

# 年度总结会议语和结束语(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 情绪的教学反思篇一

作为心理健康课的新老师，如何上好心理健康教育课，通过课堂教学活动提高学生的知、情、意。我一直在不断的摸索、总结、思考。在04。9班的教学中，我以前做法是：

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一次自我介绍。

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，让他们在故事和游戏中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。

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。

以上是我在心理健康教育课的教学中。努力的一些做法、感想。当然，我的心理健康课还不成熟，仍存在许多的问题。要真正上好心理健康教育课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，我会在继续努力！也希望老师和前辈们多多给我帮助。

## 情绪的教学反思篇二

白驹过隙，一学期眼见又要结束了。在上学期教学的经验基础上，我在课堂掌控的能力上更熟练了，对学生的了解与管理也更加地的得心应手了，这对我在心理课堂上的教学很有帮助。反思本学期的教学，有进步与收获，也还存在着一些不足。

随着学校怡心空间的建成并投入使用，心理活动室为开展心理活动课提供了很好的场所。因此，本学期在教学的过程中，真正让学生体验到了在游戏、活动中欢乐、感悟与成长。我在教学中会结合各个主题的需要设置相应的游戏体验环节，更加地激发了学生参与课堂的积极性，让学生在乐中学。

多媒体设备让心理课堂更加精彩。我在本学期，充分利用心理活动室与班级里的多媒体设备，为心理课堂的教学带来便利的同时，更增添了光彩。音乐、视频、活泼可爱的课件设计被充分应用到心理课堂上。

切合学生发展需要的主题更是激起了学生广泛的兴趣。青春期心理健康教育，我充分利用网络资源，寻找知识性与活泼性兼具的卡通动画视频，让学生在轻松、不拘谨的氛围下了解了青春期的生理心理变化；网络利与弊，我尝试着让学生当一回老师，先分组进行资料查找，然后在课堂上让各小组分别上台当一回小老师，把他们搜集的资料通过不同的方式展现给同学们。这样角色的转变，极大的激起了学生的积极性。

在各种不同主题的教学中，我充分利用学生的主体地位，尊重学生的个性，激发学生深入思考，踊跃发言，并注重培养学生尊重、平等、关爱等意识，并且在课堂上以身作则。

本学期，我结合学生实际，确定了青春期心理健康教育、网络利与弊、换位思考、学会拒绝、多角度看问题等主题进行教学，都能够按预期进度实现教学，并顺利实现教学目标。然而，本学期的工作仍然存在着一些不足。

心理健康课作为校本课程，没有考试，注重的是学生在日常教学中的体验与感悟和在生活中的有意识应用，没有特定的考评方式。这学期把本课程与阳光成长手册结合起来，并制定了相应的征章要求。不过，这些要求是在期末才制定出来的，没有起到应有的导向作用。

要使心理健康教育更具规范化，日常的课堂行为规范，进步要求应该制定成一份固定、具体而有针对性评价标准，相信这会让心理课堂更具规范性与可操作性。

### 情绪的教学反思篇三

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。

## 情绪的教学反思篇四

心理健康活动课是当前高中生心理健康教育的一种有效途径和载体，是高中活动课程和校本课程建设与开发的一种有益补充。那么心理活动课究竟应该怎么上？怎样才是一堂好的心理健康活动课？这是我每一节课都在思考的问题。

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的还不在于解决知与不知的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到影响他们心理，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。因此，从这个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理活动课可以运用的活动形式丰富多样，如游戏、情境剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。但我在活动的选取上根据主题的需要，选用了以下教学方式：

引入新课时，我设计了一个《草船借箭》的故事，让学生在熟悉故事情节中了解到“嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨，总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。”这样学生很容易理解嫉妒的心理现象，变抽象为形象。

情境剧与现实相结合，使学生转变观念，接受心理训练。

情境剧表演是学生喜欢的形式，特别是心理健康课中，一些生活故事更适合学生表演。而每一个故事中都包含着深刻的哲理。它使学生在愉悦的故事情境中明白了道理，转变观念，接受心理训练。在本课中通过情境剧表演，总结出了克服嫉妒心理的技巧：宽宏大量，善于帮助别人；心胸宽广，热情赞扬别人的长处等。使学生明白：同一件事不同的人会有不同的看法和态度。世上很多的事取决于我们自己的想法，可以说是一种快乐的选择。

