

小学情绪管理心理课教案

小学情绪管理心理课教案（精选 14 篇）

作为一名教师，通常需要用到教案来辅助教学，教案有助于学生理解并掌握系统的知识。教案应该怎么写呢？以下是小编帮大家整理的小学情绪管理心理课教案（精选 14 篇），仅供参考，大家一起来看看吧。

小学情绪管理心理课教案 1

一、活动目的：

1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。

2、清理并表达自己的情绪体验。

二、活动形式：

讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。

三、重点难点：

1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要性并能采取的积极措施。

2、难点：如何引导学生进行合理调节心态，做积极乐观的人，做生活的强者。

四、活动准备：

1、让有关同学准备一些节目。

2、教师事先准备好事例。

3、请同学准备一些自己的亲身经历。

4、邀请有关家长参加。

5、音乐磁带、录音机。

五、活动过程：

（一）引入课题：

1、主持人：

（学生甲、乙）亲爱的同学们，不知不觉我们已经十四五岁。

（甲）十四五岁，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望。

(乙)十四五岁，如诗如画的岁月，到处是欢歌笑语。

(甲)我们拥有美丽的青春。

(乙)我们拥有灿烂的青春。

(甲、乙)但是青春路上也充满着坎坷。

师：两位同学说的真好。人生不如意之事，十之八九。每个人都会在不同的时候遇到这样或那样的困难。那么我们将如何面对？就让我们在这节课中来寻求答案。(宣布班会开始)

2、主持人：

(甲)期中考试结束了，你考得怎样？

(乙)嘿，别提了，我进考场前是充满信心，可是一进去一紧张把老师讲的给全忘了。

(甲)我是挺自信的，进了考场也很轻松，成绩吗，还是令人满意的。不知道同学们在这次考试中有什么不一样的心情，让我们一起来交流一下，好不好？(同学来谈谈这次期中考试前后他们的情绪状态。有积极和消极)

师：刚才同学们把考试中的所想所感说了出来，非常好。其实面对考试产生紧张不安的情绪是非常正常的，不过，在这里我要告诉大家，不能过于焦虑，如果你一直保持高焦虑，以至于心烦意乱，那么你将会和好成绩无缘；反之，如果你是以无所谓态度去面对这次考试的，也就是说你一直保持低焦虑，那么等待你的也只有是失败了。我们需要的是中等焦虑，有了这样的心态，才能在考试中助我们一臂之力。

3、师：以上我们把这次期中考试的情况谈了一下，接下去老师想让同学们分组讨论平时有没有过其它使自己情绪极为消极的事。可以是社会上、学习上和生活上的等等。

(组织小组讨论，同学自由发言)

a. 爷爷去世时，没有在场。平时爷爷对自己疼爱有加，非常的难过。

b. 念小学时出了车祸，在床上躺了三个月。

c. 七年级时成绩都能名列第一，可是后来几次的情况非常糟糕，情

绪很差。

d.家里父母有矛盾，不和睦，使自己心情很不好，学习也受到影响。

4、师：刚才同学们都能够畅所欲言，说出了自己的亲身经历。那么面对这么多的困难我们是怎么解决的呢？(请同学谈谈你对摆脱困惑，做了哪些积极的措施。老师在旁指导)

a.爷爷生前最希望的是我的学业取得进步，好好学习是对爷爷最好的安慰。

(师：说得真好，家长十分关心我们的学习，努力、认真也是我们孝心的体现。)

b.在我卧床不起的这些日子里，父母和朋友给了我巨大的帮助，使我有决心战胜困难，重返课堂。(师：你能从消极的情绪中摆脱出来，这一步迈得真漂亮，我们为你骄傲。掌声!)

c.成绩退步了这么多，我并没有气馁。我开始在自己身上找原因，总结失败的教训，同时也告诉自己，我行。现在我要告诉大家我又进步了。(师：你是一个勇敢的孩子，胜不骄，败不馁，很值得我们全体同学学习，把你的宝贵经验传授给大家，好不好?)

d.爸爸和妈妈吵架其实我也有点责任，事后我们三个人一起平心静气地谈了，结果什么事都没了。那天我真感到长大了不少。(师：老师真为你感到高兴，你确实确实长大了。我们说不是一家人不进一家门，家是我们每个人永远的港湾。如果家里人闹了矛盾，我们孩子起的作用可不小，千万别小看了自己，做好调解员的工作，可以吗?)

