识自我，悦纳自我”这一心理发展的目标是无法通过直接传授知识达到的，而需要教师提供良好的发展情境。因此我设计了“我的叶子”、“我的词语”、“我的名片”这三个与自我认识紧密相关的环节。这些情境的设计把他们带入“可思可感”的境界，直指自身的心理世界，进而自主地建构自己的心理结构，生成自己的价值理念。比如，欣赏绘本《落叶跳舞》、描述自己喜欢的一片叶子，这些真切的情境氛围为课程的开展提供了易于感受、易于激发的心理空间，使置身于其中的每一个人都受到感染和熏陶，并激发其探究的心向。通过这节课的实践，我认识到，学习总是在实际情境中进行的，不同活动情境对心理的作用及引起的心理感受

是不同的。因此，学生心理健康教育活动课的组织首先应该是情境的组织。情境的设计既是课程开展的前奏，也是维系课程的保障。

### （三）以活动为载体

心理学研究和生活实践表明，人的心理品质是在活动中展示也是在活动中发展的。通过活动来实施心理健康教育最为真实，也最为自然。课前，我精心设计了自主性活动，但我发现，教师可以进行活动的设计和导向，却无法主宰活动的进程，更不能剥夺学生交流和选择的机会，因为这节课中学生分享感悟、展示小组讨论成果、展示优势名片时的话语和作品才是最让人感动的。本课中学生心理品质的发展，是通过教师的视频展示、自我示范、激发感悟等教育引导，使主体自身在活动中自主定向、自主选择、自我完善、自我建构的过程。因此，从一定意义上说，人的心理机能的发展是难以通过直接的“教”的方式来进行的。“教”只是提供外围的情境、提供有助于心理发展的心理空间、提供有助于学生自主选择的物质与精神条件。心理健康教育活动课是一种学生自我教育的课程，这种自主性是通过学生的自主活动来实现的。

### （四）探索与提高

这节心理健康教育活动课是我在参加积极心理学的培训后，将自己的所思所感付诸教学实践的一次尝试，获得了鼓励，也存在着一些不足之处，比如，课堂上与学生交流，有时只满足于表面的回答，追求形式上的热烈，而对学生内心世界更深层次的关注不够。以后上课要在细节叙事中更多地展开，追问更深入，关注到学生的内心世界，让课堂更具内涵。对学生的心理健康教育与辅导，不是靠一堂课所能达到的。如何让积极心理学更好地帮助学生成长，则是需要进一步探索的。



## 认识自我心理课教学反思篇五

现在的生活环境日益复杂，现代文明势不可挡的改变着人们的一切，孩子们在充分享受现代文明所带来的无限美好的同时，也不得不忍受着心理健康的恶化。学生的心理发展，在任何阶段都与环境因素有着密切的联系。如果我们还一如既往地把目光定格在孩子们的分数上，而忽视他们的心理健康，忽视其潜能的开发，忽视全面素质的培养，那么我们会给孩子脆弱的心灵造成多大的影响和负担，这是无法预料的。特别是处于心理发展重要时期的小学生，由于自主能力尚弱，依赖性较强，因而他们的心理健康水平易受到各种环境因素的影响。

目前，我国儿童的心理发展普遍存在着两大缺陷：一是创造力低于计算能力；二是对长辈及他人的施爱行为反应迟钝、冷淡，共情能力差。因此，作为一线教师的我们在传授知识的同时，更应注意学生健康心理的培养。应该怎样进行心理健康教育呢？下面，我就谈谈在教育教学中，开展小学生心理健康教育的几种办法。

一、在学科教学中注重渗透健康教育

二、与学生建立平等的师生关系，课上老师，课下交朋友，尊重学生，维护他们的自尊，经常与他们进行思想情感交流。

三、引导学生多参加有益的课外活动，使学生的生活快乐而充实，健康而活泼。

四、家长与学校配合

家长是儿童教育中不容忽视的重要因素，家校达成共识，协调教育方法，统一教育要求是促进小学生心理发展的重要保证。

## 认识自我心理课教学反思篇六

阅读着学生的作文，我发现这节课的教学效果还是不错的，连平时最怕写作文的同学也积极地完成了任务。由此我想到，学生的写作潜能是非常大的，好比地壳里的熔岩，洋溢着滚烫滚烫的热情，一旦能找到突破口，适当来一点“促动”，那潜在的能量便会源源不断地喷涌出来。而兴趣，正是厚积薄发的突破口和内驱力。