心理健康课对于教师来说是倾听是引导，对学生来讲是倾诉是交流。它为学生提供了一个说心理话、宣泄情绪、情感的机会和场所。在感知、体验、明理之后，我引导学生对自己的过去的行为和经历进行反思、检查、评价，从而调整自我，寻求新知，使问题得到初步的解决。通过引导学生进行反思，纠正旧我，寻找新我。

精彩的结束不仅仅是全课的总结升华，更是对学生寄予无限期望与启迪，所以本课我在结束时设计了《美丽的心愿》这一环节，让学生许下一个心愿，让孩子们在舒缓的音乐里净化心灵，让他们知道什么是对的，应该怎么来做，相信在课件背景小女孩的祈祷中，在柔和的乐曲里，孩子们一样许着美丽的心愿，并且愿意与大家一起来分享。从而达到心理健康课净化心灵目的。

对于小学高段的孩子来说，嫉妒心理可能有些不好理解，孩子们感受到的，不一定可以说得出来，我在课堂教学中却有些过急，或者情绪不够饱满，没有带动课堂气氛，孩子们处于很茫然的状态，或者是因为这种课堂结构设计对孩子们来说过于复杂，他们所能感受到的身边的嫉妒太有限，至使学生的发言不够勇跃，这是在以后的教学中应该努力避免的。

总之，心理健康教育活动课是个崭新的、又极被孩子们所需

要的学科，因此觉得肩头的责任，所以每一次课后，我都会努力反思自己的一些做法、想法。永远做一个优秀的、进步的、努力的心理健康课教师，成为我——美丽的心愿！

## 情绪的教学反思篇五

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：

### 1]抓住学生心理，以趣促学

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。

### 2. 坚持核心原则，形散神聚

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。

### 3、坚守课堂纪律，顾此顾彼

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。

### 4、聆听他人故事，因势利导

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。

## 5、拓展延伸课堂，“里应外合”

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。

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。

## 情绪的教学反思篇六

本课是第三单元的起始课，它对后面学会调控情绪等内容的学习起了奠基作用。第六课共有两个目。第一目，情绪万花筒。第二目，情绪与生活。两目的内容衔接紧密，“情绪万花筒”为“情绪与生活”打下铺垫，第二目是本节课的重点。教材内容围绕情绪的四种基本类型喜、怒、哀、惧展开。基于初一学生自我表现欲强、思维活跃的特点，课堂设计本着以学生为主体的基本原则，通过创设情境，让学生在丰富多样的活动中体验不同的情绪感受，学做情绪的主人。

情绪是学生最熟悉、体会最深的一种心理活动，但学生限于年龄、生活阅历的局限，往往无法正确认识及正确把握自身情绪的变化，所以对情绪问题在认识上是一个盲区，导致他们不能恰当地处理情绪与学习和生活的相互影响，因此要引导学生领会、理解和感悟，并用之于生活实际，将使学生终

身受益，成为情绪的主人。

### 1、知识目标

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；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。

### 2、能力目标

提高学生认识自我、驾驭情绪的能力；培养学生的主动探究、团队合作，主动参与、自主合作地进行学习和活动的的能力。

### 3、情感、态度与价值观目标

使学生懂得情绪对个人行为和生活的的重要性，在学习、生活中努力保持积极、乐观、向上的情绪状态，引导学生发展良好的情绪品质，提高学生的心理素质。

重点：情绪反映着个人的兴趣和志向。（理解情绪的多样性）

这一点是从学生的实际出发，学生感兴趣的事情就愿意做，积极性很高，对于不感兴趣的事情就情绪低落、厌烦，甚至逃避。这点老师可以拓展一下。也是为下一个框题打下基础。

难点：情绪对人的不同作用。（情绪产生的原因）

它是从两种情绪对人的身体、智力、正常水平发挥产生作用，阐明情绪的两种不同作用，即积极情绪和消极情绪。

问题情境法，小组合作竞赛，情景表演

（1）比较法

（2）归纳法

### (3) 赏析法

### (4) 游戏体验法

从学生的实际出发，联系学生的亲身感受，激发学生的学习兴趣。通过设置情绪情景、观看影片、小品表演、小组竞赛等方式让学生了解情绪的含义及其作用：对人在智力方面、身体方面、水平发挥等方面的影响。

