

2023年幼儿园托班教学反思(精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

幼儿园托班教学反思篇一

本活动是小班上学期第一次音乐活动，因此，在整个活动设计中，主要以让幼儿听教师演唱歌曲为主，幼儿通过动作的参与（表现快乐）和乐器的演奏（感受和表现均匀节奏），来体验音乐活动的愉快。活动中幼儿的动作表现和演奏技巧没有提出一定的要求，目的是幼儿宽松的集体生活的氛围，减轻幼儿活动的紧张程度，让幼儿在放松的状态下自然地投入到音乐活动中，更好地促进幼儿接纳新生活。这里也体现和渗透了社会适应性的话题。

环节1中，让幼儿第一次感受一下音乐的魅力，让幼儿跟着老师有节奏的拍手。

环节2中，教师让幼儿边看放大的《我爱我的幼儿园》画面，一边倾听教师示范演唱的歌曲。教师再次示范演唱歌曲时，引导幼儿尝试用动作抱抱、亲亲、拉拉手等表现“大家一起真快乐”，让幼儿学习用不同的身体动作与同伴交往的方式，并且通过身体的接触，感受到同伴共同活动的快乐，这样有助于拉近幼儿之间的距离，培养同伴间、师幼间的亲近感。

环节3中，教师提示幼儿听好前奏后再跟着学唱歌曲。

环节4中，设计了两次鼓掌：教师为幼儿鼓掌，幼儿为自己鼓掌。目的是让幼儿在活动之中感受得到老师的接纳、同伴的接纳、自我的接纳的愉快，从而使幼儿体验到集体活动的乐

趣。同时，幼儿在教师和同伴的鼓励下，体验到在集体活动中的成功感，增强幼儿积极参与集体活动的意识。

本次活动的不足之处是：部分孩子还不肯跟着老师拍手和唱歌曲，孩子们的积极性还不够高。我想经过一段时间的熟悉和练习，孩子们的胆子会越来越大，孩子们的学习兴趣随之也会提高！

幼儿园托班教学反思篇二

音乐活动《我爱我的幼儿园》是结合幼儿园小朋友新入园内容的一首活泼朗朗上口歌曲。小班孩子年龄较小，刚刚入园不久，对于枯燥的教学活动，他们很难理解，也不易接受。为了使这一活动较快让幼儿熟悉歌曲内容，用自然的歌声唱出来，我从幼儿的一日生活中找出与歌曲内容相关的事例配上音乐旋律，进行歌唱活动。让幼儿能够达到《指南》中愿意和小朋友一起游戏，自哼自唱或模仿动作、表情和声调。

音乐来自生活，帮助幼儿理解歌曲内容，就从幼儿的一日生活中找出与歌曲相关的内容与幼儿一起说说讨论：我们小朋友喜欢幼儿园，幼儿园里有很多好朋友，在幼儿园里我们唱歌跳舞做游戏，真呀真快乐。亲身感受理解从实际中来的歌曲内容较快，幼儿很快就能够说出歌曲的内容。

幼儿刚刚接触歌唱活动，注意力容易不集中的特点，具体的活动形式还不够了解，个别幼儿不知道要歌唱，于是在活动中我采用了清唱示范的形式让幼儿感受到老师的接纳，反复歌唱几次，供幼儿学习，幼儿跟唱，同伴的接纳、自我的接纳的愉快，吸引幼儿的兴趣，真正体验到了“大家一起真快乐”的美好情感，体验到了在集体活动中的成功感，从而增强了幼儿积极参与音乐活动歌唱的集体活动的意识。

幼儿园托班教学反思篇三

小班孩子刚刚入园，他们的注意力、自控能力差，其绘画发展水平也正处于“涂鸦期”。由于他们年龄小，手部小肌肉群发育不够完善，手部力量不够且动作不够灵活，加上他们绘画的目的不太明确，又没有一定的技能做基础，所以他们只是把绘画当成一种游戏，随自己兴趣任意涂抹，画出的物体不太规范，似像非像，让人难以捉摸。因此，幼儿园小班美术教学难度较大。现将自己在教学中的一些做法与大家分享一下。在小班的美术教学中，我是这样做的：

