

# 最新高中心理健康说课稿(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 高中心理健康说课稿篇一

高中是每个人成长过程中的一个重要阶段，我也在这个阶段里度过了三年的时光。回顾这段时间，我深深体会到高中给我带来的成长和收获。在这里，我学到了勤奋、坚持和责任，培养了自己的能力和素质。以下是我对高中的一些心得体会。

首先，勤奋是高中生存的第一要素。在高中，学习任务繁重，内容复杂。只有勤奋学习，才能跟上课堂的进度。我还记得刚进入高一时，我发现自己压力倍增，课堂上的知识掌握不了、时间管理不当使得学习和生活乱了套。为了改变这种状态，我决定提高自己的学习效率。我通过制定详细的计划，合理的分配时间，合理地利用每一分每一秒，把更多的精力放在学习上。经过长时间的努力，我终于见到了成果。我的学习成绩及各项能力都有了明显的提高。勤奋不仅是学习的要素，更是一个人在生活和工作中取得成功的必要条件。

其次，坚持是高中的必由之路。高中阶段是一个持续学习和自我挑战的过程。学习的结果不是立竿见影的，而是需要长时间的积累和坚持。在我刚进入高中时，就遇到了困难和挫折。有时候学习进步的速度慢，产生了一定的厌学情绪。然而，我知道坚持是成功的关键。于是，我告诉自己相信付出总会有回报，只要坚持下去，一定会看到一片光明。通过坚持不懈的努力，我收获了丰硕的成果。不仅在学业上获得了好成绩，还收获了成长和进步的喜悦。

再次，责任是高中生活的重要特质。高中生活不仅有学习任

务，还有各种活动和社会责任。担任班干部的我深有体会。作为班委，我需要组织各种活动、协调同学间的关系等等。这些责任不仅是一种负担，更是一种锻炼和成长。通过承担责任，我懂得了为他人着想、关心和帮助他人的重要性，也培养了团队协作的能力和领导才能。在高中在这段时间里，我懂得了责任对于个人和他人的重要意义，也更加明确了自己的人生定位。

此外，高中生活还教会了我如何发展自己的能力和素质。在这里，我有更多的机会参加各种活动，培养自己与人交往、沟通和表达的能力。我加入了学校的辩论队，通过参加辩论比赛，锻炼了自己的语言组织和辩论能力，也增加了自信心。我还加入了学校的志愿者团队，参与社会实践活动，通过与不同背景的人们交流，增长了见识，培养了社交能力。这些经历也让我成为了一个有责任感和关爱他人的人。

最后，在高中过程中，我感受到了师生之间的深厚情谊。老师们的言传身教、辛勤付出都值得我敬佩。他们用爱和关怀感染着我，给我指引前行的方向。他们为我们提供各种学习资源，关心我们的成长发展，为我们答疑解惑。当我遇到问题时，他们总能及时给予指导，鼓励我勇敢面对困难。经历过许多苦恼的时刻，也有过数不清的丰盛经验。这些都离不开老师们的努力和帮助。而我也学会了感恩和回报。我尊重老师、关心同学、与人和谐相处，和师生们形成了良好的互动。

总的来说，我的高中生涯充满了无数的汗水和欢笑，我从中学到了很多东西，并取得了不少成绩。勤奋、坚持、责任和能力的培养让我受益匪浅。我相信，这些经验和体会会如一扇大门，引领我走向更广阔的世界。高中是我人生中一段难忘的时光，我永远会饱含感激和美好回忆地对待这个阶段。

## 高中心理健康说课稿篇二

高中是我们人生中重要的一段时光。在这三年中，我经历了许多挑战和变化，收获了不少宝贵的经验和体会。对于我来说，高中并非只是为了应付考试，更是为了成长和发展自我。在这篇文章中，我将分享我在高中期间的心得体会。

