

最新高中生物教后反思 高中生物教学总结反思(模板13篇)

运动会是团结友爱、竞技拼搏的传统活动，让我们共同努力吧！运动会总结时，可以提及参与人数增加、比赛项目丰富等方面的发展与壮大。让我们一起欣赏一下这些精彩的运动会宣传语，相信你一定会为之动容。

高中生物教后反思篇一

培养学生自主学习能力，让合作、探究的理念指导自己的教学，以便更有效地提高课堂教学效率，这是新形势下，我们每位教师都必须思索的现实问题。

教师的角色也应改变，即教师应从知识的传授者转变成为学生学习的促进者。

(1)教师是学生课堂学习的'合作者、与学生共同探究的对话者。传统的教学模式基本上是教师讲、学生听。现代教育理论认为：教学是教师的教与学生的学的统一，这种统一的实质是交往。教学是一种对话、一种沟通，是合作、共建，是以教促学、互教互学。教师不仅传授知识，更是与学生一起分享对课程的理解。改变师生关系，通过交往建立和谐、民主、平等的师生关系，是新课程改革的一项重要任务。因此教师应放下尊严的架子，应从讲台上走下来，应与学生成为朋友，要使学生在与教师的沟通与合作中学习，要使学生在学生与学生间的研讨中学习，使他们真正感到学习过程是一种愉悦的感受过程，这种变化的实现其实是很困难的。

(2)教师是学生课堂学习和发展的激励者。要鼓励学生选择适合自己的学习方式，尊重学生的学习个性，帮助学生实现可持续性发展。

(3)教师是生物课堂育人资源、学习资源的开发者。教师要善于发现、抓住、挖掘课堂中的教育资源，有效地对学生进行学习习惯、探究能力、创新能力、生物实践能力的培养。

只有教师的角色发生了这些转换，课堂才会真正成为师生共有的课堂、学生自主学习的主阵地，学生才会真正成为生物课堂的主人。

高中生物教后反思篇二

结合研究性学习课进行教学要求教师要根据生物学科的特点，及时地提炼些研究性学习的课题，让有兴趣的同学带着课题到课外进行自主探究，再带着探索成果到课堂展示给同学。使学生通过课题研究，发展多元、主动和创造性的思维，培养主动获取信息的能力、社会活动能力，培养科学精神、团体协作精神，增强社会责任感，使之成为掌握生存常识和技能、学会与人和谐相处、善于探索生命价值和意义的人。前面提到的，在设计必修本第三册中的“第六章生态环境的保护”时，我们可以要求学生先在课外查阅有关资料，了解人口增长过快给当地的生态环境带来哪些影响，在课堂上将有关的资料与同学交流讨论。这样一方面能培养学生对社会的责任感，另一方面又能培养学生对生物学科的兴趣和学习兴趣，进一步激发他们学习生物的热情，提高教学效益。

以上是我在高中新课程实践中的一些教学反思，可能是一孔之见，但愿能得到有志于钻研新课程高中生物教学的同行的指点。

高中生物教后反思篇三

自从20xx年秋季，普通高中新课程实验在广东、山东等省份开展以来，近几年逐渐在全国普通高中展开。新课程的实施，尽管对广大教师进行了多种形式的培训，但是如何把握新课程的教学理念，贯彻落实教学目标，进行积极有效的课堂教

学，很多生物教师还是措手不及，如何去“教”、怎样“教好”呈现出的问题不少。因为教材理念和教材形式都发生了变化，有些教师对新课程的理念还是抱着怀疑和观望的态度。用传统的教学方法对付新课程，致使新课程在实际操作方面走了样。这些做法是受教师长期以来形成的习惯性思维方式支配，最终认为新课程改革还不如不改。教师的这种习惯性思维往往以观念的方式沉淀在教师的头脑中，正是所谓的穿新鞋、走老路。

心理学和教育学界对教师日常教学的个性化教学理论称之为教师的“内隐理论”。即教师的习惯性思维以观念的方式沉淀在教师头脑中，它类似某种教育理论又不具备科学理论的基本规范，但却在支配着教师的日常生活和日常教学。内隐理论并非直接受教育理论的启示，而更多是源于教师的生活经验、教学经验的自我解释，只是教师个体的某种行动理论、生活理论或实践理论，内隐理论是粗糙的、零碎的、不确定的，它常使教学呈现不稳定性的冲动。

改变教师的习惯性思维，使其通过不断反思、调整、提高，尽快适应新课程的教学理念及目标，还需要反思性教学。

教学反思是教师对自己的教学活动进行的反思。不同的学者从各自的立场出发，用不同的词汇去表述、理解和诠释与教学有关的反思的含义，表现出仁者见仁、智者见智，反思性教学内容的指向不同。

有的学者认为教学反思是一种批判思维活动，是教师在教学实践中，批判地考察自我的主体行为以及学校教育、教学行为背后的更广泛的社会历史、伦理道德意义上的思考（即批判水平的反思）审视和分析的过程。

还有的认为教学反思是一种协作活动，是由讲课教师和听课教师在一起，针对课堂教学中闪现的教学亮点、独特的方法和暴露出的不合理的设计等共同进行回顾，通过分析、研究、

探讨，达到互相交流、共同分享、整体提高的目的的一种教研活动。

笔者认为教学反思是教师教育、教学认知活动的重要组成部分，一直贯穿于教育、教学活动的始终。具体地说，教学反思是教师为了实现有效的教育、教学，在教师教学反思倾向的支持下，对已经发生或正在发生的教育、教学活动以及这些活动背后的理论、假设，进行积极、持续、周密、深入、自我调节性的思考，而在思考过程中，能够发现、清晰表征所遇到的教育、教学问题，并积极寻找多种方法来解决问题的过程。