作为小班老师一定要做好初期的选材工作，选一些游戏性强的、幼儿能够接受的、既简单又出效果的题材（如手指点画，蔬菜印画等），使每位幼儿都能积极参与进去，而且在老师指导下都能完成，在老师积极性的评语中能充分体验成功的乐趣，从而树立幼儿的自信心，激发幼儿绘画的兴趣。

幼儿绘画，特别是小班幼儿绘画，形式应多样化，不能让幼儿单一使用一种绘画工具来作画，这样容易导致幼儿失去新鲜感，减弱学习兴趣。因此每次作画，教师要尽量用不同的形式和方法让幼儿感到绘画课的新鲜和奇特，例如刚开始我让幼儿用广告色进行手指点画、蔬菜印染，当孩子对印染画有一定的了解时，我便及时调换其他的绘画工具和形式，如：撕贴画、纸团粘贴、水彩笔画、蜡笔涂画等，这样既让幼儿认识了多种多样的绘画工具，了解了多种多样的作画方式，也进一步提高了幼儿的作画兴趣。

在教学过程中，我们要由浅入深、由易到难的教给幼儿一些简单的基本知识和技能，如：认识基本的三原色，认识点、线（横线、竖线、曲线等），认识简单的图形（圆形、三角形、方形等），并运用于绘画过程中，如用小点表示花朵，用短斜线画雨，用小射线画小草，用竖线画树干，用横线画棍子、绳子等。在教学过程中我先教画点、线，然后过渡到点线组合（花草）、线线的组合（格子布、方形）、再教画图形（如

吹泡泡，画手绢）及涂色，最后是点、线及图形组合。先使幼儿逐步掌握一些基本的用笔方法及对笔的控制力，然后再教幼儿在绘画中画线、弧线、长短直线的基本的线条组合，最后到幼儿自由表现自己眼中的事物。

“培养好习惯，赢在起跑线”，良好习惯的养成对孩子今后的学习和成长都很重要。首先我们要教给孩子正确的坐姿，由于小班孩子年龄小，自控能力差，我们要不断提醒；其次是正确的握笔姿势，因为握笔姿势关系到孩子今后的学习，我们一定要手把手的教，而且要时时观察提醒，还要让家长在家配合教育；第三是作画卫生习惯的培养，如：不拿水彩笔、蜡笔乱涂乱画，印染画后不乱抹，要将手洗干净再搬椅子，粘贴画时将撕掉的双面胶纸放在指定的地方；最后是收放学习用具。

生动的儿歌、故事能够引起幼儿情感的共鸣，能给幼儿以美的享受，丰富幼儿内心情感世界。如：教画鱼时，教师配上儿歌“鱼宝宝，胆子大，天黑下雨都不怕，能唱歌，会游泳，乐得爸妈笑哈哈。”吸引幼儿在教画兔子时，我给幼儿讲小兔的故事：“兔妈妈生了只小兔，大家给小兔起了许多名字，有的叫长耳朵，有的叫红眼睛，有的叫短尾巴”，兔子的基本特征通过小兔子的不同名字就概括出来了，给幼儿头脑中留下了深刻的印象，同时也调动了幼儿作画的兴趣。

美术活动对于幼儿来讲既是学习，也是一种思维创造的实践活动，幼儿美术教育的价值在于它引发了幼儿的审美情感，培养了幼儿的创新意识，并能通过“儿童画”这一特殊的语言，展现幼儿的内心世界，奏出创新的主旋律。作为教师首先要做的是创设一个个引人入胜、能激发幼儿好奇心和兴趣的良好环境，为幼儿自主参与探索创造良好的条件。其次是丰富幼儿经验，为幼儿提供想像的经验基础。对于幼儿或多或少创新意识的萌芽和实践能力的表露教师不仅要保护，更应给予大力的鼓励和表扬，使幼儿的创新意识得到激发，创新能力得到进一步的培养。

幼儿每次完成的作品，我都一一把它们布置在走廊内，引导幼儿观察、分析，评价每个幼儿的绘画特点，让幼儿形象、直观的欣赏作品。俗话说：“好的孩子都是表扬出来的”，因此，我对完成作品较好的孩子总是给予积极的表扬，不好的也总是先表扬，在表扬的同时指出不足之处，使幼儿在表扬中得到进步，得到发展。当孩子们受到同伴和老师的表扬时，他们的情绪也会更加高昂，作画兴趣便会更浓，积极性便会更高。