## 导入

期中考刚刚结束，我们开始新的征程。假如你遇到下面情况，你是什么感受？学生思考后回答：

(1) 如果你这次期中考取得不错成绩，你的感受是什么？

(2) 班会课你上台交流你的学习，你当时的心情怎样？

(3) 你这次期中考本该考出好成绩，你却考砸。你的感觉是什么？

提问学生回答。

老师：

在日常生活中我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、兴奋、遗憾恐惧等心理体验和感受，就是我们所说的情绪，我们时时刻刻都在和情绪打交道，又了解多少呢？什么样的情绪才有益我们的身心健康呢？这就是我们这节课要学习和讨论的内容。

那么什么是情绪？导出问题。

在成长历程中，我们有丰富多样的情绪感受。

## 活动一

### 情绪搜索——“比一比”

教师：各组表现都不错，结合自己的情绪体验说说这样情绪是如何产生的。情绪词语接龙情绪搜索——“析一析”：学生在上一环节的活动中，分析自身的情绪变化，发现对同一事件会产生两种以上类型的复杂情绪以活动为载体和主要渠道，通过学生的合作和探究，帮助学生理解同一情绪有不同程度的表现，不同类型的情绪组成复合情绪；依托现实的活动情景，让学生课堂上体验情绪与个人的学习、生活息息相关。

归纳出：

情绪的四大基本类型：喜、怒、哀、惧

情绪与各人的需求有关

丰富多样的情绪构成了多姿多彩的生活，情绪是否会影响人们的生活呢？

学生课堂完成下列情景中的感受，填写出来，并与同学交流。

既是对第一目的，也引申出第二目情绪对人们生活的影响

阅读并思考教材62页两个比赛的同学，不同情绪产生不同的结局。并回答问题。

老师得出：情绪具有神奇的作用在这四种情绪的基础上，又可以组合成很多复杂的情绪，如：悲愤、惊恐、高兴地哭等。

## 活动二

情绪探究——分析情绪对人的行为和生活的积极作用和消极作用

1、李白大赦后：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”

2、《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。

3、据我国史记记载，伍子胥在过韶关时，陷入进退两难的处境，结果因其极度焦虑而一夜间须发全白。

4、《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜提名，“喜极而疯”。

老师警告：喜怒有度

喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。

活动三情绪驿站——认识到调节消极情绪有重要性，在现实生活中保持积极情绪。

b.课堂填写教材62页表格。

在学生完成活动后，老师进行点评、归纳、。

情绪是把双刃剑，有积极作用，也有消极作用。引导学生看教材回答。分析各自的体现。

情境思考（课堂作业）

1. 学生谈自己情绪体验。

a:参加竞赛获奖。（喜）

b□妈妈把我喜欢看的电视节目关了（怒、惧）

c□违反学校纪律受到学校的批评。（哀）

d□事情做不好，怕家长责怪（惧）

师生共勉

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。当我们把欢声笑语撒满校园的时候，大家就会发现：生活，原来是那么的美好。亲爱的同学，让我们一起用愉快地心情去拥抱灿烂的明天吧！

情绪的定义

情绪万花筒情绪的四大基本类型了解情绪

丰富多样的情绪情绪与各人的需求有关

情绪具有神奇的作用

情绪与生活情绪的积极作用情绪对人的影响

情绪的消极作用

结束语

情绪感悟——播放《天天好心情》

使学生领悟到要以积极乐观的态度学习、生活。以歌曲激励，学知导行，旨在让学生的情绪体验从课内延伸到课外，从而实现三维目标的三统一。

从课堂教学反馈的效果来看，这种教学方式学生参与教学活动的积极性较高，学生的自主、合作学习以及实践能力都得

到了提高，师生能在轻松、愉悦、和谐的课堂气氛中完成了本节课的教学内容，对学生与教师都大有裨益。我想，只要课堂教学本着以学生为本的原则，一切从学生出发，那么，枯燥无味的政治课会真正走进学生的生活，会使学生喜欢。