5、师：面对困难，烦恼和不安，合理及时地调节自己的情绪是十分正确的，也是非常有必要的。教师刚才和同学一起交流时就听到了一位同学的苦恼，我们一起来帮她解决，怎么样?这位同学上来吧。

学生 a：我和周君是从小学上来的好朋友，可是上个星期为了作业的事情闹误会，到现在还没讲清楚，希望同学们能帮帮我，我现在真难过。

师：怎么样，这个忙咱们帮一下吧。我们让周君同学也上来吧。

学生

b：我的心里也不好受，不知道怎么开口。上星期三我作业不清楚就打了个电话给她，结果她说错了。第二天就被老师批评，一肚子怨气就全撒在她身上了，趁今天这个机会我要向她认个借，是我不对。

学生 a：你这么一说，我也有不对的地方，早一点和你谈谈，彼此交流一下就不会有这些烦恼了。

6、师：同学们，让我们为她俩的和好如初鼓掌。(掌声)我们刚才说了那么多，下面让两位家长来谈谈他们的看法。(略)

7、师：(出示幻灯)介绍几种合理调节情绪的方法。

强制压抑；转移回避；合理宣泄；幽默解嘲；自我安慰

理解宽容；极力进取；调节目标；改变认识；助人奉献

同学们如果有其它的好办法一起交流。

(二)深入主题：

1、主持人：(甲)同学们，只要我们有决心，并且找到适合自己的方法，我们最终是能够战胜消极情绪的。

(乙)我们会做一个自我调节，能战胜自己的聪明人，你们说是吗？那么，在我们的周围就有许多虽然受不幸，但却百折不挠的人。他们给我们很多启示：

播放音乐《命运交响曲》请同学讲贝多芬的故事：

世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，被后人夸为“交响乐之王”。然而，他的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年，又患耳疾，双耳失聪。然而，他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我打倒。谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。

2、贝多芬的成功，对于我们有怎样的启发?(讨论)

3、老师对这次班会做总结：我们的学习道路还很长，我们的生活道路还刚刚开始，希望同学们能够合理调节自己的心态、情绪，确定目标，树立信心，抛弃不正确的认识，多和同学相互交流，取长补短。不能自暴自弃，以理智战胜不良的情感反应，以理智调节自己的学习生活。去面对人生的酸、甜、苦、辣。做一个强者。

4、齐唱《幸福拍手歌》宣布本次班会结束。

小学情绪管理心理课教案 2

一、教学目标

【情感、态度与价值观目标】

能够合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观的心态。

【能力目标】

通过帮助别人调控情绪，掌握调控情绪的具体方法，培养自我调适、自我控制的能力。

【知识目标】

了解青少年时期情绪易于波动的特点，明白情绪需要调控的道理，知道一些调控情绪的有效方法。

二、教学重难点

【重点】知道调控不良情绪的具体方法。

【难点】运用所学的注意转移法、合理发泄法、理智控制法等多种方法灵活地进行情绪调控。

三、教学方法

情境教学法、对话教学法、小组讨论法

四、教学过程

环节一：导入新课

教师播放《最近比较烦》的歌曲，请学生谈一谈自己有什么烦恼，比如学习、交友等，导入新课。

环节二：新课讲授

1.青少年的情绪需要调控

过渡：同学们一起来看这则“因情绪冲动而犯罪”的案例，请四名同学进行角色扮演，讲述这个案例。之后，请同学们结合课前搜集的其他案例，以小组为单位，讨论以下问题：

(1)你对他们三人说的话有什么看法？不良情绪可以避免吗？

(2)不良情绪对人遵守道德与法律规范有什么消极影响？

各小组可以采取小品表演、事件讲述、多媒体演示等方式介绍案例，并向全班展示自己的讨论成果，如“不良情绪随时都可能出现”、

“很多人因为没有控制好自己的情绪而违法犯罪”、“我们应该调控好自己的情绪”等。教师帮助学生认识不良情绪不可避免，消极情绪对人们遵从道德和法律法规具有消极影响，排解不良情绪非常有必要。而青少年时期情绪具有易于波动、不稳定的特点，情绪多变，自控能力较差，更应该合理调控自己的情绪。