总之，通过具体的工作实践，我认为，做好幼儿小班的美术教学工作意义深远、责任重大。在以后的工作中，我将再接再厉，继续努力。

幼儿园托班教学反思篇四

自主性的活动有利于孩子们循序渐进的学习。教师要做幼儿的朋友，学会欣赏孩子，尊重他们的思维，放手让他们自主活动。教师还要教给孩子们做事情的方法让他们去尝试，形成合作探究式的师幼互动。在表演区，我通过几次指导幼儿活动，在失败中逐渐让我明白孩子，并放手让他们自主活动。

一次活动观察

刚设立表演区时，我总是主观的的思维控制孩子，让孩子按照老师的想法去表演节目。比如这次表演课的活动内容，让孩子到表演区来复习表演。两天后，我发现孩子们对表演课上学习的内容并不感兴趣。老师来看他们时，他们就表演，老师不关注他们时，有的孩子偷偷的去别的区里玩，有的孩子玩手指游戏。看到这种情况，我知道这样的开展区域活动孩子没有兴趣，我承认自己失败了。

二次活动观察、觉醒、放手有了上一次失败的教训后，我想那该怎样让孩子们能自主的活动起来呢？我想是不是该把老师教给孩子跳舞的过程记录下来让孩子来表演呢？心有千种

想法不如一试。在区域指导时，我和幼儿唱一句歌，我把歌词的内容用小人的形式画下来。一首歌编下来我感到口干舌燥真累呀。我把这首歌的图示投放在表演区，想象着这回孩子们能在活动区按照图示练习舞蹈了。第二天活动区时，我偷偷的观察那几个孩子，只见他们刚开始还是看图示跳舞，过了一会儿谁又都不跳舞干别的事情了。我走到活动区蹲下身问孩子们：“为什么，又不活动了呢？”有的孩子不说话，胆子大的孩子对我说：“老师，我们看不懂图示。”“看不懂图示，那个图示是昨天老师和他们一起做的，怎么会看不懂呢？”我心里有解不开的疑团。我给孩子们讲解图示，孩子们边看图示边表演。有些地方孩子们还是不能按图示做出来。“那该怎样让孩子明白图示呢？”这个问题一直萦绕在我的脑海里。我想大班孩子的各方面比较强，老师不能强硬的把自己的思维给孩子，让他们按照自己的想法去做，或许会有新的收获。我告诉孩子们：“你们可以不按照图示跳舞，你们可以自由的编舞蹈，自由的练习跳舞。”从孩子们的眼睛里我仿佛看到了他们渴望自主的希望。

三次活动观察，教幼儿自主解决问题

区域活动时，我发现孩子们总是把教师的门关上。（因为我班的表演区在教室门外。）我从门缝里偷偷的看，发现孩子们边跳边唱可高兴了，他们反复练习这个舞蹈都不觉得累。过了一会儿，我发现他们有了一些争执，都说自己跳的舞蹈动作优美，都说自己的好。我没有及时地去解决问题，想看孩子们会有什么方式解决这个问题。王磊说：“咱们做的动作不一样怎么参加新年的活动呀？”刘雪亭说：“那咱们四个人跳一样的动作不就行了吗？”该听谁的呢，那几个孩子争先说听自己的。忽然李阳说：“咱们这样吧，老师总是告诉咱们要民主，投票表决怎么样？”孩子们都表示同意。于是四个孩子轮流站出来，另外三个孩子给他投票，最后刘雪亭胜出。于是大家都跟着刘雪亭排练节目。在排练的过程中，刘雪亭每次跳舞的动作都不一样，另外三个孩子对她有意见，他们又发生了争执。有的孩子说：“咱们找老师评评理。”

我赶紧去别的区装作若无其事的样子。孩子们找到我对我说了事情的经过，我和他们走到表演区，让他们再表演一次让我看看。他们跳到困难的地方停了下来问我该怎么办。我对他们说：“你们能找老师帮你们解决问题我很高兴，也很愿意帮助你们。我有一个建议，如果你们把自己编的舞蹈动作用小人的图示画下来会怎么样呢？”孩子们接受了我的建议，于是刘雪停摆舞蹈的姿势，其余的小朋友画她的姿势。当孩子们画完这个舞蹈动作姿势时，刘雪亭说：“我摆姿势真累呀，大家应该轮流摆姿势，李阳该你去摆姿势我来画你了。”我站在一边心里偷偷的在笑。

