

2023年心理发展你我他教学反思(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理发展你我他教学反思篇一

《认识害怕》是学校心理健康教育开放日的一个展示课，通过课堂教学，我对本节课有了更深的理解，以下是对这节课的几点反思：

《认识害怕》是学校心理健康教育开放日的一个展示课，这是一次对全体学生家长及中山市心理健康教育教师展示的活动，作为学校专职心理老师的我理所当然承担这一次的任务。心理教育课与其他学科的区别是无需受到教材的限制，可根据学生的实际情况进行课程设计，因此在选题上我有较高的自由度，但同时也让我感觉无从入手，不知道该选择哪个主题较好。于是我翻开我的咨询记录，发现有好几次，学生因为看到了电视、电影的一些恐怖的镜头，觉得非常害怕，于是来找我咨询，也有几次是家长因有亲人离世了，担心孩子会害怕，或者孩子在某段时间突然与家长讨论死亡，让家长觉得担心，因而来咨询室找我。其实每个小孩子心中都有很多的恐惧，当他们感到害怕的时候，大人可以如何帮助他们消除恐惧，这是一个非常值得探讨的问题。因此我把这次展示课的主题确定为——与低年级的学生谈恐惧。

心理健康教育应从学生的心理特点出发，从他们的实际问题出发，因此在构思教学设计前，对三（1）班的学生进行了调查，了解他们最害怕是什么。同学们纷纷写下自己害怕的事

物，有害怕老鼠、蛇及凶猛的动物的，也有害怕上台表演、黑夜、一个人在家。但让我感到为难的是，更多的同学填写了害怕“鬼、木乃伊、僵尸”等。怎样与三年级的学生说清楚这鬼魂等东西到底是怎么一回事呢？首先这是一个敏感的话题，如果引导不好，同学们会否更害怕了呢？而且当天有很多的家长和老师听课，如果处理不好，家长又会有怎样的反映呢？于是，我在考虑这一内容是否应该回避？可是，再细想一下，这不是学生最需要引导、最需要帮助的部分吗？只要把握住原则，对学生来说还是受益匪浅的，而且也趁开放日这一机会指导家长和老师怎么跟学生讨论这个问题。因此，我也把这一内容作为这节课的突破点，也是对自己的一次挑战吧。为了处理好这个问题，学校心理科组的老师绞尽脑汁，上网查阅了许多关于如何引导孩子认识鬼魂等资料，并多次试教，反复讨论，反复修改教案，最后把握一个原则，让孩子知道有时之所以害怕是因为对事物不了解，当我们进一步了解后也许害怕就好有所减轻。并通过一个活动巧妙地让学生体验这一理念。课上下下来，感觉效果好是很不错的。而且，课上也对三（1）班同学主要害怕的事物通过活动进行了梳理，希望能对解决他们的实际问题有更多的帮助。

在一个偶然的的机会，我在整理女儿的书籍时，翻到了一套之前给她买的但还没有看过的书，这是美国知名儿童心理咨询师康娜莉雅·史贝蔓所创作的儿童情感教育绘本《我的感觉》，她用彩图和易懂的故事展现出各种情绪的表现特征和相应的处理方式，里面的理念非常的好，而且小孩子容易理解，特别是其中的一本《我很害怕》给我的启发很大。它通过主人翁小熊的故事告诉我们害怕的时候该做些什么？这本书是写给孩子看的，它的语言学生非常容易理解，很切合孩子的实际，学生读起来也感到很亲切和有兴趣，因此可把这故事在课堂上引用，作为这节课的总结归纳。除此之外，我还把书中的一些理念成为这一节课的主线，根据这些理念去设计活动，从而让学生了解、体验。如通过活动让学生知道“害怕是一种冷冷的、紧紧的感觉”，“每个人都有害怕的时候，就算是大人也有。”，“有时候，害怕也能保护我。

