

音乐教师读书笔记摘抄及感悟(精选8篇)

在人际交往中，诚实守信是建立信任 and 良好关系的基石。如何在职场中树立诚信的形象？诚信是社会进步的基石，以下是一些社会名人对诚信的看法，让我们一起来学习。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇一

古人说“亲其师，信其道”。教师的天职是“传道、授业、解惑”，而学生最不能原谅的就是教师的一知半解。学生不会因为教师年龄比他大就信服和尊重教师，而当教师确实有知识时才会敬重和信任教师。教师如果没有真才实学，就很难在学生中树立威信，很难提高教学效率，“若是身无千斤力，何来四两拨千斤”。

因此“打铁还需自身硬”，教师要想都好教好学生，挖掘学生的潜力，就应不断为自己“充电”，不断地更新教育理念、丰富自己的专业知识，提高自己的教育教学水平，常言道：“要给学生一杯水，教师就得有一桶水。”这就需要教师努力学习教育学、心理学的知识并拓宽自己的专业知识，并运用教育学、心理学理论来研究学生的心理，知道学生所思所想，需要什么，对什么感兴趣，然后有针对性地辅导，因材施教。

读完《教师不可不知的教育心理效应》一书，学到不少心理学、教育学方面的知识，对指导自己的教育教学工作有极大的帮助，现将此书中提及的第11—17个“心理效应”中精彩、值得深思的部分整理出来，便于以后工作中参考应用：

11. 泡菜效应——创造适宜学生成长的环境

“泡菜效应”——盐的量大小不同，泡菜味道不同。它揭示了环境对事物的成长起着举足轻重的作用。

近朱者赤，近墨者黑：人在不同的环境中，由于长期的耳濡目染，其在性格、气质、素质和思想方式等方面，都会有明显的差别。“出淤泥而不染”这对于青少年来说是很难的，也是不切实际的。“染于苍则苍，染于黄则黄”。

《三字经》有云：“人之初，性本善。性相近，习相远。敬不教，性乃迁。”这里的“性”指道德品质，“习”指言行举止，而“迁”则有变迁之意，即人从母体出生时，天性是一样的，但每个人成长的环境、生活经历、所受教育却是不一样的，导致人生道路是不一样的。

12. 情绪效应——用积极的情绪影响学生

“情绪效应”——恐惧和焦虑可以起到和死神一样的作用。

夸美纽斯说过：“孩子们求学的欲望是由教师激发出来的，假如他们是温和的，是循循善诱的，不用粗鲁的办法使用学生疏远他们，而用仁慈的感情与言语吸引他们；假如他们和善地对待他们的学生，他们就容易得到学生的好感，学生就宁愿进学校而不愿停留在家里了。”因此，如果教师每天给学生灿烂的微笑，用积极的情绪去感染学生，就会让学生的身心感到愉快，智能得到发展，会让学生心甘情愿地接受教师的教育、指导和批评。

13. 鱼缸效应——给学生充足的成长空间

“鱼缸效应”——生存环境太小，热带鱼就长不了个儿，

对学生的教育也是这样，也需要自由成长的空间，而不要让过于紧张的管理逼得他们逃跑。就像手里的沙子，攥得越紧，数量就越少，因为空间太小，它们都想逃跑；而当手轻轻地放开一点，沙子则怡然自得地躺在那里不动。

教师应大胆地信任学生，给他们独立做事的机会，即便学生

做得不是很好，但他们可以从中学到经验、吸取教训，而这对于他们的成长是一笔宝贵的经验，是他们更需要学到的。

14. 梦想效应——尊重每个学生的梦想

“梦想效应”——它表明每一个有梦想的人，只要一直不懈地努力，很多梦想终有实现的一天。

有梦才有激情：人类最可贵的本能就是对未来抱有梦想，对明天充满期待。梦想可使人产生激情，产生心灵动力，让一个人产生“虽九死而不悔”的向往，最大限度地激发人的潜能，从而实现自己的梦想。当然，也有许多梦想不能实现，但梦想终究在激励着人类不断地进步，不断地发展。

