

# 中班健康教学反思 幼儿园中班教学反思 (汇总9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 中班健康教学反思篇一

我做了十三年老师，又当了近十年的园长，由于工作关系经常外出学习观摩，希望把好的经验带回到幼儿园。下面我想针对幼儿园的教学，谈一下自己的感受。

关于教学活动的反思与困惑：

我园使用的教材分为指定教材和自选教材两种，自选的教材，我们有很大的自由度，一学期过后，教材是否合适，已经很明显可以看出来。教材适宜与否，是否适合班级的状况，孩子们是否感兴趣？教材是否能满足各种水平上的孩子的需求？同时教材的“配套设施”是否完善，能不能让老师运用起来得心应手，孩子们使用起来恰到好处。还有一点很关键，那就是我一直十分关注教研活动，因为要围绕教材展开，所以相应的教研水平是否跟得上这是很重要的问题。

困惑：什么样的教材能够既满足不同水平的孩子，也能满足不同水平的老师？

目标是一个课堂活动非常重要的环节，必须是清晰的，是可达成的，而且是具有可操作性，能即时检测的。在反思目标定位的过程中，有一个现象应引起我们的注意，就是一堂课里，目标不能定得太多，重点的只要一两条能做好就行了，很难达成也很难检测的目标，特别像提高什么什么能力这样

的大目标要慎用，这样的目标在一个活动里是看不出明显效果的。但是不是所有老师都能定出这样合适的目标，往往是目标不明确，或者无法达到。

困惑：怎么定目标才能不高不低，刚刚好，既要注意知识性目标，又能关注到过程性目标。

我们都知道教学实施策略是教学环节中的重中之重，教学实施策略的运用是体现在整个教学过程中的，它包括教学方法、手段的运用，活动呈现的方式，教师的过程指导等。教学实施策略利里面的环节，环环相扣，需要教师考虑的问题非常多，例如预设的步骤是否科学，哪一个环节出现的形式时间上有问题，环节之间是否紧紧相连，步步递进，在教的过程中，条理清晰吗，与预设的有没有出入，分组活动是否有意义，当出现一些突发情况，如何改变策略，或者增加其他教学环节。这些都要求教师能够全面掌握课堂状况，能够掌握多种活动方案。

困惑：怎样让教师开展丰富多样又有趣的活动，同时较好把控课堂状况。

在幼儿园的教学中，教学具的使用是主要的教育手段之一，对整个教学过程来说是关键而必不可少的。往往我们使用的教学具都是自己根据课堂需要制作的，多数为低值易耗品，制作过程艰难和复杂，十分消耗时间，但是在使用过程中会发现，使用频率较低，对教学活动的帮助不大，甚至某件教具因制作的问题，引起了幼儿的误解或给幼儿的操作带来不便。还有一点就是我们精心制作的教学具，孩子不感兴趣，或者摆弄几下就坏了。这些情况都给我们的教学活动带来的了很多麻烦。

困惑：如何能够轻松有效地准备幼儿喜欢的，教学活动需要的教学具？

教学活动的实施需要老师们不断改进，不断反思，再不断地自我成长。以上反思和困惑，希望能给大家带来一些思考，不断地寻找解决的方法，共同成长。

## 中班健康教学反思篇二

这天上午我组织幼儿上了一节游戏课，“抢椅子”的游戏，在游戏中我讲解了游戏的规则，和玩法。

在第一轮“抢椅子”游戏中，我请了十个小朋友为一组。游戏中每一个幼儿的个性都充分的反应了出来。第一次铃声停后李子玉被淘汰了，之后第二次第三次，可是在第五次问题来了铃声停后李俊瑶和崔新坤同时抢到了一把椅子。这时他们两个又同时站起来让座了最终李俊瑶留下来。出乎我意料的是，前天两位为了一个玩具差点吵起来。这是怎样啦？事后我问崔新坤这天怎样不争了呢。他的回答好让我欣慰。教师你不是说小朋友间要互相帮忙、互相谦让。