首先，高中教育教会了我如何做一个自律的人。高中生活紧张而忙碌，每天面对各科目的考试和作业，需要自己合理规划时间和安排任务。我意识到，要取得好成绩，不能仅仅依赖老师的教导，更需要自己主动学习和探索。我会设定每天的学习计划，并严格按照计划去执行。这个过程中，我养成了良好的时间观念和自律能力，这些品质将在我今后的人生中发挥重要作用。

其次，高中生活让我学会了如何处理人际关系。由于同学之间的竞争压力大，友谊也会面临考验。但经过一些摩擦和冲突后，我明白友谊的真正价值和重要性。我学会了真诚的对待每一个人，帮助他人并尊重他人的意见。在团队合作的项目中，我学会了倾听他人的意见，并尽量做到公平和合作。我明白只有与同学们和谐相处，才能共同进步，共同成长。

此外，高中经历也让我体会到了学科知识的重要性。在高中课堂上，老师们向我们传授了许多有用的知识和技巧。无论是数学的逻辑思维，还是语文的文字表达，都对我今后的学习和工作有着深远的影响。通过深入学习各个科目，我也进一步明确了自己的兴趣和擅长领域，从而为未来的发展做好了准备。虽然考试成绩并非唯一的衡量标准，但它们确实是检验自己学习成果的一种方式，并且能够让我认识到自己的优势和不足之处，从而不断提高自己。

另外，高中还是我培养了许多重要的生活技能。在离开家庭的环境下，我需要自己解决生活中的各种问题。我学会了独立打理自己的衣食住行，学会了理财和规划未来。我也积极

参与学校的社团和活动，拓宽了自己的视野和交了许多朋友。这些经历不仅让我成熟了起来，也让我更加意识到自己的责任和义务。

最后，高中期间，我也培养了健康的生活方式。身体健康是成功的保证，所以我时刻保持运动和均衡饮食。每天尽量保证充足的睡眠，以保持精力充沛。我也学会了控制自己的压力和情绪，通过阅读书籍和与朋友交流来放松自己。我意识到，只有身心健康，才能全身心地投入学习和工作。

总的来说，高中给了我许多难忘的回忆和宝贵的成长经历。通过自律、处理人际关系、学习学科知识、培养生活技能和保持健康的生活方式，我在高中中积累了丰富的经验和修身养性的功夫。这些经历将成为我今后人生道路上的财富和宝藏，让我更加从容地面对未来的挑战。我相信，只要我继续努力，坚持追求自己的梦想，就能够收获更多的成就和幸福。

## 高中心理健康说课稿篇三

尊敬的中学老师：

您好！

我郑重向您推荐我校20xx级优秀毕业生同学。该生品学兼优，和同学关系处理融洽，他热爱集体，关心同学，乐于助人，有较强的组织能力。从初二开始被选为班长，并担任校学生会文体部部长、策划部长等多个职务。多次策划、组织学校活动，取得了良好的效果。他全面发展，热心实践，连年被评为全面发展标兵、优秀学生干部。初一、初二暑假组织同学报纸义卖，并捐款红十字会。是学校第一批共青团团员。师生关系也很好。该生有很多特长，竹笛全国考级十级，获得山东省文化厅比赛一等奖，“魅力中国”中华赛区金奖。

严格紧张的初中生活，培养了该生科学严谨的思维方法，更

造就

了他积极乐观的生活态度和开拓进取的创新意识。扎实的基础知识和开阔的视野，使他学习成绩一直名列前茅，初三最好成绩考到级部第十二名，平均名次在校前100名。该生喜欢运动，是班里的体育健将，运动会上我的身影频频出现，为班级争得了许多荣誉。

同学性活泼开朗，思维活跃，关心集体，责任心强，认真负责，

积极完成班里的工作，受到同学们的认可。该生乐于助人，有一颗善良的心，经常帮助同学解决困难，“一本正经”的与同学谈心，被同学们亲切称为“张老师”，与同学的关系十分融洽，被尊为“班内正能量的带动者”。

