

# 最新煤矿机电技术员考试题库 煤矿机电 技术员述职报告(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 情绪的教学反思篇一

《学会调控情绪》这节课主要讲解与情绪有关的内容，与学生有着密切的联系，它主要讲解4个知识点，情绪与个人的态度；调节情绪的原因；调节情绪的方法；喜怒哀乐不忘关心他人。如果为了讲知识点而讲知识点，就失去了新课改的意义，因此，我创设了一个情景，这个情景来源于学生，是学生身边的事，或许就是他本人。用这个情景将材料贯穿起来，一气呵成，环环相扣，步步设疑，让学生置身于情景中，在帮助别人的同时，也在帮助自己，在不知不觉中将知识内化为思想，然后付诸于行动，发展良好情绪品质，培养健康的人格，建立融洽的人际关系。

总体上看，这是一节成功的课：

成功之处：

- 1、课前和课堂上与学生进行交流，创设和谐的师生关系，是教学成功的重要因素。课堂上，我不停留在讲台上，而是走进学生中间，力争创设一种民主、和谐的课堂关系。我的理念是以学生为本，所以，课堂上师生关系融洽，和谐，学生的积极性被充分的调动起来。课后，我深刻体会到课堂上营造一个平等、民主、合作的教学氛围是多么的重要。，使学生主动地富有个性地学习，体会到了学习的快乐，这使我更加坚定将新课程的理念融入课堂的信心。

2、选择学生身边的事例，让学生产生共鸣。教学中我为学生创设一个直观、生动，来源于身边的教学情境，让学生有话想说，有感可发，培养学生创新意识和能力。如：“你争我辩”“请让我帮助你”、“他山之石可以攻玉”、“实战演练”等活动。极大的调动学生的积极性，使学生“在活动中体验，在体验中感悟，在感悟中成长”，发展良好的情绪品质，培养健康人格，建立融洽的人际关系。

3、情景小品活动，是本节课一个亮点。纸上得来终觉浅，要知此事躬身行。让学生根据情节自己去扮演情景中的主人翁，使学生用心去体会情感，去体会人与人之间需要情感的沟通，这比教师的说教强似百倍，同学们的积极性很高。通过小品表演，既增加了趣味性，生动性，又为学生施展才华搭建了平台。

虽然成功，但也有些遗憾之处：

在某些知识点上，还是教教材的思想，没有用教材的理念。当讲到不良情绪的影响时，我并没真正的去挖掘教材，去扩展教材，在这个地方，教师应该让学生明白不是说所有的不良情绪都不好，而是情绪的控制要有度，适当的伤心，难过都是正常的，是人之常情。因为教材没有涉及到，我也没有讲到，课后想想，只讲不良情绪的影响，这或许给同学一个误解，就是所有不良情绪都是坏的，都是不应该有的。因为现在的学生年纪小，还不会辩证的去看问题。这也是以后课堂上需要努力的地方。

## 情绪的教学反思篇二

本节课的教学主要是以教师为主导，以学生为主体，变“要我学”为“我要学”，学生学得愉快，教师教得也轻松，学生在轻松愉悦的环境中完成了学习任务。

围绕本节课，主要从教学内容、教学方法和教学效果三个方

面来考虑。

首先是教学内容，即：教什么的问题。本节课主要是介绍有关情绪的基本知识和调节情绪的策略。由于情绪属于心理学里的一个基本概念，如何使学生了解情绪的定义，成为教学过程中的一个难点。此外，使学生掌握调控情绪的策略和方法是本节课的重点。因此，在教学过程中，要注意使用通俗易懂的语言讲解有关心理学的概念和定义，使难懂的概念简单化、生活化，便于帮助学生了解有关概念。对于教学中的难点，可以在讲解理论的基础上，举出学生身边的例子，便于学生理解理论，将难点化解，从而达到教学效果。

