开课反思

南京市秦淮中学 邱晨

本次以“珍爱生命 阳光生活”为主题的心理课开课结束后，我进行了深入反思，既有值得肯定之处，也发现了一些需要改进的地方。

本节课的优点：

1. 主题贴合实际：课程主题紧密联系学生生活，关注到了他们在学习、人际关系等方面常见的情绪问题，如考试失利、同学矛盾等，容易引起学生共鸣，使他们积极参与到课堂讨论和活动中。

2. 教学方法多样：综合运用了讲授法、讨论法、情境教学法、案例分析法和体验法等多种教学方法。通过播放视频、展示图片、讲述故事等形式，丰富了教学内容，激发了学生兴趣。例如，在讲解艾利斯ABC理论时，结合生活场景举例，让抽象理论变得通俗易懂；情境分析环节，学生分组讨论小明考试失利后的不同想法和情绪，活跃了课堂气氛，加深了学生对知识的理解。

本节课的待改进之处：

1. 时间把控不够精准：在小组讨论环节，部分小组讨论时间过长，导致后面的案例分析和感悟部分有些仓促，个别学生的想法未能充分表达，影响了整体教学进度和效果。

2. 对个体关注不足：学生在分享经历和观点时，由于时间有限，不能给予每个学生足够的回应和指导，可能使部分学生感到被忽视，参与积极性受挫。