新课程体系在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面都较原来的课程有了重大的创新和突破。课程改革就是要从根本上更新教育观念，改革教学内容和教学方法，改变人才培养模式，改革考试和评价制度。要完成教学存在的种种问题的突破，起主导作用的教师就要不断进行教学反思，对于提高教师整体素质、促进教师专业化成长、实现新课程改革的目标，具有非常重要的意义。

1. 利于教师的专业化成长

开展反思性教学与教师专业化成长的研究，有助于社会各界形成教师专业化成长的共识，反思型教师能够学会批判性分析自己的教学行为，并对自己的行为负责，能在长期的教学实践中借助反思不断探究和解决教学问题，满足了教师专业化的基本要求。通过探讨教师反思的本质、过程、方法，分析影响教师反思的因素，有助于培养教师的反思性教学行为，有助于教师认清并克服反思行为的障碍，养成良好的反思习惯。

反思性教学无论是从初衷还是归宿来说，都是教师主体的积极自我审视行为，以达到发展自我、提升自我，从而实现专业化成长。这正是反思性教学的现实价值所在。

2. 利于教师和学生共同成长

开展反思性教学有助于教师教育的发展，丰富教师教育的内容，加强对教师反思能力的培养，同时也教学生学会反思，以达到不仅培养教师如何“学会教学”，即教学方式的改变，而且也达到教会让学生如何“学会学习”，即学习方式的改变的目的。教师的主要工作是教学工作，通过教学工作促进学生发展，在这个过程中，教师自身也得到发展。当然，教师自身发展又进一步促进学生发展，两者是统一的。不论对教师的教学工作还是教师个人的成长，反思性教学都具有非常重要的作用。

3. 利于课程改革的纵深发展

开展反思性教学有助于培养教师课程开发能力，促进课程改革向纵深发展，尤其是在开发校本课程过程中，教师的反思能促进教师独立发现问题、思考问题、解决问题。开展反思性教学可以丰富我国的教学理论，为教学理论向纵深发展做出一定的贡献，同时也为我国的教师教育理论提供一定的参考，作为有益的补充。

反思可以发生在教学实践前，即反思集中于课前对课堂教学的计划、组织、安排对学生的实际水平接受程度和喜欢程度的思考上；反思还可以发生在教学实践中，即反思集中于实施教学过程，对意想不到的问题做出思考、判断，及时调整教学；反思也可以发生在教学实践后，即反思集中于对课堂教学整个过程的思考。反思活动的产生同样应用于生物教学实践中，笔者经过多年的教学实践，对于生物反思性教学进行了探索和研究，鉴于对平时积累教学经验进行了整理，总结出高中生物反思性教学的基本形式和方法。

1. 课前的前瞻性反思

课前的反思包括对生物学教学理念、教学设计等的反思。

《普通高中生物课程标准》提出了高中生物课程标准的理念，其中具体包括：（1）“提高生物科学素养”的理念；（2）“面向全体学生”的理念；（3）“倡导探究性学习”的理念；（4）“注重与现实生活的联系”的理念。

教学设计反思不是一般的回顾教学设计情况，而是深究先前的教学设计中存在的问题，对不合理的行为和思维方式进行改革，重新设计教学方案。生物学科是研究生命现象和生命运动规律的自然科学，观察和实验是生物学研究的基本方法，有它特有的能力培养体系和思维方式，这决定了反思内容带有鲜明的学科特点。

2. 课中的监控性反思

教师在教学过程中，教学过程中出现的困惑、得失、成败都可成为反思的对象。可以反思教学定位、反思教学设计、反思教学效果、反思教学得与失、成与败的原因、反思教学智慧。因此，一个成功的生物教学过程，实际上是一个不断反思、不断成熟的过程。

3. 课后的批判性反思

课后的批判性反思要注重与课中反思相结合，它是通过教学后记的方式对教学中存在的不足之处所进行的反思。要正确看待教学中的不足之处，即便是再成功的教学也难免有疏漏失误之处，对它们进行回顾、梳理并作深刻的反思、探究和剖析，可以使之成为以后教学的教训，避免失误的再次发生。比如包括对教学内容的繁简合理性、教学时间安排、教学设计可操作性的反思。教师在教学过程中，常常会对自己的教学的成功之处进行反思，把其作为教学经验加以吸收，并在以后的教学中加以运用。其实很多课堂上的得意之作，都是在课堂上偶现的灵感、稍纵即逝的智慧火花，所以教师在课后应及时追思回忆并记载下来，以便在以后的教学中加以运用。

本文的研究结合当前的教学实际，目的是通过整理本人教学实践中对生物教学反思真实的操作过程，理清自己关于生物反思性教学的思路，为今后进一步进行更合理的反思性教学提供支持。同时也希望通过本文为其他教师进行生物反思性教学提供可供借鉴的地方，迅速成长为研究型教师，以适应教师专业化发展的要求。

