# 调控情绪的教案8篇(&quot;情绪管控：打造自我调适能力的有效教案&quot;)

作者：微笑天使 更新时间：2024-03-27

*“调控情绪的教案”是针对社会生活中常见的情绪问题制定的实用教学计划，旨在帮助人们理性和有效地应对情绪，从而促进自身的健康和幸福。教案包括多种情境下的情绪调节方法和技巧，适用于各个年龄段的群体。第1篇1．知识目标：知道情绪调节的方法，了解情绪*

“调控情绪的教案”是针对社会生活中常见的情绪问题制定的实用教学计划，旨在帮助人们理性和有效地应对情绪，从而促进自身的健康和幸福。教案包括多种情境下的情绪调节方法和技巧，适用于各个年龄段的群体。

第1篇

1．知识目标：知道情绪调节的方法，了解情绪的多样性和复杂性。

2．能力目标：能够理解情绪是一种内心的体验和情绪的多样性和复杂性。增强自我调适、自我控制能力，学会调节和控制情绪，能够合理宣泄情绪。

（2）热爱生活、自信开朗，乐观向上、全面发展，积极地追求美好生活。

情感方面：初一学生，情绪表现不稳定、不成熟，自我控制能力还较差。情绪的冲动、两极性明显，常使他们不能专心致志、善始善终地做好每一件事，学习生活也因此受到干扰，有时放任的情绪还会影响精神状态，妨碍正常的学习生活，影响同学之间的关系，甚至违反校纪或国法等。因此，指导学生根据个人的情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极、良好的情绪状态，克服消极情绪，确是当务之急。

认知方面：学生渴望学到调控情绪的相关知识和技能。进入初中阶段，

学生的生活圈不断扩大。随着生活的逐步扩展，学生接触社会、接触学校的人和事不断增多，学生的人际交往圈也不断扩大。但是，由于初中学生的心理发展还不成熟，尤其是对自我情绪的把握不够，这成为制约学生追求更高、更快发展的瓶颈。因而，学生渴望更多地了解一些心理（如情绪）方面的知识，希望能更好地驾驭自己，掌握一些克服不良情绪的有效方法。在此基础上，以引导学生选择正确、恰当的方式表达情绪，以免伤害他人。并学会关爱他人，理解他人的情绪感受，以利于建立融洽的人际关系。

学生听视频中的故事写下自己的感受，教师随堂提问、点拨。

——情绪不是固定不变的，随着情景的变化而变化，情绪是多样而复杂的。

1写出你在实际生活中令你情绪不好或者情绪失控的一件事情 2 小组合作探讨调整的办法

初中《思想品德》的一个很基本的任务就是创设意境，让学生体验生活，以提高学生的道德认识，培养道德情感，指导道德行为，达到体验、明理、成长之目的。本节课我主要从个人丰富多样的情绪说起，用申奥成功举国沸腾的视频导入，引导学生说出情绪的各种表现，然后介绍丰富的情绪中有四种基本类型：喜怒哀惧。在第一课时《情绪万花筒》中把重点放在“情绪的含义”上，因为根据学生现有的生活经验都能知道情绪的表现，但并不能自觉地从现象中抽象概括出情绪是一种内心的体验。为此我通过设问：“你从哪里看出他有这种情绪”从而引导学生思考：动作、表情、语言、神态等表现表达人内心的感

受。然后通过“讲故事、写感受”再次让学生深刻体会到情绪是内心的感受，突出了重点从而也达成教学目标。

在这一课时中我将“情绪的复杂性”确定为难点。关于这一知识点，课本中只有“虽然人的基本情绪只有四种，但是我们的内心体验不断变换，这四种情绪会演变为又惊又喜，喜怒参半等复杂的情绪”这样一句表达。简短的文字表达却蕴含着深刻道理。如此抽象，如何才能深入浅出，将抽象道理形象化？我通过“听故事写感受”的活动创设情境，让学生体验情绪随着情境的变化而变化，以自身的体验来理解这一深刻的道理。此外我还通过播放《李冰冰在金鸡百花奖颁奖现场讲获奖感言》的视频让学生说说李冰冰此时的情绪，能直观地将“情绪的复杂性”呈现给学生，取得良好的教学效果。