2.调控情绪的方法

过渡：不良情绪不可避免，那当同学们出现不良情绪时，你们调节情绪的具体方法有哪些呢？

学生自由发言，如“看小说、听歌、吃东西、逛街、看电影、散步、旅游”等转移注意力的方法，“哭、倾诉、剧烈运动、大声喊叫”等发泄方式，“自我激励、暗示、解嘲”等理智调节的方法，“喝酒、打架、离家出走、暴饮暴食”等不理智不可取的方法。之后，教师让学生来评价哪些方法可取，哪些方法不可取，让学生形成初步判断，之后教师总结，引导学生要学会运用合理的方式调控情绪，根据个人情绪变化的特点，合理宣泄情绪，保持积极、良好的情绪状态。

环节三：巩固提高

过渡：同学们，我们已经认识了多种调控情绪的方法，大家是否真的会运用了昵？请大家给下面的同学出主意、开处方，帮助他们调节情绪。

资料：(1)小明：“我这人就是火气大，平时遇上点儿小事就会与同学争得面红耳赤，有时甚至动起手来，为此经常受到老师和父母的批评”。

(2)小洁：有几次，她回答问题时都答错了，有个学生悄悄地说她是个笨学生。小洁听后非常伤心，担心别的同学也这样看自己，变得非常敏感，心情忧郁，吃不下饭，睡不着觉，还经常头痛、胸闷。

(3)玲玲：“我在学习上总是找不到好的学习方法，时间花了不少，心血也费了许多，可是成绩总也上不去……这一切令我疲惫不堪、苦闷失落。”

学生分三组讨论，分别为小明、小洁、玲玲提供合理的情绪调节方法。如小明可以采用改变注意焦点、改变环境等注意转移法，或自

我安慰、自我暗示等理智控制法;小洁可以采用向他人倾诉、放声歌唱等合理发泄法,或自我安慰、自我激励等理智控制法;玲玲可以采用自我安慰、自我激励等理智控制法和注意转移法。

环节四:小结作业

小结:学生总结。一是认识到青少年的情绪多变,需要进行调控。二是学会运用合理的方法调控情绪,如注意转移法、合理发泄法、理智控制法等,灵活运用,保持积极、乐观的心态。

作业:同桌之间互相分享“自己最烦恼的三件事”,并为对方提供调控情绪的合理方法。

小学情绪管理心理课教案3

一、教学目标

【情感态度价值观目标】

养成换位思考问题的习惯,有培养自己积极情绪的意识。

【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪,知道消极情绪影响人际关系和健康。

【能力目标】

掌握恰当调节,发泄和主动控制情绪的基本方法。

二、教学重难点

【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

【难点】

调节情绪调节的方法。

三、教学方法

案例讨论法;小组讨论。

四、教学过程

环节一:图片导入

出示《最令人震撼的图片》,伴随着音乐,给学生展示不同的图片,并询问学生观看图片的带来的情绪感受是什么?