是的，我们在平时活动中就是让幼儿懂得大家在一齐关心、爱护、帮忙谦让，世界才是七彩的，生活是完美的，丰富多彩。

## 中班健康教学反思篇三

幼儿园数学教学的开展是幼儿园教学活动的一个有益的延伸和补充。它以小组活动的形式，针对一定的数学教育目标为幼儿提供动脑思考、动手操作等大量活动机会，让幼儿在活动区内发挥其积极性、主动性和创造性。使他们在自己原有水平的基础上得到发展。那么，幼儿园数学活动区应如何开展呢？笔者根据几年来的工作实践，在这里谈谈个人的看法和体会：

教师对本学期的数学活动目标要做到心中有数，有什么样的目标就要考虑设计达到某个目标的数学活动区。把教育意图

贯穿到数学活动区内容，创设一个与数学目标相一致的良好环境。比如，本周小班数学活动的目标是“按物体的颜色分类，能从多种颜色的物体中找出同一颜色的物体”。那么，小班教师在当周设置计算活动区时，就应围绕着这个目标来提供材料。

数学活动区操作材料的投放是非常关键的。操作材料是教育的媒体，是帮助幼儿系统地建构数学知识及诱发幼儿主动探索学习的工具，是施于操作动作，使外部物质动作，逐步进化到内部概念化动作的物质支柱，提供材料不单是活动前的准备，还是引导幼儿学习数学知识，发展思维能力整个教育过程所需的重要手段。因此，提供操作材料要充分考虑到幼儿各年龄段的认知特点。

例如，小班幼儿在认知过程中好模仿，学习目的性差，任务意识淡薄。他们对活动的工具和使用工具感兴趣。而到了大班，他们的学习目的性能增强了，能为完成学习任务做出努力，重视学习结果和评价。小班和大班认知特点不同，同样的材料其效果是完全不同，一次大班教师利用印章、实物练习数的组成，效果很好。因此，要把学习任务融入材料之中，如增加些作业单之类的材料，幼儿按作业单的要求，配合实物进行操作他们会感兴趣，活动中不仅能得到有关知识的练习，还能培养任务意识，使它们从中获得成功的满足，增强自信心。因此，在投放材料时要注重幼儿各阶段的认知特点。

在以中班数学《排一排》活动为例来说明一下，《排一排》活动是在幼儿已认识、熟悉的基础上进行活动的。依据《幼儿园教育指导纲要》我制定了以下三个教学目标：

1. 让幼儿学会多个物体进行比较的方法，在第一个活动中，利用多媒体课件出示五个大小不同的西瓜图片，首先让幼儿知道这些西瓜是大小不同的。让幼儿想办法，如果要把西瓜从小到大排一排，怎么办？在孩子想办法的基础上教给孩子学会多个物体进行排序的办法。

2. 能按要求进行比较物体并排序。例如：我为宝宝们准备了大树的图片，目的是引起幼儿的兴趣，培养幼儿的动手能力和观察力，也是对幼儿学会多个物体进行比较的一个升华。

3. 培养幼儿的目测能力和逻辑思维能力，这一目标主要体现在第三个活动中，幼儿用目测的方法比较盒子的薄厚，这也是我运用的教学方法之一。

在活动中，我还运用了游戏法、寻找法，通过游戏活动，能促进幼儿对物体空间形式的正确认识。如：分给幼儿不同粗细的'树木图片，引导幼儿由粗到细排列，引导幼儿每次从中取出最粗的，一直到取完为止。然后，再按由细到粗的顺序把树木一棵棵收起来，放回原处，无形中培养了孩子整理玩具的好习惯。总之，本节课完成了我预设的教学目标。

上述方法在教学活动中也存在一些不足。对于本节课，虽然从整体上看完成了教学目标，但我觉得也存在着一定的不足之处：

1. 整节活动，孩子都在围绕老师设计的思路走，没有自由探索的空间，我想这是我设计活动的一个误区。

2. 活动中，孩子的兴致不高，游戏活动不能吸引孩子的兴趣，课堂气氛不活跃，感觉到不符合孩子的年龄特点，有待改进教学方法。

幼儿园中班数学教学要依靠一定的教育目标和内容，要依据各年龄段幼儿的认知特点；要根据各个幼儿的实际水平；为他们创设良好的学习环境，提供有利于幼儿主动活动的材料，使其在操作中学习粗浅的数学知识，培养学习兴趣、发展智力。并且，养成喜欢动手操作、爱动脑思考，具有求知欲望等良好的学习习惯，为入小学学习做好准备。

