

初中生情绪管理教案

初中生情绪管理教案 1

教学目标

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到 每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望 。

教学重点

1. 追求与挫折的辩证关系。
2. 联系实际、联系自我，建立起正确的 挫折观 。

教学过程

一、导入

播放 命运交响曲 简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

1. 提问:用自己的语言说出 什么是追求,挫折
2. 电脑幻灯出示 追求 和 挫折 的概念

追求是指用积极的行动,争取实现某个目标;挫折是指人们在追求某种目标的活动中,遇到干扰、障碍,遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1. 观看录像 我们的桑兰 带着问题观看思考)

2. 同学讨论——

桑兰的追求与挫折

2) 出示电脑幻灯片 桑兰的追求与挫折

3) 讨论归纳 追求与挫折 的关系

3. 出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；
不怕挫折，勇于追求。

(三) 面对挫折

1. 观看录像 同学的故事

2. 小记者谈采访感受

3. 电脑幻灯出示：对我们的启示 追求往往随着挫折的战胜而
实现

(四) 挫折的影响

1. 配乐幻灯 一封没有发出的信

2. 讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱

消极的影响？

3. 配乐幻灯

当今的爱因斯坦 《斯蒂芬·霍金》

4. 为 挫折 作新的诠释

(五) 总结升华

1. 电脑幻灯： 首席科学家 —— 严纯华

2. 小结全课

1) 电脑幻灯 —— 勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！

不断追求，挑战挫折！

2) mtv 十电脑幻灯 —— 歌曲 未来的未来

3) 伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文： 心灵的撞击 —— 记自己追求中遇到的挫折

(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响) 初中

生情绪管理教案 2

一, 教学目标

1. 通过游戏, 认识情绪

2. 通过交流, 明白情绪与健康的关系

3. 学会调节不良情绪的方法

4. 能以良好的情绪学习, 生活

二, 教学重点

明白情绪与健康的关系, 学会调节不良情绪

三, 教学程序

(一) 音乐导入, 调整情绪

- 1, 欣赏音乐
- 2, 说说听了这段音乐, 你的心情怎样
- 3, 以轻松愉快的心情学习这一课
- 4, 板书课题: 情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态, 在欢乐的心境中获取知识, 特别选择了一段轻松愉悦的音乐, 让学生们欣赏.。这样有利于学习目标的完成。)

(二) 导学达标

1, 游戏活动, 体验情绪

(1) 讲游戏规则

(2) 指导, 参与游戏

(3) 说出你在游戏时的心情

(4) 同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化, 就是情绪

(5) 区分良好情绪与不良情绪

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图

(情绪无时无刻不围绕着我们, 为了让学生们充分体验情绪, 我设计了猜词游戏的情境, 全体学生参与游戏活动, 有的猜, 有的做动作提示, 紧张, 兴奋, 担心, 高兴, 失望, 难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导, 同学们知道了什么是情绪以及情绪的种

类。)

2, 交流倾诉,明白道理

明白情绪与健康的关系:不良情绪危害人们的身心健康

(1)长期被不良情绪困扰,对人们的身心健康有什么影响 请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来

(2)听了同学们谈的事例,你明白了什么

(3)板书:不良情绪危害健康

(在认知的基础上设计交流活动,谈谈不良情绪危害健康的事例,学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康,激起他们排斥不良情绪的愿望。)

3,录像共鸣,学习方法

(1)放录像(三名学生分别因班长落选,家长星期天为自己安排了很多兴趣班,考试成绩差而产生不良情绪)

(2)录像中的同学应该怎么做

(3)放录像(三位同学用与同学交谈,听音乐,看书,进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4)录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪,使自己快乐的

(5)大屏显示调节情绪的方法

今后谁再遇到不顺心的事,就用这些方法,来调节自己的情绪

(录像中的情节是学生在学,生活中经常发生的典型事例。

常识告诉我们,如果一种见解于自己 同病相怜 那么,这种见解对当事人的影响,很可能比老师的说教更起作用。)

4,小组交流,激情导行

明白良好情绪利于人们的身心健康,能以良好的情绪学习,生活

(1) 小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处

(2) 你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3) 说说快乐给人们带来了哪些好处

(4) 板书:良好情绪利于健康

(为了激发学生的兴趣,激发学生倾诉快乐的愿望,我特别设计了 快乐娃娃 交朋友的情境,同学们通过情感的交流,用自己的感受,体会,方法去帮助,指导其他同学,他们在完善自己最佳心理品质的同时,会主动的是其他学生纠正心理偏差,同学们在共同分享快乐的同时,自觉自愿的以良好的情绪学习,生活。)