四次活动教幼儿观察讨论解决问题

这次区域活动，表演区的孩子们接着画自编的舞蹈动作姿势。当他们把这首歌的舞蹈动作图示贴在表演区时，请我去观看他们的表演。我看了孩子们的图示，有的我能明白，有的图示我根本不懂，孩子们却能按图示排练舞蹈。我想：“我不能用成人的眼光来要求孩子，应该变成孩子的自主性的活动……”一段争执打断了我的思路，原来孩子们又再为一句歌词该表演几个动作引起的争执，孩子们让我帮助解决问题。我告诉他们，一句歌词一个人表演三个人观察，看看动作多好还是动作少好，大家商量解决问题。孩子们按照我教给他们的方法去做，只见他们一会儿表演，一会儿商量讨论修改不合理的图示，我觉得很有意思。当孩子们把商讨的结果告诉我时，我表扬他们做得好，今后遇到困难时就要动脑筋想办法，他们点点头。孩子们继续表演节目让我看，我看着孩子们边唱边跳玩得高兴的样子时，我忽然有一种感触，几个孩子一起做事情时都要有一个孩子头。这个头能力强，能指挥带动别的孩子活动。

反思：

通过这几次的实践指导活动，让我体会到老师要让孩子有自主思维、自主活动的空间，

让幼儿成为真正活动学习中的主人。在活动中老师不要直接告诉孩子的正确答案，要让孩子学会发现问题、解决问题，孩子在解决问题的过程中就有所成长。正像《幼儿园教育指导纲要》中指出的那样：“教师要关注幼儿在活动中的表现和反应，敏感地察觉他们的需要，及时以适当的方式应答，要鼓励幼儿通过多方面的努力解决问题，不轻易放弃克服困难的尝试。”这需要我们教师在工作中要多观察，多反思，多总结经验教训，多虚心地向别人学习才能让自己不断的进步。

幼儿园托班教学反思篇五

教学反思对于提高幼儿教师的教育教学水平具有重大意义。但是，深入实际，我们会发现一个值得关注的问题：不少幼儿教师，或由于对教学反思的意义认识不到位，或由于觉得太花时间，或由于抓不住有价值的切入点，其撰写的教学反思往往流于形式，难以产生启发实践的价值。对这种现象，幼儿园管理者必须予以引导，加强管理。

一是要引导教师明确认识教学反思是促进专业成长的有效途径。

教育家波斯纳指出：“没有反思的经验是狭隘的经验，至多只

能成为肤浅的知识。”为此他提出了教师成长的公式：经验+反思：

成长。大凡优秀的教师都是经过实践—反思—总结这条途径成长的。笔者在翻阅自己的学习笔记时，发现了与一位特级教师对话的记录，现摘录如下，但愿它对教师写好教学反思有一定启示。

问：李老师，您认为促进教师成长的最有效途径是什么？

答：我的`经验就是勤快地记录与反思。

问：能详细说说吗？

答：我觉得把事件记录下来，把反思写下来，与我们在教学中

简单的思考相比，有其特殊的价值和意义。首先，写教学反思，能促进我们对理论的理解内化。缺乏理论的指导，只能呈现肤浅的反思，但如果希望自己写得深刻些，便会有目的地去翻阅资料，搜集素材，并加以。通过能深入理解理论的内涵。其次，写教学反思，能促进我们的思考向纵深发展。一般来说教学过程瞬间的亮点往往容易被忽视。

幼儿园托班教学反思篇六

《我爱我的幼儿园》这首歌曲旋律简单，歌词内容浅显易懂，富有情趣，符合小班幼儿的特点。其次，音乐来源于生活，许多音乐作品都是对生活的反映。《我爱我的幼儿园》这是一首来自幼儿生活的歌，经验来自于幼儿的入园体验，是幼儿感兴趣的题材。活动力求让幼儿在欢歌笑语中领略到幼儿园生活的美好，体验友好愉悦的情趣。

