听课反思

南京市秦淮中学 邱晨

一、课堂观察：亮点与启发

1.以自然现象切入，化抽象为具象

“树冠羞避”的图片和类比令我印象深刻。彭老师用“树冠保持距离才能更好生长”解释人际边界，既生动又贴近学生认知。作为青年教师，我常纠结如何将心理学概念“落地”，这一设计让我意识到：自然、生活中的现象是最佳教学素材。

2.工具化实践：“边界轮盘”的巧思

学生通过填写“边界轮盘”梳理自身需求，这种可视化工具让抽象概念变得可操作。我在听课中发现，部分学生写“周末需要独处时间”时犹豫不决，似乎担心被贴上“自私”标签。这提醒我：工具设计需辅以价值观引导，例如提前强调“健康的边界是自我关怀，而非冷漠”。

3.案例讨论的真实性与痛点捕捉

案例“好友翻看日记”引发学生激烈争论：“该不该原谅？”“怎么表达不满？”彭老师未直接给答案，而是引导学生分析边界类型和后果。这让我反思：在课堂中容易急于“救场”，而忽视让学生通过冲突探索答案的过程。

二、自我反思：不足与成长方向

彭老师在讲解“六大边界类型”时，学生偶尔露出困惑神情（如对“性边界”的回避）。我反思自己授课时也可能因“求全”而堆砌概念。未来可尝试“少而精”策略：聚焦3-4种最贴近学生生活的边界，结合视频、漫画等多元形式深化理解。