该生是我校难得的有较强组织管理能力、品学兼优的潜力人才，

希望贵校郑重考虑。谢谢！

推荐人□xxx

## 高中心理健康说课稿篇四

高中生活是每个青少年成长道路中的一个重要阶段，其中的行为举止和心理状态对于他们的成长和发展起到关键作用。在长达数年的高中生活中，我们经历了许多困惑、挣扎和快乐，从中汲取了许多珍贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我在高中行中得出的五个宝贵的心得体会。

首先，行前明确目的。在高中行中，明确目的对于整个行程的成功至关重要。无论是文化考察、体育竞赛还是社会实践，我们都要在行前明确目标，知道我们到底想要达到什么。通

过设立目标，我们可以更好地规划自己的行动，有针对性地制定计划和策略，最大限度地提高效率。此外，在行前明确目的还可以增强我们的动力和意愿，克服困难和挫折，更好地完成任务。

其次，行中合理安排时间。在高中行中，合理安排时间是至关重要的。一个好的时间安排可以使我们更好地掌控行程，充分利用每一分钟的时间，提高工作效率，减少闲置时间。在行中，我们可以根据各项任务的紧急性和重要性来制定详细的时间表，把时间合理地分配到不同的活动上。此外，合理安排时间还可以避免我们被琐事和娱乐活动所浪费，从而更好地专注于工作和学习。

第三，行后反思总结。高中行结束后，及时进行反思总结对于我们的成长和进步至关重要。在行后，我们应该对自己在行中的表现和收获进行客观的评估，并总结经验教训。通过反思总结，我们可以发现自己的不足和问题，并找出改进的方法和途径。同时，总结还可以让我们更好地认识自己的长处和优点，增强我们的自信和自尊心。通过行后反思总结，我们可以不断提高自己，为将来的行程做好准备。

其次，行中交流合作。在高中行中，交流合作是一种很重要的能力。只有通过交流合作，我们才能更好地了解团队成员的需求和想法，增强团队之间的凝聚力和合作效率。在行中，我们可以主动与他人交流，分享自己的想法和意见，听取他人的建议和意见，沟通和协调工作中的问题和难题。同时，我们还要乐于助人，积极参与合作，发挥自己的优势和潜力，为团队的成功做出贡献。

最后，行中保持积极心态。在高中行中，保持积极心态是非常重要的。面对困难和挑战，我们要保持乐观的态度，勇于面对，坚持到底。积极心态能够帮助我们克服困难，增强意志力，保持工作的动力和热情。在行中，我们要相信自己的能力和潜力，相信我们可以克服一切困难和挑战。只有保持

积极心态，我们才能在高中行中发挥我们的最佳状态，取得最好的成果。

总之，高中行给予我们许多珍贵的经验和心得体会。通过这些经历，我们明确了行前明确目的的重要性，掌握了合理安排时间的技巧，学会了在行后反思总结，认识到了交流合作的重要性，同时也养成了保持积极心态的习惯。这些经验和心得将对我们未来的成长和发展起到重要的指导作用。让我们牢记这些宝贵的心得，继续努力，在今后的行程中不断成长和进步。

## 高中心理健康说课稿篇五

2月19日，我在开始了实习教师的生涯。一个多月的实习，我受益匪浅。

实习内容主要是语文教学、班主任工作，此外，还有其他的一些工作。既然是实习教师，语文教学自然是重点。

我实习的班级xxxx班，是一个很优秀的班级，他们的语文老师，也就是我的指导老师同时还是校长办公室的主任，颇受关注，他们使用的又是我所不熟悉的新教材，这些都让我颇感压力，因为我作为他们的实习老师，总是要给他们上课的。怎样才能上好课，怎样才能教好他们，正是我面临的一个重要而又迫切的问题。

思考之后，我决定先从指导老师的上课风格入手。既然指导老师教的这么成功，学习他的方法、吸收他的经验自然是一条捷径。实习开始的两周，我便专心听指导老师的课，揣摩他的教学风格。指导老师也很负责，很热心地告诉我怎么听课，在课堂上如何观察学生，如何针对不同的情况作出适当的反应，从而提高教学效果。总的来说呢，指导老师的教学风格是把课堂话语权交给学生，用他的话说就是一节课能让所有的学生都在听都能听明白都能学到东西，这堂课就算成

