

心理健康二年级教案(通用9篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

心理健康二年级教案篇一

《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商师康娜莉雅·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。

心理健康二年级教案篇二

在我们的日常生活中，每一个人都是生活的主体。在如今这个多元分工的社会里，我们扮演着不同的角色，同时也担负着不同的责任。正是因为有各行各业的人在辛勤劳动，我们的生活才会如此多姿多彩！引导学生感知各行各业的重要性，体会他们的辛劳，从而激发感恩的情感就是这节课教学目标。

为了很好地落实这个教学目标，我就怎样开展课堂活动进行反复推敲，还根据课的需要收集了大量文字资料、图片资料和音像资料。课堂上，我利用身边有效的资源，采用知识抢答、情景模拟等形式开展了生动有趣、丰富多彩的活动，引导学生通过看看、说说、做做、演演等形式全方位地认识了各行各业的工作内容以及各行业间的差异，让他们了解各行各业与人们生活的密切关系以及各行业互相合作的重要性。在学生们了解了劳动者为社会作出的贡献后，便情不自禁地对各种行业的劳动者表现出了崇敬和感激之情。在这个基础上，我又组织学生通过“说一句感谢的话、诗朗诵和合唱”等方式感谢在各行各业工作的人，让他们感恩“服务我们的人”的情感在不知不觉中得到升华，把课堂气氛推向了高潮。

在开展教学的过程中，由于我采用了“弯下腰与花儿对话”教学态度，注重表扬和鼓励，为学生们创设一个欢松、愉悦的课堂，让学生产生愉快的情感体验，因此他们都能全身心地投入到活动中去，表现出对知识的强烈渴求，思考回答问题的深度超出我的想象。这节课教学过程流畅完整，收到了很好的教学效果。

心理健康二年级教案篇三

通过对本学科教学的'反思，对于心理健康教育课程教学有以下认识：

（一）正确认识心理健康教育的任务，引导学生健康成长

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现离不开教师。教师对心理健康教育的认识直接影响着影响着教育教学工作的成效，影响着学生心理素质的发展。因此，作为学生心灵的导航者——心理健康教师，要解读心理健康课程性质、任务和教学目标，认真把握这门课程的指导思想。紧紧围绕学生的生活实践，把提高学生的心理素质，帮助他们正确认识和处理成长、学习、生活中遇到的心理问题，促进其身心全面和谐的发展为己任。

所以，应该把共同研讨心理健康教育的详细操作方法，作为心理健康教育教师团队的使命。才可能把发挥心理健康课的实际作用，真正引导学生健康成长。

（二）教学中应体现人文关怀，做到育心育人

学生健康的身心是其健康成长的保证，教学中要尊重学生的人格，与学生建立和谐的、平等的、民主的相互尊敬的师生关系。因此，心理健康课的教学要求和评价方式要有别于其他课程。

首先，课堂教学过程中，应多设计一些走进学生中间的讨论性问题，减少在讲台上面讲的时间，据心理学家介绍：空间距离与心理距离是成正比的，所以老师离学生越近，其心理距离就越近，那就要求老师多走到学生中间去，与学生交谈讨论，从心理上缩短师生的距离。“亲其师，信其道”教育才有意义。

其次，多一些微笑，多一点赏识。许多学生缺乏自信，课堂上不敢发言。因此，传授知识其实不是目的，心理健康课真正的目的是培养学生快乐健康，积极向上的生活态度。若一味板着脸，那么就等于“对牛谈情”。若和蔼、宽容、理解，可能不是短时间内可以看到效果，但是久而久之，学生是会有变化的。但值得注意的是，的赏识要有度。赏学生欣赏之处，识学生整体，有的放矢地运用赏识，激发学生的闪光点。

维都可以，一定给学生创造一个宽松的课堂教学空间，使学生能有信心去思考，那么作为教师不仅要有教学意识，而且要有课程意识，教什么怎么教的问题。要创造学生的个性，哪个方面有发展就培养他哪方面的特长，给他们心理支持，帮助孩子认识到，只要努力，有锲而不舍的精神，人人都能成为人才的思想观念。

总之，心理健康课程的目标不是为了传授心理学知识，而是通过一系列的心理健康教育活动，解决学生心理发展中的矛盾与冲突，使学生在日常生活和成长中学会认识自我、发展自我，懂得如何学习、如何与人相处，提高其心理素质。与传统学科相比，在教育内容的设计、教学活动的设计、教学原则与教学方式、学习方式上都有很大的差别，应该更着重与学生的体会和实践，而不是他学到了什么。

心理健康二年级教案篇四

高一学生处于艾里克森社会发展八阶段理论中的“自我同一性”阶段，他们经常会问自己一些诸如“我是谁？”“我要

向何处去？”“生命的意义是什么？”这些关于人类自我认识的问题。这些问题如果解决的好，他的理想自我和现实自我就会很和谐，个体会得到很好的发展；如果解决的不好，将会影响他的人格发展和社会性发展。

针对我们学校高一学生的具体特点，我设计了“第二起跑线”这个课程，期望通过游戏活动、画生命线设计自己的未来、案例分析的方式，能让学生肯定过去并且及时找到自己的生活和学习目标，将目标具体化，确定行动目标，激发他们的学习动力，最后激发其社会理想，促进学生自我意识的发展。

本堂课程40分钟，分为引入话题、联系自我确立长期目标、确立短期目标、总结深化4个环节完成。引入话题用时5分钟，确立长期目标用15分钟，确立短期目标用15分钟，总结深化用5分钟。