有梦想的人会幸福得多，因为有梦想，就会去追求，就会去努力，没有梦想怎么干呢？机会总是留给那些有梦想的人，留给那些时刻准备着的人。

把身边的事做好就是在圆梦。

遭遇失败是实现梦想的必经之路。

一个人最长远最持久的快乐，来自于自我价值的体现，而自我价值从属于自己的目标感。在现实生活中，有些人却没有目标，或是把目标定得太高，脱离实际，以至于难以走向成功。

作为一名教师，要尊重学生的梦想，不要轻视学生的梦想，不要做一个“偷梦的人”。

15. 淬火效应——热问题，冷处理

“淬火效应”——在锻造金属工件时，当工件加热到一定温度后，工匠会快速地将其浸入冷水中，对其进行冷却处理，

这样工件的性能会更好。这个道理在运用到生活中后，被心理学家称为“淬火效应”，也叫挫折教育。

对于一些各方面都很优秀的学生，当他们犯错时，可给予适当的冷处理，让其在前进的过程中能时时理智冷静地判断自己的位置，清醒地意识到“山外青山楼外楼”。

对于“对着干”的学生，哪怕是“寻衅滋事”的学生，也要暂且将其搁置，然后细心分析原因，寻找学生具备优势的方面，对其加以引导，这样教育的效果会更显著。

“冷处理”只是一种特殊的、非常规的教育方法和手段，因此，在应用时要因人、因事而异，而不能对学生放任自流，甚至一冷到底。

16. 霍桑效应——让每个学生都感到被关注

“霍桑效应”——霍桑工厂，霍桑试验，抽取6名女工，被关注，受注意，工作更努力以证明自己优秀，和同事更团结，配合更默契。

由于受到额外的关注而引起绩效或努力上升的情况，被称为“霍桑效应”。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇二

之前，我写过《但愿只是黎明前的黑暗》，里面写了一些看了《教师不可不知的心理学》之后的一些感想，书中的那些案例是那么真实，让人不禁回到现实，看到教学现场的种种让人失望、绝望的画面。

这一次，我读完了这本书，梳理了本书的“心理学”知识部分，最大的感受如题：作为教师，在感叹之余，也许我们需要更加理性。

举个例子，书中讲到一个故事：班上一个男孩在本班教室门口被外班几个学生殴打，重伤，当时正是打扫卫生的时间，所以本班教室里应该有不少学生看到。可是，整整十几分钟的殴打现场，没有一个学生出面制止、告诉老师，甚至在事发之后，全班学生都表示自己完全不知情。

这样的漠然，自然会让老师生气、失望、抑郁不已。

可是，当作者唐全腾用旁观者效应去分析这件事产生的原因之后，读者会豁然开朗，生气、失望、抑郁的负面情绪会消失，取而代之的是对人性更理性、更深刻的理解和同情。

理性，会促使老师们深入地思考问题，变得更加平静，不那么容易绝望，也能让老师们少犯错误。尤其是，理性会促使老师们尽量少地假装自己已经站到了道德制高点上、动不动就说“某个学生堕落了、没救了”这样伤害自己和学生的话。

每个人，都是复杂的个体；由每一个个体组成的群体，更是形成了错综复杂的群体关系。教育教学工作，面对着一群少年儿童，这个群体会发生很多故事，有时候是我们希望看到的，有些却不是，我们该怎样去正确引导这个群体呢？我推荐你也读一读这本书，学习一些心理学知识，同时举一反三，让自己更加理性，不断成熟，不轻易下判断，找出合理的解决办法。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇三

阅读了北师大心理学教授刘儒德的《教育中的心理效应》，起初并不以为意，但当我翻开这本书的序言时，我就知道，我找到了一本真正意义上的好书，一本心理学理论和教学实践完美结合的范本。书中简单的文字、鲜活的案例、明了的故事，将原本生涩难懂的心理学知识巧妙地运用到实际教学中，让人感同身受。