”等。这样的设计也得到了同行们的赞赏。

我认为心理健康教育课中让学生去体验非常重要，如果没有让学生体验的过程，学生对这节课的感悟、思考也就不多，不能达到理想的效果。比如，在第一次的试教，我通过让学生看各种情绪的图片，从而引入课题，当问学生害怕是怎样的感觉时，学生不大能说清楚。在对教案作出修改后，在第二次试教时，设置了一个情景，以抽签的形式请同学上来表演，每个人都有机会被抽中，这时每个学生心里都感到很紧张，害怕被抽中，也就是体验了一回轻度的害怕。当让学生谈谈刚才害怕的感觉时，学生能从自己的体验出发，就能表达出自己害怕时的感受，能说出“心蹦蹦地跳”、“发抖”、“心绷得很紧”等词语。还有在处理如何看待害怕鬼魂问题时，如果只是告诉学生当我们对鬼魂有更多的了解，害怕就会有所减轻，可能并不能让学生有深刻的体会，但如果通过一些活动，让学生有所体验，效果应该是事半功倍的。在这节课中，我们也设计了一个巧妙的环节：拿着一个箱子，对里面的物品进行了较恐怖的描述：“它是从草丛里捉到的，长得满身疙瘩，摸起来冰凉冰凉的，闻起来有一股奇怪的味道，还会跳得很高。”然后请同学猜猜里面是什么，同学们都纷纷地猜测“它”也许是青蛙、蛤蟆、跳蚤，接着老师请同学把“它”给“捉”出来，这时很多同学都不敢去捉，感到很害怕。老师请一位自告奋勇的同学把“它”拿出来，发现是一个玩具——弹弹球。这时同学们都笑了，有的还吁了一口气。老师再问刚才觉得害怕的同学现在的心情，很多同学都说一点都不害怕了，老师从而引导：有时候，我们之所以害怕是因为我们不了解这个事物，或听别人说他很恐怖，只要我们尝试去了解他，就会发现他并不那么可怕。好像很多同学听了鬼、外星人的故事会害怕，这是因为我们不了解它，听别人描述得很恐怖，或者看了些虚构的书、电影，从而会害怕，我当我们用科学的态度尝试了解它，或者随着年纪的增长，对它们的认识多了，就没有那么害怕了。这巧妙的设计，能给学生深刻的印象，当他以后遇到觉得恐怖的事情时，也许能记得这节课的内容，从而能进行自我心理调节。

本课的教学目标之一是希望达到让学生了解“每个人由于对事物的看法不一样、经历不一样，害怕的事物也不一样，要学会尊重他人的感受，当同学害怕时，给予支持和安慰。”可是这一部分处理得还不够好，我只引导学生说当同学害怕时可以怎么做，但忽视了一种“同理心”的引导与培养，也就是让学生知道我们要设身处地地为他人着想，感他人所感。因此学生还不是很懂得当同学害怕时如何给予他支持和安慰。此外，本节课家长也在听课，如果能调动起家长的资源，让学生与家长多些互动，比如说学生把害怕的事情告诉家长，家长现场安慰他，给他一个大大的拥抱，学生的感受可能会更深刻。同时对家长来说，通过这一节课能把握正确对待孩子恐惧的方式方法，家长也受到了教育，并与孩子真情互动，相信效果将会更好。

心理发展你我他教学反思篇二

如何上好心理健康教育课，作为一名年轻教师，我在自己的教学过程中，一直在不断的摸索、总结、思考、调整。对于本学期的教学工作，我的思路和做法是：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我给学生创造了很多的发挥空间。每一堂心理健康课之前，我都会安排一名学生完成3分钟演讲。演讲的内容丰富多彩，可以带领同学们做一个放松游戏，也可以给大家讲一个故事，说一部喜欢的电影，讲一讲自己喜欢的明星、球星等等。

在这个活动中，可以说我和学生是相互沟通进步的。我把学生的演讲内容升华，学生们让我了解了世界名人、认识了很多体坛明星，他们邀我一起游戏的喜悦至今仍让我回味。

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。心理健康教育课也应该

坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念。

对于这方面的能力，我一直在努力提高自己。活动对于教师的能力要求很高，想做到形散神聚并不是一件容易的事。比如：《沟通》一课，原来我的活动设计中，要求学生每个人背上夹一张纸到处找同学，配合完成。后来考虑到学生的调控情绪能力较差，极容易形成混乱。于是，我把游戏环节进行了重新设计，换教室活动为座位传纸，有效的避免了混乱，从而也达到了说明道理，活跃气氛的目的。