(三)达标测评,适时反馈

在答题纸上写出自己的做法

今后,遇到不顺心的事,你将会怎么做

1,考试成绩不好,受到了批评,心里很难过,我将会

2,我想要的东西没有得到,非常生气,我将会

3,明明是小明撞坏了小芳的东西,小芳却责怪我,我很气愤,
我将会

4,父母吵架,我心里很烦,无法安心学习,我将会

(四)边歌边舞,巩固目标

加深对情绪与健康的关系的理解,快乐

健康地成长,在欢乐的气氛中结束这节课

边歌边舞:健康歌

(通过 健康歌 的歌舞,加深学生对情绪与健康的关系的理解,
再次体验快乐情绪,并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。)初中
生情绪管理教案 3

【教学目标】

情感、态度和价值观目标

体会情绪表达对人际关系的影响,感悟友善、和谐、文明等
是社会主义核心价值观的体现

能力目标

了解自己的情绪和学会恰当表达自己的情绪;掌握调节情绪
的方法,学会合理调节自己的情绪;能够运用情绪调节的方法帮
助他人改善情绪

知识目标

认识适度负面情绪的作用及调节持续负面情绪的方法

【重点难点】

教学重点：情绪是可以调控的。

教学难点：宣泄情绪需要注意的问题。

【教学过程】

一、导入新课

20__年 10 月，一名莫斯科司机嫌过斑马线的行人步子太慢，并且对他的喊叫不加理睬，异常愤怒的他掏出枪，打伤 3 名行人。“路怒症”开始受到全世界人民的关注。

20__年 5 月，成都市三环路发生一起打人事件。一名女司机在几秒钟的时间里连续变道两次，直接从后方车前切了出去，随后被后方汽车上的男司机逼停后拖出车外，男司机连续击打女司机脸部，导致女司机肩膀骨折、脑震荡，身上多处瘀青。

思考：“路怒症”有什么特点？有人说，“路怒症”是一种病，需要治疗。你认为应如何预防和治疗“路怒症”？

教师小结：情绪如果得不到有效管理和控制，不仅会给自己和他人带来伤害，而且可能会酿成悲剧。合理地调节情绪，有助于我们更好地适应环境，做情绪的主人。

二、新课讲授

活动一：案例分析——《推销员的故事》

两个推销员被派到非洲的某个国家去推销鞋，当他们到达目的地时却发现这里的人都光着脚。

面对此景两个人出现了截然相反的反应……

一个人非常沮丧的向公司打电话汇报：这里没有任何的市场，他们根本不穿鞋。怎么会买我们的鞋呢！

另一个人非常兴奋地向公司打电话汇报：这里的市场非常广阔，因为他们都不穿鞋，如果让他们都穿上我们的鞋，那将是多么大的市场啊！

想一想：两个推销员为什么会出现截然不同的反应？

活动二：请你来辨析

有的同学说：“我想哭就哭，想笑就笑，想骂就骂，关别人什么事？”是这样的吗？

提示：学生根据自己的理解发表看法即可。

教师讲述：人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

活动三：请你来支着

(1)小强的故事——烦躁的星期一

情景一：小强愁眉苦脸，因为明天就要期末考试了。

情景二：妈妈因为小强贪玩不学习而训斥他。

情景三：小强大喊“烦死了”。

说一说：小强可能会产生哪些不良情绪？你有哪些好办法能帮助小强调控情绪，摆脱目前的困境？

(学生答略)

过渡：在同学们的点拨下，小强的心情平静了许多。第二天他骑上自行车匆匆赶往学校，接下来他又遭遇到了什么？

(2)小强的故事——倒霉的星期二

情景一：小强骑车与别人相撞。

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？他应如何调节和控制自己的不良情绪？

(学生答略)