功了。

至于如何把话语权交给学生，主要就是采用教师点拨法，即设问析疑。所谓设问析疑，是教师首先由一篇课文的切入口入手提出问题，然后引导学生回答、分析疑问并由此转入另一问题，最后把学生引导到预定的教学目标中。通过这种设问析疑，在加上适当的讨论，某些课文再结合文体特点，采用品味法、朗读法进行教学。法国教育学家第惠多斯说过：教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。那么，怎么去激励、唤醒、鼓舞听课者呢？让他们参与课堂，给予他们更多的机会，惟有这样，学生才会更加的融入课堂，惟有这样，学生的语文水平才会有所提高。

设问析疑无疑是一个较好保证学生参与课堂的一种的教学模式。经过多次实践，我发现这种教学模式有颇多好处，具体的说有助于学生思考多方面的意见，增强学生思维的灵活性，发展了学生清晰明白地交流思想和看法的能力，有助于发展学生分析和综合的能力，鼓励学生专心地有礼貌地倾听，使学生的想法和体验得到了尊重，使学生成为知识的共同创造者。总的说来设问析疑可充分增强学生的创造性、口头表达能力、应变能力以及学生的主动性。

在听课的同时，我也对班上学生语文水平进行了调查。通过作文的批改再加上自习时间和课下时间的了解，得知这个班的语文水平还可以，且全班的学习氛围很好，课堂纪律和作文上交情况都很好，学生课前预习也很自觉，更重要的是他们讨厌传统的语文教学，他们不喜欢老师垄断课堂。显然，指导老师的教学方法是十分适合他们的。

新教材也是我需要研究的一个重要内容。新课改强调的是合作学习、自主学习、探究学习，无疑，新教材的指导思想肯定是要充分发挥学生的主动性、创造性。指导老师在课余还教我如何去研究教材，如何去备课。他要求我先熟悉课本，然后在课本中挑选几篇我认为对学生有帮助，或者与高考相

关的文章，去编写教学案。

要挑选对学生有帮助的，或者与高考相关，这就要求我了解学生的需要，了解高考的要求和趋势，工程量可谓浩大，但不可否认这是必须的。好的教学当然是能够满足学生需要的教学，这种需要可能是现实的参加高考的需要，也可能是解决学生关于生活、关于人生的迷惑的需要，而满足后面一种需要对于语文学科来说是很重要的，当然，前一种需要也是不可忽视的，毕竟这是一个极其现实的问题，不是单单一个“应试教育”的指责所能逃避的。

了解了学生的需要，高考的形势之后，便开始着手编写教学案。指导老师告诉我，教学案是教师和学生一起使用的，不同于一般的备课，除了要体现教学思路，还要给学生留下思考的空间。教学案中的问题应该是具有启发性的，对理解课文、感受作者写作意图起关键作用的。教学思路不是大问题，这些启发性问题的设置就大有学问了，不仅要教材十分熟悉，有透彻的理解，还要有自己的独特感悟，十分地费脑筋。

## 高中心理健康说课稿篇六

清晨的第一缕阳光拂过304宿舍，柔柔的，轻轻的。谁都没有意识到天亮了，一个个都没在被子里。‘凡儿，报时。’当时晓龙说出这几个字时就如一个快死翘翘的人拼劲最后一口气的遗言那般无力。“还可以睡5分钟。”凡儿亦是这般无力。

半小时后……

“凡儿，报时”龙五分钟断断续续蹦出四个字。‘半小时前不是问过了嘛，又问，讨厌。’‘多久？半小时前？快，兄弟们，红色警报，今儿是英语老师的早早读。’小龙犹如狂吃99颗十全大补丸。（注：英语老师俗称“奋嘿”，至于为何这么叫，在这里实在不方便透露啊，谅解，谅解。）

