

2023年做情绪是主人班会 做自己的主人 班会教案(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

做情绪是主人班会篇一

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。并且从交流讨论中找到属于自己一套的提高时间利用效率的方法。

让同学们认识带时间是相当宝贵的，我们要充分地利用时间，做时间的主人，让同学们相信只要我们珍惜时间，讲究学习效率，我们一定能够取得更好的成绩。

- 1、每位同学准备一张长纸条，收集有关珍惜时间的方法；
- 2、请四位同学准备表演一段三句半；
- 3、另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正，同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

待定

游戏、表演、讨论交流

第一环节：关于时间的游戏(15分钟)

假如现在你个人的生命处于0~100岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

10、20等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁？(把相应的部分从前面撕掉)过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！

第二个问题：请问你想活到几岁？(如果不想活到100岁的话就从后面把那部分撕掉)

第三个问题：请问你想几岁退休？(请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上)就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天24小时你会如何分配？

一般人通常是睡觉8小时(有人还不止呢!)占了1/3;吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3;其实真正可以学习和工作的约8小时，只剩1/3。

所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，并请思考一下您要用左手的1/3学习工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

第二环节：通过欣赏三句半《虚度光阴》反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找四位同学上台表演(2分钟)

教师：同学们平时是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆走神或者干其他事，时间就是在你发呆或者睡觉的时候不知不觉中溜走。一些不良的小习惯也会浪费时间，例如上课要做英语听力时候，录音开始了，可有的同学花两分钟还找不到英语周报，还没有看完题目听力开始了，这样听力还怎么提高上去，特别是上课的时候，发呆或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。事情不是要等到东风来了才能做，刚好相反，在东风来之前你必须先使万事皆备。如果你总是想等东风来了才要开始准备做事，那已经来不及了。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流(10分钟)

要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理

充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

1. 早睡早起，早上不赖床。中午小睡片刻，提高午后读书效率。
2. 上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。
3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
4. 今天该做的时间不要留在明天。
5. 及时复习，做到温故知新。
6. 睡前再浏览一下重点。
7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。
8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事项列出，并按其重要性依序排列。
10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。
11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
12. 每样东西都有固定的位置，不必浪费找东西的时间。
13. 可影印的资料就不要抄录

14. 将一些繁杂琐事积在一起，每一个月抽出时间，集中处理。
15. 和朋友见面或讲电话时，应先决定终止的时间，长话短说。
16. 效率低落时，转换气氛。
17. 善用文具、工具，如：萤光笔(区分课本重点)、录音机、录放影机、电脑、电子词典等。
18. 做杂事时可以一面听广播或录音带，多方搜集资讯。
19. 书、报、杂志做选择性的阅读。
20. 不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句(10分钟)

教师总结：

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺裡还剩多少钱，才会仔细的运用。管理时间跟理财一样，是不是先规划现有的金钱，然后控制花费、改善浪费；进一步，为以后的退休生活进行投资，找到投资的方向，培养投资的知识，并且计算投资的风险。

时间像金钱一样，必须在使用上，列出计划、执行、控制、改善的方法，进一步，在时间的投资上，把时间放在未来能力的培养，并检查这个时间花得是否值得，一级时间的报酬有没有如计划中一样实现，还是花了时间，但在所得上毫无成长。我希望同学们能订好自己的计划，对自己的时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年青的时光！

做情绪是主人班会篇二

新《纲要》中指出：“幼儿身体的健康和心理的健康是密切相关的，要高度重视良好人际环境对幼儿身心健康的重要性。”由于现在的孩子大多都是独生子女，在家中是小皇帝，非常受宠，所以当遇到不开心的事时，就会乱发脾气，不会调节自己的心情，也不会照顾他人的情绪，更不懂得如何让自己快乐，并带给他人快乐。因此，设计了这次以幼儿心理健康教育为目的的活动：《心情播报》。

- 1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感。
- 2、并学会用各种方法让他人和自己高兴。
- 3、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