幼儿园数学教育是幼儿课程中不可缺少的一部分，新的课程

观和知识观也告诉我们：“幼儿不是被动的接受知识，而是建构和发现知识，不是知识的旁观者，而是知识意义的主动建构者和创造者，而且幼儿的这种角色不是教师仁慈地赐予的，而是他们作为学习者天然具有的。”在幼儿数学教育领域中，让幼儿真正做到“学会应用数学的观点和方法去解决身边生动的实际问题，而不是把他们作为一种知识储备或是教条。”需要我们从观念到行为做一次深刻的反思，要使幼儿园的数学教育真正做到有效甚至高效，还有很长的一段路要走，让我们共同努力做到：

给幼儿一个空间，让他们永远向前；给幼儿一个条件，让他们有自己的一片蓝天。

关于幼儿园中班教学反思经典范文大全

## 中班健康教学反思篇四

时间过得真快，转眼间过去了两年，苹果班的宝贝也由原来的小弟弟小妹妹长大成了哥哥姐姐。还记得以前他们每个人吃饭都不愿意自己吃，都喜欢等着老师来喂他们吃，现在每当老师要喂饭的'时候就说，我才不要老师喂饭呢，我是哥哥，我是姐姐了，不是小bb□只有小bb才会要老师喂饭。特别是有几个吃饭慢的小朋友，我一说我要来喂饭了，立马大口大口地吃饭，每次看着小朋友们吃饭都觉得今天的饭菜真香。

‘让我来做吧，我长大了。’越来越多的小朋友说这句话。现在小朋友可以帮忙做很多事情了，吃饭的时候，只要我说谁可以帮我抬一下桌子呢，所有小朋友都会大声地说让我来吧，然后就选择几个个头大一点的小朋友去抬桌子，虽然对他们来说桌子还是有一点重，但是他们还是会很开心地一起抬桌子。还有很多没有帮过老师抬桌子的小朋友总是会说，老师，我长大了，让我也帮你抬一下桌子吧，想想这些场景都觉得这样的孩子太可爱了。

马上就要进入大班了，希望在以后的日子里，苹果班的宝贝们变得越来越棒。

## 中班健康教学反思篇五

- 1、理解故事内容，学习理解“松软”、“暖和”等词语。
- 2、大胆想象，乐于表达自己的想法。
- 3、通过故事感受与朋友分享的快乐。

活动图片教具□ppt课件。

### 一、开始部分

师：小朋友你们喜欢吃棉花糖吗？那云朵做成的棉花糖你们听说过吗？今天老师就带来了一个故事，故事的名字叫：云朵棉花糖。

### 二、基本部分

#### 1、边出示图片边讲故事（分段）

（1）鼠老二想把云朵做成什么？（枕头）那么枕头摸上去的感觉是怎么样的啊？（松软）

（2）鼠老大又想把云朵做成什么？（棉衣）棉衣穿上去感觉怎么样？

（3）鼠小小想把云朵做成什么？（云朵棉花糖）

（4）为了让棉花糖的味道更香甜，它们加了哪些东西呢？

2、香香的棉花糖终于做好了，那棉花糖要给谁吃呢？（可以

让个别小朋友们说一说自己的想法) 好吧, 那我们从头听故事, 把故事的后半段也一起听完, 听听鼠兄弟们最后把云朵棉花糖分给谁吃了!

### 3、第二遍结合ppt完整讲述故事

(1) 现在你们知道棉花糖分给谁了呀? (可以集体回答)

(2) 那小老鼠只吃到了一点点开心吗? 为什么? (分享, 先总结再让小朋友们联系经验)

(3) 你也像小老鼠一样跟大家分享过东西吗?

三、结束部分教师: 听完云朵棉花糖的故事, 我们也来做棉花糖, 跟着音乐变出各种各样的小动物造型, 和更多的朋友一起分享, 好吗? 你想送给哪个小动物, 最后就做好它的造型哦!