三分钟后……

育，龙，宾宾，我都出现在高三七的教室里并且手里还拿着英文课本，虽然眼睛是朦胧的，书是倒拿的，鞋穿的是两只不一样的。‘奋嘿来了。’英文课代表拉响警报。迎面走来的是奋嘿，奋嘿他来自南通，他不只是帅而且还帅的很特别，他是王子（他的千金叫王紫）的爸爸，遗憾的是他不是国王。因为他有‘气管炎’头把手就是他的老婆。他着装特别并且从不梳头，他是这样谦虚的形容自己的“中学时成绩不好，数学一般只考一百四十几”。总之，我们给他的评语就是：‘他经验丰富，并且十分专业。他来了，他没有令我们失望，他的打扮？？？上身：白衬衫十分整洁，下身：花色沙滩休闲裤？再下面：黄色皮鞋和黄色的丝袜？等等，在中间也就是腰部居然还别着一条咬过的‘龙糕’，龙糕很不幸被咬成了马甲的样子。写到这里，我忍不住说：奋嘿，我被你雷到了。

“唉，他娘的居然把美术课改成数学课了，什么世道啊，只许数学老师放火不许美术老师点灯。”大嘴还一脸哭腔对我说。宾宾眼中闪过一丝深邃：‘难怪我昨晚夜观星相，有不吉之照。’‘昨夜？昨夜不是阴天吗，你不是到火星上去观星相的吧’育调侃道。‘这就是老衲我道行之深’宾宾反驳。突然，一股杀气袭来。对，你没有猜错，她就是数学老师啊戒。虽然叫啊戒，可她还是美的，只不过美的不明显而已。

‘靠，这啊戒做的也太绝了，免费送她一课不说还要附带下课五分钟，这就好比去‘星巴克’点一杯咖啡，临走时不仅把咖啡伴侣打包带走了还拽了一大碟纸巾。

‘同学们啊，过几天就一模了，一模可是很重要的，这节课自己看书吧，有问题的可以提问。’我和育可不买账，咱看咱的小说。‘唉，华华又问她问题了。滴泡，你说华华老问问题怎么受的了啊戒那“清新”的口气的，她不是在鼻孔里塞了活性炭吧。’育很疑惑。‘活性炭倒是没有，我问过华

华了，说是憋住气的。’育又转头对我说：‘可是华华白皙的皮肤被熏黑了，中毒了也说不定哦。’我再一次被育雷到了。

## 高中心理健康说课稿篇七

高中时光是每个人成长的重要阶段，在这段岁月里，我们经历了许多挑战和困惑。行至高中毕业，回首往事，我深感这一段经历是无可替代的。我相信每个人都会有自己的体会和感悟，下面我将分享我在高中行的体会。

### 第二段：人际关系的培养

高中行让我与同学们相处更多，这也是培养人际关系能力的难得机会。在行路上，我们彼此鼓励、相互扶持。这让我学会了珍惜友情，更懂得关心和帮助他人。和同学们一起面对困难和挫折，我们形成了深厚的情谊。行中我结识了许多不同的朋友，通过互相了解和尊重，我们共同成长、进步。这对我日后的人际交往极有裨益。

### 第三段：自我管理能力的提高

在高中行中，时间和精力都是宝贵的资源。我们要在短暂的时间内完成徒步旅程，要安排好自己的时间表，掌握自己的节奏。对我而言，这是一次自我管理的实践，我学会了如何合理安排时间、提高效率。我开始养成每天计划和总结的习惯，不姑息自己，对自己要求更严格。这一点，在我后来的学习生活中，给了我很大的帮助。