师:人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪

都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢？今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

环节二：新课讲授

一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1)语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：……

(2)数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：……

(3)在上学时，天空突然下起大雨，我感到：……

(4)自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：……

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

二、情绪对人们的影响

1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就去找算命先生解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回去吧，你想高墙上种菜不是白费力气吗？戴斗笠打伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了衣服躺在了一张床上，都是背靠着背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不

是有备无患吗?跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗?”秀才一听,觉得有道理,于是精神振奋地备战考试,居然中了探花。

2.展示一个日本作家曾经做过的实验:《水知道答案》,他经过十年的研究实验发现,水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化,并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形;看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之,作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时,水结晶就显得十分美丽;当感受到丑恶与负面的情感时,水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料和图片后让学生进行小组讨论,良好的情绪和不良的情绪会给我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答,最后老师进行总结:不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响,乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好,而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

三、学会调控情绪

过渡语:既然情绪对于我们每个人都如此重要,那么我们更应该每天保持良好的情绪,学会调节不良情绪,我们知道哪些调控情绪的方法呢?学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法,主要有以下几种:

- 1.转移注意力:可以暂时放下手头的烦心事,做一些其它的事情
- 2.合理宣泄情绪:大哭一场
- 3.和家人朋友诉说衷肠:和家人朋友聊一聊最近的烦心事
- 4.适当运动:可以通过跑步,游泳,瑜伽等方式调节情绪
- 5.自我暗示:通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

环节三:巩固提高

情景模拟:对于不良情绪,我们不仅要学会自我调节,同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利,现在心情低落,你应该如何疏导呢?让学生进行上台模拟演示。

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。

小学情绪管理心理课教案 4

班会目标：

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- 2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- 3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

班会重点、难点：

使同学掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。

班会过程：

一、情绪表演大比拼。

1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受？猜不出来时有什么感受？
（同学在参与过程中有不同的情绪体验）

3、画脸谱。请上台画喜怒哀惧这四种情绪脸谱并表演出来，让同学看哪张脸最舒服？

二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在

心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了！”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好了，我们走路有乐队伴奏了！”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉！”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理？

三、放飞好心情。

心情对一个人的成长和发展，实在太重要了，那么，我们应该如何摆脱不良情绪做情绪的主人呢？

1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事？

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐；当你被别人误解时，你会不快乐；当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀！

2、故事启发。

下面为大家讲一个故事，希望同学们能从故事中受到启发。

从前，有一个老奶奶，她有两个儿子，大儿子卖雨伞，小儿子卖草帽。雨天的时候，她愁小儿子的草帽卖不出去；晴天的时候，她愁大儿子的雨伞卖不出去，于是奶奶天天不快乐。同学们，你能让奶奶开心起来吗？只要换一种想法，就会换一种心情，快乐与不快乐只是一念之差，

3、放飞烦恼。

一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的？（同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。）

4、帮助身边的人解决烦恼。

捡起几架小飞机，四人小组讨论，给纸飞机上写的烦恼提出你是如何想的,如何对待的，把快乐带给同学。

班会效果

开完班会后，同学们明显有种轻松愉悦的感觉，感觉大家都比较放得开，能积极参与我们的活动，有些平时不怎么说话的同学也参与了进来，效果整体上还不错，不过还要看后续情况。

5

一、活动背景

当今大学生所遇到的问题越来越多，所面临的压力和困难也愈发突出，对于他们来说，只有正确认识自己的情绪，理解他人的情绪，合理宣泄不良情绪，用正确的方法表达情绪，学会调节、控制与管理自己的情绪。体验各种情绪，认识积极情绪和消极情绪；才能正确的处理生活中的消极情绪，构建和谐的人际关系，真正管理好自己的情绪。才能在大学阶段健康成长，为今后走上社会奠定坚实的基础。

