

# 学会反思

制作人：钱平灿 胥彦媛 陈芷  
菡





# 目录

01 生活离不开反思

02 养成反思好习惯

第一部分  
开反思  
生活离不



反思，听起来是一个很抽象的话题。其实，我们都进行过反思，都有一定的反思能力。当我们思考过去的事情，必从中得到经验或教训时，就是在反思。



## 活动园

六(1)班正在开班会,班主任王老师提出了一个问题。同学们经过思索,争先恐后地发言。

小学阶段你印象最深刻的一件事是什么？  
为什么这件事给你留下这么深刻的印象？



竞选班长落选这件事令我印象最深。当时我很难过，也从中知道了自己的不足。

我印象最深刻的是五年级暑假参加夏令营。第一次离开父母，生活中的问题都要自己解决，我发现有很多事情自己都不会做。

我印象最深刻的是，去年跳绳比赛前，我练了半个月，成绩提高很快。真的是一分耕耘一分收获。

我……



当你这样回忆和思考的时候，其实你就是在反思。



反思作为内心活动， 是自我完善的一种方式， 能帮助我们回顾、 分析和总结过去。 如果主动反思， 则能更好地把握现在和未来。



结合自己的亲身经历，  
说一说你的反思经验。



昨天，同桌建议我参加演讲比赛，但是  
我害怕失败，不敢参加。我这么做究竟对  
不对呢？我要好好想一想。

考试的成绩实在不理想，让我来回  
忆一下复习的经过，看看问题出在哪里。



你有过这样的尝试吗？你所反思的  
是什么事情？进行了怎样的思考？



## 活动园

对下面两个同学的观点，你怎么看？



过去的事情就让它过去呗！想来想去也不会有多少改变，还有什么好想的呢。多累啊！



晚上，白天的事情经常在我眼前“过电影”，我总是想到自己的失败和错误。反思这件事一点都不让人开心。

通过反思，我们可以总结经验，进一步提升自己；也可以看到自己的缺点和不足，更好地完善自己；还能明确自己努力的方向，判断自己的行为是否有助于目标的实现……

## 活动园

回忆最近的一次班级活动，如春游、联欢会、辩论赛、运动会等，思考下面的问题。

• 在这次活动中，你担任了什么角色？表现如何？如果可以重来一次，你会为活动做些什么？

• 哪些同学对这次活动的贡献特别大？你认为他们身上有哪些值得自己学习的地方？

• 在活动组织和进行的过程中，有哪些环节处理得比较好？有哪些方面需要改进？

由这个任务可以看出，反思对我们有什么意义？

• 反思可以让我发  
现自己做得好的地方，  
下次继续努力。

• 反思可以让我学  
习别人的优点。

• 反思可以 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• 反思可以 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



对前面两个同学提出的困惑，你有什么想说的吗？

反思虽然不能改变已经发生的事情，但是可以改变……

反思的内容不仅仅是失败和错误，还有……

反思可能会带来一些情绪波动，不过这不是没有意义的……

通过反思，可以  
更好地理解 and 思  
考自己的生活，  
让我们的过去、  
现在和将来联系  
在一起，让自己  
做得更好。

养成反思好习惯

## 第二部分



- 掌握反思的方法，可以让我们更好地进行反思。

### 反思的方法

- 选择发生在自己身上的某件事情，回忆事情的经过。
- 在这件事情中，哪些地方自己做得对？有哪些成功的经验？
- 在这件事情中，哪些地方自己做得不对？有哪些失败的教训？
- 如果能够重来，或以后遇到类似的事情，自己会怎样做？





## 活动园

10月11日 天气：晴

今天的语文课轮到我和同桌罗康进行课前演讲。我太紧张了，把幻灯片放得一会儿快一会儿慢。没有画面的同步配合，罗康的发言干巴巴的，还时不时忘词。最后，我们的演讲只得了一个“合格”。