活动反思:

糖果是幼儿非常喜欢的食品, 对幼儿的吸引力、诱惑力是无穷的。而今天这个活动里面的糖果, 讲的是软软的棉花糖, 这更让小朋友觉得与众不同, 因为很多小朋友都没有吃过, 有些小朋友都没有怎么去接触过, 所以我发现这个活动在一开始的导入环节中, 小朋友们的兴趣, 还有好奇心已经达到了一个高潮, 所以, 为整个活动的开展起了一个良好的开端。

这个活动主要是理解故事内容, 感受故事丰富的想象, 体验小动物们分享云朵棉花糖的快乐。在活动的开始我通过引导幼儿看一看、摸一摸等方式感受棉花的特性, 直接引出活动的主题。在第一遍讲述以后, 我发现幼儿对故事的兴趣很浓厚, 已经将故事的大致内容了解, 并对三只小老鼠是怎么做出棉花糖这个部分有着很浓厚的兴趣。在理解了故事的内容之后, 我请幼儿也来做一做你喜欢的糖果。幼儿喜欢用橡皮



泥来表现自己做出来的糖，并且能很好的跟同伴交流。这个活动，我感觉我在讲述故事这个环节引导不够充分，导致有时幼儿不能够回答出我想要的答案。

有三只小老鼠，他们是鼠老大、鼠老二和鼠小小。他们住在一幢小楼里。鼠老大最大，住在最下面，鼠老二住在二楼，鼠小小住在三楼。

一天，鼠小小打开窗子，一朵云飘进来了。啊，这朵云很白很白，很软很软，很松很松。鼠小小抱着云朵到二楼去。鼠老二说：“我看可以用它来做枕头，肯定很松软的！”鼠小小和鼠老二又跑到了一楼。鼠老大说：“我看可以用它来做棉衣，肯定很暖和的！”鼠小小说：“我看还是把它做成棉花糖吧！”鼠老大和鼠老二说：“对，这个办法好！”三只小老鼠开始做云朵棉花糖。他们先往云朵里加一些水果味，再加一些奶味，再加一些甜味。抬到太阳下晒晒，香味就开始飘散了！闻到香味，动物们都来了。大家好馋呀，三只小老鼠把云朵棉花糖分给大家，这个一朵，那个也一朵。大家吃得真开心分到最后，云朵棉花糖只剩一点点了。三只小老鼠你添一口，我添一口，添得真开心！第二天，大家都来等着云朵再飞进鼠小小的窗口，他们要做更多的云朵棉花糖。

：在这一环节中，我运用了体验法，让幼儿感受与亲人朋友分享的快乐。“小朋友，小老鼠与好朋友分享了棉花糖，心里很快乐，我们也把自己的糖果和好朋友一起分享吧”然后请幼儿一起分享自带的糖果，真正体会到分享的快乐。我这样设计，是为了给孩子们创建一个健康、丰富、和谐、温馨的成长环境。通过开展活动，引导孩子们生动、活泼、主动地学习；同时我关注每个孩子的个体差异，为每一个孩子提供发挥潜能的机会，以满足他们多方面发展的需求，真正实现“让幼儿在活动中享受快乐！在快乐中享受活动！”

## 中班健康教学反思篇六

随着独生子女家庭的普及，提高幼儿情商也日趋显得重要。如何让幼儿走出“独”字？如何让幼儿关注他人的心情变化？如何让幼儿学会调整自我的心情呢……面对这一系列家长及社会都关注的问题，我们深入挖掘幼儿日常生活中的教育资源，设计了“心情碰碰车”活动，旨在培养幼儿的社会交往能力，培养他们关注他人、帮助他人的高尚品质。

- 1、学会用合适的语言表达自己的心情。
- 2、学习关注他人的心情并调节自己的心情。
- 3、能学会用轮流的方式谈话，体会与同伴交流、讨论的乐趣。
- 4、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

- 1、幼儿在家观看电视台的“天气预报”节目。
- 2、用大纸箱做的简易“电视机”，木偶小猴，班级通讯录。
- 3、根据故事情节制作的幻灯片，各种彩笔、纸若干。

### 活动一、故事讲述：心情预报

#### 活动过程：

- 1、激发幼儿兴趣，使其进入情境。

师：今天天气真好呀！谁能告诉老师今天的天气是怎样的。（幼儿讨论后发言。）你知道明天的天气是怎样的吗？你从哪儿知道的呢？电视台一般都有天气预报节目，它告诉我们天气的情况、可是，你们知道吗？在森林里有一个心情预报台，他能让我们知道每个人的心情会是怎样的。让我们来看

