听课反思

南京市秦淮中学 邱晨

心理组组织了本次推磨听课活动，旨在通过互相学习和交流，提升小组成员的教学和心理辅导能力。在这次活动中，我聆听了彭小艳老师主讲的一堂关于学习焦虑的心理课程。彭老师深入浅出地讲解了如何识别和应对学习中的焦虑情绪，她强调了“拒绝假努力，学会真努力”的重要性。她指出，许多学生在学习过程中容易陷入形式主义，表面上看似勤奋，实际上却缺乏真正的思考和理解。彭老师通过具体的案例和实用的策略，引导学生们如何有效地管理时间，设定合理的目标，并培养深度学习的习惯。这次课程不仅让小组成员们受益匪浅，也为他们提供了更多的教学灵感和方法，以便在未来更好地帮助学生克服学习焦虑，实现真正的学习进步。