[1] 熊川武。反思性教学[m].上海：华东师范大学出版社，1999.6

[2] 卢真金。反思性教学及其历史发展[j].全球教育展望[20xx]02

[3] 高凌飏、李娘辉。生物教学与学业评价[m].广州：广东教育出版社[20xx

高中生物教后反思篇四

教师和学生的关系是平等的。在赏识教育中，老师和学生的关系是平等的，教师在学生面前不是一位不可冒犯的权威，学生也不是唯命是从的卑微者。师生只有建立民主平等的关系，学生才有了安全感，才能充满信心，思维才有可能被激活，才可能敢于提出问题，敢于质疑。这样，就为学生的积极主动参与，创设了一个轻松愉悦、民主和谐的环境气氛，促使学生产生了强烈的求知愿望，即亲其师，学其道。成功的教学依赖于一种和谐安全的课堂气氛，这种气氛的建立需借助一些手段，如温柔的目光，殷切地希望，加强师生间的情感交流，使学生更加依赖老师，从而激起学生更大的学习热情，这是学生学好生物的关键所在。

高中生物教后反思篇五

尊敬的老师：

这次犯错，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，去触犯学校的铁律，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。是对老师的不尊重。应该把老师说的话紧记在心。

事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。

每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，而我自己这次却犯了错误，是很不应该的，若每一个同学都这样犯错，那么是不会有良好的学习环境形成。

自己想了很多，也意识到自己犯了很严重错误，我知道，我应该为自己的犯的错误的付出代价，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任，在此错误中应负不可推卸的主要责任。

对不起，老师！我知道，我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、化羞耻为动力，努力学习。

我也要通过这次事件，提高我的思想认识，强化责任措施。自己还是很想好好学习的，学习对我来是最重要的，对今后的生存，就业都是很重要的。我现在才很小，我还有去拼搏的能力。我还想在拼一次，在去努力一次，希望老师给予我一个做好学生的一个机会，我会好好改过的，认认真真的去学习，那样的生活充实，这样在家也很耽误课程，学校的课程本来就很紧，学起来就很费劲，在今后的学习生活中，我一定会好好学习，各课都努力往上赶。

将它当成我人生的转折点，老师是希望我们成为社会的栋梁，所以我在今后学校的学习生活中更加的努力，不仅把老师教我们的知识学好，更要学好如何做人，犯了这样的错误，对于家长对于我的期望也是一种巨大的打击，家长辛辛苦苦挣钱，让我们可以生活的比别人优越一些，好一些，让我们可以全身心的投入到学习中。但是，我犯的错误却违背了家长的心愿，也是对家长心血的一种否定。

我对此很惭愧。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向老师的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望老师可以原谅我的错误，我也会向你保证此事不会再有第二次发生。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我。

检讨人：×××

高中生物教后反思篇六

不遵守纪律这种行为，其结果损害了多方利益，在同学造成极坏的影响。这种行为，是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的利益，和一时的想法，完全不理睬老师您的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己，我这么做，害的同学们听不好课，也影响了自己，我这样做害的大家学习成绩下降。而且，不遵守纪律本身就是对老师的不尊重。所以，当您教育我的时候，也是为了让让我深刻的认识到这点。

老师，我不遵守的行为是一种对老师的工作不尊敬的表现。中国是一个诚信礼仪之邦，自古就讲究尊师重道，诚实守信，这是一种传统的美德，俗话说“没有规矩不成方圆：过去我一直忽视了它。抛开着一层面，不单单是老师，无论对任何人，我们都应该尊重他，尊重他的劳动，他的劳动成果。我

这样做，直接造成了不尊重老师，不尊重他人，不尊重他人劳动的恶劣影响，使自己也差一点成了品德差的学生。作为一名当代学生，一名正在接受教育的人来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。

再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。师生之间本该相互信任，互相促进，而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校的学风建设。同时，也对学校形象造成了一定损害我们学校在公司心目中一直是一个诚信严谨的学校，我们应该去维护这个形象而不是去破坏它！我只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给老师和自己一个交待，从而得以进步。做为一名学生我没有做好自己的本职，本应该守纪律，却辜负了老师平时对我的教育之恩，老师含辛茹苦的把知识教会我们，是想让我们做一个对社会有用的人，其实您和我谈话的原因是为了帮助我，帮助我认识事情的本质，教育我以后怎么改正，怎么应对，.自从接受了老师对我的批评教育，我已经深刻认识到这件事情的严重性，老师教育我说明老师是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听老师的话，充分领会理解老师对我们的要求，并保证不会再有类似的事情发生，望老师给我改过自新的机会.老师是希望我们成为社会的栋梁，所以我在今后学校的学习生活中更加的努力，不仅把老师教我们的知识学好，更要学好如何做人，做一个对社会有用的人，一个正直的人，使老师心慰的好学生，老师如同父母对我们的爱都是无私的，所以我也要把老师对我们的无私精神去发扬，通过这件事情我深刻的感受到老师对我们那种恨铁不成钢的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢老师对我的这次深刻的教育，它使我在今后的人生道路上找到了方向，对我的一生有无法用语言表达的作用.我所犯的错误的性质是严重的。不遵守纪律，其结果损害了多方利益，在公司里面造成极坏的影响。这种行为不仅影响了自己，而且影响了同学，最重要的影响了为我们无私付出的老师，违背了学生的职业道德和专心治学的精神、违背了诚实守信的原则。这样一种极其错误的行为就是典型的个人主义。尤其是发生