二、活动目的

让大家更好地认识自己的情绪并能够很好地支配、调节情绪，为自己和他人创造一个温馨和谐的环境，拥抱健康、幸福生活。

三、活动宗旨

此次班会以 **PPT** 为主，知识与趣味相结合。

四、活动时间、地点

20xx 年 3 月 27 号晚 7 点 30 分至点 30 分在本班自习教室举行。

五、活动准备及人员安排

1、 由一号心理委员拟好一份较详细的策划书及班会所用 **PPT**。

、由二号心理委员准备班会要用到的道具及奖品。弹珠五十个，一次性杯子十个，一次性筷子十双，和糖果两斤。

3、由二号心理委员通知班会参加人员。

活动流程

1、布置活动场地

2、主持人开场白

3、分组，让全班同学坐在教室前四排位置，规定一排即为一组。

4、暖身小游戏——抓乌龟（目的在于集中大家注意力，为班会的顺利召开创造一个好的氛围）。

游戏规则：

每个小组分别站成一排，并排的人一手掌张开顶在另一个人的食指上，在由主持人讲一个小故事，故事里会出现乌龟、乌鸦、乌贼等带乌字的动物（可自己加），当主持人说到“乌龟”时，手掌抓食指，抓到的人可以惩罚一下被抓到的人（惩罚内容自定，例如轻轻敲打一下对方的头）。

5、第一部分：认识自己的情绪。

（PPT 上会给出许多情绪名词，有愉快的和不愉快的情绪，最后总结出四种核心情绪：满意、焦虑、愤怒和压抑。）

6、第二部分：情绪的影响。告诉大家情绪（尤其是不愉快情绪）的不良影响——主要在心态、生活、健康和人际关系上。并通过一个小游戏——夹弹珠，让同学们知道过度紧张会影响自己的水平发挥。

游戏规则：

每个小组分别在桌前站成一排，各组依次进行比赛。

比赛小组各成员每人面前放一个一次性杯子，手拿一双筷子，第一个成为开始，依次用筷子夹弹珠到下一位成员的杯子里。游戏过程中不得用手触碰弹珠，掉

出杯子的弹珠视为无效。限时两分钟，最后看哪个小组最后杯子里的弹珠最多，则为第一名，奖励看比赛成绩依次奖励相应的奖品。

7、第三部分：调控我们的情绪。给出当今大学生普遍面对的压力或焦虑心理，让大家对自己的情绪有个更好的了解。

、进行“大声说出烦恼”环节。发给每个参与者一张卡片，让大家在卡片上写上最近最困扰自己的烦恼，然后上交再由主持人随机抽取几张读出，最后让大家讨论提出解决的好办法。

9、通过上一个环节总结一些缓和不良情绪的小办法。

10、最后详细给大家由美国心理学家埃利斯提出的情绪 ABCDE 自我分析法（PPT 上会有一个案例做具体分析）。

11、主持人总结此次班会，并让同学们写下自己对此次班会的感想和收获。

弹珠五十个——六元；

一次性杯子十个——两元；

一次性筷子十双——两元；

四种不同价位的本子（要求参与者每人一本）——五十元；

合计——六十元人民币。

小学情绪管理心理课教案 6

一、教学目标

1.识别情绪，认识情绪的分类。

2.学会控制和管理情绪。

二、教学重难点

1.教学重点：识别情绪，认识情绪的分类。

2.教学难点：调控以及应对不良情绪。

三、教学方法

情景表演、游戏法、小组讨论。

四、教学准备

PPT、情景故事。

五、教学过程

(一)热身活动：你划我猜

1.介绍规则

这里有一些纸条，上面写了一些词，接下来老师会请一位同学上来表演，下面的同学可以根据这位同学的表演来猜测一下，看看谁猜

2. 完成活动

3. 师生交流

师：刚才做了一个简单的小游戏，同学们有没有发现这些词语有什么共同点呢？

生1：这些词都是关于情绪的。

师：那么你们猜对了几个？

生2：X同学的表演太有趣了，我猜出来6个。

4. 提出主题

刚才同学们都很积极地参与了游戏，有同学发现了这些表演都和情绪有关，有的同学很敏锐，对X同学的观察很仔细，识别出了很多情绪。接下来老师和大家一起来认识一下情绪。

(二)主题活动一：情绪的类别

1. 介绍规则

老师这里有一些情景，想请大家前后左右四个人为一组把它们表演出来。

情景一：小美画画得了一等奖，公布名次的时候，小美手舞足蹈，回到家也开心极了，碰到每一个人，她都开心得和大家打招呼。

情景二：小美妈妈给她买了一件新裙子，小美非常喜欢，第二天就换上新衣服去上学，到了学校小刚对小美说，这件裙子一点都不好看，还不小心把她裙子弄脏了。小美非常不开心。

情景三：小兰和小亮是邻居，关系非常好，结果小亮因为父母工作的原因要搬到另一个城市去居住和上学了，小兰知道后闷闷不乐，已经很多天没有好好吃饭了。

情景四：小强假期和爸爸去了野生动物园，见到了他喜欢的大熊猫，金丝猴，还去了爬行动物馆，看见了很多不同类型的蛇，小强一看到蛇就跑到了爸爸身后，非常害怕。晚上还做了噩梦。

