# 剪枝只为树成材 浇水只为花开艳

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-01-22

*一堂心理健康课的听课随笔长春职业技术学校 教务科 孙艳波2024年的春天，在广袤的吉林大地爆发了新冠疫情，疫情来势凶猛让美丽的长春按下了暂停键，此时我们也积极行动起来抗击疫情，停课不停学，全部采取线上授课。学校根据实际情况下发了疫情期间教学...*

一堂心理健康课的听课随笔

长春职业技术学校 教务科 孙艳波

2025年的春天，在广袤的吉林大地爆发了新冠疫情，疫情来势凶猛让美丽的长春按下了暂停键，此时我们也积极行动起来抗击疫情，停课不停学，全部采取线上授课。学校根据实际情况下发了疫情期间教学工作安排及线上教学工作建议等相关文件来确保线上授课顺利实施。我个人平时在校繁杂的事物较多，听课时间较少，恰好这段时间居家有时间向认可教师多学习多交流。任课教师们都知道自上网课以来，我到过很多老师的课堂，做短暂的停留，浏览器一下老师和学生的出勤与互动，没有任任真真地去听课，今天我认真地听一堂心理健康课，授课教师是蒋鑫妍，课后我想了好多，我该如何反馈我的听课情况，从哪个角度来评价，以往我一张嘴，老师们就猜到了我又在评课，评价你讲的好坏，找出你欠缺的地方，该如何改正等等，今天的反馈我要做华丽的转身—不评课，是以学生的身份来分享学习体会。

一、带着问题来听课（为什么要听心理健康课）

1.近段时间居家办公，和大家缺少面对面的交流，总觉得和大家缺少点亲近感，心理有些烦躁与孤独，向通过心理健康课来进行自我调节。

2.蒋老师作为一名新教师本学期刚刚接课，我对她的授课情况还不了解，想此机会交流一下。

二、情绪高涨，学习自信心增强

1.课程开始蒋老师以一个心理年龄的测试设置情景，要求学生答题，然后计算自己所得分数，我全程跟着测试，得分46分，心理年龄在40-44岁之间。测试完之后心理喜滋滋的，哇塞原来我还很年轻哦，兴趣一下子提升了80%。带着高涨的情绪一起和蒋老师学习了心理年龄的特点，以及当青少年出现心理年龄高于实际年龄的建议等知识。

2.紧接着蒋老师发起了一个讨论，以此调动学生的学习积极性。讨论的题目是当下你的感受与困惑，同学们积极回答自己在疫情期间的困惑与感受，老师根据学生的问题一一答复。我在线回答了我的感受—每当我在核酸检测现场以及视频中看到那么多抗疫一线的志愿者和白衣天使们没日没夜地辛苦着，总有些感动，止不住流下心疼的泪水，心理总暗暗地告诫自己，做好自己的事，不给一线的抗疫者们添乱，疫情终究会过去，长春定复往常春。蒋老师抓住我回答的要点做好自己的事及时引导提问学生目前你们该做的事是什么？同学们在线互动上好网课，不乱走，不给祖国和人民添乱。蒋老师能够实时抓住当下对学生进行思政教育，有机融入疫情期间学生该如何做？以此解开学生的心理困惑，我想这也是她这节课的重点吧，她是凭借学生讨论的回答来化解的重点，而不是生硬的讲解本节课的重点是什么。

3.在讨论时，学生还回答说现在有点在校（在家）呆不住，想出去，心情烦躁，学生的这一点和我带来的问题的一致，蒋老师接着这一话题讲解了化解的方法，也就是本节课的难点—腹式呼吸法。老师随着音乐讲解了动作要领，我按照老师讲的动作，享受着音乐的意境化解了我的烦闷。就这样伴随着舒缓的音乐突破了本节课的难点。这段老师最好事先录制腹式呼吸的动作要领微课小视频，让学生随着视频一起做起来，效果会更好。

三、享受听课乐趣，学以致用

1.我校自身网上的教学资源非常丰富，足不出户，就可以浏览学习我专业以外的一些知识，以此拓宽我的知识面。

2.静下心来，听课学习给自己充电，掌握一些实用的技能知识。

3.听课后及时与任课教师分享学习心得，提高自己的评课水平。

2025年3月14日

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找