过渡：小强听取了大家的意见，控制住了不良的情绪，匆匆奔向学校，可是考试已经开始了。小强顿觉手心直冒冷汗，心“怦怦”直跳，接下来小强又遭遇到了什么呢？

情景二：考场上小强眉头紧皱，不知所措。

教师引导学生分析讨论此时小强的不良情绪，以及应如何调控情绪渡过难关。

(3)小强的故事——伤心的星期三

情景：小强面对满是错号的试卷伤心极了，同学在旁边冷嘲

热讽。

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？他该怎么做？

提示：学生畅所欲言，纷纷献计献策。

教师总结：调节情绪的方法有哪些？

①改变认知评价。

②转移注意。

③合理宣泄。

④放松训练。

知识链接：调节和控制情绪的 10 种方法

(1) 学会转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。

(2) 学会宣泄。如果有不愉快的事情及委屈，不要压在心里，要向知心朋友和亲人说出来或大哭一场。

(3) 自我安慰法。当一个人追求某个目标而没有得到时，为了减少内心的失望程度，常为失败寻找一个冠冕堂皇的理由，以求得内心的安慰，就像狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的童话那样，因此，通常也称为“酸葡萄心理”。

(4) 语言节制法。一旦情绪激动时，可以默诵或轻声自我警告“保持冷静”“不允许发火”“要注意自己的形象和影响”等词句，想尽办法抑制住自己的情绪；也可以针对自己的弱项，预先

写有“制怒”“镇定”等文字置于案头或悬挂在墙上。

(5) 自我暗示法。估计在某些特定的场合下很可能会产生较大程度的紧张情绪，就事先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

(6) 愉快记忆法。回忆过去经历中碰到过的令你感到高兴和自豪的事，或获得成功时愉快满足的体验，尤其应该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

(7) 环境转换法。每当处在剧烈情绪状态时，要暂时离开激起情绪的环境和有关人物。

(8) 幽默化解法。增强幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，采用讽刺的手法，机智、巧妙地表达出自己的内心情绪。

(9) 推理比较法。将困难的各个方面进行分解，把自己的经验和别人的经验相互比较，在比较中列出相同与不同的地方，从而寻觅到成功的秘密，坚定成功的信心，排除一切畏难情绪。

(10) 比较升华法。当情绪低落时，不妨去孤儿院、养老院、医院，看看世界上除了自己痛苦外，还有多少人比自己更不幸。

教师讲述：运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

活动四：学以致用，走进生活

小强的生活烦恼只是我们生活中不良情绪的一个缩影，不同

的人有不同的烦恼，下面是同学们生活中可能会遇到的不良情况，请你们试着用以上方法去调节：

(1) 我考试考得不好，有位同学对我说：“你是个笨蛋！”

(2) 我很努力，但是总考不好，也找不到好的方法，愁死我了。

(3) 有同学在背后造谣，说我喜欢某某。

(4) 我花了很长时间写了一篇很好的作文，但语文老师说我这篇文章是抄袭的，我很委屈。

(5) 回家后，老妈老是唠叨个没完，我都快烦死了。

提示：学生回答，教师评析。

三、课堂总结

同学们，通过本节课的学习，我们知道了调节情绪的各种方法，也懂得了情绪的表达需要选择合适的场合和时机。课堂上我们模拟了解决的方法，但是我们的人生却不能模拟，当你们走出这个课堂，就要学会调节好自己的情绪，因为你的情绪导致的行为，将决定着你是否能赢得周围人的尊敬，甚至决定着你的未来，请同学们在人生路上多珍重。

【教学反思】

运用心理咨询的方式和教学情景剧的方式，让学生换位思考，同时能够让学生把学到的情绪调节的方法做到理论联系实际。新课标改革的步伐仍在不断迈进，我深深地体会到：教学反思性分

析对于提高自身的教学水平 and 能力有着非常重要的作用，它可以督促自己在思考中进行自我鞭策，自我总结和提高，而且在教学中教师时刻要注意捕捉教育信息，一方面要深入关注学生的生活，密切联系学生的实际，多了解学生的兴趣、行为和困惑；另一方面要多留意社会上的一些现象，并把它引入课堂，让学生去判断，去分析，去讨论，这样学生才会真正懂得哪些事该做，哪些事不该做，哪些现象值得发扬，哪些现象要批评，对学生及时进行教育，有助于学生形成正确的品德行为与习惯。初中生情绪管理教案 4

教学目标：

- 1、让学生认识到青少年时期情绪是不稳定的，明白情绪是可以主观调控的。
- 2、学会调控情绪的方法。
- 3、掌握调控情绪的方法。
- 4、形成自我调控、自我控制的习惯。
- 5、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要性。
- 6、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心理。
- 7、学会关注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的表达自己的情绪。