### 第四段：身体和意志力的锻炼

高中行是对身体的一次很好的锻炼，徒步过程中会遭遇疲劳、饥饿和脱水等问题。面对这些困难，我们需要坚强的意志力来克服。经过连续几天的徒步，我的身体得到了很大的锻炼，

也让我意识到自己的潜力是无穷的。克服困难的过程增强了我的毅力和决心，让我相信只要坚持努力，就能克服一切困难。

## 第五段：成长的收获

高中行给我的收获是深厚的，我学到了很多：感受到了友情的奇妙和力量，学会了如何自我管理和安排时间，锻炼了我的身体和意志力。这些都是我成长的重要经历，也是我人生中宝贵的财富。在高中毕业之际，我为自己在高中行中的成长和收获感到骄傲与满足。

总结：高中行让我收获颇丰，不仅是徒步的时光，更是一段难忘的经历。通过高中行，我收获了深厚的友情，锻炼了自己的自我管理能力和意志力。这些经历将伴随着我一生，成为我成长的催化剂，塑造我成为更好的我。希望每个人也能珍惜这段时光，用行迈向梦想的道路。

## 高中心理健康说课稿篇八

### 高中实习周记(一)

非常荣幸我有机会到全国示范性重点高中——xx高中为期一个月的实习。到好的中学实习让我见识了许多，也收获了许多，不但在讲课方面有了很大的进步，在作为一名准老师方面思想上也有很大的提高，并且教学管理、课堂教学等的理念也收获颇丰，以及他们带给我的种种思考。每周我都有不同的体会：

### 第一周：教学理念

在实习期间，借着录课的机会，我听了很多的市级，校级的公开课，还有理科实验班的课。在这些课堂上，让我看到教

学改革正在悄然进行，有意识的老师正在努力体会“以学生为主体”的课堂模式。学生的创造也逐步成为教师追求的教学效果。其次，这里的老师也都在适应着多媒体教学，信息化教学，使得课堂更加生动，资源更加丰富，学生获取学习资源的渠道也就更多。尽管，这种教学理念、教学模式的推广仍然有很长的路，但似乎也并不遥远，相信，这股改革的浪潮会给教育领域带来很大的冲击。

## 第二周：实际工作经验

在上面，是我在这所学校感受最深刻，也是认为最有意义的收获。实际工作经验上，由于在指导老师的指导下，也获取了许多。在班主任工作上，我认识到了一个老师的表率作用是很大的，学生时刻看老师，作为一个老师，应该从自己严格要求，并影响感染学生。这就要求师生之间的相互交流必须是贴心的，也是带有希望的。实习期间，班主任李宇炜老师教给了我许多的班级管理经验。我想这些经验是宝贵的，更为宝贵的是老师的主动精神。在他的言谈中，看出一个老师对于班级管理的深度认识。所以我想：一个好的班主任不应只是从学习上给学生帮助，而是从一种“管理”的角度上去让班级受益，让班级体的每个成员成长。

## 第三周：教学管理理念

在实验中学，从领导阶层到一位普通的科任老师，都秉承以学生为主体的宗旨进行学校的管理，进行教学工作的开展。作为一个课程改革的示范学校，一个教育实验基地。这所学校鼓励着老师做各种研究，各种改革。每个班主任都有着自己的管理经验与管理宗旨。有了这种思想的自由，自然这里也就充满着探索与尝试，从而有所创造与进步。在我实习的班集体中，班主任对他的学生说：“我要让你们成为学习型的管理者，也是管理型的学习者。”这样一句简单的话，让我感到这里老师进行班级管理的良苦用心。他们关心的不只是学生的学习，更多的是从一个完整的人的概念出发，去培

养学生多方面的素质。

教学工作上，由于指导老师的认真指导，我较好地完成了教学任务。同时，与合作伙伴一同对各种教学模式进行了探讨，尝试。尽管，实习报告有的时候没有达到我们理想的效果，但也获取了很多的教学经验。一个老师在上课时，一定要围绕着“学生能否学得更好，能否真正掌握方法”的主题，而不是从怎么上好我的一堂课出发。可见，一个优秀的老师需要具备很多方面的素质：扎实的专业知识，娴熟的教学技能，正确的教学理念……这次的实习，让我从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识。