一看吧。（教师用木偶小猴在“电视机”里表演故事：心情预报。）

2、教师引导幼儿理解什么是心情，通常什么心情会有什么样的表情。

4、教师示范表演“心情预报”（在“电视机”后面表演）。

5、请幼儿表演心情预报。

活动二、手工制作：心情表

活动过程：

1、通过播放幻灯片和幼儿一起回忆故事：心情预报。

2、教师引导幼儿一起来制作一个班级心情表。

（1）老师与幼儿讨论：什么样的心情会有什么样的表情？

（2）请幼儿来画一画不同的表情，说说这些表情与心情的关系。

（3）请幼儿结成小组制作各种表情图标。

3、师生共同制作班级全体幼儿心情表，并挂在醒目地方，要求幼儿每天入园时，插上自己的心情预报图标。如有缺勤的幼儿，教师帮助其插上红色的心情预报图标。

活动三、家庭互动：关注他人爱心大行动

活动过程：

1、请幼儿参观班级已建立的心情预报表。

2、让幼儿交流观后的感受，并请心情预报是阴天或雨天的幼儿说说原因。

3、请幼儿讨论心情预报是阴天或雨天的小朋友该怎么办。引导幼儿学习掌握调整自己心情的方法。

4、请幼儿商讨红色心情预报牌的小朋友该怎么办。他们为什么没有来上幼儿园？他们生病了呆在家里一定很伤心、很孤独，请小朋友们想想办法。

5、教师拨通孩子家里的电话，请幼儿和他（她）通话，并问候他（她）。

6、请家长协助幼儿回家做爱心小天使，给生病的小朋友打电话表示慰问。

1、请幼儿将表演的心情预报画出来，做成一个标志牌，并将“电视机”放在语言区供值日生或其他小朋友讲述心情预报。

2、请回家打了电话的小朋友说说与生病的小朋友通话的内容。生病好了的小朋友也说说在家里接电话时的心情。

本次活动我选择的是我们生活中随处可见的奶箱。将它进行简单的加工，安上轮子，方向盘，穿上松紧带，就是一辆即前卫、时尚又实用的碰碰车了。这一材料，对于孩子们来说很新奇，他们都特别想玩。

这是一堂综合活动课，将数学、音乐和游戏贯穿活动始终。整个活动体现了以下特别：一是在游戏情景中（去游乐城玩碰碰车）学会使用10元以下面值的人民币，比如说：游乐城门票每人8元，小朋友就能将1、2、5元的人民币投入投币箱中；二是在玩碰碰车的过程中，将动作和要求编成了简单的儿歌，孩子们容易掌握。如钻进碰碰车，系好安全带，握紧

方向盘，准备！开一开，开一开，碰一碰，碰一碰；方向失灵转转转，握紧方向盘，用脚踩刹车；三是碰碰车音乐幼儿较喜欢□aba的音乐特点，很适合开碰碰车；四是孩子们在活动中主动开动脑筋探索玩碰碰车的不同方法，学习的欲望很高，收获不少。

通过这节公开课，我觉得我进步不少，收获很多，表现得更自信更自然了，语言较流畅，能真正地融入到游戏活动中去，把孩子当作真正的朋友。这节课使我明白了一个道理：不管是什么活动，师生共同参与是最重要的，也是最快乐的。

## 中班健康教学反思篇七

游戏法指出：“游戏是幼儿的基本活动，它和幼儿的学习、劳动等活动不是绝对独立的，教师必须有意识地把这些活动有机地结合起来，使他们成为相辅相成的教育手段”。这是结构游戏本身的发展趋势，也是它进一步完善的保证。在幼儿园，结构游戏是作为一种独立的游戏出现的，但结构游戏的开展又同时是渗透在其它各类游戏和各科教学活动中的，它们之间是相辅相成，紧密配合的。因此教师在组织幼儿开展结构游戏活动时，应注意两个联系。