教学重点：

调控情绪的方法

教学难点：

调控情绪方法的运用

教学过程：

一、导入新课

《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

《三国演义》中周瑜是怎么死的？（被气死）设问：

1、周瑜是怎么死的？（气死的）

2、他为什么会被气死？（学生积极讨论，教师引导）

人有七情六欲，要善于调节自己的情绪。如果他能很好地控制自己的情绪的话，就不会被人气死了。在人生的旅途中，我们会遇到各种各样的事情（如意、不如意），因此我们每个人每时每刻都保持轻松、愉快的情绪是不现实的，但是我不应该做情绪的奴隶，听任情绪的摆布，我们应该做情绪的主人，学会用理智的力量控制情绪，用适当方式来转移、调整自己的情绪。

二、学会调控情绪（板书）

（一）情绪是可以调适的（板书）

活动一：学生看教材上的图片，讨论：对同样的事情，为什

么不同的人会有不同的情绪表现？

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不同而有不同的感受。要想积极地对待生活，应该改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中积极的、美好的一面，你就会从中体会到生活的美好，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中形成。

（二）排解不良情绪（板书）

活动二：模拟情景：李伟画画非常好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出板报，很多同学围观，不少同学赞叹，李伟听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，李伟不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，李伟扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

（提问）：李伟的情绪有哪些变化？我们同学中有无类似的感

受？说明中学生的情绪有什么特点？

总结：初中生的情绪特点：不稳定性、强烈性、自控能力差

活动三：学生看教材上 65 页的故事，讨论：不良情绪对人遵守道德与法律规范有什么消极影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅影响自己的精神状态，而且影响人际交往。甚至有些初中生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更应该对情绪进行调节。

教师可以先让学生谈自己如何调节不良情绪的，教师总结即可。（学生谈的方法多集中在前两种）

活动四：出谋划策

请你给下面的同学出主意，开处方，帮助他们调控情绪。（见课本 P66）

老师总结：我们同学提出了很多解决问题的方法，有：转移话题、改变环境，我们把他们叫做：转移注意力。在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记，我们把他们叫做：合理发泄法。自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华，我们把他们叫做：理智控制法。

具体介绍各方法的含义和方式

1、注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和

难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动上去。

改变注意焦点；做自己平时最感兴趣的事；

改变环境，到风景秀丽的野外去郊游或散步……

2、合理发泄法：遇到不良情绪时，通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出来，或将不良情绪通过别的方式宣泄出来。

在适当的场合哭一场；向他人倾诉；

进行剧烈运动；放声歌唱或大叫；

听听音乐；发发牢骚；写写日记；

声声吁叹……

3、理智控制法：

人都是有理智的，在陷入不良情绪时，应调动自己理智的闸门，去控制不良情绪，使自己的情绪愉悦起来。

（1）自我暗示：

（学生活动）：

1、考试时很紧张，这时我会什么。

2、与他人发生冲突时，我刚要发怒，我会什么。

3、当考试成绩不理想时，我会什么。

这些方法就是通过自己的理智去控制不良情绪，这种方法就是自我暗示，不是通过外界条件来调节。

（2）自我激励：

通过外界的人、事物来约束、激励自己，使自己获得精神动力，从而更好地战胜困难和挫折。像林则徐的“制怒”条幅，时刻提醒自己。

（3）心理换位：

就是站在对方的角度想问题，与他人互换角色、位置，这样有利于增强相互之间的理解和沟通，可以消除一些不良情绪。我们同学之间、与家长之间、与老师之间，都可以用这种方法。

（4）升华法：

将痛苦、烦恼、忧愁等不良情绪转化为积极而采取的有益行为，产生积极情绪。战国时期孙臆被砍去双脚后，怒而发愤，写出《孙臆兵法》，歌德在失恋的基础上写出《少年维特的烦恼》，司马迁在遭受宫刑后，完成《史记》，贝多芬再遭受双耳失聪的情况下，创作出《命运交响曲》。