书中的“系列位置效应”告诉我们，要把最重要的事情安排在开头和结尾的部分。课堂是教师的主战场，教师是领兵主帅，如何让学生在每一堂课中都能记住最重要的知识，这就要求教师合理安排教学时间，布阵每一堂课。按照系列位置u型曲线，一堂课的开始，也就是在到达高效期之前，利用复习先前知识或者创设情景等方式引入，为本节课打下基础，而不是将这段时间浪费在点名、整顿纪律上，这不仅符合课堂规律，同时课前对上节课知识的及时复习也符合艾宾浩斯遗忘曲线的要求——及时复习，加强记忆，从而避免出现“墙倒再造墙”式的局面。

教师将新的知识和技巧放在高效期，这段时间的信息最容易被记住，然后利用低沉期对新学习的材料进行练习和回顾，最后在高效期，对本节课进行总结，这样不仅让学生记得更牢，并且是促进学生领悟和理解意义的重要时机。

一直想当然地认为，重点知识的讲解应该在课堂45分钟最中间的时间，而忽略了课堂的开始和结尾的高效时间。学生在课堂中间的低沉期紧张地学习本节课最重要的知识，而在高效期却处于放松状态，本末倒置。

一本好书就是一杯好茶，细细品尝才能得其精华，《教育中的心理效应》就是那杯值得你仔细品味的茶，我会继续慢慢地品味。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇四

教师不可不知的心理学读后感

《教师不可不知的心理学》一书全然没有一般心理学书籍那些枯燥难解的专业术语，没有刻板无趣的说教，读之仿佛朋友之间的一次倾心交流。作者利用自己的职业之便，首先给我们提供了很多鲜活生动的学校典型案例，使我们老师感觉到就像在倾听发生在自己身边的事。然后作者从心理学的专

业角度出发，通过列举心理原理相似的其他案例和心理学实验，对学校案例进行了深入而浅出的剖析。每每读到作者那些总结性话语的时候，都让我有豁然开朗感，多少年的教学迷惑被他一语道破，让我遂生相见恨晚之感。书中除对案例的精彩剖析之外，作者还给我们提出了很多解决问题的对策，这些对策非常实用易行，简直就是一线教师的管理宝典。

作者在本书中的“恋爱基模”一节中谈到一个普便的心理现象——“基模”现象。皮亚杰说：“基模指一个人内在会自行建构一套认知系统，而且个人会使用这个系统来处理所接触到的信息。（）因应不同的’情境，基模会不断修正、改变，甚至是创造新的基模来解释一个全新的问题。”

由此我想，人一生的成长就是个不断建立基模和突破基模的过程。建立基模可以让我们有一套认识与适应世界的体系，让我们产生一种生活安全感；突破基模可以让我们体验创造的快乐，让我们人生得以不断的提升和完善。我们教师在施教过程中可以通过调查、实验等手段，弄清不同类型学生的心理基模，进而引导他们去修正扭曲或错位的基模，建立更加完善的适应时代发展与学生身心发展规律的基模。由此以来，学生的自主学习能力和自我管理能力将会有有一个全面的改善，学生的心理环境建设也会有一个质的飞跃。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇五

本学期我读了好几本书，其中我最感兴趣的就是《教师不可不知的心理学》，这本书与其他心理学的书不一样，不再是枯燥乏味的理论堆砌，而是运用实例来解释教育心理学的知识。

其中有二种心理现象引发了我的思考，给予了我一定的启示。

一、破窗效应：

书中提到，房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其它的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有被清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西；一个很干净的地方，人们不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫地抛，丝毫不觉羞愧。