幼儿园的教育、教学活动多应通过游戏的形式，组织幼儿学习新的知识和技能。因此，作为游戏活动之一的结构游戏也应密切配合语言、数学、美术等各学科，互相渗透，互相作用。

幼儿建构游戏的主题，通常是以教师的语言启发，故事讲述，物体认识，情景渲染等形式烘托产生的。语言、数学教学所形成的知识印象是结构游戏开展的基础，而美术的构图、布局，计算的空间图形及数量认识又是结构游戏得以发展的条件。

各科教学活动为幼儿建筑游戏的顺利开展打下了扎实的基础，

反过来，建筑游戏的开展也同时巩固深化了各科教学。幼儿在装饰美化游戏环境和建筑物的活动中，必须充分运用美术教学中所学到的造型设计、布局变化、色彩搭配、整体与局部的正确处理等一系列知识技巧，来提高建筑水平，这样，同时也促进了美术教学的发展。因而，游戏的开展和教学是对立而又互为统一的。

总之，结合各科教学活动进行建筑构造，在利用建筑成果进行其它游戏，不仅提高了孩子的建筑兴趣，而且促进了孩子的思维和想象的发展，发展了游戏，使孩子身心各方面得到了极大的满足。

## 中班健康教学反思篇八

除夕这一天对我们每一个人来说极为重要的。这一天人们准备除旧迎新，吃团圆饭。除夕之夜，无论相隔多远，工作有多忙，人们总希望回到自己家中，吃一顿团团圆圆的年夜饭。吃年夜饭，是春节家家户户最热闹愉快的时候。每年大年夜，丰盛的年菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感真是难以言喻。

今天的美术活动就是让孩子根据自己已有的生活经验，画画自己家的年夜饭。孩子们对吃年夜饭仍然记忆犹新。所以我提问：年夜饭桌上有些什么菜时？孩子们一个个都兴奋不已“蘑菇、鸡肉、螃蟹、虾”，一道道菜仿佛已经呈现在眼前，我抓住这个机会“那你们想不想自己来做一桌好吃的年夜饭呢？”孩子们一个个都跃跃欲试。

这对他们来说难度不大，一会会，他们的“餐桌”上已经出现了各式“菜肴”。你们瞧！多丰富呀！有鱼、有虾、有肉，还有红火锅呢，多喜庆呀！真心的祝愿大家的生活像我们画里的寓意一样，红红火火！年年有余！！！！

本活动的另一个目标是引导幼儿自主添画餐具，表现年夜饭

的热闹场景。在巡视指导的过程中，我发现有些孩子的餐具没有根据位子对着桌子来“摆放”，这是由于我事前没有引导幼儿发现这餐具摆放的规律造成的。

所以，在今后的备课中，我应该认真思考本班幼儿的认知特点，根据他们的认知水平做更为充分的设计，帮助幼儿在活动中突破难点。

## 中班健康教学反思篇九

转眼间开学也已经将近一个月了，在与家长沟通时经常能听到家长们在向我们“告状”孩子们回家总是爱看电视，每天一放学回家就是抱着电视机不放，到时间睡觉也不睡，结果第二天总是起不来。为了教育孩子们要劳逸结合，不能看太久的电视，今天(2月27日)上午我结合教材，在班上开展了语言活动《电视迷猫先生》的教学。

本次活动的目标我预设了两点：

1、仔细观察图片，讲述图片中的有趣的事情。丰富：一边……一边、四脚朝天。

2、积极参与讲述、讨论活动。从活动的效果上来看，活动的两点目标能很好的达成，整个活动中幼儿的积极性都很高，师幼互动良好，活动的氛围很热烈，而孩子们都能跟着老师的思路走。

但是在活动中还是出现了一些的亮点与不足：

1、教师在以“小朋友们喜欢看电视吗？”来引入活动，由于这是跟孩子们生活中息息相关的问题，因此孩子们都积极的回答，很快就能调动起孩子们的兴趣与积极性。

2、在学习成语“四脚朝天”、“一边…一边…”时，孩子们也学得比较快记得比较牢，因为在平时的语言活动中，我在这方面经常有意识的去培养孩子们对于常见成语、词语的跟念，因此在这个环节中用的时间比较少，而且孩子们都掌握的比较好。

3、在最后一个环节中，我在引导孩子们进行经验迁移时，结束的比较仓促，没有很好的从孩子自身来出发，只是草草的结尾，导致孩子们不能很好的理解经常做“电视迷”的坏处。