下课后，罗康问我：“你是怎么回事！”我听了一下子就火了，怒气冲冲地对他大声说：“我怎么知道？那是意外！你看看你，演讲词都没背熟，还好意思说我？你要是发言好一点，我们也不至于只得个‘合格’！”说完我就跑出了教室。直到放学，我俩都没说一句话。

现在想想，当时我只是感到太狼狈了，便指责罗康。其实，我不想面对的事实是：自己的失误才是导致演讲失败的真正原因。想清楚这一点，我又惭愧又内疚……明天到学校要做的第一件事，就是向罗康道歉。下次演讲，我一定做好充分的准备，即使发挥不好，也不再推卸责任。我相信，精彩一定属于我们。

你能像这个同学一样反思生活中发生的事情吗？



反思时时  
都能进行，  
在特定情  
况下，反  
思尤其必  
要。

## 活动园

这是郭新同学的一份生活记录表，选择你认为特别需要反思的一项，在相对应的方框内打“√”。

- 早晨起床，到室外深吸一口新鲜空气。今天的天气真好啊！吃过早饭，我和爸爸妈妈道别后去上学。
- 过马路的时候，我看车不多，便想闯红灯过去。一位负责维持路口秩序的阿姨把我拦下，还说了我几句。我只好规规矩矩地等绿灯亮才过马路。
- 上午的数学课我最喜欢，所以听得特别认真。
- 我每天都学到很晚，考试成绩却不太理想。而朱琪看上去学得很轻松，考试成绩却总是比我好。真不知道她是怎么做到的。
- 下午第一节课我总是特别困，眼皮怎么都抬不起来。唉，肯定是因为最近几周作业多，睡得晚。别人怎么都不困呢？
- 上美术课时，我发现自己忘带美术用具了。哎！这已经是第三次了。
- 太棒了，英语小演讲得了“优”！英语真是太简单了！我真是太聪明了！
- 放学了，和好朋友结伴回家是我最喜欢的事情。路上聊聊天，我特别开心。
- 写完作业，我陪爷爷下楼遛弯儿，爷爷可高兴啦！爸爸妈妈夸我长大了。



你这样选择的原因是什么？看看其他同学的选择，听听他们的理由是什么。

在我们做错事以后，可以反思事情的经过，吃一堑，长一智；让我们取得成功以后，可以反思成功的原因，再接再厉；在看到别人的成功与失败以后，我们也可以借鉴对自身健康成长有益的经验或教训……把握反思的时机，能达到事半功倍的效果。

## 6 阅读角



曾子

### 曾子自省

孔子的学生曾子是个非常注重反思的人。他每天晚上，总是回顾自己一天的所作所为，“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思是说，我每天多次反思自己，给人做事是不是尽心尽力了？与朋友交往是不是言而有信？老师教我的东西，我真正去实践了没有？曾子每天都以这些问题为镜子，对照自己的行为，这就是自省。



晚饭后，我经常和爸爸妈妈在小区花园散步，聊聊一天中发生的各种事情，互相出出主意。这也是一种反思。

我喜欢完成作业后，把当天的事情在眼前“过电影”，这时候反思正合适。



你有专属自己的“反思时间”吗？  
无需太长，每日坚持，必有收获。  
生活中需要反思的情况有很多。  
反思，一开始也许有难度，一旦  
形成习惯，做起来就非常轻松了。

反思的过程很重要，反思的结果更应该记录下来，以便提醒自己。



# 欣赏视频

# 课堂反思：

- 1、反思能让我们找到进步的机会，特别是认识上的进步，让我们从无知到有知；从错误认识到正确认识。
- 2、反思还可以帮助我们聚焦于进步，聚焦于改变。



下面这个视频里有许多值得我们反思的问题

看完后大家谈谈自己的想法，  
畅所欲言吧！

# 谢谢观看

Thanks for your attention. Hope you  
Every thing is ok !