由此可以得到启示，在班级管理的过程中，班主任尤其需要用心，任何微小的变化都有可能是第一扇窗户。班主任应该为了树立良好的班风，应该更加的细心观察。班级内没有问题是不可能的，出现问题是正常的，关键在于教师能不能及时的引导和教育。希望每一个班级都不会出现一扇破窗。

二、单纯曝光效应：

曝光效应：又谓多看效应、（简单、单纯）暴露效应、（纯粹）接触效应等等，它是一种心理现象，是指的是我们会偏好自己熟悉的事物，社会心理学又把这种效应叫做熟悉定律，我们把这种只要经常出现就能增加喜欢程度的现象叫做曝光效应。

这种曝光的理论，应用到教学和班级管理中都比较的实用。类似于无意识的记忆，无压力的轻松的记忆环境利于学生知识的掌握。但是这其中也有一些需要注意的点。必须提及单纯曝光效果的限制。它其实没有那么“单纯”，其中至少还有以下三点需要特别注意：

- 1、一开始就让人感到厌恶的事物，无法产生曝光作用。
- 2、如果两个人彼此之间已经有一些冲突，或是性格上本来就不合，愈常见面反而愈扩大彼此的冲突。
- 3、过多的曝光会引起厌烦。多出现在学生的视线当中，轻松无压力单纯的出现可能会让学生更加的喜欢你。

看来，作为教师，以后更要多的接触一些心理学知识，提升个人的能力和素质。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇六

《教师不可不知的心理学》是一本好书，书中重点研究了23种教育心理现象，有大量的教育案例来支撑这些心理学观点，作者唐全腾在教书一段时间后，重新回去读书，从而对教学有了更深刻的体会。他选择了校园中最常见的事情来分析其中所包含的心理学的原理，用心理学来看学校教育，从学习、关系、决定三个角度解释了从众、模仿、习得无助等现象，并结合教学场景进行了分析，并从教师的角度给出了自己的认识和处理方法，从个体的学习，到班级的管理，无所不包。这便是全书的大致内容。对于教师或相关的人员来说，这不仅是非常有用的书，也是一本很适合教师阅读，更是教师不可不读的一本好书。

“学生想认真学习，教师想尽力帮助学生，家长永远想给孩子最好的，校长、主任也绝对希望学校的教学能够蒸蒸日上，推动教改的专家学者们更是希望能建立一个完善的教育制作。问题是，我们如何确定我们正在做的事情是对的呢？直觉上，我们都以为我们是对的，但心理学却告诉我们：人们的想法往往埋藏着许多盲点……”这本书介绍的一些学生心理知识，如：习得无助、从众、自我实现、自我中心等，有助于老师了解学生、教育学生。当自己面对课堂情景和学生表现时，才能够运用这些知识来判断及应对学生的情况，制造好的舆论导向，把学生引导到好的一面，把理论知识和教育教学实际结合起来用所学的知识来解决教育中的问题。作者在书中从“学习”、“关系”和“决定”三个方面，用具体真实的事例讲解了原本很深奥难懂的心理理论。举例后还讲述了故事的背后，真的分析得透彻，深刻。

比如书中举例：面对上课时，有学生在剪指甲，究竟应该怎样？“要不要和学生起冲突？”“有没有能力压制这个学生

的态度？”“要在教室处理还是到办公室里处理？”“要自己来还是请学务处帮忙？”

“完全没有办法可想”和“现在还没有找到办法”两种见解，我们该选择什么呢？我们应该想着，只要我们慢慢的探索，总能找到一个正确的方法，针对学生各种突发状况，很好的解决问题。那我们的日子迟早会变得“好过”。

心理学说：人们总是会把自己的行为想成是典型的行为，认为自己既然这么做了，别人也应该都会这么做才对，这种把自己的行为夸大为所有人的普遍性行为的现象，称为“虚假的一致”。