## 高中实习周记(二)

2月19日，我在开始了实习教师的生涯。一个多月的实习，我受益匪浅。

实习内容主要是语文教学、班主任工作，此外，还有其他的一些工作。既然是实习教师，语文教学自然是重点。

我实习的班级xxxx班，是一个很优秀的班级，他们的语文老师，也就是我的指导老师同时还是校长办公室的主任，颇受关注，他们使用的又是我所不熟悉的新教材，这些都让我颇感压力，因为我作为他们的实习老师，总是要给他们上课的。怎样才能上好课，怎样才能教好他们，正是我面临的一个重要而又迫切的问题。

思考之后，我决定先从指导老师的上课风格入手。既然指导老师教的这么成功，学习他的方法、吸收他的经验自然是一条捷径。实习开始的两周，我便专心听指导老师的课，揣摩他的教学风格。指导老师也很负责，很热心地告诉我怎么听课，在课堂上如何观察学生，如何针对不同的情况作出适当的反应，从而提高教学效果。总的来说呢，指导老师的教学风格是把课堂话语权交给学生，用他的话说就是一节课能让

所有的学生都在听都能听明白都能学到东西，这节课就算成功了。

至于如何把话语权交给学生，主要就是采用教师点拨法，即设问析疑。所谓设问析疑，是教师首先由一篇课文的切入口入手提出问题，然后引导学生回答、分析疑问并由此转入另一问题，最后把学生引导到预定的教学目标中。通过这种设问析疑，在加上适当的讨论，某些课文再结合文体特点，采用品味法、朗读法进行教学。法国教育学家第惠多斯说过：教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。那么，怎么去激励、唤醒、鼓舞听课者呢？让他们参与课堂，给予他们更多的机会，惟有这样，学生才会更加的融入课堂，惟有这样，学生的语文水平才会有所提高。

设问析疑无疑是一个较好保证学生参与课堂的一种的教学模式。经过多次实践，我发现这种教学模式有颇多好处，具体的说有助于学生思考多方面的意见，增强学生思维的灵活性，发展了学生清晰明白地交流思想和看法的能力，有助于发展学生分析和综合的能力，鼓励学生专心地有礼貌地倾听，使学生的想法和体验得到了尊重，使学生成为知识的共同创造者。总的说来设问析疑可充分增强学生的创造性、口头表达能力、应变能力以及学生的主动性。

在听课的同时，我也对班上学生语文水平进行了调查。通过作文的批改再加上自习时间和课下时间的了解，得知这个班的语文水平还可以，且全班的学习氛围很好，课堂纪律和作文上交情况都很好，学生课前预习也很自觉，更重要的是他们讨厌传统的语文教学，他们不喜欢老师垄断课堂。显然，指导老师的教学方法是十分适合他们的。

新教材也是我需要研究的一个重要内容。新课改强调的是合作学习、自主学习、探究学习，无疑，新教材的指导思想肯定是要充分发挥学生的主动性、创造性。指导老师在课余还教我如何去研究教材，如何去备课。他要求我先熟悉课本，

然后在课本中挑选几篇我认为对学生有帮助，或者与高考相关的文章，去编写教学案。

要挑选对学生有帮助的，或者与高考相关，这就要求我了解学生的需要，了解高考的要求和趋势，工程量可谓浩大，但不可否认这是必须的。好的教学当然是能够满足学生需要的教学，这种需要可能是现实的参加高考的需要，也可能是解决学生关于生活、关于人生的迷惑的需要，而满足后面一种需要对于语文学科来说是很重要的，当然，前一种需要也是不可忽视的，毕竟这是一个极其现实的问题，不是单单一个“应试教育”的指责所能逃避的。

了解了学生的需要，高考的形势之后，便开始着手编写教学案。指导老师告诉我，教学案是教师和学生一起使用的，不同于一般的备课，除了要体现教学思路，还要给学生留下思考的空间。教学案中的问题应该是具有启发性的，对理解课文、感受作者写作意图起关键作用的。教学思路不是大问题，这些启发性问题的设置就大有学问了，不仅要教材十分熟悉，有透彻的理解，还要有自己的独特感悟，充分地费脑筋。