闭自己，嘲笑讲出真心话的同学。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，我也不不得不停下来维持纪律，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，教育学生保持纪律、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。

心理健康教育课的成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

(1)心灵感悟：每一个课题，我都会给同学们一个同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

(2)自我开放：如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。有时学生甚至会主动要求：“老师，你呢？你以前是怎么样的？给我们说说啊！”不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和

引导者，自我开放应该有一定的原则和限度，否则，将会导致角色混乱，得不偿失。

(3)角色扮演：心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。所以有时候我会让学生即兴表演，不事先准备，比如讲《调控情绪》时，我给学生一个问题情景，让他们运用今天所学知识去面对和解决。大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从而不断地调整自己，不断地成长。

在学生眼里，“心理教师”的角色陌生而新鲜。学生对这一角色的认识，将在很大程度上影响心理健康教育工作的开展，并直接影响到心理健康教育的成效。因此，心理教师自身心理健康的状态和个性魅力，以及专业修养显得非常重要。

学生现阶段的学习以“模仿”为主，需要学习榜样，如果告诉学生“要合理的调节情绪”，自己却动不动就发脾气，学生就会想：“老师自己也做不到，那我们学了又有什么用呢？”因此，课堂内外，我都尽力表现得开朗、愉悦，给学生以理解和尊重。

心理发展你我他教学反思篇三

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。

“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。

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。

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。

心理发展你我他教学反思篇四

在本课实际的教学过程中，我没有单一地运用教材中的示范，而是结合学生的实际，从学生生活中最常见的小事入手，将话题延伸开来，学生的辨析也不仅仅拘泥于学生生活的一个场景，而是将学生生活立体化地展现在学生眼前。比如在活动中让孩子们讲一讲父母关爱、疼爱自己的故事，这一步的教学设计就源于孩子们的的生活，我从孩子们的的生活取材，设计学生能主动参与体验的活动，让学生在生活中体验、感悟，悟出道理。

其实在生活中他们面对的不仅是父母的关爱与呵护，更多时候响起的是父母的唠叨声与责备声，这才是真真切切的生活。而这些他们最不愿意听到的声音却恰恰是父母一丝一缕的爱！所以我采用这样的形式就是能让学生感受爱的真谛。

教学中音乐的运用是来渲染课堂气氛，吸引学生的眼球，对学生进行美的熏陶和爱的感染。因为音乐有语言不及的功效。课堂中有多次音乐的导入，一次是在升华母爱的时候，另一次是在教学活动结束时，让学生感受家的温暖。欣赏歌曲是学生在课堂中容易接受的一种教学形式，能激发学生强烈参与课堂活动的愿望和兴趣，又能将学生的心理感受真实地呈现，这样教学使课堂动静结合，有张有弛。

任何课堂都是存在缺憾的，我也不例外。在本节课中，孩子们的发言非常精彩，多次我沉浸在孩子们的精彩发言中，对孩子们的评价语言过少，过于单一。另外在心理健康课活动的教学中，教师要由单纯的传授者的角色形象，转变为儿童活动的支持者、合作者、指导者和示范者的角色形象。在实际的课堂活动中，我没有能很好的把握住角色的转变。今后，我要多从讲台上走下来，俯首弯腰注意倾听学生，做到以学生的身份与他们相处，进行平等对话交流，从而为学生的主动学习营造和提供一个接纳的支持性课堂环境，让他们如同置身于一种人际和谐的空间，感到心灵的敞开和舒展。

心理发展你我他教学反思篇五

心理描写作文教学课堂反思(七年级)

在的12月上旬，我对七年级（3）班进行了心理描写的作文指导课，获得了良好的效果。下面我就这作文训练谈谈我的教学反思。

首先让学生觉得有事可写。写作文，最重要的就是要写出自己的真情实感。真情实感从哪里来呢？那就是现在生活，我们只有在仔细观察现实生活，从生活实际出发，对现实生活进行思考，才能做到表达出自己内心的真实想法。但现在的学生社会经历少，不善于观察总结，作文时总是无材料可写。因此，这次训练，我便在作文教学课堂中创设了一个特定环境让他们体验：教师表情严肃地让一位表现不错的学生站上讲台，数十秒之后让他回座位。从而引起大家的猜想，也使得学生都心有所想，让学生有事可写。