其次是教学方法，即：如何教的问题。由于心理健康课的灵活性，使其没有固定的教学模式或者教学方法，因此，在设计教学时，其弹性比较大，教师发挥的空间也比较大，可以综合运用多种教学方法进行教学。在教学过程中，首先，我充分重视导入的重要性，设置疑问，引发学生进行思考，激发学生的学习兴趣，使学生和教师一起慢慢揭开“情绪”的神秘面纱。第二，在讲解调节情绪的认知重评策略时，结合美国心理学家艾里斯的情绪abc理论，使用通俗易懂的语言说明我们的想法对情绪的影响，帮助学生进一步认识和掌握调节情绪的认知重评策略。第三，充分运用多媒体的作用，借助教学课件进行教学。在制作课件时，要注重课件的趣味性；注意背景图片的选取和背景图片与内容的契合度；注意背景图片的颜色和文字的颜色要对比明显，使学生能看清课件；还要注意课件内容的逻辑性和课件之间的链接。第四，运用心理测试《你的情绪稳定吗？》，帮助学生进一步了解自己的情绪，有助于他们调控自己的情绪。

最后是教学效果，即：学生是否学会的问题。对“学会没有”的反思就是对教学实效性的反思。本节课我采用“教师讲解——学生实践——师生共同总结”的程序和方法进行有层次的反馈，通过面向大多学生的检查，了解到学生的大致情况。

在本节课中，作为教者的我也遇到了一些问题与困惑，主要有以下几点：

第一，教学过程中发现个别学生参与程度低，不集中精神听课，不积极与教师进行互动，回答老师提出的问题；有时课堂气氛要么沉闷，要么学生过于活跃，教师对课堂的组织和对学生的导控能力还需要提高。

第三，学生的心理问题并不是通过一节或者几节心理健康课就可以解决的，教师仅凭上几节心理健康课很难真正走入学生的内心世界，了解到学生的真实情况，解决学生的心理问题，因此如何给心理健康课一个合适的定位，如何找到上心理健康课与帮助学生解决心理问题的结合点，也是一个难点所在。

第四，由于心理健康课的特殊性，其教学效果很难量化，因此也比较难了解到学生的真实情况，很难检验出学生的学习效果，不能及时得到有效的反馈，难于对教学进行指导。

第五，由于心理健康课中多媒体的应用所占的比重比较大，如果在教学过程中出现多媒体仪器不能使用的情况，那教师也要心里有数，善于处理教学过程中的突发事件，以免影响教学效果。

最后，作为一名教师，对本节课的预先设计和课堂的实际教学还存在着一定的差距，对想要达到的教学效果和实际的教学效果也有一定的差距，因此，还需要通过不断的学习来丰富自己，充实自己，提高自己，能够自如地应对教学过程中出现的各种问题，能够为学生切实解决一些实际问题成为我追求的目标。

### **情绪的教学反思篇三**

回顾这节课的教学，我真正体会到了一句话：生活本身就是

一本教科书！新课程提倡教师要有选择地运用教材，不但可以对教材进行筛选、调整和重组，而且可以有针对性地加以补充。教师要善于捕捉教育信息，创造性地生成活动主题。本节课，我从发生在学生身边的事例出发，从学生关心的感兴趣的问题入手，提炼教育活动的主题。这种主题由于是学生耳闻目睹的，或自己体验的、感悟的，学生感到亲切，觉得有话可说。因此，课堂上学生讨论起来显得游刃有余，发表看法也是头头是道，甚至不乏真知、灼见，课堂气氛特别好。这节课同学们在轻松、自主交流中学习，他们的个性得到张扬的同时，品德与行为的收获也是可想而知的。道德存在于学生的生活当中。教师平时要注意捕捉教育信息，一方面要深入学生的生活，密切联系学生的实际，多了解学生的兴趣、行为和困惑；另一方面要留意社会上的一些现象，并引入课堂，让学生去判断，去讨论，懂得哪些事该做，哪些事不该做，哪些现象值得发扬，哪些现象要批评，及时进行教育，形成正确的品德行为与习惯。只有开发生活中贴近学生的资源，思想品德课才能焕发出更强的生命力。