以之前那位学生来说，如果本身他不喜欢老师，就会以为其他学生也不喜欢，因此想“替天行道”，才想为全班同学出一口气。

这种现象其实常常发生。

书上建议我们教师面对班级时，应该利用一些表决、投票、阐述意见等动作，来让同学们知道他的想法可能不是多数人的想法，而且班上的民意其实是在老师身上，而不是在某个学生身上。这样可以那些同学的气焰消减不少，也替老师省掉许多的麻烦。

看来，对于消极的“虚假的一致”，要坚决抵制。多多沟通，就不会犯庄子和惠施的故事了。

书中许多观点，都让我开始对我们的教育方式进行反思。确实，不管教育到底是怎么一回事，最后还都要靠“人”来实现。所以教育问题就是人的问题，要解决教育问题，就要解决人的问题。我们教师是教育过程中的重要人物，要提高我们的教育质量，就要提高教师的专业地位，那么老师的专业地位就紧紧是学科知识吗？我想，教师的专业地位更加体现

在教师对教育心理方面知识的理解和运用。所以从现在开始我要不仅要加强学科知识的提升，更要加强教育心理知识的钻研，让我成为一位真正的好教师。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇七

读书是一种幸福，是一种乐趣，是一种享受。我喜欢读书，他带给我最大的喜悦莫过于来自于读书后心灵的成长。特别是读了李希贵老师的《为了自由呼吸的教育》一书，感觉如沐春风。

我教书二十多年来曾想让自己的课堂不一样，想让自己的学生不一样，想让自己的人生也不一样，可到如今发现自己还是“老样”。随着年龄的增长，就会不断地思索为什么想过的那么多到现在还是这样，归根结底的原因是什么？从李希贵老师的《为了自由呼吸的教育》，可以看到其中列举的很多教学中的现象和事例：为了帮助同学看病而迟到的团支书和几位女同学；抓到偷同学手表的学生；卫生区几片落叶被扣分……作为教师我曾经经历过，碰到这样的事情时我也思考过、迷惘过、……甚至有时我也会觉得它就像四季交替，刮风下雨一样的自然，如何改变这样的现象，它背后隐藏着学生的、教学的、什么样的不足。我就没想过那么多，有的时候甚至为了节省时间而敷衍结束。读了李老师的书，给我的收获不仅仅是在文章中介绍的很多好的成功的经验或是做法，更多的是一种启迪、一种思考、一种指引。

省悟人生——起点上的终点思考。

醒悟自己——不要像一般人一样生活

“不要像一般人一样生活，否则你只能成为一般的人”是啊，人与人的区别就是脖子以上的区别，也就是想法决定活法，活法决定结果。如果我们和一般的人一样生活，一样工作，

一样的追求，一样的思维方式，一样的朝九晚五，一样的春种秋收，你凭什么可以成为不同一般的人！这就像是工厂流水线，同的流水线上生产出来的产品会有什么样的不同。合格的都是相同的，不合格的都是次品。我想可以和别人有些不同，不一定是标新立异，有一个点与别人不同，有自己的特点就可以。李老师在文章中就这样说“一般情况下，大家都只能‘其位，谋其政’已，但仅仅如此，肯定只能成为一般的人。我必须除此之外，种好自己的“自留地”。在“自留地”里，常常意外地长出个性的花，特别的草，尽管打不了多少粮食，往往能给你意外的收获。我的“自留地”是什么？如何耕种这块地？很多问题随着思绪的流动而明晰起来，那样的我是什么样子的？人生因为这样的思索变得神圣而另人向往！