由此可见，教师利用课堂，设置情境从而引导学生留心生活，观察生活，从生活中积累素材是写好作文的重要途径。让学生充分认识现实生活，让他们体验生活，不但能有效地培养他们的观察能力和思维能力，而且能让学生把自己的真情实感通过自己的笔墨描绘下来。因此，我们平时应该多引导学

生去参与社会活动，仔细观察，认真寻找其中的素材，那么他们的习作一定会绚烂多彩。

其次，课堂作文教学不必做到面面俱到。在以前的作文训练中，我们教师往往会要求学生在文体、立意、谋篇、谴词造句等面面俱到，且字数一般不得少于600字。但是，这样的要求却并不一定能收到良好的训练效果，因为大多数学生完成这样的一篇作文需要花费不少的时间。而作文指导就没有了侧重训练点，训练重点又不突出，学生的写作能力自然难以提高；并且，每次作文要求面面俱到，学生很难取得成功，受到老师的表扬。长此以往，在多次失败的打击下，学生就会对作文产生厌倦、害怕甚至对抗的心理。在这种消极情绪的支配下，又怎能写出好作文呢？因此，在作文训练中我们最好进行某一方面的训练，希望学生能片段的训练，在多次整合，写出一篇上好的作文来。

这次我只从“心理描写”一个方面对学生有所侧重的进行训练，确实受到了很好的效果。在指导学生表现情感中，我选取了细节描写的其中一方面——心理描写，进行训练。从中培养他们的观察能力和领悟能力，让他们从中学会独立表达，写出发自内心的话语。在课堂上教师再引导心理描写几种方法。事实证明，这节课下来，学生有内容可写，很好地训练了他们的心理活动与表达能力。课后，有许多学生表示对这样的指导印象深刻，说这样写作文简单多了，也十分有趣。

再次，反复练习同一篇文章，使学生过的通过反复的推敲完善自己的作文，也不失为一个好的切入点。在教师讲解的过程中引用的大量例子都来自于学生非常喜欢的作品——《心声》，让学生找到依据。另外，榜样的力量是无穷的，我把第一次的佳作给大家欣赏，其中诸美花同学的作文虽中规中矩，却胜在能够学以致用，为中下层的同学起到典范的作用；另外，诸俊乐本身是情景创设的主角，他本人心理描写的呈现，并加以教师精确适当的进行分析讲解，能更好地让其他学生学习揣摩人物的心理的方法。学生的写作成就鼓舞了其他学生

的写作热情。许多学生纷纷表示：那节课我也想到了很多，继而实现学生的再次修改了自己作文的欲望。面对此番喜人的局面我及时对学生鼓励、多表扬，不说打击和挫伤学生积极性、自信心的话；并明确要求学生的作文中不求完美，但求有独到、闪光之处。

总的来说，这次训练教学环节是较有条理的，作文课堂时间（两节）把握得较好。在这次教学活动中，我最满意的就是在训练前的情景创设：在导入时，我迅速而有效地创设了一个十分吸引学生注意力的情景，顺利地训练了其中一个心理描写的方法；并使学生通过这个情景形成一篇完整的作文。课后我想，要使课堂引导更具艺术性，语言引导上还得下功夫，不过这次还是相对满意自己的表现了。

通过这次的作文指导，学生达到了预期的目标，即“通过练习、掌握心理描写方法提高写作的能力，激发学生作文的兴趣。”我看到了学生的作文水平上的巨大潜力，从而也重燃了我对作文教学的信心。当然，在指导过程中还有几个别的同学对心理描写的各个角度混淆，对“梦幻描写”想象得不够合理。希望在以后的作文中能慢慢地指导，使他们不断进步。

总之，写好作文的方法技巧还有很多，在这里我只是简单地谈谈我的一些想法。总之，随着课程改革的深入，对语文教师的要求也更加严格、全面。希望与我一起的语文教育工作者共同探讨作文的新生之路。

曾丽芳