第2篇

通过英国科学家法拉第的“一个小丑进城胜过一打医生”的故事来导入今天上课的主题“情绪”，进而介绍情绪的含义。再通过课堂活动让学生了解情绪和的外部表现。最后通过一个案例分析情绪和情感的功能。

1、知识层面：了解情绪的含义、知道情绪、情感的外部表现和功能。

2、能力层面：加深学生对情绪、情感的了解和把握，能觉察和分析自己的情绪，认识情绪对我们的影响。

3、情感层面：引导学生明确情绪、情感是一个人的心理活动的正常表现。学会正确认识和评价情绪，树立正确的情绪态度。

本课的重点是学习情绪的基本知识，通过对生活中小事的分析认识到什么是情绪，切实理解情绪的含义。

本课难点是通过课堂活动让学生在案例中切实理解情绪的功能。

利用故事：“一个小丑进城，胜过一打医生”引导学生思考为什么小丑可以治好法拉第的病？

引入生活中的一个场景来让学生感受情绪的变化，并提问大家我们的情绪是如何产生的。引导学生来回答。

情绪是人对客观事物的态度体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。

对比下雨这件事引出情绪是和自我认识相联系的，相同的事会引出不同的情绪。强调自我需要在情绪中的作用。

情绪表演：出示词语卡片（手舞足蹈、泪流满面、咬牙切齿、心惊肉跳），请学生上台做情绪表演，其他同学猜猜他表演的是什么情绪。让学生讨论下大家是通过什么猜到的学生表演的是什么情绪。引导学生分析情绪的外部表现，然后总结情绪的外部表现。

心理学家在对英语国家人们的交往状况进行研究后发现，在日常生活中，55%的信息是靠非语言表情传递的，38%的信息是靠言语表情传递的，只有7%的信息才是靠言语传递的。特别是在言语信息不清时，表情往往具有补充作用，人们可以通过表情准确而微妙地表达自己的思想情感，也可以通过表情去辨认对方的态度和内心世界。表情作为情感交流的一种方式，被视为人机关系的纽带，很多时候我们用情绪的表露代替了语言的表达。

通过这个研究我们可以分析出情绪情感的第一个功能--信号功能。

两只猴子同时关在笼子里，一只被捆住，不能动；一只可以在笼子里活动。实验者每隔20秒对猴子进行一次电击，每次放电前5秒，笼里的红灯就会亮起。笼里有一个开关，每当红灯亮起，只要按动开关就可以逃出笼子。可以活动的那只猴子发现了这个开关。实验进行二十多天后，结果有一只猴子死了。

引导学生回答，最后总结学生的回答。分析正确答案，死掉的猴子是会动的那只。因为这只猴子一直处于焦虑和恐惧的负性情绪下。而焦虑会引发消化道类的疾病。

有人做过这样的实验，把两只同窝生的羊羔放在两个不同的地方，给它们相同的养料，相同的水分，相同的阳光......几乎什么都相同，但只有一个条件不同，就是在某只羊羔旁边拴了一只狼。没有拴狼的羊羔正常地发育起来，而旁边拴了狼的羊羔在惊恐万状中，不思饮食而死。这个实验生动地说明了情绪对动物生长有着不可思议的作用。同样，对人来说，良好的情绪是健康的基础，不良的情绪是产生疾病的原因之一。

医学心理学家用狗做嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

把人在不同情绪状态下呼出的“气体”分别进行采样。然后，将这些气水混合物依次放人实验基样中，进行技术性处理,结果表明:

人们在心平气和时呼出的“气水”，呈无杂色，清澈透明；悲痛时呈白色；悔恨时呈乳白色；生气时呼出的“生气水”呈紫色。接着，把生气时呼出的气水混合物注射在实验用大白鼠的体内，大白鼠会死掉。

（2）生气时的人体生理反应十分剧烈，体内各种分泌物比其它任何情绪下所产生的分泌物都复杂、多样,且具有一定程度的毒性。

通过以上四个实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些情绪问题困扰就会导致身心疾病的发生。

情绪是人对客观事物的态度体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。它以需要为中介，以态度体验的形式表现出来。通常是通过面部表情、姿态表情和语调表情表现出来的。人们的需要得到满足时，就会感到快乐和兴奋。而得不到满足，则可能显得沮丧和难过。而这些不良的情绪往往又会对我们的健康产生不良的影响。因此，今后的生活中，请大家保持健康良好的心态，拥有幸福美好的生活。

通过认真分析教学目的和重难点，以互动的形式和学生进行交流，体现了“以学生为中心”的教学思想。重视教师和学生之间的情感交流，有助于融洽师生关系，改善教学效果。运用多媒体课件，采取学生多种感官参与等生动的教学方式，使学生从情感上乐于参与，产生乐学、爱学、主动去学的愿望。

在课堂活动中，特别是在学生对“情绪的表演”活动中，由于时间的关系没有深入地展开，没能和学生做进一步的交流。如果做进一步的交流，课堂效果应该会更好。

另外，由于教学经验尚浅，因此在教学过程中还存在不足，比如对教学环节的掌控及对学生表现的评价和反馈等，需要日后继续改进。

第3篇

2、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

（一）开始部分导入：小朋友你们喜欢小动物吗？喜欢哪些小动物？今天，我们一起来学小动物走路好吗？（小兔、小鸭、乌龟、小猫）我们刚才学了那么多小动物走路，你们高兴吗？小朋友你们喜欢来学校吗？你们每天在园里玩的高兴吗？小朋友，有个叫妞妞的小朋友她也上了，我们一起看妞妞在园玩的快乐吗？

图一、妞妞独自一个人在玩，你们看她在干什么？她和谁在玩？你觉得妞妞一个人玩快乐吗？你喜欢怎样玩？

图二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图三、来许多小朋友哄她（对不起，我们不是故意的，你别生气了）妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图四、小朋友们拉起妞妞的手说：\"妞妞，和我们一起玩去吧\"图五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

（1）小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？

（2）你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

3、教师小结：刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快乐。

4、教师对游戏进行总结，大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

（三）结束部分：孩子们，刚才玩的都很开心，现在我们听音乐一起做《找朋友》游戏，结束。

生气是当人遇到不称心、不如意或对不合理现实的一种情绪反应。一般来说，生气应该是正常的情绪反应，但若幼儿遇事经常生气，而且将生气作为对外界的一种经常性的持久的反应，那就是不正常的行为了。经常生气、发脾气的孩子一般心胸比较狭窄，自我中心相当严重。因此，我设计了\"我高兴，我快乐\"这一活动，通过多媒体、谈话、游戏等活动，教幼儿学会用微笑去面对生活，培养幼儿的自我控制能力。上了这堂课后，很多小朋友学着想办法解决问题，与小朋友相处不再任性，我的目的也就达到了。

第4篇

本节课要学习的内容是情绪是可以调控的，指的是我们可以通过排解不良的情绪，调控自己的行为和态度对情绪进行调控。其核心是学习排解不良情绪的具体方法，理解它的关键是知道情绪是可以通过人们的意志进行调控的，从而减少由于青少年情绪多变，不稳定的特点造成的不良影响。本框的重点是通过调节自己的情绪，关爱他人，解决重点的关键是懂得在个人表达自己情绪的时候，最好能考虑场合和他人的感受，并做到与同学、朋友分享快乐分担忧愁。

