

# 最新情绪管理教学 小学情绪管理心理课 教案(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 情绪管理教学篇一

- 1、初步理解情绪与健康之间的关系，知道生气不利于健康，快乐才有利于人体健康的道理。
- 2、初步学习不良情绪的转化方法，并乐于帮助别人摆脱不良情绪。
- 3、初步培养幼儿积极乐观的心理素质。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、能学会用轮流的方式谈话，体会与同伴交流、讨论的乐趣。

多媒体电脑及相关课件，录音机和磁带，快乐娃娃头饰和小画册若干，快乐王冠一顶，快乐星棒一支。

一、以欢欢姐姐邀请小朋友到情绪王国做客的游戏形式导入课题。

（师）：小朋友们好，我是从很远很远的情绪王国赶来的，你们就叫我欢欢姐姐吧，今天我要带小朋友到我们情绪王国去做客，介绍你们认识一些新朋友，小朋友愿意去吗？那就让我们坐上快乐的小马车出发吧！（放音乐带领幼儿做律动）

二、游情绪王国，理解情绪与健康之间的关系，学习不良情

绪的转化方法。

### 1、初步认识情绪王国成员。

（师）：情绪王国到了，瞧，我们情绪王国的公民都来迎接小朋友了，下面咱们来做一个游戏，欢欢姐姐不给你们介绍，请小朋友看每个情绪娃娃的表情，然后猜出他们的名字。

（电脑出示各种表情的娃娃，请幼儿猜）

### 2、游快乐城堡

（师）：接下来让我们到情绪王国的快乐城堡去看一看吧，请小朋友先闭上眼睛，一、二、三，快乐城堡到了。（电脑出示图景）瞧，我们快乐城堡的每个人整天都是开开心心、高高兴兴、无忧无虑的，他们生活得多快乐呀！小朋友们喜欢快乐娃娃吗？你们平常遇到什么事情会快乐呢？快乐时心情怎样？当你看到别人快乐时，你的心情怎样？（幼儿回答，教师小结）

### 3、游生气村庄

（师）：游完快乐城堡，让我们开启“幸福小摩托”到生气村庄去看一看吧！（放音乐带幼儿绕室慢跑一周）生气村庄到了，（多媒体出示图景）生气村庄的娃娃和快乐城堡的娃娃恰好相反，他们整天烦躁不安，碰到一点不顺心的小事就会发火，整天生气。不信就让我们一起去认识一下生气村庄的一个小朋友吧！

（1）请幼儿看电脑显示图景，听老师讲故事。

（2）请幼儿看小画册回答问题。

（3）结合幼儿生活经验，进行延伸讨论。

(4) 集体讨论不良情绪的转化方法。

(5) 教师小结，教育幼儿不和生气交朋友。

三、鼓励幼儿做快乐娃娃，带上头饰到户外做游戏，结束活动。

(师) 今天欢欢姐姐带小朋友参观了情绪王国的快乐城堡和生气村庄，认识了快乐娃娃和生气娃娃，你们愿意和哪个娃娃做朋友？那下面我就把快乐娃娃的头饰分给大家，让咱们小朋友都变成快乐娃娃。

好了，快乐娃娃们，让我们到外面愉快地做游戏去吧！

小朋友一起探讨。

文档为doc格式

## 情绪管理教学篇二

1、识别情绪，认识情绪类别。

2、学会控制和管理情绪。

1、教学重点：识别情绪，认识情绪类别。

2、教学难点：调控以及应对不良情绪。

情景表演、游戏法、小组讨论。

ppt□情景故事。

(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，看看谁猜得又准又快。

## 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：情绪的种类

## 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。当我们在不快情绪时我们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。

### 情绪管理教学篇三

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个快乐的健康的人。

#### 1、课件设计

#### 2、小品编排

##### 一、导入：

你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一齐学习，一齐生活，遇到问题一齐商量，一齐解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友！

## 二、活动：

### 1、找朋友游戏

要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3个同学一组迅速抱成团。

第二次：4个同学一组迅速抱成团。

第三次：5个同学一组迅速抱成团

（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。）

### 2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到。

（2）我没找到朋友时心里感到。

（学生谈心里感受）

### 3、交朋友的秘诀

（1）仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的？

（学生归纳交朋友的秘诀）

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，

你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自己。）

（2）你的交友秘诀呢？

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧！

（学生归纳：交朋友的秘诀。）

（3）请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

（学生进行小品表演：

小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！但是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。）

三、总结：

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享。悲哀时，有朋友来分忧。困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

学会宽容

# 情绪管理教学篇四

## 克服浮躁踏实学习

高中生正处于青春发育的高峰期，生理上的显著变化和心理上的急剧发展给他们带来许多新的问题。高中生普遍面临着巨大的升学压力，沉重的课业负担；加之多数孩子都是独生子女，心理承受能力差，挫折意识不强。如果这一阶段缺乏引导，很容易导致心理疾病，影响学生的健康成长。

此外，由于各方面因素的影响，高中生在生活当中往往流行攀比之风，不能静下心来学习，作风飘浮，眼高手低。而浮躁心态是十分有害的。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以；逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。它能使人失掉最宝贵的求实精神和科学态度，失掉最需要的实干精神和创新精神。

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

### 一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

## 二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

## 2、班长小结

三、全班同学集体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段(略)

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：

(1)明确目标，加强学习，勤于思考。

(2)保持一颗平常心 and 正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。

克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置

面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。

## 情绪管理教学篇五

### 克服浮躁、踏实学习

高中生正处于青春发育的高峰期，生理上的显著变化和心理上的急剧发展给他们带来许多新的问题。高中生普遍面临着巨大的升学压力，沉重的课业负担；加之多数孩子都是独生子女，心理承受能力差，挫折意识不强。如果这一阶段缺乏引导，很容易导致心理疾病，影响学生的健康成长。

此外，由于各方面因素的影响，高中生在生活当中往往流行攀比之风，不能静下心来学习，作风飘浮，眼高手低。而浮躁心态是十分有害的。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以；逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。它能使人失掉最宝贵的求实精神和科学态度，失掉最需要的实干精神和创新精神。

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长小结

《诫子书》片段(略)

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心字澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。