在活动中体验，在体验中学习，保障学生的主体地位

在合作中学习，在探究中领悟，改变学生的学习方式

## 情绪的教学反思篇七

心理健康活动课是当前高中生心理健康教育的一种有效途径和载体，是高中活动课程和校本课程建设与开发的一种有益补充。那么心理活动课究竟应该怎么上？怎样才是一堂好的心理健康活动课？这是我每一节课都在思考的问题。

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的还不在于解决知与不知的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到影响他们心理，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。因此，从这个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理活动课可以运用的活动形式丰富多样，如游戏、情境剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。但我在活动的选取上根据主题的需要，选用了以下教学方式：

引入新课时，我设计了一个《草船借箭》的故事，让学生在熟悉故事情节中了解到“嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨，总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。”这样学生很容易理解

嫉妒的心理现象，变抽象为形象。

情境剧与现实相结合，使学生转变观念，接受心理训练。

情境剧表演是学生喜欢的形式，特别是心理健康课中，一些生活故事更适合学生表演。而每一个故事中都包含着深刻的哲理。它使学生在愉悦的故事情境中明白了道理，转变观念，接受心理训练。在本课中通过情境剧表演，总结出了克服嫉妒心理的技巧：宽宏大量，善于帮助别人；心胸宽广，热情赞扬别人的长处等。使学生明白：同一件事不同的人会有不同的看法和态度。世上很多的事取决于我们自己的想法，可以说是一种快乐的选择。

心理健康课对于教师来说是倾听是引导，对学生来讲是倾诉是交流。它为学生提供了一个说心理话、宣泄情绪、情感的机会和场所。在感知、体验、明理之后，我引导学生对自己的过去的行为和经历进行反思、检查、评价，从而调整自我，寻求新知，使问题得到初步的解决。通过引导学生进行反思，纠正旧我，寻找新我。

精彩的结束不仅仅是全课的总结升华，更是对学生寄予无限期望与启迪，所以本课我在结束时设计了《美丽的心愿》这一环节，让学生许下一个心愿，让孩子们在舒缓的音乐里净化心灵，让他们知道什么是对的，应该怎么来做，相信在课件背景小女孩的祈祷中，在柔和的乐曲里，孩子们一样许着美丽的心愿，并且愿意与大家一起来分享。从而达到心理健康课净化心灵目的。

对于小学高段的孩子来说，嫉妒心理可能有些不好理解，孩子们感受到的，不一定可以说得出来，我在课堂教学中却有些过急，或者情绪不够饱满，没有带动课堂气氛，孩子们处于很茫然的状态，或者是因为这种课堂结构设计对孩子们来说过于复杂，他们所能感受到的身边的嫉妒太有限，至使学生的发言不够勇跃，这是在以后的教学中应该努力避免的。

总之，心理健康教育活动课是个崭新的、又极被孩子们所需要的`学科，因此觉得肩头的责任，所以每一次课后，我都会努力反思自己的一些做法、想法。永远做一个优秀的、进步的、努力的心理健康课教师，成为我——美丽的心愿！

## 情绪的教学反思篇八

### (一)优点：

1、准备充分。在准备这堂课之前，我仔细地阅读了本节课的内容。经过反复的阅读和思考，我对这节课大概的知识点进行了归纳，并列出了教学的重点和难点以及教学目标。其次，我根据教学参考和自己的理解对教学环节进行了简要设计，主要有5个环节(导入、情绪色谱、青少年情绪的特点、情绪的分类、不同情绪的作用)。最后，在查找相关资料后完成了对教案的编写。总而言之，在讲这节课之前我经过了大量的准备。