反思这节课，我觉得成功的地方有这么几个方面：

这节课我开门见山直接引导学生进入心理描写的课堂，以图片创设情境，示范片段心理描写，活跃了学生的思维和课堂气氛，提高了学生参与的积极性。再以“刺破气球”的游戏让学生产生体验。在游戏中，学生既有了心理体验，又充满了好奇心。这种情绪体验，在写作活动之前就具有导向作用，在写作活动过程中也容易产生积极的、愉悦的感受，使整个课堂始终牵引着学生的兴趣，让他们怀着探究的心情去体验，去表达。

从学习情感上讲，教师有效的价值引导和不断的激励，是学生求知欲和创造欲不断得以满足的前提，只有这样，学生的写作才会变得积极、主动、自信。我引导学生相互找写作中的亮点，哪怕一个词、一句话、一个修辞，都增强了受评价者的自信心，提高了写作兴趣。而激情的课堂、热烈的掌声，更是引起学生的热情和极强的满足感。

要想学生写出高水平的作文，还要有“法”可依。这个“法”，就是作文方法的指导。我选择了学生们常有的经验——因晚回家而担心父母会责骂为例，进行写作方法的指导，更易引起学生的共鸣，也更易于他们理解这些“法”，并把它们贯彻到写作中去。

通过这次教学，我也发现自身存在的不足。在对作文进行点评时，还缺乏实效。我侧重了找亮点的激励点评，而忽略了内容及写法的点评，那么当学生再次修改自己作文时，就缺乏实际有效的引导，因而进步就不能很明显了。

作文教学之路漫漫而修远。作为一个语文教师，我会从学生的实际出发，持之以恒激发他们的写作兴趣，加强平时积累，通过脚踏实地的训练，让他们用手中的笔创造出一片“姹紫嫣红”的作文新天地。

## 认识自我心理课教学反思篇七

健康不仅仅是身体无缺陷或者重大疾病，心里健康和良好的社会适应也非常关键，生活中往往出现的很多问题都是因为发生者的心里出现了问题。一些来自学习、工作、生活上的压力，还有人际关系的羁绊，都有可能影响我们的心理健康，心里不健康做起事来真的很容易出错，甚至犯重大过错。

这个社会上每个人都会有一些心理问题，这些问题大多数没有被解决过都是自己解决或者发泄掉了，但是对于现阶段的顶岗实习老师和学生，他们的心理健康问题真的很严重，也没有解决的途径。xx是一个完善的大学，有能正常进行的大学生心理辅导中心，学生可以通过预约接受心里辅导，即使现在定岗实习的老师们xx也会关心我们的心理健康问题会不定时的发一些问卷调查的，即使反馈实习生的心里问题，但是在我实习期间，我发现很多学生做的错事，一大部分是因为学生心里出现的问题导致的，而老师批评和教导的过程中并没有注意到这一点，只是单纯的认为是学生这个年龄段犯错误比较多而已，或者说是懂事。这个实习学校的五楼是有一个心里咨询室的，但是来这里已经一个月多了，并没有看到他打开过，相信那只是个摆设，如果学校都不重视学生心理健康问题，不去解决，哪怕才是初中生。难道等着把他们送到社会上去再去关注解决心理健康问题吗？那个时候人犯

的错误就很多了。我希望能孩子在十多岁已经懂事的年龄关注并且告诉他们人心里健康这个问题的存在，并且出现问题去解决掉。

即使在顶岗实习的我们，既是老师也是学生，也会有一些心里问题，如果不及时解决对以后做事也是不好的，实习已经过半，大多数学生基本已经适应实习生活的，接近两个月的时间相信也不是顺风顺水的吧，实习生，本来没有什么‘能力’和经验，人事处理也不太好，每个人的性格差异也有很多。心里出现很多问题，或者是感觉到烦恼，心烦，心累。说实话我最近就有一些心累的感觉，实习的第一个月，我感觉我是属于这个地方的，现在一个多月过去了，我觉得我不属于这里了，人事关系太复杂，很多道理他们哪里行的同，可是我就不理解。可能我比较偏执。不知道其他的实习老师们有没有这样的感受呢。不光是在实习期间，我希望我的学生身体好，学习成绩好，也希望他们的心理健康没有问题。即使我不在，他们以后的人生也是。

还有大概两个月的实习生活，我会继续努力，把自己最好的状态调整出来，认真负责的教我的学生们，以饱满的热情去工作的，认真完成自己的任务，接下来的时光不要辜负自己的期望。

## 认识自我心理课教学反思篇八

星移斗转，日月更迭，伴着新课改的强劲东风，我校的心理健康教育课已走过三个春秋，回眸开课之初，没有新课标做导向，没有教材说明做参考，面对着没人尝试过的新兴学科，我如堕五里雾中，只是觉得它与思品课的界限不是泾渭分明，于是乎我就把心理健康教育课上成了思想品德教育课。对于活泼爱动，好奇心强的小学生而言，让他们静静地听着教师诸多的严肃说教，那种无奈、那种厌倦可想而知。面对学生或麻木或无动于衷的表情，我真的是心痛、自责，每上一节课心里都感觉不踏实，一种愧对学生，浪费学生生命的罪