（三）喜怒哀乐，不忘关心他人

我们已经学会调控情绪的方法了，但是我们是否应该考虑我们发泄情绪，调适情绪要注意场合了？下面看看假如是你，你会怎么做？

中午，期中考试成绩发下来了，李晔考得很不好，想到回家要挨妈妈的批评，他心里非常难过，也很懊恼。邻座王强考得不

错，他不禁喜形于色，大声地对周围同学说：“我妈说了，如果这次考好了，就给我买全套的《网球王子》光碟，到时候，我借给你们看。”张亮听到这话，一声不响地走出教室……

王强当时的情绪表达是否合适？

你能想象当时李晔的心情吗？

情绪的表达是否只是自己的事情？

我们在运用一些方法调控情绪时，应该注意什么问题呢？

老师归纳：个人由于自己的需要不同、遭遇不同的事情会引起不同的情绪感受，但个人在表达自己的情绪时，最好能考虑场合和他人的感受，否则有可能引起不尊重甚至伤害他人的情况。

老师总结：表面上情绪似乎是个人情感，其实不然，我们是生活在一个集体中，而人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人，我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。因此，情绪表达需要考虑他人感受，当喜则喜，当怒则怒，喜怒有常，喜怒有度，这是我们调控情绪的目标。如果我们能够在生活中对别人的情绪给与更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦会减半，同学们的情谊也将更加深厚。

三、课堂达标：练兵场

连连看：（请同学讲）

1、当你面对他人的批评时 G、不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”。

2、当你和家人有误会时 B、不要难过，要理解父母的苦心。

3、当你做错事时 C、不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”。

4、当你对他人的表现不满时 D.不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”。

5、当有人对你不满时 E、不要生气，要自勉“走自己的”。

6、当你对新环境不适应时 F.不要焦虑，要相信“人最终会战胜环境”。

7、当你和同学有矛盾时 A.不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”。

在什么场合下应该有什么情绪？

课堂小结

通过这节课的学习，我们知道人会有不良情绪的产生，一旦有不良情绪就要采取适当的方法加以调节，及时地加以排解，我们要根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，让你天天拥有一份好心情！

初中生情绪管理教案 5

主题阐述：

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导，重视学生

的精神需要,重视个人的体验,强调每一个主体都参与其中,通过教师与学生的心理交流,使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验,培养积极的情绪,帮助学生在学学习、生活、人际交往方面健康发展,让学生在活动中开发自己的潜能,培养自己乐观向上的心理品质。

教材分析:

嫉妒是对才能、成就,地位以及条件和机遇等方面比自己好的人,产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”,就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年中很常见,如在学习上来往密切,便会生气、怨恨;在社会评价方面,当别人获得成功得到赞扬,而自己默默无闻或是遭遇失败时,心中便会愤愤不平,充满妒意。此外,青少年还会因他人的身材长相,生活条件,各种用品等比自己强,而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人,闹情绪,使家长担心,尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题,有利于教师指导学生树立正确的人生观,形成良好的性格。

学情分析:

现代儿童绝大多数是独生子女,家庭人员较少,再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍,不够主动等现状,与人交往的能力、方法等不够理

想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

设计理念：

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

活动目标：

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自己的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

活动重点：

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

活动难点：

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

活动准备：

1、多媒体

2、《草船借箭》片段

活动流程：

一、故事导入。

老师知道，大家都很喜欢听故事，那你们一定听过《草船借箭》的故事吧？好！让我们一同来回忆一下故事的主要内容：

（注：括号里面的部分是教师来引导，学生来回答，师生共同完成故事梗概。）

在三国时期，有一个著名的军事家，他叫（诸葛亮），他上知（天文），下知（地理），是个足智多谋的军师。而周瑜却嫉妒他的才干，想方设法要致诸葛亮于（死地）。于是，他设计让诸葛亮在（三）天之内造（十万枝箭）。在当时那种历史条件下，造十万枝箭大约用一个多月的时间，可见三天之内，这不是人力所能达

到的，但周瑜却让诸葛亮签定了（军令状）。结果，都被诸葛亮识破了。诸葛亮借助（天气），利用（草船），成功地向曹操借了（十万枝箭）。

二、分析周瑜。

现在我们就一起来看一看，在草船借箭之前，诸葛亮写军令状这一片段。请大家注意片段中周瑜的表情、神态、动作、语言等等，说明周瑜是个什么样的人？

（《草船借箭》：周瑜让诸葛亮写军令状片段）

师生共同分析：周瑜的心理活动及性格。

诸葛亮立下军令状之后，周瑜很高兴，以为这回可以致诸葛亮于死地，可是他万万没想到，神机妙算的诸葛亮既然在一夜之内神奇般地“制造出”十万余枝箭，当他看到这些箭时是什么样的表情、神态、动作和心理呢？我们一起来看一下片段：