第二，在课程的进行过程中，我积极调动学生的积极性引发思考。发现教学内容比较符合学生的心里特点，学生对于画出自己的未来的方式感到很新鲜，在画自己生命线的过程中很认真，分享也很快乐。

在确定具体目标的时候，学生有些犹豫，因为涉及到每天的生活，他们就会比较矛盾，想要上进和想要放松之间很难调整。这是在下一堂课中需要集中解决的问题。

第三，在教学内容的安排上，这节课还有待改进。40分钟的课程用的很紧张，学生的分享很有限，这在一定程度上影响了教学效果。学生分享的少势必造成思考的少，思考少对于自身的体会就会减弱。

第四，在教学互动中，这节课的效果比较好，我以自己的情况做例子，学生比较感兴趣，也感到了和教师的平等性。

第五，这节课除了时间安排有待改进外，还有一点需要改进的是，减少教师引导，增多学生的自我表达。

本堂课适合高一普通班学生。他们对于自己的定位比较模糊，如果在学业成绩比较好的班级使用这节课效果估计会减弱，因为实验班的学生计划性很强，他们对于自己已经有了很好的规划。

另外，教学目标的确定首先要考虑学生的具体情况，不能只考虑这一年龄段学生的普遍情况，因为每个学校、每个班级都会有自己的特点。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理健康二年级教案篇五

我们的学生处在身心发育的时期，心理素质不稳定，情绪变化多，绝大多数的小学生出自独生子女的家庭，平时父母工作忙，孩子放学后只能是自己一个人在家。面对当今社会独生子女独处现象的普遍存在，培养小学生如何健康独处非常关键的。

本节《当我独自一个时》的心理心理健康辅导活动活动课，为学生的独处经历创设交流平台，努力营造民主、宽松、和谐的课堂心理氛围。帮助学生了解自己的独处能力。鼓励学生体验独处多样性的真情实感，引导学生掌握一些适合自己的独处方法和技巧，培养学生初步的独处能力，通过辅导活动，使学生树立“自护、自立、自律、自强”的意识。

活动课开始，我通过创设情境，体验独处情绪，进行一个软热身，情境体验，再漫话导入，揭示课题，因为我到这里是借班上课，所以对学生的独处心理设置一份问卷调查，从中暴露须要解决的问题，就是在这节活动课的重点。学生有了一定的独处能力，但有待进一步的提高，因此，通过贴切深切学生实际的一段录相，运用心理换位的形式，讨论交流，开发学生的智慧和潜能，自助互助共同分享独处的要领和方法。重点解决后，就是这节课的难点了。在初步学生四要领后，我设计了图片辨析这一环节运用法。通过学生的自己讨论交流，进行内在小结，从而让孩子们知道独处的重要性。我们的生活千变万化，每一个人都会有独自一个人的时候，都有可能遇到各种困难、危险等应急的事情，通过一段四川地震视频，进行提升，让学生们知道独处不仅需要胆量，更要我们的智慧。

当然，由于我是初次尝试这一学科的教学，所以这节课，还有许多不足之处，请各位专家同行们多多指教，谢谢！

心理健康二年级教案篇六

今天，给同学们上了一节《学会原谅》心理健康活动课，上完课后，细细琢磨了半天，想了些心理健康活动课的一些方法和意图：

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。下面谈一下我用到情境创设法。

1、妙用故事法。同学们都喜欢听故事，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。

我根据学生年龄特点、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。

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。

心理健康二年级教案篇七

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生活，我从孩子们的生活取材，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用来渲染课堂气氛，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。

心理健康二年级教案篇八

青春期性心理教育一直是一个比较敏感的话题，老师家长都知道也很希望能给青春期的孩子们正确的、正面的引导和教育，但是又担心通过课堂这个载体来和学生谈性教育及男女生交往会让很多人误解，担心会对学生发展有负面的影响，

于是关于青春期的性生理、性心理、性道德的教育成为学校教育的空缺。通过心理活动课的形式，在课堂上和中学生谈青春期的男女交往希望能打破以往对青春期教育“想而不敢”的局面。

本节心理活动课的活动环节主要是由两个中学生的青春期情感例子展开，故事具体情节由学生在活动通过自己的想象、推测慢慢展开，这样做的目的：一是避免直接分析学生自己问题，导致学生反感，二是发生在同龄人身上的故事贴近学生实际，有利于学生联系自己、自我思考。在故事的发展中有意设计几个需要学生做出选择的“抉择点”，这些往往是学生在青春期可能遇到烦恼（如对异性有好感，收到情书等），在“抉择点”，根据学生的实际，设置abc的不同选项，让学生思考、展开讨论、替主人公作选择，教师在一些问题上做适当的指导。用红黄蓝三色卡纸，代替三种选择，既充分调动学生的积极性，促进学生积极参与，同时保证学生较为真实的表达自己的想法。在整堂课中，学生是活动的主角，学生的资源被充分调动，我在课堂上大部分的时间是作为一个引导者出现，在特殊和关键的环节上做正面的指导和教育。

教师采取近于“价值中立”的态度，减少“价值干预”的成分，问题变得开放了，学生通过对各个环节的参与来激发思维，理智地面对自己的情感世界，并从同龄人那里获取同类问题的不同信息反馈，得出他们自己的结论，这对于他们在这一特殊时期的自我反思、自我成长是非常有益的。

心理健康二年级教案篇九

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，要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。