## 情绪的教学反思篇四

这节课主要讲解与情绪有关的内容，与学生有着密切的联系，它主要讲解4个知识点，情绪与个人的态度；调节情绪的原因；调节情绪的方法；喜怒哀乐不忘关心他人。如果为了讲知识点而讲知识点，就失去了新课改的意义，因此，我创设了一个情景，这个情景来源于学生，是学生身边的事，或许就是他本人。用这个情景将材料贯穿起来，一气呵成，环环相扣，步步设疑，让学生置身于情景中，在帮助别人的同时，也在帮助自己，在不知不觉中将知识内化为思想，然后付诸于行动，发展良好情绪品质，培养健康的人格，建立融洽的人际关系。

总体上看，这还是一节成功的课：

成功之处：1课前和课堂上与学生进行交流，创设和谐的师生

关系，是教学成功的重要因素。到一个新班级去讲课，师生关系非常的陌生，在短短的40十分钟，让师生配合默契是非常不容易，在讲课前，我走进学生中间，亲切的与他们交谈，询问他们平时是怎样上课，他们喜欢怎样上课，尽量消除师生之间的陌生感。课堂上，我不停留在讲台上，而是走进学生中间，力争创设一种民主、和谐的课堂关系。我的理念是以学生为本，所以，课堂上师生关系融洽，和谐，学生的积极性被充分的调动起来。课后，我深刻体会到课堂上营造一个平等、民主、合作的教学氛围是多么的重要。它能激发学生学习的兴趣，使学生主动地富有个性地学习，体会到了学习的快乐，这使我更加坚定将新课程的理念融入课堂的信心。

2、选择学生身边的事例，让学生产生共鸣。教学中我为学生创设一个直观、生动，来源与身边的教学情境，让学生有话想说，有感可发，培养学生创新意识和能力。如：“我行我秀”“请让我帮助你”、“同呼吸，共命运，携手创和谐”、“实战演练”等活动。极大的调动学生的积极性，使学生“在活动中体验，在体验中感悟，在感悟中成长”，发展良好的情绪品质，培养健康人格，建立融洽的人际关系。

3、情景小品活动，是本节课一个亮点。纸上得来终觉浅，要知此事躬身行。让学生根据情节自己去扮演情景中的主人翁，使学生用心去体会情感，去体会人与人之间需要情感的沟通。这比教师的说教强似百倍，同学们的积极性很高，有的同学的表演很到位，感动了评委，感动了学生。通过小品表演，既增加了趣味性，生动性，又为学生施展才华搭建了平台。

4、预设生成的重要性。备课时，我不仅备知识点，更重要的是我备学生，如我用故事导入新课，在设计问题的时候，我考虑到学生会说出其他答案，而说不出预设答案时怎么办，我需要从哪些地方点拨学生，让学生明白这个故事真正的寓意。讲课时，果不其然，同学们的回答和课前的预设一样，在周瑜含恨而死的原因上会找许多，但要引导学生从他的死因是“含恨而死”去分析，恨是一种情绪，让学生从这个恨

上去找答案，通过我的点拨，学生自然就得出预设的结论，他的死因就是不会调节情绪。由于自己备课时考虑到预设生成的因素，自然达到水到渠成的效果，这也是本节课的成功之处的秘诀之一。

虽然成功，但也有些遗憾之处：

1、在某些知识点上，还是教教材的思想，没有用教材的理念。当讲到不良情绪的影响时，我并没真正的去挖掘教材，去扩展教材，在这个地方，教师应该让学生明白不是说所有的不良情绪都不好，而是情绪的控制要有度，适当的伤心，难过都是正常的，是人之长情，因为教材没有涉及到，我也没有讲到，课后想想，只讲不良情绪的影响，这或许给同学一个误解，就是所有不良情绪都是坏的，都是不应该有的。因为现在的学生年纪小，还不会辩证的去看问题。