（《草船借箭》：当周瑜看到那十万枝箭时）

师生共同分析周瑜的人物性格：周瑜是个什么样的人？

小结：通过我们刚刚的分析，我们会发现，原来正是因为周瑜性格中过强的嫉妒心，决定周瑜后来终会被诸葛亮气死，可见，过度嫉妒害人又害己。那在我们生活中，学习中也有这样的现象。

三、身边的嫉妒。

情境剧：百分背后

现在请你在心里默默地想咱们班级里，你一个好朋友的名字，想好了吗？那好，现在就到他身边去，和他手拉手。你们每天都是形影不离的好朋友，可是现在有这样一件事发生：你们班老师刚刚发下来你们的考试卷，你刚刚及格，而你的好朋友却得了一个100分，这时正巧放学了，会出现什么情况呢？请你们选择各自的角色，加上丰富的想象，把想到的情况真实地表演出来。

小结：

这样做，主要是嫉妒心在作怪。嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨。总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。

可见，嫉妒心理是个双面佳人。适度的嫉妒心理能唤醒人们的进取心，使人产生赶上他人和超越他人的想法。而过度的嫉妒心理对人的成长是有害的。

嫉妒给我们带来的不良后果那么多，我们怎样想办法克服它呢？

四、如何克服嫉妒心理？

1、当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

找找同学夸夸他，换个想法不恨他。

2、做一做，乐一乐；

唱一首你最喜欢的歌，讲一个有趣的笑话。回忆你最得意的事。

3、大声对自己说……

我也辉煌过，我也还一样会了不起！

4、你的好办法……

五、嫉妒的故事：

有一天，你做了一个梦，梦见有一个小天使出现在你面前，她说帮助你实现你的一个愿望，你有什么样的愿望呢？（生自由答）这时小天使说，无论你的愿望是什么我都会帮你实现它，但是我同样会把你的愿望的两份送给你的好朋友，现在你有什么愿望？你的愿望有变化吗？可这时同样的情形出现在一个坏孩子身上，这个坏孩子想了很久，最后他一咬牙告诉小天使：你挖掉我一只眼睛吧！

听了这个故事你有什么感悟？

六、生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成、

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天

书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

七、课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。初中生情绪管理教案 6

一、教学目标

1、知识与技能：

了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

2、过程与方法：

通过创设的活动情境，增强学生对情绪的体验和自知。

3、情感态度与价值观：

善于控制自己的情绪，学会缓解消极情绪，保持积极、乐观、向上的情绪态度。

二、教学重点：了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

教学难点：

认识到不良情绪对自己的影响，并让他们初步学会调控自己的情绪。

三、教学准备：

教师：

1、课件《学会表达情绪》

2、不同情绪的表情卡片、两个纸盒子 学生：每人准备一个吹好的气球

四、课时安排：一课时

五、教学过程：

（一）游戏导入，感知情绪

1. 师：孩子们，你们喜欢玩游戏吗？正式上课前我们先来玩个小游戏——“踩气球”，看看谁踩的气球最多，声音最响亮。

2. 谁来说说在刚才的游戏中，你的心情有哪些变化？（指名说）你们说的（课件出示生气、失望、开心、紧张）这些都是“情绪”。

人的情绪就像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心。有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心情愉快；有时这只小兔子又使你悲伤，让你想大哭一场。今天让我们一起来认识这只小兔子，和这只小兔子成为朋友吧。揭示课题《学会表达情绪》，生齐读课题。

3. 请孩子们打开书 9 页，想一想：在下面这些情境中，你能找出哪些是代表情绪的词语？并用“——”表示出来。

4. 生活中人的情绪各种各样，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面）：高兴、快

乐、伤心、生气、着急、害怕、师追问：你从什么地方看出他很高兴？设想他为什么这么高兴呢？ 指导学生归纳出情绪的外在表现形式：喜、怒、哀、惧。（板书）

（二）体验、表达情绪

1、游戏一：摸礼物

师：老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭盒子 二：空的） 体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪 手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪 拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪边进行游戏，教师边采访：此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

2、试试看：善于表达自己真实的情感

同学们，当你快乐，或是伤心、生气时。都要找一个合适的机会把他们表现出来，这样别人才会知道你现在在想些什么，有什么他们可以帮你的地方。同样，当你把情绪表达出来时，你会发现自己会轻松很多。俗话说，强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀。现在请大家看到 10 页的“试试看”，试着去做做。（生反