恶感时常向我袭来。渐渐地，一种改变自己上课现状的想法油然而生，于是我翻看了大量的外省[]xx省心理健康教育启动晚，缺少成熟的经验)有关心理健康课的相关资料，知道了心理健康教育是根据学生心理发展特点和身心发展规律，在教师引导下，通过学生自主参与、主动讨论、扮演角色、体验感情等方法，对学生实施教育，以培养学生良好的心理品质的实践活动课。对心理健康教育课的课型和活动目标有了清晰的认识后，我潜心琢磨，调整了教学方法，经过近一年的教学实践，现在学生再也不拒心理健康健康课于门外，反之，无论去哪个班级上课，都受到学生的欢迎。那么是什么原因使学生对心理健康教育课由排斥到期待呢？经认真的反思，本人认为主要是在教育教学中我注意了以下几点：

## 一、课题导入注意创温馨的课堂氛围

宽松、民主、和谐、温馨的教学氛围是心理健康教育课实施的起点，是激活或唤醒学生心理活动的“起搏器”，是诱发学生积极行动的外在因素。人们常说：“良好的开端是成功的一半。”所以，课题导入对一堂课的成功与否起着至关重要的作用。下面谈一下我常用的情境创设法。

1、歌曲导入法。孩子们都喜欢听音乐、听歌曲，我就抓住他们这一心理特点，课前使用与教学主题相关的歌曲，能帮助学生尽快的融入活动，如果录音机没准备好，我就发挥自己的特长，现场给孩子们唱，每每这时，都能引起学生的极大兴趣，孩子们快乐地边击掌，边随同我一起唱，很快地融入活动中。如：在《好朋友手拉手》一课的导入时，孩子们就随我唱起了“找呀找呀找朋友，找到一个好朋友……”这样学生在极其放松、自然、快乐的心境下不知不觉地进入活动主题。

2、设疑激趣法。小学生好奇心强，根据学生这一特点，在教授新课时，我常巧妙地设计一些与教学内容相关的问题，以

激发学生探索欲、求知欲，一旦他们对所学内容产生兴趣，就会以极大的热情投入到活动中去。我依然清晰地记得，在五年级教学《学会感恩》一课的情境创设时，就是用了设疑激趣法：“同学们都喜欢旅游吧？谁愿意把你去过的，感觉最美的地方告诉给大家，让我们一起分享你的快乐……”学生们争先恐后地回答，有说去过北京、上海大都市的，还有的说去过九寨沟、长白山等自然风景区的，气氛相当热烈。这时我抛砖引玉“无论同学们到哪旅游，都不会有比它有更美的地方，它是父亲的王国、母亲的世界、孩子的乐园！这个地方是哪呢？”孩子们纷纷举手回答，最后点出主题——“家”。

3、妙用故事法。孩子们都喜欢听故事，生动有趣的故事能牢牢地吸引他们，启发其思考，这也是我惯用的导入新课法。

此外，我使用的情境创设还有多种，如：问题讨论法、情感感染法、开门见山法等等。但无论使用哪一种方式，我都是能因年级而定、因活动内容而定，正因为情境的创设适合了学生的年龄特点，适合了活动内容，才达到了一石激起千层浪的效果。

## 二、教学内容要灵活，以满足学生的心理需要

心理健康教育的内容丰富而繁杂，尤其我们长春版的教材有一部分内容不适合我们的学生，于是在实际教学中，我能创造性地使用教材。我时常根据学生年龄特点、认知规律、学识水平和已有的生活经验，自行增删、调整教学内容，找到学生感兴趣的话题、关心的热点问题或迫切需要解决的问题，在我的引导下，学生会很投入地主动参与、积极探讨。从而实现心理上的成长。