### (二)缺点：

1、重难点没有找准确。起初，我将认识各种类型的情绪及其对学习、生活的影响列为本节课的重难点。在对这节课实施之后才发现真正的重难点应该是青少年的情绪特点。而且在教学设计上没有突出重难点的突破方法。

2、教学目标设置不明确。在教学目标的设定上我没有考虑到能够达到目标的方法，而是根据教学参考设置了教学目标。因而在实施过程中没有达到理想的教学效果。

3、教学环节的顺序不够严密。我根据书上的知识点进行了教学环节的设计，所以在知识点的过渡和衔接上存在着一定的问题。

4、材料的选择上有待加强。我在设计中运用了许多图片和文

字材料，但是从学生的课堂反映情况来看这些图片的震撼力不够，文字资料的代表性和说服力不强，没有达到预期的效果。

### (一) 优点：

1、能够具备作为一名教师的基本素养。如教态自然、说话声音洪亮、能够对学生进行积极性的评价、能够走下讲台观察学生的学习情况、能够对课堂进行一些组织和管理等。

2、课堂中活动的设计能够激发学生的兴趣。在这节课中我设计了一些活动环节，如以组为单位进行“情绪万花筒”的活动、“你比我猜”情绪大考验、说说“我的情感故事”等。通过这些活动能够激发学生学习的兴趣，有助于教学的开展。

3、课堂上能够发挥学生的主动性且能够对学生进行积极的评价。在讲授知识点时，我利用了学生的生成性资源，这样既有助于充分发挥学生的主动性，也体现了课程标准的要求。

### (二) 缺点：

1、教学活动的时间安排不是很合理。在这节课中，由于教学活动比较多，所以活动的时间与知识点讲授的时间安排欠佳。

2、课堂上的设问比较随意，经常使用“是不是”“对不对”等口头语。有些问题没有经过思考便抛给了学生，也没有思考提问是为了解决什么问题。其次，有些问题的提出不是很明确，使得学生不知道应该怎样回答。

3、ppt与讲授内容有时候没有衔接好，在讲授时会出现过分依赖ppt的情况。

4、板书是最大的一个问题。这节课上我的板书很随意，并没有按照课堂对板书的要求进行书写，既不整洁也不美观。

5、缺少对学生的正面引导。在课堂上，学生可能会突然回答一些自己事先根本没有想到的答案，因而对于学生的有些回答没有给予正面的引导，这对学生的积极性将会是一个小小的打击。

### (一)优点:

1、下课之后会与指导老师进行交流，针对课堂上存在的问题找到解决的办法。经过交流，在教学环节的设计上、教学活动的选择上都有所改变，这也使得在之后的几节课能够顺利的进行。

### (二)缺点:

1、课后不能进行及时的总结和反思。下课后，没有反思这节课是否达到了设定的教学目标与效果，没有反思这节课的重难点是否得到了解决，也没有反思这节课的知识点是否得到了落实了。总而言之，讲完一堂课之后没有进行及时的反思。

2、没有做到“3分设计，7分修改”。讲同一个课题，每堂课都应该有所进步，一定要在解决问题的基础上反复进行修改。

## 情绪的教学反思篇九

1. 中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大核心素养。本课对情绪的学习和探究符合培养学生“健康生活”的核心素养，塑造学生健全人格、自我管理的能力。

2. 践行学本课堂，以学生为本，在活动中教学，在教学中活动，培养学生主动参与课堂的意识和能力，激发学生自主探究知识积极性，真正发挥受教育者的主体作用。

3. 根据构建主义理论，基于已有的知识、生活经验和认知能力，从整体上建构知识体系，避免知识的碎片化。

本课所依据的课程标准的相应部分一是“能力”中的“学会调控情绪，能够自我调适、自我控制。”逐步掌握交往与沟通的技能，学会参与社会公共生活的方法。”