根据目标，我把活动重点定位于让幼儿知道每个人的心情都有晴天和雨天的时候。把难点定位于让幼儿知道可以用什么方法让他人和自己的心情变成晴天。

- 1、把抽象的心情用“晴雨天”来表示，让幼儿能形象地感知和理解。
- 2、以方案教学的理念，关注幼儿在活动中的兴趣点，采用情景表演、多媒体教学、游戏和教师多种形式的鼓励方式相结合，来激发幼儿的兴趣，让幼儿在轻松、愉快的气氛中自然学会相关的心理健康知识，达到教学目的。

- 1、多媒体课件。
- 2、小动物头饰和动物脸谱若干。
- 3、用纸箱做的电视台，话筒一只，木偶一个，骰子一个(每面上画有一个小动物的心情图)。

4、各种玩具、乐器、图书等实物。

整个活动中以幼儿为主体，通过提问、表演、讨论等方式，训练幼儿的发散思维，教育幼儿要有快乐的心情，并使用深入浅出的教学原则，通过启发——讨论——观察——实践得出结论。

开始部分：

以孔雀老师带小动物们去参加“森林电视台”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

基本部分：

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，电视台通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a□请小动物听一段心情播报（请一名教师播报森林电视台的心情播报）。

b□组织讨论理解他人的心情：

猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样？我们一起来看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天（播放课件——猴子躺在地上哭）。

帮助他人心情快乐的方法：

想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢？（幼儿说说自己想的办法）

我们一起来看看小动物都想了什么办法，帮助猴子。(播放课件)我们帮助了猴子，心里高兴吗?我们一起跟着音乐跳舞吧!猴子的心情由雨天变成了什么天?教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴!

c□恭喜小动物们胜利地过了第一关。

3、第二关：“播心情”(说出心情并学会让自己快乐的方法)

b□教师讲解播报要点，请小动物扔骰子后，到电视台播报骰子最上面那面的小动物的心情。

c□我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样?怎样才能让自己的心情变成晴天呢?出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d□出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿自由选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e□播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来?教育幼儿学会自己让自己快乐。

f□恭喜小动物们胜利地过了第二关。

4、第三关：“画心情”(画出自己快乐或不快乐的心情)

a□出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。(幼儿自由作画，教师巡回指导)

b□小动物互相说说画的是什么心情?c□恭喜小动物们胜利地过了第三关。

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴;自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的

生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈。

做情绪是主人班会篇三

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。

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。

此次班会以ppt为主，知识与趣味相结合。

20xx年3月27号晚7点30分至点30分在本班自习教室举行。

- 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
- 2、 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。
 - 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。

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。

8、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。

做情绪是主人班会篇四

认知目标

了解情绪的含义，情绪是人的内心世界，情绪有四种类型——喜、怒、哀、惧。人的兴趣、志向不同，所反映的情绪也不相同，情绪具有积极和消极两种作用，对人的学习、生活、工作产生强大的影响作用，使学生理解培养良好情绪的重要意义。

能力目标

利用一些情景使学生体会情绪的产生和变化，利用多媒体播放影片培养学生观察力和分析能力，指导学生进行资料的收集、整理、分析，增强学生的自主学习能力，通过课本剧的表演使学生对情绪的作用有更为深刻的理解。学会分析归纳。

思想觉悟目标

心理问题是当今青少年普遍存在的重要问题，有相当一部分学生因情绪波动较大产生不良的后果，因此通过学习使学生懂得情绪是如何产生，情绪对自己有哪些积极作用和消极作用。并在今后的发展中扬长避短，培养保持积极情绪。

1、情绪反映着个人的兴趣和志向

导入新课

分析教师给的图片人物，问题：“图中人物的心理品质如何？这种心理能否调节？”引出课题。

教师设置几种情绪情境：

情景2：看到中国足球在世界杯比赛中的成绩，我感到

情景3：看到以军轰炸巴勒斯坦平民时，我感到

情景4：数学测验时由于自己的粗心，成绩发挥不够理想，我感到

情景5：自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到

学生分析得出：激动、高兴、兴奋、失望、气愤、懊悔、生气等

教师分析：同学们说的这些感受，就是人的情绪表现。它在一个人的身上发生了很多变化，非常奇妙，这就是今天我们

共同学习的内容。

[板书]：情绪——奇妙的窗口

这些情绪都不是无故产生的，而且这些情绪是变化的。什么是情绪呢？

这些情绪的产生都是人们在认识和处理事物的过程中表现出来的一种态度，愤怒是因为平民受到伤害，高兴是因为光荣，生气因为喜爱的物品丢失，这些态度反映人们对事物是赞成与反对，积极与消极。