2. 完成活动

3. 师生交流

师：刚才同学们的表演都很精彩，谁来说一说你们组表演得情绪

主题是什么呢？

生1：我们表演得第一个情景，是开心。

生2：我们的主题是伤心。表演得时候我感觉闷闷的，很不舒服。

师：那表演的时候是什么感受呢？

生1：我感觉很开心，并且打招呼的人也都感到很愉快。

生2：表演的时候我感觉闷闷的，很不舒服。

生3：我们表演得是生气，我都别愤怒，感到再也不想理“小刚”了。

4. 教师小结

刚才同学们刚刚表演得就是我们四种最基本的情绪：喜悦、愤怒、哀伤、恐惧。当我们开心时连周围的人也感到喜悦，当我们心情不快时，心理闷闷得，再也不想理人了，看来不良的情绪对我们有很大的影响。接下来我们一起头脑风暴下，看看大家遇到不快时会怎么解决。

(三) 主题活动二：头脑风暴

1. 介绍规则：请大家分成小组，谈一谈最近让自己不快的事情，其他同学为他提供一个解决的方法。

2. 完成活动

3. 师生交流

师：哪个小组派代表先来分享一下？

生1：我期中考试没有考好，难受了好几天，感觉吃饭都不香了。

师：那小组同学有什么建议吗？

生1：我们组认为考不好确实挺难受的，但是建议我去打打球，换换心情。

师：其他组同学呢？

生2：我的邻居弟弟把好朋友送我的变形金刚弄坏了，可是却不向我道歉，他妈妈还说只是一个玩具而已，弟弟还小，让我原谅他，我特别生气。我跟小组说完后，大家都在安慰我，认为我生气是应该的，但是也建议我以后碰到这种事不要憋在心里，可以找人倾诉一下或者写在日记里。并且以后家里来了人可以把玩具收起来。

4. 教师总结：听了同学们的分享，看来大家在讨论中有了很多收

获。当我們有不快情绪时我們可以写一写情绪日记，或者找人倾诉来作为宣泄，也可以转移注意力，比如打打球听听音乐。老师认为这些方法都非常实用，希望大家之后碰到不良的情绪也能够合理对待。

(四)总结升华

本堂课我们认识了情绪，也知道了遇到不良情绪时我们要发挥智慧去控制它们。最后老师给大家播放一首《快乐颂》，在这首钢琴曲下，请各位同学把控制情绪的方法写成在卡片上面，自己保存，如果之后有了新的方法可以进行补充，随时更新。

六、板书设计

小学情绪管理心理课教案 7

一、教学理论依据

情绪是由客观事物引起的，是人对客观事物的态度的体验。在生活中，当代中学生要时常面对学习与考试的压力，青春期的困惑，人际交往的烦恼，还有自我成长，人格培养过程中的障碍等。无论是挫折还是失败，这些问题总会不同程度的影响他们的情绪，严重的还会阻碍健康人格的发展。可见，一个人情绪的好坏对学习、生活、工作都具有强大的影响。因此，科学的情绪情感教育就显得尤为重要。进入青春期的中学生，他们对于情绪尚不善于自我控制，情绪具有明显的冲动性和极端性，容易在受到外界刺激时，出现各种剧烈的情绪反应。因而，一方面需要根据其情绪易变的特点加以教育，促使消极情绪向积极情绪的转变；另一方面，指导学生进行自我心理调适，学会情绪调控的方式方法，培养和保持愉快乐观的心境。