本课所依据的课程标准的相应部分二是“成长中的我”中“认识自我”。具体对应的内容标准是：理解情绪的多样性、复杂性，学会调节和控制情绪，保持乐观、积极的心态。

### 1. 情感、态度与价值观目标

通过学习，体验情绪的多样性、复杂性。

体会青春期情绪的特点，激发正面的情绪感受。

### 2. 能力目标

通过学习，能够认识、把握自己的情绪，能够正确对待情绪。

### 3. 知识目标

了解情绪的分类。

了解影响情绪的因素以及情绪对个人观念和行动带来的影响。

了解青春期的情绪特点，积极面对自己的情绪。

本框是部编版《道德与法治》七年级下册第二单元“做情绪情感的主人”第四课“揭开情绪的面纱”第一课时“青春的情绪”的教学内容。本课链接青春生命成长的主题，聚焦初中学生在青春期的情绪。学好这一课将为后面第五课“情感”知识的学习打下坚实基础，从而达到从“情绪-青春期情绪-情感-情操”一脉相承的学习，促进学生的心理与品德成

长。

本框“青春的情绪”，通过分享不同情境中的情绪感受，帮助学生了解情绪的丰富性、复杂性；通过讨论影响情绪的多方面因素，引导学生感受情绪的变化以及情绪给自己带来的影响；引导学生归纳青春期的情绪特点。

七年级学生正处于青春期，情绪会出现波动，有时相当激烈、粗暴甚至失控，有时情绪高涨、热情洋溢，有时又消极低沉、孤独压抑。情绪的偏差可能会导致行为的偏差。帮助青春期学生正确认识情绪、学会积极面对情绪，塑造健全的人格显得尤为重要。

1. 情绪的是复杂多样的。
2. 如何正确认识 and 对待青春期情绪。

如何正确认识 and 对待青春期情绪。

讲授法；自主学习法；合作学习；案例分析法；情境教学法；小组竞赛法等。

运用现代信息技术。

一课时

(一) 导入：音乐导入体验情绪

教师播放欢快轻松的歌曲《咖喱咖喱》，学生在音乐中体验、舒缓情绪，进而走进新课学习。

(二) 师生互动生生互动学习新知

1. 活动一：我演你猜了解情绪的分类、特点

第一步：播放ppt课件2，告知游戏形式：将学生分成3组进行pk赛。

第二步：解读pk内容：每大组派1位代表上台表演成语，表演者所在组成员来猜，在一分钟内猜出最多的一方胜。

第三步：强调比赛注意事项1)表演者只能动作表演，不能语言提示。

2)答题时其他各组不能提示帮忙。

3)最后十秒进行倒计时播报。

第四步：教师宣布获胜组(获胜组很开心)但颁发奖品给输的一组以示安慰，分别采访获胜组和所输组组员的情绪感受及变化。

第五步：教师引领学生总结：情绪分类、情绪的特点。

板书：一、情绪面面观

1. 情绪的种类：1)基本情绪：喜、怒、哀、惧。

2)复杂情绪：惊喜、喜忧参半、害羞、焦虑、厌恶、内疚等

2. 情绪的特点：复杂性、多样性。

2. 活动二：情绪自助餐巩固情绪的分类

第一步：播放ppt课件3，学生根据课件自学反馈，反馈内容如表1所示。

第二步：学生展示自学成果，教师点评并播放ppt课件3，强调其中的重点知识。

## 表1情绪自助餐内容表

### 3. 活动三：说说情绪那些事熟悉影响情绪的因素

第一步：播放ppt课件6，学生根据课件中的四个情境谈谈影响情绪的因素，在自学2分钟小组讨论1分钟后展示成果。

第二步：播放ppt课件7，让学生总结影响情绪的因素。

### 4. 活动四：案例分析我能行理解情绪的神奇作用

第一步：播放ppt课件8，学生根据课件案例分析总结情绪有何神奇的作用。

第二步：播放ppt课件9，教师根据学生回答进一步补充总结情绪的神奇作用。

### 5. 活动五：青春期情绪特点大搜索

第一步：播放ppt课件11，让学生从欧叶和小冲面对考试的情绪和行为搜索青春期的我们有哪些情绪特点。看哪一组分析的又快又准又多。

第二步：播放ppt课件12，让学生总结青春期情绪特点。

### 6. 活动六：情绪诊疗室突破重难点

第一步：播放ppt课件13，请学生扮演情绪咨询师，给小冲诊疗。

第二步：播放ppt课件14、15，让学生总结如何正确认识和对待青春期的情绪。

### 7. 活动七：直面自己活学活用

引领学生在活动中直面自身情绪问题，找出对策，学会调控情绪，做情绪的主人。让课堂学习为生活服务，让课堂学习的知识落实到具体的行动中。具体“调控情绪计划表”见表2所示。