在我这样的二十一世纪的一代青年身上。

弘扬中国中华民族的传统美德，这是一个关系到如何成人，如何成才的一个重大原则问题。一个人的成长和进步，不仅仅是学业上的提高，更重要的是思想、作风方面的培养和锤炼。我忽视了这样一个重要的问题，为此而犯了方向性的错误。我所犯错误的影响是很坏的。做为一个学生不仅是成绩好、思想好，在精神风貌、队纪礼仪等方面也应该很好，而由于我的错误，大大损害了做为学生的形象；本来，老师是对我很器重的，然而，我的错误深深地伤害了他们的心；我是一个普通的学生，但我所犯的错误，无疑产生了很大的负面影响，带了一个坏头；其他同学，她们年轻、有朝气、有潜力，在她们成长的过程中，由于我所犯错误，给她们带来了不应有的负面影响和不应承受的思想压力。总之，们为自己所犯的错误而带来的这一切而深感痛心和后悔。我所犯的错误教训是深刻的。老师，同学都相信我并寄予厚望，我自己也一直感到责任重大不敢苟且，认真学习，全力投入。

但事实证明，仅仅是热情投入、刻苦努力、钻研学业是不够的，还要有清醒的思想头脑、道德意识和纪律观念，否则就会在学习上迷失方向，造成严重的后果。我知道，现在小事不改，将来大事必误，我必须承担尽管是承担不起的责任，决不再犯类似错误，我在此错误中应负不可推卸的主要责任。我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我。

此致

敬礼

检讨人：

x年x月x日

高中生物教后反思篇七

很高兴在这里与大家共同探讨中学生心理健康教育的有关话题，我将从以下几个方面对心理健康教育谈谈我的看法：

一、中学生存在的心理健康问题及成因

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，中学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。1987年7月通过有关部门鉴定的“大中学生心理卫生问题和对策研究”的课题显示，在被调查的2961名学生中，有16.7%的学生存在着较严重的心理卫生问题，并随年龄增长而大幅度上升，其中初中生为13.76%。厦门市教育科学研究所的胡胜利通过对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究中发现，有49.6%的高中生存在着各种程度的不良心理反应，有10.8%的高中生存在着各种明显的心理健康问题。前不久，在武汉市抽取了1500多名中学生进行调查，结果表明，武汉市中学生虽有50%的学生心理健康状况良好，30%的学生属基本正常范围，但也有10—15%的学生低于正常水平，特别是还有3—6%的学生存在比较严重的心理困扰。以上情况说明中学生确实存在着心理健康问题。中学生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳，难于应付挫折，青春期间锁心理，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。我们可以把以上表现归类为以下问题。

(一) 学习类问题

因学习而产生的心理问题是中学生心理问题的主要部分，其问题有：1. 学生学习的心理压力越来越大，造成精神上的萎靡不振，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。目前，学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。有一高中女生，升入高中后由于教师的教学方法发生了变化，竞争对手也发生了变化，使她感到十分不适应，导致学习成绩下降，从初中时的全年级前几名落至高中的141名。

她痛苦地说：“20xx年来我第一次感到自己的无能，每当看到父母期望的目光，就非常难过，不知如何做才能达到父母的要求，如今，苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又恨又怕，真想把它扔出去。”还有一位男生也谈到，自己平常学习不错，偶而还可以给他人以指导，但一接近考试就紧张，总怕自己考不好，拼命准备、夜不能眠。而考试前又会感到头痛、甚至还会发烧，最后不是被迫中断考试，就是坚持下来成绩也不好。循环往复，到了一听考试就恐惧就紧的地步。

2. 厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学亦出现厌学情绪。“国家教育委员会的一位负责同志在一次会议上说，中学生厌学的有30%，有的地方甚至高达60%”。可见，厌学是一个普遍问题。有位重点学校的学生就谈到：“每当看到听到别人考试作弊时，自己心理就不平衡。当自己成绩不理想时又会埋怨老师不公平，觉得认真学习真没意思，不想再学了，还有位学生告诉我们学生中有种说法“有出息的靠关系，没出息的靠分数。”学习好的同学在学生中威信不一定高，而成绩平平人缘好的同学却常常受到青睐，所以就觉得学习没劲，不想努力去读书了。还有一些因其他心理原因而厌学的状况，如因反应较慢常被人讥笑而不愿上课的；因记忆，理解等能力缺失使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。有

的甚至发展到恨书、恨老师、旷课逃学的程度。有位同学就曾在日记中写到：“晚上1点多了，望着桌上摆满了的教科书、英语词典、作业簿。我真想把它们一下子烧成灰。”表现了强烈的焦躁、愤懑、无奈。

家都强调指出，过难的教材将对学生的心理健康产生不利的影 响。学校教育指导思想正确与否也对学生心理健康发生很大的影响。目前一些学校在片面追求升学率的指导思想影响下，学校当中分好、差班，考试排名次，搞题海战术，采取一些违反心理健康原则的教育方法，教学手段和教育措施。这种情况，一方面，使学生的心理整天处于一种智力超负荷的高度紧张状态之中，致使学生脑神经衰弱、失眠、记忆力减退、注意力涣散，出现一些异常的学习行为与习惯；另一方面，对分数的错误看法造成学生心理上的痛苦。教师的嘲讽，同学的轻视甚至家长的埋怨和打骂，给学生的心理造成了很大的压力。于是厌学出现了，焦虑产生了。另外，不当的教育方法例如教学方法不灵活，带有惩罚性，也会给学生的心理造成种种问题。

(二) 人际关系问题

人际关系问题也是中学生反映较多的问题。其问题有以下几个方面。

“嫌贫爱富”的，认为老师“处事不公正”的，认为老师“轻视自己”的。等等。都反映出学校中师生关系的问题。

2. 同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。由于同学关系不融洽，甚至关系紧张，有的同学就流露出孤独感，想恢复与同学的关系，而又不知该怎样去做。与同学的关系问题。主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼。有位学生讲到，他的一位好朋友总是对他不信任，怀疑他对朋友的友谊，认为他为朋