1、知道调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

2、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

1、知道调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。情绪与个人态度紧密相连，

2、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

随着生活的逐步扩展，学生接触社会、接触学校的人和事不断增多，学生的人际交往圈也不断扩大。学生渴望更多地了解一些心理（如情绪）方面的知识，希望能更好地驾驭自己，掌握一些克服消极、不良情绪的有效方法。在此基础上，一引导学生选择争取、恰当的方式表达情绪，以免伤害他人。并学会关爱他人，理解他人的情绪感受，以利于建立融洽的人及关系

问题一1、我们人的情绪是可以调节的吗？请说一说你的理由。

设计意图：引导学生理解情绪与个人态度、看问题的角度有紧密的关系，进而懂得情绪是可以调控的。

师生活动：（教师指导学生阅读讨论分析教材p64页的插图）

例题1、对同样的事情，为什么不同的人会有不同的情绪表现呢？

教师小结：通过前边的学习，我们知道，情绪通常是由一定的事物所引起的高兴、忧愁、惊恐、愤怒等我们人类的心理感受和体验，是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。情绪的产生和产生什么样的情绪既与一定的外界事物和情境有关，又与我们自身的心理需求息息相关。一般来说，当我们的愿望要求、需要得到满足的时候，就会产生积极的、肯定的情绪，如高兴、快乐、兴高采烈等;而当我们的需要、愿望和要求得不到满足的时候，就会产生消极的、否定的情绪，如烦恼、忧愁、失望、痛苦、急躁、愤怒等。

由此可见，情绪与我们每个人的态度和心理需求是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

设计意图：引导学对案例的分析、讨论，帮助学生认识到消极情绪对人们遵从社会道德与法律规范的消极影响，从而懂得青少年的情绪需要调适的道理。

师生活动：教师引导学生阅读p65页的材料，进行讨论分析。

教师小结：我们知道情绪有积极和消极之分，消极的情绪对人有不良的影响，为了避免这种影响，需要对消极情绪进行调节;积极的情绪要适度地表现也需要调节，总之，为了避免情绪对人的消极影响，情绪需要调节。

例题：你能否结合自己的情绪表现或周围同学的情绪表现，说一说初中时期的学生在情绪上有什么特点？（学生思考，教师板书。）

初中生的情绪特点中，最突出的是不稳定性。上午还兴高采烈的，中午也许会垂头丧气，等到下午又兴奋不已。一天之中，情绪会有很大的变化，情绪表现的反差很大。学习、生活中的一些微小刺激都可能引起情绪上的变化，甚至连自己都不知道为什么，情绪就发生了变化。有的同学称之为“无名火”。

初中生的情绪特点不仅变化性强，而且变化的幅度大，呈现一种强烈性。情绪高涨时，就像火山爆发一样，势不可挡;情绪低落时，又像泄了气的皮球，没有一点动力。学习、生活中的微小刺激能够引起强烈的情绪反应，这种反应常有夸大的倾向。

因为初中生生长发育还不健全，心理正处在一种不安的状态，再加上认识上模糊，致使初中生自我控制能力差，在学习、生活中容易成为情绪的俘虏，受到情绪的困扰。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。

总之，多变的情绪，不能使我们专心做事;强烈的情绪反应容易使我们冲动;自控能力不足会给我们带来不良的后果。所以，我们应该对情绪进行调节。

问题3、我们可以通过哪些方法和途径调节和排解自己的不良情绪？

设计意图：指导学生根据个人情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，克服消极情绪，保持积极、良好的情绪状态。

现在大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过？请举例说明。这就是下面的活动。

和朋友闹矛盾，他误会了我，我非常痛苦;考试成绩不理想，感到伤心;

老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人;父母、老师批评自己，心情烦闷;

别人有好朋友，自己没有，感到郁闷;别人在背后说自己坏话，心生怨恨;