醒悟教学——一切的教育都应该从激发学生内在的学习动力入手。

醒悟教育——教育其实很简单：一腔真爱，一分宽容，如此而已。

作者在楔子部分的第二句话用简单客观的事实和朴实明白的语言道明了教育的几个利好原则：长者的身教；民主的成长氛围，弥漫其间的真爱，宽容。他说“我的长辈亲友没人懂教育，但正是不懂教育的他们，却以勤劳，善良，宽厚的品格无声的熏陶了我，为我奠定了做人的基础，让我能够自由自在的生长。教育其实很简单：一腔真爱，一分宽容，如此而已。尽管我们也曾喊过，教育要有爱心，但是我深深地被这个文本背景下教育是“一腔真爱”感动而且共鸣；我们也认可学生学习知识的过程中养成能力的最好途径之一是让学生体验知识生成的过程，（我想和叶圣陶生活即教育有几多共鸣的地方），但我们可能会忽略为学生的体验创造轻松安全自由的环境，并用宽容错误的博大的爱心允许和用言传身教引导体验中的失误和偏差！短短的三句开篇语深深的打动我，也因为他让我想起我们这一代人自己的教育背景和经历。“美好人

性的塑造，并不需要什么高超的教育手法，融洽的氛围、和谐的人际关系、成年人的善良、民主、宽容、仁爱，这一切，就是美好人性生长的最适宜的土壤。失去了它们，任何教育都将是徒劳的。”是的，人性是一个人有别于其他人的根本，人性的善，就像太阳的热，他会溶解人心中的冰点。而孩子们美好人性的塑造不需要任何的教育，他们只需要接收周围大人们发射传递来的善良、宽容、仁爱等美好的信息。他们需要的是榜样与模仿，榜样的力量是不可忽视的。因此作为我们教师——孩子们心中最崇拜的人，孩子所生长“土壤”的创造者与耕耘者。我们的人性如何？我们善良、民主、宽容、仁爱过吗？相信我们曾经努力过，就是不知道坚持过多久？回想一下我们孩提时代，都是善良的，单纯的，勇敢的，仁爱的，可是自己都不明白什么时候变的世故、狭小，自私起来。其实孩子们所需要的就是我们的一个微笑，一息赞许，一个眼神，一个抚摸，一个拥抱。让我们平时对孩子们多些赞美与鼓励，少些批评与指责；多些尊重与理解，少些挖苦与抱怨。这些对于我们来说不算多，也不算难，就像李老师说说的“把简单的事情天天做好，就是不简单” 难的是简单的事情重复做，重复的事情快乐做。

醒悟管理——学生，应当从提倡什么切入？

文中的这句话我感同身受，校有许多规章制度，但针对学生的条款大多是以“不准”和“禁止”开头的。我想这是我们中国校园的特色吧，不准这禁止那，而且我们习惯与制定规章制度，作为管理者，最关注的是学生是否严格执行了这些“规定”了是学生的本分，不执行就是违反学校的规章制度，轻则是一通教育谈话，重则扣了班级考评的分。却总是忽略应该如何把这些“规定”转化为学生的自觉行为。也只有学生把规定演化为自己的自觉的习惯时，才达到了教育管理的最高境界。斯宾塞在他的《教育论》中告诉我们：“记住你的管教的目的是养成一个能够自治的人，而不是一个要让别人来管理的人。”这应该被每一个教育工作者所铭记并实践。我们每个人最怕听到别人对我们说“一定、必

须”等开头的命令。学生也是如此，他们真的不需要被教训式的“教育”，他们需要的是“夹心面包”式的关爱与提醒。所谓的“夹心面包”，就是“表扬+提醒+鼓励”，鼓励和赞美可以让白痴变天才，职责与谩骂会使天才变白痴。

“教育是与读书联系在一起的，书籍是最重要的教育资源。一个学生在他相应的年龄阶段，如果没有读过适合他的书，那是人生无法弥补的遗憾。”其实读书对于学生，对于教师，都最重要的，应该让读书活动伴随我们的一生！正如一位学者指出的那样：如果一个人从来没有读到一本令他激动不已、百读不厌的读物，从来没有苦苦思索过某一个问题的；如果从来没有一个令他乐此不疲、废寝忘食的活动领域，从来没有过一次刻骨铭心的经历和体验；如果从来没有对自然界的多样与和谐产生过深深的敬畏，从来没有对人类创造的灿烂文化发出过由衷的赞叹……那么，这个人就不会有人性光辉，就难以走进一个丰富而美好的精神世界。