《我爱我的幼儿园》是小班上学期第一次音乐活动，小班的孩子刚来园不久，没有形成有效的常规，一开始组织课堂，是很困难的，且小班的孩子无意注意占主导地位，不要说让他们学会什么本领了，且让他们安安静静的坐在那几分钟都是困难的。在整个活动设计中，主要以让幼儿听教师演唱歌曲和跟随教师一起演唱，一起表演动作为主，幼儿通过动作的参与和身体节奏的表演，来体验音乐活动的愉快。活动中为幼儿提供了宽松自然环境，目的是减轻幼儿活动的紧张程度，让幼儿在放松的状态下自然地投入到音乐活动中。一开

始，让幼儿第一次感受一下音乐的魅力，倾听老师唱歌，理解歌词内容，跟着老师有节奏的拍手。当然，作为音乐教育，让幼儿理解歌曲的内容，不能单纯凭借教师的说教而应该结合幼儿实际的生活经验来帮助理解。活动中我把孩子们平时在幼儿园的生活制作了一个ppt，幼儿通过看课件，就很自然的进入了歌曲所表达的意境中。视听相结合的电化教学法再现了孩子在园的学习生活，让孩子们通过镜头教容易地解决了理解歌词的困难，还增进了幼儿创编表演的欲望。最后，设计了两次鼓掌：教师为幼儿鼓掌，幼儿为自己鼓掌。目的是让幼儿在活动之中感受得到老师的接纳、同伴的接纳、自我的接纳的愉快，从而使幼儿体验到集体活动的乐趣。同时，幼儿在教师和同伴的鼓励下，体验到在集体活动中的成功感，增强幼儿积极参与集体活动的意识。

教学过程中发现了不足之处就是：孩子们不会用自然音唱歌，有的唱起来扯着喉咙大喊大叫，有的扯着喉咙尖声尖气，还有的则发出刺耳的怪声。为了解决幼儿不会用自然音演唱的困惑，我想在平时把优美的儿童歌曲播放给幼儿欣赏，希望孩子们感受到用自然声音唱歌的美妙。

从中我体会到，如何使幼儿适应新环境，讲讲很容易，做起来还真难，刚入园的幼儿由于对周围环境的陌生，往往会产生极度的不安全感，伴随哭闹的情绪也是自然现象，它需要老师不仅具有慈母般的关怀之心还需要有准确的判断力、灵活的组织能力和随机应变能力，要从幼儿的实际表现中去发现幼儿更想得到什么，什么对他们更具吸引力，才能让幼儿活得更快乐、充实，真正体会到幼儿园的快乐生活。

京剧是中国的传统艺术，是我们国家的国宝，就像大熊猫一样的珍贵。为了让小朋友初步了解京剧脸谱，感受中国人了不起，并且为自己是中国人而感到骄傲和自豪，学习尝试用对称的方法来设计脸谱，所以进行了此次“京剧脸谱”的活动。

活动主要分为三部分，第一部分主要是认识脸谱，在这一环节中，我让幼儿欣赏了一段京剧的视频，让幼儿初步感受京剧的魅力吗，他们都兴致盎然。

第二部分，是欣赏不同颜色的京剧脸谱，引导幼儿细致欣赏和表达脸谱的特征。我告诉幼儿，京剧脸谱是根据某种性格、某种特殊类型的人物为采用某些色彩的。不同的颜色，所代表的含义都不同：红色、黑色在京剧里代表好人，如关羽、包拯、张飞；黄色、白色在京剧里代表坏人，如典韦、曹操；蓝色代表勇士；金、银颜色代表神话里的人物等。以此来让幼儿深刻感受每张脸谱的内涵。让幼儿知道京剧脸谱通过运用夸张和变形的图形来展示角色的性格特征。脸谱是以鼻子为中心左右两侧对称的。在这环节中节奏走的太快，如果这里能举一些其他小动物左右对称的`图案，如眼睛，额头和两颊通常被画成蝙蝠，蝴蝶或燕子的翅膀状，再加上夸张的嘴和鼻子，制造出所需的脸部效果，并且知道脸谱是左右对称的。这样，幼儿制作脸谱时就有章可循，有据可依。之后，我又向出示了早已准备好的范画，希望以此进一步激发幼儿对脸谱的兴趣。好多孩子发出了自己的惊叹声，此时我再不失时机地提问：你们想当个化妆师来设计一张京剧脸谱吗？他们都跃跃欲试。