友的付出不够多，使他十分苦恼，不知怎样做才能消除朋友的怀疑。还有一位女生因两位要好的朋友发生了矛盾，她夹在中间十分为难，与甲交往怕乙不高兴，与乙交往又怕甲不理解，最后干脆两位朋友都不再交往，可内心又十分孤独，寂寞，想恢复与朋友的关系又不知该怎样去做。此外，尚有个别学生因初中升到高中朋友越来越少，而怀疑世上没有真正的友谊，也交不到真正的朋友，进而想离世隐居的。

3. 与父母的关系问题。民主型的和睦良好的家庭给中学生一个温暖的归属港湾，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成儿童孤僻、专横性格。家庭的种种伤痕，会给中学生造成不同程度的心理伤害。有研究认为，父母不和比父母一方死亡，会给儿童在心理问题造成更大伤害，因为他们在父母那里看到了人际关系的恶劣性。不和父母对中学生的心理影响是多方面的，“有被抛弃感和愤怒感；并有可能变得抑郁，敌对，富于破坏性，,,,还常常使得他们对学校作业和社会生活不感兴趣”。他们会认为是自己的父母给自己带来并制造了痛苦，憎恨父母家庭，因为家庭是不幸的一切所在。例如，有位学生谈到“我经常和妈妈闹矛盾，听到她的骂声就心烦，有时真想一走子之再也不回来了，可看到她瘦倦的面容，花白的头发又觉得于心不忍，每天就生活在这种内心矛盾之中，真不知该怎么办。”还有位学生家庭不和，父母经常吵架。有一次母亲出差时，父亲竟带了一个女人回来。自此以后他再也不愿呆在那个家里了，恨死了父亲，不愿再见父母，整天就想往外跑，心里烦闷极了。觉得人活着真没意思，产生了厌世的念头，可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视、而是更深的内心创伤。

(三) 挫折适应问题

中学生的挫折是多方面的，有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。面对挫折造成的困难与痛

苦，中学生们的反应方式有两类：消极的反应与积极的反应。消极的挫折适应方式一旦习惯化、稳固化，在一定的情境中挫折状态即使有所改变，其行为却仍以习惯化的适应方式如影随形地出现。于是，消极的挫折适应方式也就转化为较严重的、需要长期耐心教育的心理健康问题了。

二、当前中学生的心理问题主要表现在哪几个方面？

心理问题主要表现在：1. 学习压力大。2. 偏执、敌对，认为他人不可信，自以为是，偏于固执。3. 人际关系紧张，总感到别人对自己不友善。4. 抑郁，对学业、前途、未来不抱希望，精神苦闷、情绪低落。5. 焦虑、心里烦躁不安。

6. 适应能力差，对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式；或者不喜欢学校的活动。7. 情绪忽高忽低极不稳定。8. 心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

三、如何减轻中学生的这种压力？

首先应对中学生心理健康教育给予足够的重视。把中学生心理健康教育设为中学教育的专门课程；教师和教育工作者，应把学生的心理健康作为全面发展教育的重要内容来看待，充分认识培养健全的人格、良好的情绪和适应能力，对学生学习活动、掌握知识和技能具有重要作用；把日益增多的中学生的心理障碍问题同思想品德加以区别，采用心理学的方法和技术解决学生日益增加的心理困扰。

孩子当成实现自己完美理想的机器，使孩子承受重负，“抹杀”了孩子的童年快乐，使孩子过着一种规律而秩序化的生活。当以苛刻的外部行为作标准时，焦虑和压力会使青少年产生强迫行为。

他们的内心冲动、压抑、突发伤人、自伤等负面情绪和行为，与婴儿时期形成的焦虑有关。认为自己渺小、无足轻重、无依无靠、无力回天，这种感觉，最容易产生在童年时期，那时如果父母因某种原因，未能给予孩子所必须的温暖、关怀与真诚的爱，这些无依无靠的孩子就慢慢地产生“被遗弃、不需要”的感觉。父母无条件的爱，尤其是母亲的爱是一切儿童正常身心发展的先决条件，若这些儿童得不到这种赖以生存的爱，心中就开始觉得这个世界可怕、无情、不可靠、不公平等；带着这些负面情绪，孩子们长大后，会变成仇视、反抗、暴力或怯懦、胆小、自卑。有些同学常因处理不好与朋友之间的关系而苦恼。也有些学生因朋友越来越少，就怀疑世上没有真正的友谊，也交不到真正的朋友，进而想离世隐居。

有这种感觉的孩子不仅会觉得自己不受父母欢迎，而且相信自己基本上不受任何人的欢迎。相反，一个得到爱的孩子长大后，不仅相信父母爱他，而且相信别人也觉得他可爱，人际关系的早期经验就成为他们以后处理人际关系的基础。如果他们依恋和被关注的感觉得不到满足，他们就会变得怀疑和不信任，包括对自己的不信任。

五、几种常见的神经症案例分析

(一) 强迫症

强迫症又称强迫性神经症，是一种以强迫观念，强迫冲动作为主要表现的神经症，患者能意识到这些症状不合理，不必要，但不能控制和摆脱，深为焦虑和不安，中学生存在强迫症状的人较多，强迫症对学生的学习，生活和在校适应有很大不良影响。