2、在知识反馈方面，情感体验方面有些不尽人意，这节课与学生联系紧密，学过以后应该他们适当倾诉心中的不良情绪，并让他们运用所学知识加以情绪调节，做情绪的主人。可是到最后我自己总结了几句话，就结束这节课，没有让学生谈谈体会，很是遗憾。

3、另外，在语言的表达上，在教师的双点拨上，还有在学生回答问题上的追问都有待于提高，这也是以后课堂上需要努力的地方。

## 情绪的教学反思篇五

一、本课的地位和现实意义：

情绪虽说是人的心理活动，但它与个人的学习、工作和生活等方方面面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，

抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。且初中生的情绪表现又是很不稳定、不成熟，容易冲动且肤浅、强烈、不协调，两极性明显，自我控制能力较差。因此，指导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

## 二、教学目标：

### 1、情感态度价值观目标：

- (1)、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- (2)、合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- (3)、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

### 2、能力目标：

逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪。

### 3、知识目标：

- (1)、认识人类情绪的丰富多样性，知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。
- (2)、理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。
- (3)、了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。
- (4)、知道情绪调控的一些有效方法。



### 三、课标要求：

（一）理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

（二）关心和尊重他人，体会“己所不欲，勿施于人”的道理，学会换位思考，能够与人为善。

（三）正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念。

### 四、教学重难点：

1、重点：调节情绪的方法

2、难点：学会并利用调节情绪的方法

五：课时：2课时

### 六、教学过程：

（一）、创境引题：（课前通过歌曲调节同学们紧张的情绪，轻轻松松进入今天的课堂。）用“月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐”诗句和喜、怒、哀、乐的四幅图片引入人的情绪是不时变化的。

（二）新课教学：

第一环节：听故事，让学生自己总结出情绪的变化与人的态度有关。

活动1：谈一谈积极情绪和消极情绪对人们生活、学习、工作的影响。（学生思考后回答）

师：总结同学的观点后着重从三则材料进一步对不良情绪对

人的影响的分析（为下文要排除不良的情绪做铺垫）：

材料一：据我国史书记载，伍子胥在过昭关时，陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

材料二：《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

材料三：《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。

师：请同学找出不良情绪对人的影响，在句中找出关键词。

生：学生们积极举手，踊跃发言，参与率较高，课堂气氛活跃。

生：能。师：怎样排除不良情绪呢？进入我们的活动园，找找排除不良情绪的方法！

第二环节：讨论明晰：这个步骤要解决重点问题。

活动2：

把同学分成若干小组，讨论并记下同学最近的

不良情绪的表现

一吐为快

找不良情绪的表现，对症下药

指点迷津

步骤

其他小组为对方指点迷津，让对方走出不良情绪的困扰。  
(为答的好的小组鼓掌奖励)

师：结合同学的发言用五指图展示讨论的结果，并进一步引出排除不良情绪的方法。

学习排除不良情绪的方法（重点）

注意转移法（概念、具体分类）

排除不良情绪的方法：合理发泄法（概念、具体分类）

理智控制法（概念、具体分类）

小结：通过这一环节，学生大胆发言，各抒己见，掌握不良情绪的方法，更清楚的明白情绪是可以调节的，是可以控制的。

第三环节：快乐点击

你想拥有一份好心情吗？那就赶快跟我来！下面的选择可以帮助你时刻保持一个好心情。（连线题）

- 1、当你面对他人的批评时a□不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”
- 2、当你和同学有矛盾时b□不要难过，要理解父母的苦心
- 3当你和家人有误会时c□不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”
- 4、当有人对你不满时d□不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”
- 5、当你对他人表现不满时e□不要生气，要自勉“走自己的

路”

6、当你做错事时f□不要焦虑要相信“人最终能战胜环境”

7、当你对新环境不适应时g□不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”

### （三）、课堂小结

通过这节课的学习，我们知道人会有不良情绪的产生，一旦有不良情绪就要采取适当的方法加以调节，及时地加以排解，我们要根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，让你天天拥有一份好心情！