教师小结：刚才大家的“诉说”，反映的都是自己有不良情绪，而不良情绪会给我们的学习、工作、生活带来许多不利，那我们能否给他们出出什么主意，帮助他们调节自己的情绪，使他们变得快乐起来？

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

转移注意力可以通过改变注意的焦点来达到目的。当自己情绪不好时，可以做一些自己平时感兴趣的事，做一些自己感兴趣的活动。通过游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报纸等正当而有意义的活动，使自己从消极情绪中解脱。另外，还可以转移话题或回忆自己高兴、幸福的事，使消极情绪转移到积极情绪上去。

转移注意力还可以通过改变环境来达到目的。当自己情绪不理想时，到室外走一走，到风景优美的环境中玩一玩，会使人精神振奋，忘却烦恼。把自己困在屋里，不仅不利于消除不良情绪，而且可能加重不良情绪对你的危害。即便不走出去，如果能够改变一下自己所处的环境，也可以使心理得到转机。如收拾一下房间、改变一下格局、点缀一些花草，都不失为一种好办法。

转移注意力的方法看起来是一种消极的调节方法，但会收到良好的效果，它适合于比较容易排解的情绪。那么，对待一些难以排解的情绪应该怎么解决呢？

合理发泄情绪是指在适当的场合，用适当的方式，来排解心中的不良情绪，发泄是一种情绪表现的方式，它可以防止不良情绪对人体的危害。当然，发泄应该是合理的，要表现得有理、有度，既不损害自己，也不损害他人。

提问：你知道合理的发泄方式有哪些吗？（学生回答后，教师归纳。）

①哭——在适当的场合哭一场。从科学的观点看，哭是自我心理保护的一种措施，它可以释放不良情绪产生的能量，调节机体的平衡，促进新陈代谢。哭是解除紧张、烦恼、痛苦的好方法。许多人哭一场过后，痛苦、悲伤的心情就会减少许多。

②诉——向他人倾诉。“一份快乐，两个人分享，就变成了两份快乐;一个痛苦，两个人承担，就变成了半个痛苦。”把不愉快的事情隐藏在心中，会增加心理负担。找人倾诉烦恼、诉说衷肠，不仅可以使自己的心情感到舒畅，而且还能得到别人的安慰、开导以及解决问题的方法。

③动——进行剧烈的运动。当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑步、急走等剧烈活动改变不良情绪。

④喊——放声歌唱或大声喊叫。放声歌唱可以提高士气。当受到不良情绪困扰时，不防痛快地喊一回。通过急促、强烈的、无拘无束的喊叫，将内心的积郁发泄出来，也是一种方法。它可以使人的心理达到平衡，有助于培养自信心。

发泄的方法不同于放纵自己的感情，不同于任性和胡闹。如果不分时间、场合、地点而随意发泄，既不会调控好不良的情绪，还会造成不良的后果。

调控情绪最好的方法是学会自我调控。自我控制情绪的方法很多，我们只给大家介绍四种。

同学门，下面让我们先来做一个小实验：你静下心来，在心中默念“喜笑颜开”、“开怀大笑”，并且想象这些情景，你会产生什么感觉呢？（让同学们尝试几分钟。）你也许会产生一种真的很高兴的感觉。这个实验，说明了语言能对人的情绪产生暗示作用。

因此，我们可以利用语言的暗示作用来对不良情绪进行调控。自我暗示可以控制不良情绪的产生，而且可以对已经产生的不良情绪进行缓解。当你发怒时，可以反复地暗示自己“不要发怒，发怒有害无益”;当你陷入忧愁时，可以暗示自己“忧愁没有用，无济于事，还是振作起来吧”。这种缓解情绪的方法称为自我暗示法。

②自我激励（板书）自我激励法是用生活中的哲理或思想来鼓励自己。这是用理智调控情绪的一种方式，是一种精神动力。一个人在消极的情绪中，通过名言、警句进行自我激励，能够有效地调控情绪。林则徐为了调控自己的情绪，写了“制怒”的条幅，在屋中悬挂，以此告诫自己。