1、症状

(1) 强迫观念，这是强迫症状在认知方面的表现，是强迫症的

原发症状。根据其发生时间上的顺逆可分为回顾性和前瞻性二类。回顾性强迫观念主要表现为强迫怀疑，如脑内反复回旋律，别人对自己说的话等，属强迫回忆；作业或考试后总觉得写错了字或做错了题，上学路上总疑惑忘带书或文具等，属强迫怀疑。前瞻性强迫观念主要表现为强迫性担心与焦虑，唯恐发生某件不幸事件。如总是担心考试失败、挨老师批评，担心自己会发胖、得精神病等。另外，强迫观念还可能是强迫联想和强迫性穷思竭虑。如看到小刀回想到割破手，属强迫联想，而强迫性穷思竭虑则表现为脑中总是表现一些无意义的想法，如“1+2为什么等于3”，“先有鸡还是先有蛋”等等。

(2) 强迫冲动是强迫症的继发症状，往往是患者为缓解或对抗强迫观念的苦恼而产生的。强迫冲动有称强迫意向，如某学生为回避对考试结果的担心在考试时总觉得要大小便，但并不想去上厕所；有的学生看到老师或父母总是想大声辱骂、吵闹或打架，表面上却顺从平静，这些无法克制的冲动是出于对担心受到批评、责骂的对抗。

2、强迫症案例及分析

案例(略)分析(略)

(二) 抑郁症

1、症状

抑郁症又称抑郁性神经症，是由社会、心理因素引起的一种以持久的情绪低落状态为特征的神经症，常伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍。抑郁症程度较轻，没有重性抑郁的精神症状，患者一般能基本适应学校生活，但心理压抑、情绪苦闷，而且病情较长。

研究表明习得无助现象是抑郁症的核心。

习得无助：无论做什么事都没有好的结果。美国心理学家赛力格曼的实验(把狗分为三组进行电击实验)略。生活中的失败也会导致习得无助。

自杀的想法或行动。有五种现象，而且持续两周以上，基本上就可以判定患有抑郁症倾向。

2、抑郁症案例及分析(略)

现代医学证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义。青少年时期是精神疾病的多发期，更是不健康行为的孕育期。由于直辖市心理活动状态的不稳定；认知能力的不完备；生理成熟与心理成熟的不同步；对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。面对学生复杂的心理状况，作为教育工作者，我们要在常规的教育活动中渗入心理辅导内容，我们看到，中学生心理健康现状是不容忽视的，它为我们亮起了警告信号，我们有责任挑起这副担子，着手尝试去解决这些问题，使心理健康教育具有实际意义。

高中生物教后反思篇八

岁月，悄悄地从我指尖滑过，如水银一般，静静地流淌，不被轻易改变。当我试着想要捉住它，它却偷偷溜走了。终于发现，成长其实就是一瞬之间，在那一刹那展开最美丽的芳华。很难忘却，那个训练基地，很难忘却，那份长大的感觉。

第二日的军训是不留情面的，六月的太阳毫不留情地将火辣的阳光播洒向大地，治疗过早的合唱伴随着我们嘶哑的嗓音在操场上回响，我们班四十二个人被教官无私的摆在操场上默默站着军姿，猛喊口号。汗水从颈部留下，浸湿了一身朴实无华的军装，身上一阵瘙痒，如虫子在噬咬一般，却又不能动手。脚部站立不稳，飘飘悠悠，难于站立。

二十分钟，四十分钟，六十分钟，时间一分一秒地流逝，打磨着我们心中的自信，四个，八个，十个，同学们一个个坚持不住，几欲摔倒后被送至场外阴凉，我愈发羡慕的望着那几个身影，心中矛盾着，倒，不倒？教管瞪着我们剩下的三十多双极不坚定的眸子，深黑色的瞳孔透出了深邃。忽然，他大喝一声：“站在这个地方，你们不再是学生，不再是家里娇生惯养的孩子，而是一个军人，作为一个军人，你们不能懦弱，要坚强，都给我站，坚持住！”

记得有人说过，十四岁的天空，或许是一片漆黑，我们摸索着那扇通往天堂的大门。曾经我们都以为离得很远，一次跌倒，两次绊足，三次的相撞，信心便轻易的在无助中绝望，在绝望中崩溃，在崩溃中懈怠。然而终于有一天，我们还是看到了天堂的模样。那座天堂，其实就是成长的大门吧！只有一次一次的磨砺，学会坚强，才能真正的如愿长大。

高中生物教后反思篇九

《生物的进化》属于高中生物下册第七章内容。

在第一课时达尔文自然选择学说的主要内容；种群，种群基因库、基因频率的概念，以及基因频率的计算方法；突变和基因重组为生物进化提供原材料的原因等知识的支持下，第二课时的教学目标是：通过对桦尺蠖在工业区体色变黑例子的学习，了解自然选择在生物进化中的作用；了解隔离的概念和类型，以及隔离与物种形成的关系。

教学重点是：自然选择在生物进化过程中的作用；隔离的概念和类型，以及物种形成的方式。

我的教学过程和设计意图如图所示：

目标与程序

教师活动

学生活动

呈现课前收集或准备的资料，提出自然选择。

自然选择决定生物进化的方向

1. 演示不同环境中桦尺蠖图象资料。引导学生观察桦尺蠖生活习性和结构上的特点。
2. 从宏观（性状）和微观（基因）两个方面分析英国从19世纪中期到20世纪中期，桦尺蠖比例的变化，说明桦尺蠖进化过程的原因。
3. 角色扮演环节：曼彻斯特区环保局首席执行官。为了解决环境污染问题，你会怎么做？并预测桦尺蠖的体色会发生什么变化？突出环保概念。观察、设想、讨论、交流与作答。让学生通过真实的图片资料和数据资料来了解生物进化的过程，从而获得准确的结论。