二、实施策略

为了实现本节课的教学目标，收到较好的教学效果，我采用了游戏体验法、情景表演法、小组讨论法等，让学生在活动中探究，在探究中体验，在体验中调适，在调适中成长。

三、教学目标

依据新课程标准,结合初中学生认知结构和心理特点，制定了以下教学目标： 1.掌握情绪的基本分类和辨别方式。

2.认识到调节情绪的重要性，了解积极情绪和消极情绪的不同影

响。

3.学会调节和控制自己的情绪，合理宣泄不良情绪，保持积极乐观的情绪状态。

四、教学准备

情绪卡片每人一张。

五、教学重点

认识调节情绪的重要性，是本课的重点。

六、教学难点

掌握合理的情绪调节方法并学会运用是本课的难点。

七、教学过程

(一)情绪初体验

教师：同学们好，欢迎大家来到心理课堂，上课之前，让我们先来做个抓手指的游戏运动运动，放松放松，好吗？游戏规则，1.以组为单位，各组围成一个圆圈，每个人的右手手掌伸平，掌心向下，放在他右边同学的左手食指上方，同时，他的左手食指朝上顶住他左边同学的右手手掌心。2.老师讲四句话，这四句话出现“开心”一词时，请快速去抓右侧人的食指，同时自己的食指要快速的逃脱，明白了吗，好，请同学们都原地站起来……准备开始。

采访：当老师让大家做活动的时候，心情怎样？——欢快；当老师口令一出，你是怎么做的，心情怎样？——紧张；当你被抓到的时候，心情怎样？(采访被抓的同学)——失落；当你抓到自己的组员时，是怎样的——高兴。教师小结：刚才活动中我们体验了欢快、紧张、失落、高兴等情绪情感，它们都属于情绪大家族的成员。(多媒体课件出示表示情绪状态的词语)每个人都会有不同的情绪，情绪就像一扇内心的窗口，通过窗口可以看到一个人对外界事物的内心活动。所以学会觉察情绪是对自己的尊重和保护。下面我们通过一个活动来体验一下，活动的名字叫“你来表演我来猜”。我们先看一下活动规则：

活动1：你来表演我来猜

活动规则：表演者用肢体语言表演，让同学们猜成语。

1.老师手中有6个关于情绪的四字成语。

2. 每组推选一名同学上台表演，可采用任意形式，但不能说出成语中的任何一个字。 教师：现在请每组推选一名同学上台抽词语，好了，不要让别人看到你的词语哦！咱们首先有请一组同学进行表演，

表演：(眉飞色舞、暴跳如雷、咬牙切齿、泪流雨下、坐立不安、胆战心惊) (每表演一个词语，问同学们如何猜的答案?)

教师：(总结)我们之所以能够辨识出他们所表达的情绪，说明两个问题：第一，表演的 5 位同学能够恰当的表现出词语所代表的情绪。第二，在坐的同学们能够正确的辨认出别人所传达的情绪。我们可以通过对方的面部表情(比如眼睛、鼻子、嘴角、眉毛等)、身体动作(手脚)、听得到的语言(语气、语调、语速)来觉察对方的情绪。

教师：刚才我们表演的刚好是情绪四种基本类型，具体是哪几种呢？——喜怒哀惧(屏幕展示)

教师：喜怒哀惧这四种基本的情绪类型又可以衍生出多种复杂情绪：比如惊喜、悲愤、啼笑皆非、悲喜交集等。

(二)、情绪万花筒

通过看动画，认识不良情绪的影响。

1、踢猫效应

2、看完动画

3、讨论发言，你有什么感受?(以动画的形式，一方面体现活动性和趣味性，容易吸引学生的注意力。另一方面也让学生深深体会情绪的不良作用，从而认识到控制情绪的重要。)

4、老师总结：

情绪具有感染性和传递性，随意宣泄情绪不仅会伤害别人，也会伤害自己，并且不利于问题的解决，并且会影响人际交往。

(三)情绪的影响(10 分钟) 活动 2：情感剧场

师：人的情绪是多种多样的，不同的情绪会对我们的成长产生不同的影响。下面需要充分发挥小组的想象力，进行情景续演，可以加入自己的理解。下面让我们走进情感剧场。首先说一下活动要求：

