听课反思

南京市秦淮中学 杨丹

听完彭小艳老师的校内公开课《与压力同行》，我深感这不仅仅是一堂心理健康课，更是一堂关于人生、关于成长的深刻课程。彭老师的讲解让我更加明确了究竟应该如何上好一节心理健康课。

首先，彭老师以一种亲切、自然的方式引入了压力这个话题。她通过分享自己的亲身经历，让学生们感受到了压力的普遍存在。这种真实、贴近生活的例子，让学生们更容易产生共鸣，也更容易接受和理解心理健康的相关知识。

接着，彭老师详细讲解了压力的来源、影响以及应对方法。她不仅从理论上阐述了压力的各个方面，还通过生动的案例和实验，让学生们更加直观地了解了压力的实质。这种理论与实践相结合的教学方法，不仅让学生们学到了知识，更让他们学会了如何在实际生活中运用这些知识。

此外，彭老师还注重培养学生的心理素质和应对能力。她通过引导学生进行心理训练、角色扮演等活动，让学生们学会了如何面对压力、如何调整自己的心态。这种教学方法不仅让学生们更加自信、更加勇敢，也让他们更加懂得珍惜生命、关爱自己。

在听课过程中，我深刻感受到了彭老师的教学魅力。她的讲解清晰明了、生动有趣，让学生们在轻松愉快的氛围中学习到了心理健康的相关知识。同时，我也认识到了自己在教学方法上的不足之处，需要更加注重理论与实践的结合，更加注重培养学生的心理素质和应对能力。

总之，《与压力同行》这堂公开课让我受益匪浅。我相信在未来的教学中，我会更加注重学生的心理健康和成长需求，努力上好每一节心理健康课。同时，我也希望更多的老师能够关注学生的心理健康问题，为学生们的成长提供更多的帮助和支持。