知识链结点质疑：

1. 桦尺蠖的进化过程中是否产生了新的物种？引出物种概念。
2. 同一物种有没有不能交尾的情况？引出地理隔离概念。
3. 不同物种有没有可以交尾的情况？引出生殖隔离概念。讨论，交流作答，归纳。学生充分参与，课堂气氛空前高涨。

隔离导致物种形成

1. 给出加拉帕戈斯群岛地图。请同学们用地理知识估算岛与岛之间的距离。再出示不同岛上的植被情况（突出果实的大小），让学生了解各岛屿的生存条件。最后出示有不同特征

的地雀，特别突出地雀喙形大小的特征。

2. 质疑：根据不同岛屿的生态环境特点分析14种地雀形成显著差异的根本原因是什么？

3. 教师根据学生讨论结果归纳总结。分组讨论，组内、组间交流、归纳。现代生物进化理论进化的基本单位是种群；进化的实质是种群基因频率的改变；物种形成的基本环节。给予学生时间，空间，自行归纳。

文档为doc格式

高中生物教后反思篇十

一、要认真理解生物学的各个概念、定律。

看书解决不了问题，实际上学生们对概念的要点一般都是清楚的，对概念还需要理解，要下工夫研究理解，不要搞题海。学生做题里面的错误一般都是概念的理解错误，或者理解错了，或者概念模糊，这样造成的错误是大量的，而且这些错误如果不去发现，不去真正的搞懂它，你会错很多次，而自己还不知道怎么错的，所以要弄清楚概念，要把概念搞清楚，错了一道题，要知道到底错在什么地方？是概念哪些地方理解的不到位，只有经过这样艰苦的思索的过程，才能有所提高。没有反复思考，对概念的理解就深入不进去。不要匆匆忙忙做题，对于典型的题目，过去高考代表性的题目要很好的思考，看看应用哪个概念以及规律？怎么用？只有这样才能把概念搞清楚。

二、高三复习阶段切忌脱离课本，利用大量的参考书和练习册。

教科书是最精练和全面的，对它要读熟、吃透。人们的思维容易形成一定的“定式”，把高考考过的内容全都当作重点；

教师的复习导向对学生产生的影响太深刻了。提高做题的质量，要养成良好的做题的习惯。往往作题，做了成百上千道题，如果没有真正的领悟到自然科学的概念，再做类似的题仍然是错的。做题的时候，要认真地审题，读题，特别是信息题。有一些题目提供了信息，我们首先要看懂这道题，从中获得一些解题的信息，从这切入，先定性分析再定量分析，再看看适应哪些原理，这样提高做题的效率，获得良好的效果。

三、精选精练，不搞题海战术。

有的学生手里有大量的参考书，好的教学辅导书一本足够，练习册一本足够。高三的时间很紧，要做的题太多，把所有的高考题都做一遍是不可能、不现实的，做题之前一定精选具有代表性的、经典的题型或内容，让学生学会举一反三，触类旁通。每次考试后有的学生就急于知道答案，把正确答案记在卷子相应的位置就完事大吉了。其实重要的是要知其然，更要知其所以然。现在理综考试，强调考的是用知识，用的是能力，而不是死记硬背，要把知识活学活用，才能解好这个题。考完试后讲评很重要，要让学生分析自己做的题的对错在什么地方，把知识点深挖、吃透。不能简单的归于马虎或者粗心大意，根本的问题还是对概念的理解和运用的不够。在高考前，学生做过的试卷就是复习重点，尤其是以前做错的题，不应该羞于拿出来，实际是学生积累的一笔财富。

四、重点突出，全面复习，不能“押宝”。

有人说做历年的高考题，能预测高考的出题方向。高考内容显然是主要考主干知识，但不可能避免个别偏题、怪题，涉及细枝末节的知识点。复习要把握复习主干知识，但不能忽略小节。猜测或给学生猜测考哪部分内容是不可取的。高考年年考实验题，但是考的知识点，考的方式、角度是不同的复习必须全面。从实验的目的、原理、实验材料、处理、观

察记录结果、现象分析、得出结论都要认真分析。

五、不要限制学生的思维。

有些教师盲目地拿着答案来对，凡是跟“答案”一样的就算对，不一样就算错。实际不管是老教师还是新教师，把题拿给学生之前，最好自己先认真做一下，多听听学生的“答案”，有无道理，是否恰当，有没有新意。学生的思维活跃、创造力强，有时，会有意想不到的结果。应该多鼓励学生、欣赏学生。这样才能教学相长，是教师自己得到提高。

高中生物教后反思篇十一

尊敬的班主任老师：

作为一个正处于高三复习阶段的学生，我为自己上课看小说的恶劣行为感到非常的后悔和抱歉。我的这种行为也太让人难以接受了。同学都说，为什么我那么大胆，事实上，我这又何止是大胆，简直就是放肆。

同学们都在认真复习功课，迎战高考。而我居然抵制不住小说的诱惑，在作业未完成的情况下拿去手机在看小说。虽然是我第一次犯下这样的过错，但我无疑是幸运的。因为我被您发现了，而且被您收缴了手机，才能让我及时的醒悟。