活动要求：

1. 每组自行选择一个场景。

2.分工明确合作完成，自行选出各自的导演、演员和编剧。

3.对结局进行合理想象，能够体现主人公的真实心理状态。

情景剧场：

1.参加奥林匹克数学竞赛，并获得一等奖。

2.与班主任闹别扭，心里很难过，但是同学仍然拉着你大谈周末的趣事。

3.班上同学取笑我长得矮。

(四)情绪小处方 活动

3、头脑风暴

如何才能有效地控制不良情绪，合理调节情绪呢？

1、教师引导学生结合自己的经验，将自己调节不良情绪的方法写在智慧卡上，越多越好，在小组内交流，每个小组选出 2-3 个最佳方法，要求视角独特，具有推广价值。

2、各组发言，把小组的最佳方案和大家一起分享方法：

3、教师说明选择情绪调节方法的注意事项：

以不损人害己为前提，以适合自己为首选，以悦己怡人为上选。

各个小组讨论、总结、分享。教师总结：通过大家的分享，老师大致可以总结出情绪调节的几种方法：

1、转移注意力调控法：当你情绪激动起来时，为了使激动起来的情绪不至于立即爆发和难以控制，可以做点别的事情来转移注意力。可以看电影、打球、下棋、唱歌、画画、听音乐、爬山等。

2、合理宣泄法：当自己有消极情绪时，可以找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出来，以达到排解消极情绪的目的。（大哭一场，写日记）

3、理智调控法：运用意志，控制自己的情绪。如：民族英雄林则徐就曾为控制自己易怒的情绪，在堂屋中悬挂写有“制怒”的大匾，时刻提醒自己不要轻易发怒。

4、理性升华：当自己有消极情绪时，可以找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出来，以达到排解消极情绪的目的。

5、想法改变法：遇到不好的事情时，尽量往乐观的方面想，就

能改变自己的情绪。理智调控法、注意力转移法(比如听音乐、爬山)、积极的自我暗示、情绪宣泄法(哭、动、讲、写)、深呼吸法等。

教师：每个人的生活都不可能是一帆风顺的，有时难免会产生消极情绪。对于消极情绪，我们可以根据自身特点灵活的选择调控方法，我的情绪我做主。

八、心灵驿站

总结一下你学习本节课的感悟，留下你心灵成长的足迹。采访每个小组的成员。

同学们，通过今天的学习，相信大家，一定能够将我们所学习的情绪调控方法应用到生活当中，不断调整自己的心态，多一份从容，多一份愉悦，用快乐的情绪去影响周围的人！

再次感谢大家的参与，最后，请将掌声送给自己好吗？让我们在《幸福拍手歌》中结束本节课。(掌声中结束本课)

好，下课！

小学情绪管理心理课教案 8

一、活动理念

最近几年，人们对情绪的作用日益重视。情绪的好坏直接或间接地影响着人们的身心健康、智力活动、人际交往等。根据暴风雨压力理论，高年级学生正处于青春期这一情绪多变的年龄阶段，剧烈的身体变化会导致重大的心理变化，他们外现情绪很不稳定，容易大起大落，具有爆发性和极端性，心理承受能力和自控能力都比较差，倾向用不理性的方式思考。关注情绪，了解自己的情绪，进而有意识地调整自己的情绪，对学生日常的学习和生活都起着十分重要的作用。

根据五年级学生的认知发展规律以及自我意识的快速发展现象，本次活动采用图片欣赏、案例分析、角色扮演等方式开展，引用 Alice 的情绪 ABC 等理论设计本次班会，增进学生对情绪的了解并学会运用适合的情绪管理方式来解决在生活和学习的情绪困惑。

二、活动目标：

1. 认知方面：认识情绪的多样性，了解不良情绪对学习生活带来的危害；学会管理情绪的几种方法。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/258122065115006136>