## 高中心理健康说课稿篇九

除草是农作物生产中一项非常重要的工作，也是现代农业中的一项基础性工作。在我高中的学习生涯中，我也有许多的除草经历。通过这些经历，我深刻地认识到，除草不仅是一项极为重要的工作，还是一项极具挑战性的工作。本文将分享一下我在除草过程中所获得的心得和体会。

### 第二段：认识除草工作

在我以往的观念中，除草只是一项简单的工作，只要拿起锄头或喷药器就可以轻松地解决。但是，当自己真正接手这项工作时，才发现除草并不是这样简单的事情。除草需要认真

观察农田内植物的生长状况，并作出正确的判断。同时，还要根据不同的作物和草种选择不同的除草方法。

### 第三段：除草的挑战

虽然除草只是一项看似简单的工作，但是它却是一项充满挑战性的工作。在实际操作中，我们不仅要做好农田内作物的保护工作，还要克服各种天气和生长状况的影响。在高温天气下，除草工作的强度会非常大，对身体的要求也会更高，容易出现中暑等不良症状。同时，在除草过程中，还要克服一些异常天气的影响，如风雨和大雾等。

### 第四段：除草的技巧

在除草过程中，正确的技巧不仅可以提高工作效率，还可以减轻身体的疲劳感。首先，要选择合适的工具，如锄头、喷药器等工具。其次，要掌握正确的姿势，保持身体平衡，减轻腰部的负担。最后，要分清楚哪些是杂草，哪些是农作物，不能因为匆忙而将农作物带上，否则会影响作物的生长效果。

### 第五段：总结

通过自己的亲身经历，我深刻地认识到，除草不仅仅是一项简单的工作，它要求我们具有高度的责任心和耐心，同时也是一项充满挑战性和技巧性的工作。只有认真对待，才能更好地为农田的生产保驾护航。通过这些经历，我相信我会更加珍惜农田的每一棵植物，更加认真地对待农业工作。

## 高中心理健康说课稿篇十

“春节”是中国最重要的传统节日之一，在中国年轻人心目中的意义远不止于吃喝玩乐，它承载着家人之间的情感、传统文化的传承、以及对新一年的美好祝福。在这个重要的节日里，我也有了一些值得记录的心得体会。

## 第二段：传统文化的价值

春节是中华优秀传统文化的重要节日之一，我对传统文化的理解是，它是一种深刻的历史记载，是中华民族精神的体现，是我们从祖先那里继承下来的智慧财富。春节期间，我们践行着祖国各地的传统习俗，舞龙、放烟花、贴春联、吃年夜饭等一系列传统活动，更是凝聚了中国人的思维习惯、世界观及价值观。

## 第三段：回家的意义

春节，对于在外工作、学习的我来说，最主要的意义就是回家。能够回家过年，意味着与家人团聚、与朋友相见的机会，能够互相交流关心、共同分享人生中的欢乐和困难。在家中与家人聚餐、相处，感受到家人对我的关爱，这是我在平日工作、学习中所没有的一份体会，也是我最珍惜的记忆之一。

## 第四段：思考未来

在春节期间，我也会常常询问家人及亲戚一些未来打算，家庭计划、自身发展等话题，以期能够得到他们的建议和意见。而对于我本人来说，春节也是一个存在现象与未来之间的时刻，会让我反思自己的成长历程，思考自己的未来方向，重拾之前的梦想，并为之付出行动。

## 第五段：结尾总结

在这个传统的中国节日里，无论是强调一家团聚的年夜饭，还是祈祷下一年好运，都能够感受到一种人与人之间、人与世界之间的和谐。这种氛围不单只是家庭所特有的，也是中华文化和中国社会特有的一种民族精神。通过在春节中的思考、家庭团聚、或是对家人和自己未来规划的交流，我们可以拓宽自己的视野、增加自己的知识和经验，同时更加珍爱人和生命。