第三部分，是幼儿发挥想象设计脸谱，并展示交流。由于脸谱对于刚踏入大班的幼儿来说有一定难度，再加上平时也没有接触过京剧之类的戏曲。所以在设计的时候很多幼儿都是按照平时画人的五官进行绘画的，且有的没有对称画。但是有个别还是能够找到脸谱的特征并画下来了。

整个活动下来幼儿对脸谱的不同颜色代表的意义有所了解，在角色游戏中很多幼儿在幼儿园的游戏活动中，又一次进行了绘画《京剧脸谱》从幼儿的绘画结果看来，通过第二次的尝试很多幼儿能够画出京剧脸谱的特征了，我也对进步的幼儿进行了表扬及称赞，孩子们听到称赞也很开心。

幼儿园托班教学反思篇七

回顾这节课的教学，发现有好几处都是我不能控制的，甚至有时会冷场，一个问题抛出去没有幼儿搭理我。表现在以下几点：

1. 在开始上课时幼儿还没能完全进入课堂中，有的还沉浸在刚刚的玩耍中，所以我的突然提问和问候让有的幼儿愣了一下。如果我能够采用一个小游戏让幼儿的注意力集中，或许一切都不会显得那么堂皇，幼儿能够一下子被我的游戏吸引过来，从而达到我之前预想到的效果。

2. 当我运用图画边讲边做动作时，幼儿觉得很新奇，听的也很认真。可是让他们复述里面小动物对话的时候就显得吃力。如果我能够在每段讲述后带着幼儿多练习几遍小动物之间的对话，并让所有的幼儿跟着我做动作，例如小壁虎是怎么爬的，小鱼是怎么游的类似于这些要求，幼儿在下面的表演也不会显得很笨拙，肢体语言不自在。

3. 我原以为在角色表演时是最尽人意的。可是事实并不是如此，相反场面有点混乱。尤其是在最后，所有的幼儿一起表演时，那个场面我控制不了了。因为幼儿都要去选择自己喜欢的小动物进行表演。而且那个卡片很小，贴在袖子上很不方便。所以幼儿在对话表演时都是先看下袖子上的卡片接着表演。如果我能把所有的卡片做成头饰或者胸饰，或许就会好点。而且我应该把卡片分类好放在指定的篮子里，这样幼儿在选择卡片时就不会把卡片弄的乱七八糟。而且我给幼儿表演的舞台很小，把他们框在了一个小小的空间里，导致幼儿不能放开的表演。

4. 幼儿表演完后，我应该及时的把卡片收回。因为好多幼儿根本没有听我的总结，总是在那边玩弄手里的卡片。所以好多幼儿都没有听到我说的话，导致音乐声响起了才注意到要跳舞了。

所以，通过以上的反思，我重新把教案修改了下，又选了一些幼儿进行上课。我的课前游戏是手指游戏——《手指开花》，正好游戏结束时，幼儿的小手都是藏在身后的。他们的注意力也集中了，我的课也很顺利的进行下去。并且回应方面也有进步，幼儿能够很快回答我提出的问题。在第二环节看图分段讲述故事的时候，我把动物之间的对话来来回回跟幼儿说了几遍，并且在说的时候采用肢体语言。不仅如此，我还跟幼儿进行了角色表演，我扮演小壁虎，幼儿分别扮演小鱼、牛、燕子，这样不仅让幼儿加深了对话的内容，而且还激发了幼儿表演的乐趣。下面的角色表演我给了幼儿足够大的舞台空间，并且把小动物卡片所放的位置告诉了幼儿，方便幼儿取卡片表演。表演结束后，让幼儿分组把卡片送到指定的篮子里，从而培养幼儿良好的行为习惯。最后以舞蹈结束这节课。

经过反思后修改过的教案上起来就显得比较得心应手。幼儿能够跟着你的思路走，虽然还是会出现意想不到的事情，但幼儿都能够跟着引导很快的回到轨道上。

一节课有优点的同时也必然存在不足之处。但是课后能够及时反思就可以少走弯路，让你进步的更快。所以说一节课上完一定要进行反思，虽然反思的这个过程很痛苦，但是反思后的结果却是喜悦的，是美的。这份美的喜悦也只有自己可以体会的到。所以，一切从心开始。