③心理换位（板书）心理换位，就是打破思维的定势，站在别人的角度上思考问题。这样，充当别人的角色，来体会别人的心态与思想，就会增加相互间的理解与沟通，防止一些不良情绪的产生。心理换位法更重要的是可以消除自己不能调节的情绪。（请同学们举出应用“心理换位法”的例子。）

④学会升华（板书）升华法，即把消极的情绪与头脑中的闪光点相联系，把不良情绪转化为积极有益的行动。升华法是一种高水平的发泄，是将情绪激起的能量引导到对人、对己、对社会都有利的方向。塞万提斯在早年不幸的基础上，写出了《唐吉诃德》;歌德在失恋的基础上，写出了《少年维特之烦恼》。这是利用升华法调节情绪的典型事例。

问题4、我们在调节和排解自己的不良情绪要注意些什么？

设计意图：通过对两种对立观点的辩论活动，帮助学生了解他人的情绪具有相通性和感染性，个人在表达情绪时要考虑他人的感受，学会在合适的场合，用合理的方式发泄自己的情绪。

材料一：数学考试的成绩下来了，小玲考得不好，想到回家要挨妈妈的批评，心里很难过。同桌小利考得挺不错，不禁喜形于色，大声地对周围的同学说：“我妈早说了，如果这次考好了，就给我买想要的漫画书。到时候借给你们看看。”小玲听到后一声不响地出去了……

材料二：在西沙守备部队的新年晚会上，有个战士悄悄地溜出会场，走向寂静的海边。原来那天中午他接到母亲去世的消息，心里非常难过。但看到战友喜迎新年，不愿扫了大家的兴致，就一个人出来，独自承担思念母亲的痛苦和悲哀。当他徘徊在海滨的时候，一回头看见几十位战友都默默地站在他的身后……原来战友们知道了这件事，找到他，又不愿打断他的思念，就默默地站在他的身后，分担他的悲痛。

例题：小玲、小利、那个战士以及战友们的情绪表达合适吗？为什么？

教师小结：从表面上看，喜怒哀乐是个人的事。其实，人的情感是具有相通性和感染性的。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、用合适的方式发泄自己的情绪。即“喜怒哀乐，不忘关心他人”，体会“同呼吸，共命运”。

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，否则就会身体和生活不利的影响。但是，我们在情绪表达和排解时要注意场合和方式，“喜怒哀乐，不忘关心他人”。

第5篇

让学生初步了解情绪是人的心理活动的重要表现，不同情绪产生的不同影响，调节情绪的方法。

能力目标：能够分析消极情绪的危害，学会调控情绪。

3、情感目标：逐步掌握调控情绪的方法，保持乐观开朗的心境。教学重点与难点 做一个乐观、开朗、健康向上的人。

（2）消极情绪的危害性 （3）调节情绪的有效方法 教法：讲解、讨论 教具：多媒体课件：

师：先请同学们来欣赏音乐，用心去听、去感受。（播放音乐）听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福、恐慌还是悲伤

情绪是一种内心体验。如快乐、兴奋、愤怒、害怕、悲伤等这些伴随着我们生活经历过程中自然而然地所产生的内心体验就是情绪。

当人的需要得到满足时就会产生积极情绪。如，喜悦、兴奋等。 当人的需要得不到满足或事与愿违时，就会产生消极的情绪。如忧愁、愤怒等。

看图片：《下雨了》回答文题，同样的情境，情绪不同呢？ 归纳：情绪的产生的原因是多方面的，情绪的产生与个人的心理需要相联系，当人的需要得到满足时就会产生积极情绪。如，喜悦、兴奋等。当人的需要得不到满足或事与愿违时，就会产生消极的情绪。如忧愁、愤怒等。相同的情境下会产生不同的情绪，不同的情境下也会产生不同的情绪。