## 表2调控情绪行动计划表

### 8. 活动八：名言分享课堂小结

拿破仑名言：能控制情绪的人，比打下一座城池的奖军更伟大。具体参见图1所示

教师表达对学生的期望：在未来的生活中，学会调控情绪，做情绪的主人，向拿破仑所说的那样成为一个比将军更伟大的人！

## 图1名言启示图

### 9. 活动九：板书设计构建思维导图

情绪犹如一颗大树，板书用树状图呈现□ppt版和手绘板书式如下图2、图3所示。

## 图2ppt版知识树图3手绘板书式知识树

#### 1. 积极方面

1) 课堂教学过程，注重师生互动、生生互动，调动了学生自主参与意识，激发了学生的学习热情，有效避免教师一言堂的刻板教学方式。

2) 注意让小组合作，有利于培养学生探究能力；

4) 知识树的思维导图形式，便于学生从整体上把握知识脉络，

理解教材内容。

## 2. 需要改进的地方

1) 合理分配每个教学环节的时间，从而提升自己驾驭课堂的能力。

2) 在录播教室，部分学生有压力，要注意启发学生，鼓励他们大胆发言。

教师的语言要打磨，注意言简意赅。

## 情绪的教学反思篇十

在指导师的帮助下，完成了心理健康课——《把失败踩在脚下》，心里比较高兴，课虽有一些缺点，但还是比较成功的。通过对本节课的精心设计以及辅导和实践，我对心理健康课的教学流程和教学主旨都有了更清晰的心得体会。最为欣喜的是：这节课得到了评课老师的认可和肯定，孩子们在课堂上也表现得积极踊跃。

在本节课的构思设计和讲授过程中，我感触最深的是心理健康课所涉及的内容，应该是来源于学生，回归于学生，不是老师想当然，一言堂的。所以在教学的各个环节都要时时处处考虑到所任班级学生存在的具体问题，然后有的放矢，具体问题具体解决。

本节课的教学目标是：

1、以积极的态度面对考试失败；通过拓展，使学生学会以积极的态度解决生活中其他困难。

2、积极参与课堂交流、讨论和评价；愿意运用本课介绍的各种策略，督促自己以积极的心态、正确的方法应对考试。

我抓住了这样的重难点：

1、正引导到学生以积极的. 态度面对考试失败，

2、教会学生正确应对考试失败的方法。采用了以下几种教学形式：课前交流、学生来信评析、自我激励、“接线员”游戏——总结策略、制作目标卡——自我反思、教师激励。

进一步反思这节课，我做到了遵循新课改的理念，课堂上面向全体学生，以辅导和活动相结合，尊重学生、体现主体性原则。而且在教态上、语言的组织和整理上比较注意，那种和谐、自然而亲切的氛围影响着听课老师和孩子们，是使得课堂能产生良好效果的一个重要因素。在课堂上，我尽可能地把课堂还给学生，让学生讨论发言，在这样的宽松环境下，孩子们可以大胆的有创意的说出了自己的心声。心理健康课提倡让学生多思考、多参与、多感悟。即使是让学生掌握解决问题的方法时，也放手让学生独立思考、小结、想策略，要学生知道助人自助的精妙所在，我们心育老师的任务就达成了。

以上是我在《把失败踩在脚下》这节心理健康教育课的教学中的体会和反思。当然，我的心理健康课还存在许多不足，也是自己的刚刚起步，需要我在实践教学中一边摸索一边提高。我认为要想真正上好每一节心理健康教育课，发挥出它真正的作用，还需要我们心理健康教育的老师们不懈的努力和钻研。