说真的，昨晚被您叫到办公室训话之前，我的心里是纠结的，很痛苦。我害怕被您责骂，但我又不得不鼓起勇气去您办公室。昨晚是我的一个不眠之夜，我脑子里充斥着各种各样的想法，第一次有了如此沉重的内疚感，收到自己良心的谴责。昨天晚上，我听到很多同学都议论我，议论我的会不会被您责罚。

我这次犯错被您抓了，我不奢望您原谅我，但我知道我的行为真的严重干扰了其他同学学习，所以我真诚地对他们说对

不起。为我自己的行为，我不想做什么解释，因为我真的做错了。我现在能挽回的就是努力学习，以优异的成绩来报答父母，来回报老师的谆谆教导。

检讨人： ____

时间： 20__年__月__日

高中生物教后反思篇十二

教师的主角也应改变，即教师应从知识的传授者转变成为学生学习的促进者。

(1) 教师是学生课堂学习的合作者、与学生共同探究的对话者。传统的教学模式基本上是教师讲、学生听。现代教育理论认为：教学是教师的教与学生的学的统一，这种统一的实质是交往。教学是一种对话、一种沟通，是合作、共建，是以教促学、互教互学。教师不仅仅传授知识，更是与学生一齐分享对课程的理解。改变师生关系，透过交往建立和谐、民主、平等的师生关系，是新课程改革的一项重要任务。因此教师应放下尊严的架子，应从讲台上走下来，应与学生成为朋友，要使学生在与教师的沟通与合作中学习，要使学生与学生间的研讨中学习，使他们真正感到学习过程是一种愉悦的感受过程，这种变化的实现其实是很难的。

(2) 教师是学生课堂学习和发展的激励者。要鼓励学生选取适合自我的学习方式，尊重学生的学习个性，帮忙学生实现可持续性发展。

(3) 教师是生物课堂育人资源、学习资源的开发者。教师要善于发现、抓住、挖掘课堂中的教育资源，有效地对学生进行学习习惯、探究潜力、创新潜力、生物实践潜力的培养。

只有教师的主角发生了这些转换，课堂才会真正成为师生共

有的课堂、学生自主学习的主阵地，学生才会真正成为生物课堂的主人。

高中生物教后反思篇十三

一、高三复习切忌脱离课本。

学生总觉得课本没什么好读的，课本上的他都懂，认为整天泡在参考书和练习册里做题、解题，就行了。如果没有真正的领悟到自然科学的概念，做了成百上千道题，再做类似的题仍然是错的。教科书是最精练和全面的，对它要读熟、吃透。把教材上的知识全吃透了，做题就会融会贯通、得心应手。我们的学生往往不会读书，教师应指导学生带着问题读，这样才会有收获和心得。当学生找到问题的答案，尝到读书的甜头后，他们会自觉地读。

二、认真理解生物学的各个概念、定律。

学生们对概念记忆还算清楚，但对其内涵的理解往往比较模糊，也不愿下功夫去研究。因此，学生做题里面的错误一般都是概念的理解错误，或者理解错了，或者概念模糊，这样造成的错误是大量的，而且这些错误如果不去发现，不去真正的搞懂它，会错很多次，而自己还不知道怎么错的，所以要弄清楚概念。错了一道题，要知道到底错在什么地方？只有这样才能把概念搞清楚。

三、精选精练，不搞题海战术。

有的学生手里有大量的参考书，好的教学辅导书一本足够，练习册一本足够。做题之前一定精选具有代表性的、经典的题型或内容，让学生学会举一反三，触类旁通。要对主干知识“知其然，知其所以然，并灵活运用。”每次考试后有的学生就急于知道答案，把正确答案记在卷子相应的位置就完事大吉了。其实重要的是要知其然，更要知其所以然。要让学

生分析自己做的题的对错在什么地方，把知识点深挖、吃透。学生做过的试卷就是复习重点，尤其是以前做错的题，不应该羞于拿出来，实际是学生积累的一笔财富。

四、重点突出，全面复习，不能“押宝”。

复习要把握复习主干知识，但不能忽略小节。给学生猜测考哪部分内容是不可取的，这样可能会限制学生的复习内容，出现知识死角。

五、加强实验教学，提高学生的实验能力。

高考年年考实验题，但是考的知识点，考的方式、角度是不同的。复习必须全面，从实验的目的、原理、实验材料、处理、观察记录结果、现象分析、得出结论都要认真分析。指导复习时，首先要对所有教材实验进行分类复习，找出其中的异同点，并总结规律、指导方法。同时还要对手头的有关实验资料进行研究，从中找出实验考查的规律、方法，并注意落实到课堂教学中去。

六、不要限制学生的思维。

把题拿给学生之前，自己应先认真做一下，多听听学生的“答案”，有无道理，是否恰当，有没有新意，不能认为跟“答案”一样的才算对。学生的思维活跃、创造力强，有时，会有意想不到的结果。应该多鼓励学生、欣赏学生。这样才能教学相长，是教师自己得到提高。

一年来，有精彩，有收获，也有不足方面，主要表现在：

(1) 教学内容没有完全落实。平常讲的内容，学生掌握不够，也反映我校学生的素质。

(2) 分层教学抓学生做的不够到位，差生严重拖后腿。

(3) 部分学生仍喜欢用口语表述，不习惯用书面语言准确表达。

教学是一门艺术，需要教师不断学习、总结、反思，在今后的教学工作中，我将不断努力，不断地反思，在反思中成长，在反思中进步！