同学们想一想，下面哪些是积极情绪？哪些是消极情绪？ ①快乐②恐惧 ③愤怒 ④痛苦 ⑤喜欢 ⑥忧虑 ⑦难过 ⑧讨厌

什么事让你最开心，开心时的积极情绪，对你的生活和学习会有什么样的影响？ 归纳总结：

积极情绪的影响：当你心情舒畅时，你会感到做什么事都有劲。能给人带来健康快乐的感觉，这种积极的情绪会让人思维敏捷、精力充沛，体力旺盛，忆力良好，有利于个人正确认识事物，分析问题，解决问题，甚至超常水平发挥。

1）.同学小王的例子：一天中午，小王的父亲给小王买了一只他最心爱的足球，到学校后正好背课文，很长的课文一点也没费劲；第二天，小王想再买一张最新的游戏卡，但父母都不同意，他感到非常不开心地上学去了，一篇不长的课文却花了很长的时间也没背好。 小王的记忆力在情绪不同时会表现的不一样，这说明了消极情绪影响人的记忆力。

小刚和小强是同班同学，平时体育课100米跑的速度一样快，参加学校运动会时，听到同学们的加油声，小刚心里十分紧张，害怕跑不好，而小强则是轻装上阵，结果到终点时，小刚落后小强两米多。 小刚在消极情绪状态下，没有发挥出自己的正常水平，说明了消极情绪影响人的正常水平的发挥。

原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向。

而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，病情渐渐好转。 思考：

2、什么原因促使有癌症倾向的的病人病情逐渐好转？

不良的情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病。 积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到治病的作用。 所以说，消极情绪会对一个人的身体健康产生直接或间接的影响。 据研究发现，常见的心血管疾病、消化性溃疡、糖尿病、哮喘、甲亢等都与长期的情绪紧张有关。 我国中医讲：“怒伤肝，思伤脾、恐伤肾”。

甚至有医学专家分析，许多病人不是因病而死，而是因情绪低落或暴怒而死。

4、）小李未完成值日工作，按班规课后要重扫，重扫时小许叫他的外号，并嘲笑他，小李一怒之下打了小许而受处分。 什么使小李失去理智打了小许？

事例表明：小李在消极情绪状态下易冲动，自控能力降低，说明消极情绪对人的理智有影响。 归纳：消极情绪的危害

如：失眠、消瘦（肥胖）、心慌、抵抗力下降等；长期的得不到调整还会引发多种疾病。

如：注意力难以集中，记忆力减退，思维迟钝、使自己的水平不能正常发挥。

易冲动、不理智、控制能力差，做出令自己后悔的事等。不能正确的认识事物，分析和解决问题.

因此，我们应该学会如何调控好自己情绪，那我们应该怎么做呢?

1）赵强成绩优秀，但当他进入中考考场时，也感到紧张，他反复提醒自己：“沉住气，别紧张，会考好的。”后来他真的考出了好成绩。启示：

明智的人会暗暗的给自己打气，使消极情绪减弱或消除。 方法一:运用自我暗示

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，小儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为小儿子发愁，因为不下雨小儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾

病缠身，骨瘦如柴。后来在一位哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

天一下雨，你就为小儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。 方法二:转换角度看问题

3）有研究表明：情绪会在人的运动中自然消失或衰退。当你情绪不好的时候，去户外慢跑或散步等等，会使你的心情慢慢舒展，继而变得心情舒畅起来，不好的情绪被驱赶掉或大部分被驱赶掉。

方法多种多样，只要不违反法律，不违背道德都可以去做

不知同学们在看电视和电影时注意到这样的镜头没有：某人因有不良情绪，便跑到旷野、海边、山上无拘无束的喊叫，或者拼命地击打树木，或者狂奔。这就排解心中的不良情绪合理发泄情绪是指在适当的场合，用适当的方式，来合理发泄情绪。发泄应该是合理的，要表现得有理、有度，既不损害自己，也不损害他人。 提问：你知道合理的发泄方式有哪些吗？ （学生回答后，教师归纳。） ①哭-适当的哭一场。