音乐教师读书笔记摘抄及感悟篇八

《与体育教师谈心》是《体育与健康课程教学丛书》中的一本。在阅读这本书以后，让我对教师专业化发展有了一个新的认识，特别是书中关于“如何促进教师的专业成长”的介绍更是给了我很大的指引作用。这本书是编者在新课程改革中积极探索、共同努力的结晶，是广大体育教师工作者在新课程推行过程中的心得体会和经验，是体育与健康课程改革实验区精神面貌的反映，也是课程改革阶段性成果的标志。这本书特别适合于在第一线工作的体育教师，因为书中的内容都是来自实验区体育教师自己积累的经验，是发生在第一线教师身边的事情，是新课程改革中生动的故事。具体心得如下：

一、争做反思型教师

在这本书中，不论是实施策略还是具体措施中都提到了“自我反思”对加快教师专业成长和发展的重要作用，是广大体育教师工作者在新课程推行过程中的心得体会和经验，这将对我今后的成长有非常大的指导作用。

体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现，主动反思，做“反思型实践者”，逐步推进自身专业发展。反思型教师不仅要具有课堂教学知识、技巧和技能，还要具有对自己的教学方法、教学内容进行反思、研究和改进的能力，以及对教育的社会价值、个人价值和自己的教育信念进行更广阔的探究和反省的能力。即在“反思——更新——发展——再反思——再更新——再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，使自身的成长始终保持一种动态、开放、持续发展的状态。

要想成为反思型体育教师需要我们在职业生涯中不断学习与提升，不断地反思自己的知识、信念、行为和各种视之为当然的观点，转变那些不正确的假设、信念，修正那些不合理行为，把反思的方法与实践结合起来，不断自我探究、自我发现、自我解决，才能逐步迈向批判反思之门。做法如下：

二、深化师生教育观念改变

这本书中还涉及了教师自身素质的全面提高、教师教育观念的转变、教师角色行为的转变、教师教学方式的转变和教师主动参与教学内容的构建、教学方法的创建等多方面内容。

□

要引导学生去积极地参与，明白参与不是做做样子，运动中并不在乎水平、能力的高低，全身心投入却是最关键的，运动的结果并不是最重要的，过程的体验却是丰富而深刻的’。积极的投入能体现出一个人的态度，呈现出良好的精神面貌，最终达到促进身心发展的最佳效果。而被动的参与是无效的，

实质上违背了体育的基本要求与精神。当然也要让学生知道体育是中考科目之一，分数也很重要，要计入中考总分的。

三、师生间的德育渗透

体育不仅仅可以强身健体，其还有愉悦身心的功能，能调节人的情绪，化解紧张的心理压力，提高人的心理品质，给人带来快乐。要让学生把积存的能量和紧张通过体育运动合理地释放出来，放松自己的心情；既要让学生参与到喜爱的球类运动当中去，获得运动的快乐，也要组织学生从事一些器械类运动，因为它陌生，需要付出更多的勇气和智慧，一个技术动作的尝试和把握，这种体验更深刻，成功的快乐能迅速地转化为人的自信。再如长跑运动，它同样也能给人带来快乐，只不过许多学生太急功近利只看到吃力的表象，境界未到而已。

教师要帮助学生形成乐观的心态。世上什么水最甜？大汗淋漓、筋疲力尽之后喝一杯白开水；什么事情最开心？通过自己的努力，终于超越了原来一直不能战胜的对手；什么人最让大家敬佩？是跌倒后能站起来，再跌倒后仍能笑着爬起来！天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……要使学生面对困难与挫折，能积极应对，明白痛苦与压力也是人生的重要组成部分，人生的真正快乐，在于不断拼搏向前的快乐，在于勇于克服困难的快乐，能化苦为乐。

初中体育教师读书笔记心得体会