馈)

(三) 情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？
会怎么做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

2、操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

(四) 正确区分积极情绪和消极情绪

刚才我们表演的都是我们通常都会有的情绪。我们用开心、愉快、欢乐、高兴、喜悦来描绘我们的快乐，这些都是积极情绪。我们用气恼、气愤、勃然大怒、七窍生烟来描绘我们的愤怒；用不安、心悸、惊愕、紧张、害怕来描绘我们的恐惧；用伤心、悲痛、肝肠寸断来描绘我们的哀伤和痛苦，这些都是消极情绪。你能帮助老师分一分卡片，区分出积极情绪和消极情绪吗？（请学

生上来，每人一张卡片，积极情绪的站在老师左手边，消极情绪的站在老师右手边。）不错，现在请其他同学完成 11 页的“填一填”。

（五）善于控制自己的情绪

师：同学们，每个人的情绪都时好时坏。戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的关键。”在日常学习生活中，消极的情绪往往使人失去信心和动力，不能控制自己的情绪还有可能给他人造成伤害。所以，我们要学会控制自己的情绪。现在请大家默读 10-11 页，等会请同学来谈谈当你心情糟糕时，你会用哪些方法来控制自己的情绪。

（六）总结升华，拥有快乐心情

1、 师：生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。初中生情绪管理教案 7

活动目标：

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

活动准备：

- 1、六个情绪脸谱(兴奋、高兴、悲伤、愤怒、害怕、烦恼)。
- 2、做有六个情绪脸谱的大色子。
- 3、每个幼儿一个情绪温度计。

活动过程：

一、幼儿听两段音乐

今天老师给小朋友带来了一个好听的曲子，请小朋友仔细听，听好后告诉老师你的感觉怎么样？

听曲子“赶花会”。

提问：听后你的感觉怎样？(高兴、快乐)

再请小朋友听一首曲子，告诉老师听的感觉怎样？

听曲子“北风吹，扎红头绳”。

提问：听后你的感觉怎样？(伤心、难过)。

教师小结：“伤心、高兴都是人的情绪，今天教师给小朋友带来了几张表情脸谱。小朋友看一看，说一说你看到的是什么情绪，并学一学。”

幼儿学完后，个别提问：说出你什么时候兴奋？什么时候高兴……

二、游戏：玩色子。

- 1、请小朋友上来扔色子，色子扔到一处情绪时，这位小朋友

要试着做也这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪。

2、玩色子的小朋友根据指到的情绪，做相应的表情，让其他小朋友猜猜，他扔到的是什么表情。

三、讨论如何调节不良情绪。

1、你喜欢哪一种情绪，哪些情绪你不喜欢？

2、如果你生气、害怕、难过的时候，你会怎么做呢？怎样才能让自己有个好心情？

3、教师小结。

每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身体健康是不好的，而愉快、平静等良好的情绪是有利人的身体健康的。当我们生气难过的时候，要想想快乐的事情，或找别人谈谈自己的心情、感受，让自己保持一个好心情。我们小朋友快要离开幼儿园变成一个小学生了，在以后的学习和生活中还会遇到许多的困难，发生许多不开心的事，小朋友要想办法让自己保持一个好心情。老师希望我们大(2)班的小朋友能够天天高高兴兴、快快乐乐。

四、游戏：玩情绪温度计。

师：小朋友发热的时候你怎样才能知道你发烧多少度？(体温计)

我们又怎样知道今天天气多少度呢，用什么来测量？

今天老师也给小朋友带来了情绪温度计，请小朋友自己玩一玩。在 10 度以下是悲伤的情绪，在 10-30 度之间是高兴的情绪，在 30-50 度之间是兴奋的情绪。你玩到什么情绪，你就说一说你在什么时候是这种情绪。

小朋友自己玩，教师个别询问。

玩后提问：你最喜欢什么情绪？

五、舞蹈：《娃哈哈》初中生情绪管理教案 8

活动目标：

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、认识嫉妒的情绪，并能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、初步知道调节自己的情绪。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 5、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。

活动准备：

各种表情图片、音乐、魔法盒、心情日记、表情图卡、笔。

活动过程

一、导入活动：

表演心理手语舞，感知音乐带给我们的快乐情绪。

二、欣赏各种表情的照片(ppt)

1、播放 ppt

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/887061155151010011>