[板书]：情绪是认识和处理事物过程中表现出来的态度。

这种态度是如何变化的。

播放动画《打猎》

问：片中人物情绪有哪些变化？

学生答：

教师总结：片中人物的态度变化是因为外界因素引起的，高兴是闻到了香喷喷的食物，惊恐是看到庞然大物，害怕是听到恐怖声音，惊讶是发现一个特大脚印，这一连贯的情绪变化透出他们的内心世界及其对事物的态度。情绪就像一扇内心的窗口，通过窗口看到一个人对外界事物的内心活动。

人生活在这个世界上，就会遇到各种各样的事情，就会产生许多的情绪变化，我们也学了许多的描绘情绪的词语，下面进行竞赛。

活动1：发给每组投影胶片或白纸，三分钟内完成，看哪组列出的描绘情绪词语最多，最多组全班展示。

教师：同学们写出那么多的情绪词语，说明人的情绪内容是丰富的，同学们写出的所有词语分类组合一下，请每组代表总结。

活动2.：学生分组归类

（学生得出的结论）

[板书]：情绪的类型：喜、怒、哀、惧

老师展示几张情绪图片：

这些类型的情绪我们可通过很多途径表现出来，如肢体、声音、面部等。

活动3：学生做书上练习，找几个同学分别表演情绪。

展示几张世界杯球迷的图片

问：这些球迷为什么会在自己身上涂满了色彩标志？

生答：

总结：他们关心热爱中国的足球，对足球有着深厚感情和极大的兴趣。他们在每场比赛中情绪高涨，十分投入。用各种方式表现个性情绪。相反，有些人对足球不感兴趣，再盛大的比赛也不能激发他们的热情。

活动4：学生谈自己的兴趣爱好和最爱做的事情。

[板书]：兴趣不同，人们的情绪感受也不会相同。

志向也在一定程度上影响着情绪，有远大志向的人不会因为暂时的困难和挫折、失败而退缩，也不会计较个人的名利，就像范仲淹写的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。只有

目光短浅，计较个人利益的人，才会使自己处于消极、低落的情绪之中。

[板书]：志向不同，人们的情绪感受也不尽相同。

情绪一旦产生，它就像一个神奇果，在高兴、兴奋的时候，我们会感到精神焕发，干劲倍增；当失望、悲伤的时候我们又会感到我们无精打采，萎靡不振。这就是情绪对人的作用。

[板书]：

学生讲述故事“杯弓蛇影”

结合新初一的学生谈他们新学年的打算。

问：这两种情绪对我们有哪些作用？

这两种不同情绪对人会产生哪些不同的作用呢？

情景剧：

李明与纪强的故事（文本资料）

学生进行讨论：情绪对人产生那些影响？

师生共同结论：情绪对人的身体、智力、发挥水平、性格等方面有影响。

身体：积极情绪——治病，消极情绪——导致疾病。

智力：积极情绪——使人易控制理智、增强记忆，消极情绪——使判断力、分析力下降、记忆力减退。

[板书]：不同情绪在智力、身体、水平发挥方面对人的作用

本节课我们了解了情绪的含义；情绪与兴趣、志向之间的关系及情绪对人产生的积极、消极的作用，这使我们认识到调节消极情绪有重要性，在现实生活中保持积极情绪，努力控制自己的情绪。

做情绪是主人班会篇五

我的喜怒哀乐

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

游戏法，表演法，情景教学法。

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上就要放国庆长假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二、游戏导入，体会情绪。

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

游戏一：摸礼物

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）

边进行教师边采访，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。

步骤五、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。

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。

步骤六、引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情。

孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。