

## 《改善自我》

尊敬的各位评委老师，下午好！我是来应聘小学心理健康教育教师的03号考生，今天我试讲的题目是《改善自我》，接下来开始我的试讲。

上课！同学们好！请坐！（身份过渡语）

同学们，在上课之前我们先唱一首歌曲《明天会更好》。“轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛，看看忙碌的世界是否依然孤独地转个不停……”同学们唱得都非常好，那大家想不想我们明天的生活和学习会更好呢？那是一定的。那就需要大家能够改正自己的不足，不断地完善自我。这就是我们今天要学习的内容《改善自我》。（板书标题）

好，接下来，老师为大家出示了三组图片，请看大屏幕，过会老师请三组同学把图片里的情境表演出来。好，第一组图片，小明在上课的时候，一会动动手，一会动动脚，一会喝水，一会吃零食，一会玩一下电子游戏机。谁来表演？大家都很积极，来，你们三位吧。依据图片里面的情境，发挥想象力，进行表演。恩，表演的不错，三位请回。同学们，刚才你们在看的过程中是怎样的感受？来，你说。觉得小明做事的时候总是三心二意，一边学习一边玩耍，最后弄得作业都没有写完。那你们觉得刚刚三位同学谁表演得最好啊？来，你刚刚看得最认真，你来说。觉得小东表演得最好，声音嘹亮，吐字清楚，表情也很到位，而其他两位小朋友的声音都听不清楚。下面来看第二

组图片，小芳在家里面极度依赖父母，用橡皮的时候，要妈妈帮忙找；早上匆匆忙忙的，要妈妈帮忙整理书包，一件小小的事情都要妈妈去做。谁来表演呢？同样在座的同学要进行点评哦。第二排穿红色衣服的女生你来，最后一排小手举得高高的同学你来，还有最后一个，你来。好，大家表演的都很好，请回。来，小红你来说一说，你对刚才这一段有什么感受呢？哦，觉得小芳太依赖妈妈了。说得很好，请坐。来，你来点评一下刚才表演的三位同学。觉得这一组的这三位同学比第一组的同学声音都要大，表情比较丰富了。好，说得很好，请坐。大家观察得确实很仔细。下面再来观察第三组图片，小红在家什么都不干。这次请两位同学上来表演，发挥自己的想象力哦。第三组后排的女生上来，再请位男生，第一组第二排的男生上来。现在呢，就好好发挥你们的想象力开始表演。好，两位请回。请一位同学来点评一下，第四组第五排的女生来点评一下刚刚两位的表现。哦，刚刚他们两个表现的很好，而且动作很逼真、很夸张，惹得大家都很开心，很有表演的天赋。说的很好、确实如此，请坐。

我们的情景表演就到这里，下面我请同学来找一找刚刚情景里面出现的不良表现。第一组的同学做事很拖拉，刚才第二张组的同学很依赖父母，第三组的同学很自私。（写板书）接下来大家想想你们在生活中还存在的不良表现。好，谁来回答？你来。平时很冲动。嗯，坐下。大家有没有听说过冲动是魔鬼。（写板书）还有没有？对，还有懦弱是吧？接下来大家分成四个小组讨论一下如何改进这些缺点，一会

儿我请几个代表来发言。我看同学们思考的差不多了，来，第三组的你来说。针对我们刚刚总结的不良表现的第一项拖拉，应该怎么样啊？事情的时候要一心一意，要专心，养成一种习惯。（续写板书）第二个依赖呢？第三组已经说了，要自立自强。（续写板书）自私呢？应该采用什么样的方法？好，第四组的同学很踊跃啊，该怎么样呢？应该要宽容是吧？（续写板书）接下来我们来看一下，冲动。大家在日常生活中都有经历过，很清楚的是不是？要沉稳。第五个呢？更清楚了是不是？要坚强。

好，大家表现都很好。给自己鼓个掌，来。（掌声）那要想表现良好要怎么做呢？要专心、自立、还有宽容、沉稳、坚强，还有很多很多是不是？老师只是举了几个不良表现的例子和对应的改进的方法。所以在平时的学习生活中要注意自己的细节，不断地完善自己。这节课呢，我们请同学说一说你们学到了什么。好，你说。学到了我们在平时生活中要注意细节，很好。因为你只有认真仔细的观察，才能发现自己的不足。请坐。后排的男生，你来说。我发现生活中要知道自己的不足才能找出对应的改善方法。这节课呢，老师还要留作业，老师这里有一些自测卡，请同学们回去做一做，你们有那些不良表现，想想如何改进。然后找你们的爸爸妈妈监督，尽早改进。

好，这节课就上到这里。同学们，下课。

各位考官，我的试讲完毕，谢谢！