心理健康课教学反思

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。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咨询题，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，以达到阻碍他们心理，提高心理素养的目的。关于个体心理来讲，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直截了当体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的经历。因此，从那个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理活动课能够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依照主题的需要，选用了以下教学方式：

一、故事导入引心情

引入本课时，我让学生在他们熟悉的故情况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，总想排除不人超越的地位，破坏不人超越的状态。如此学生非常容易理解嫉妒的心理现象，变抽象为形象。

二、情境剧中见情境

情境剧与现实相结合，使学生转变观念，同意心理训练。情境剧表演是学生喜爱的形式，专门是心理健康课中，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情况境中明白了道理，转变观念，同意心理训练。

三、引导反思改错误。

心理健康课关于教师来讲是倾听是引导，对学生来讲是倾诉是交流。它为学生提供了一个讲心理话、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。通过引导学生进行反思，纠正旧我，寻找新我。

四、课堂结构巧安排

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，学生们处于非常茫然的状态，或者是因为这种课堂结构设计对小孩们来讲过于复杂，他们所能感受到的周围的嫉妒太有限，至使学生的发言不够勇跃，这是在以后的教学中应该努力幸免的。

总之，心理健康教育活动课是个崭新的、又极被学生所需要的学科，因此觉得肩头的责任，因此每一次课后，我都会努力反思自己的一些做法、办法。永久做一个优秀的、进步的、努力的心理健康课教师，成为我美丽的心愿！