## 三、关注体验和分享

体验是学生心理素质形成和发展的核心。从心理学上讲，体

验主要是指人的一种特殊的心理活动，是体验者亲自参与活动，并用自己已有的经历和心理结构去理解、去感受、去构建，从而生成自己对事物的独特的情感。在心理健康教育课上，我经常设计一些生活情境，让学生通过角色扮演的方法去感受、去体验、去理解、去领悟。如：在教学三年级的《说声“对不起”》一课中，我就设计了学生身边经常发生的一个现实情境：下课了王明着急上厕所，匆忙的往外走，不小心把李强的文具盒碰掉在地上，接下来让同学们先议一议，可能出现哪几种情况，然后在自找合作伙伴进行角色表演，同学们对此非常感兴趣，因为这样的真事经常发生在教室，他们能很真实的说出可能发生的两种情况，接着叫两组同学到台前分角色表演，表演前我有要求，即表演者要投入，把自己视为当事人；台下的同学边认真观看，边思考：你喜欢哪组同学的做法，为什么？学生表演的声情并茂，一种情况是：王明主动向李强说声对不起，并把地上的文具盒捡起来，李强说没关系，你又不是故意的，这样，由于王明能主动说对不起，两人没有发生任何冲突，而且还手拉手成为好朋友；另一种情况是：王明碰落李强的文具盒，像什么事也没发生一样，李强气急了，大声让王明把文具盒给捡起来，王明却说活该，不给你拣，两人你一言我一语的争吵起来，险些大打出手。表演结束，表演者都谈了自己的真实感受，从中不难悟出：文明礼貌的语言、行为让人心生感动，会化干戈为玉帛；反之无礼、冲动、不肯包容的行为会使冲突升级，参与分角色表演的同学对“若冒犯了别人，能否主动说对不起”而产生的不同结果感同身受，相信通过这样的体验，今后遇到类似事件，这几位同学肯定会做出正确的选择。而台下的同学虽然没能设身处地的去表演，但他们通过观看，听表演者谈感受，还是分享了表演者的真实体验，可以说，类似这样的角色扮演、体验情感的活动方式，促进了全体学生心理素质的协同发展和提高。

总之，我市开设心理健康教育课的历史较短，关于本学科的教学方法问题有很大的探索空间，在今后的职业生涯中，我将潜心学习，丰富自己的心理学理论知识，并结合自己的`教

学实践，不断总结成功的教育教学方法，为进一步优化心理健康教育课的教学效果做出不懈的努力。

## 认识自我心理课教学反思篇九

心理健康课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、与一般的文化课有很大的区别。而且涉及的知识领域是十分广泛的，如何上好心理健康课，对于我来说纯粹是边学边上，经过摸索、思考、调整，想了些心理健康课的一些方法：

### 一、关注学生心理，以趣促学

从心理学的角度来看，同样的内容，采用感兴趣的教学方式，学生接受起来会更加乐意和主动。为了引起他们的兴趣和注意，上课铃一响，我都会安排3分钟左右的热身活动，内容丰富多彩，可以带领学生们做一个游戏，可以讲一个小故事，也可以说一部喜欢的电影等等。在这个活动中，可以说学生还是比较感兴趣的。既使课堂轻松愉快，又集中了学生的注意力。

### 二、关注学生体验和分享

对于学生来说，再精彩生动的讲授，都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。在心理健康教育课上，我经常设计一些生活情境，让学生通过角色扮演的方式去感受、去体验、去理解。比如说：在教学中，我设计了学生身边发生的一个情景：下课了□xx着急去厕所，不小心把另外一名同学的文具盒碰到了地上，接下来先让同学们讨论：可能会出现哪几种情况，然后再分组进行角色表演。同学们对此非常感兴趣，他们说出会发生两种情况。表演前，我要求台下的同学边看边思考：你喜欢哪组同学的想法？为什么？学生表演的声情并茂。一种情况是□xx能主动说对不起，并把地上的文具盒捡起来，两人



没发生任何冲突反而成了好朋友；另一种情况是□xx把文具盒碰到地上后，像什么事情没发生一样，被碰落文具盒的同学急了，大声让xx把文具盒捡起来□xx不但不捡，反而说活该，就是不捡，两人你一言我一语的“争吵”起来，险些“大打出手”。表演结束后，同学们一致认为：文明礼貌的语言，会化干戈为玉帛，反之无理、冲动，不肯包容别人的行为会使冲突升级。相信通过这样的体验，今后遇到类似事情，这几位同学肯定会做出正确的选择。台下的同学虽然没去表演，但他们通过观看，分享了表演者的体验。可以说，类似这样的角色扮演、体验情感的活动方式，促进了学生心理素质的提高。

### 三、关注课堂纪律，顾此顾彼

心理健康课应该根据需要，创设相应的氛围，但不能没有原则和标准，它必须以学生遵守课堂纪律为基础。就我所教的某些学生来说，他们自律性不强，不懂得尊重别人，不懂得遵守课堂纪律和游戏规则。课堂上最容易出现的现象是“忽视倾听”：要么发言过于随意，只顾自己大声说话，不倾听别人的发言；要么封闭自己，甚至嘲笑讲真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露真情，班级内无法形成真实情感的交流，我也不得不停留下来维持纪律，积极性也受到打击。一堂原本精心设计的课可能就此功亏一篑，因此，教育学生遵守课堂纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

以上是我在心理健康课教育教学中的一些做法和感想，当然我的'心理健康课还存在着很多问题，要真正上好心理健康课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，还有很长一段路要走，我会不断的努力！