哭是解除紧张、烦恼、痛苦的好方法。许多人哭一场过后，痛苦、悲伤的心情就会减少许多。 ②喊-痛快地喊一回。

当受到不良情绪困扰时，通过急促、强烈的、无拘无束的喊叫，将内心的积郁发泄出来，也是一种方法。 ③诉-向亲朋好友倾诉衷肠。

\"一份快乐，两个人分享，就变成了两份快乐；一个痛苦，两个人承担，就变成了半个痛苦。\"把不愉快的事情隐藏在心中，会增加心理负担。找人倾诉烦恼、诉说衷肠，不仅可以使自己的心情感到舒畅，

而且还能得到别人的安慰、开导以及解决问题的方法。 ④动-进行剧烈的运动。

可以通过跑步、打球等体育活动改变不良情绪。 师：调节情绪最好的方法是学会自我调控。 （5）写--把自己的苦恼写在日记里 小结：

同学们，在碰到不良情绪时，我们可以用合理的方法驱走留在心头的乌云，调控好自己的情绪，你会发现你给生活一个微笑，生活会还你一个春天。

第6篇

2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

红星娃娃、高兴和生气的表情娃娃、高兴娃娃和生气娃娃的家、情景卡片、水彩笔、记号笔、制作表情娃娃的纸

3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。（脸上、眼睛、嘴巴）

2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

2、游戏：\"点芝麻\"教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事（如果是你会怎么样？）。

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

1、你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎么样？

5、或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

四、教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

五、做做高兴生气的脸谱幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。(老鹰抓小鸡的游戏)

--如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？如果小朋友不小心撞到了你，你会怎么做？

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多学学，让以后的教学活动能够更好。

第7篇

知识目标：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

情感目标：1、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要性

2、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心理

3、学会观注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的表达自己的情绪

?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：

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，但是我们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。

活动1：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？

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。

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。

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）

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。战国时期孙膑被砍去双脚后，怒而发愤，写出《孙膑兵法》，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》。

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……

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。

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”

教室 (1)手舞足蹈 （2）大声喊叫 （3）静心专注联

欢会上 （1）积极参与 （2）漠不关心 （3）显示自我

追悼会上 （1）高声喧哗 （2）身着艳丽服饰 （3）沉痛哀悼

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！

第8篇

1、知识目标：认识人类情绪的丰富多样性，知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。理解情绪对个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。了解青少年时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人调控的道理。了解调控情绪的有效方法。

2、能力目标：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，能够较理智地控制自己的情绪，培养学生积极乐观的健康心态。

3、情感态度与价值观目标：懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观的情绪。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

二、教学重难点：理解情绪对个人行为和生活的影响和作用

1、讲一讲：在森林中遇到老虎，你有什么情绪反映？在动物园里，你看到老虎有什么情绪反映？

（二）、情绪的含义：情绪是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。

（2）初中生的情绪特点：不稳定性、强烈性（3）情绪对个人行为和生活的影响和作用：

①情绪影响人的身体健康②情绪影响人的活动效率③情绪影响人的能力的发挥（四）、情绪需要调节：怎样调节情绪（方法）

a转移注意力：1）改变注意的焦点：做自己感兴趣或使人愉悦的事；

喊/唱——痛快地喊/唱一回c理智控制d理性升华e改变认识f幽默

3、“谁能保持良好的心态，谁就能较好地发挥，甚至还可能超水平发挥。”这句话的意思是：（c）

b不管功底牢不牢，比赛时只要认为自己必胜就能取得胜利c良好的情绪是保证水平正常发挥甚至超常发挥的重要因素d只要放松，不要太认真，就会有好成绩

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com