

做情绪的主人 做情绪的主人教案(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

做情绪的主人篇一

教学目标

知识目标：了解情绪的多样性、多变性，并让学生认识到调节不良情绪的重要性。

能力目标：掌握适当表达、调节不良情绪的方法。

情感态度价值观目标：

(1)、体验调控自己情绪对于个人行为和生活的重要性，能够较理智地调控自己的情绪。

(2)、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

教学重难点

了解情绪的多样性、多变性，并让学生认识到调节不良情绪的重要性。

教学过程

教学过程：

一、歌曲营造氛围

二、谈话导入

教师：听完和唱完这首歌之后，你有何感受？

同学们说的这些感受就是人的情绪表现。今天让我们走近情绪，做情绪的主人。本节课以游戏活动为主，活动主题是：做情绪的主人(表情及动作)

三、互动活动

首先我们明确一下活动课的要求：

一、学生自由结为三组(每组推举一名组长一名评委)；

二、比赛看哪个组表现最好；(1、参与性2、纪律性3、回答准确性4、团队精神面貌等)进行评比，获胜小组可以加分，最后评出优胜组。明确要求后，请同学们自由结组。

接下来：隆重的介绍几位特殊的评委：

四个代表队：红队蓝队黄队请各组一一喊出你们的口号。(教师：三个代表队很有信心!祝愿他们今天有精彩的表现!)

在开始比赛前，让我们先轻松一下猜个谜语

人人身上一大宝，既会哭来又会笑。

生起气来眉上翘，高兴起来哈哈笑。(谜面：脸)

下面这个活动你得开动脑筋猜猜看，需要脸部表情非常的丰富、表演能力超强，你们敢于挑战吗?好，让我们进入：

第一关：你来表演我来猜

教师出示规则：

- 1、每个小组派两名表演能力比较强的同学参加，一人用动作、语言(不能出现词语中的任何一个字，否则视为无效)另一同学猜出该词语，看哪组猜对最多，每组猜对一个词语加5分。
- 2、每组限时二分钟。在比赛过程中，同学们要保持安静，吵闹的组要扣分。
- 3、比赛结束后，推荐一名评委把各组得分加起来，宣布比赛结果。

一号：乐呵呵哈哈大笑坐卧不安咬牙切齿微笑眉开眼笑手舞足蹈暴跳如雷

二号：大笑泪如泉涌暴跳如雷手舞足蹈呜呜的哭怒目而视
咬牙切齿捧腹大笑

三号：回眸一笑气冲冲抱头痛哭眉飞色舞微笑泪流满面
咬牙切齿哭笑不得

比赛中我设计了三个随机问题：如

(1)你们二位选手被选出参加比赛，有何感受？

(2)在猜词语时候，你的心情如何？

引出：在不同的时间和场合，不同的环境中我们会表现出各种各样的情绪，

(各位同学都很给力，表现得很出色，第一关各队的战果如何

呢?请一位评委宣读本关的成绩)

(3)听到评委宣读你们组的得分，你觉得满意吗?你的心情如何?

师：为什么两位同学的感受不同呢?当人的需要得到一定的满足是，就会产生高兴、兴奋等情绪，当人的需要得不到满足或事与愿违时，就会产生忧虑，失望等情绪。通过活动，我们不难发现每个人的个人需求和所处的情境不同，其情绪也会不同。人的情绪是复杂多样的，最常见的是把情绪分为四种基本情绪：喜、怒、哀、惧。(电脑课件显四种基本情绪。)在这四类情绪的基础上，又可以组合很多复杂的情绪。

过渡：丰富多彩的是情绪构成了我们多彩的生活。最近你们的情绪有哪些变化呢?让我们轻松一下，一起进入第二个活动环节：

第二关《情绪花园聊天室》

结合自身实际举例谈谈因为情绪对自身行为和生活造成的影响?(自由发言，不计分)

引出：情绪就像神奇果，会对人产生神奇的作用。(展示)

情绪犹如双刃剑。

引导：情绪可以充实人的体力和精力，提高个人的活动效率和能力，促成我们健康成长，这是情绪的积极影响。另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率，做出一些令自己后悔甚至违法的事情。这是情绪对人的消极影响。

(三)理解适当的表达，排解不良的情绪的方法。

第三关请让我来帮助你

结合具体的情境思考，可以采用哪些具体方法去调控情绪，看哪组的方法最多，更具体适用？(调节不良情绪的方法、简单适用)

幻灯片介绍游戏规则：

2、每组派一名同学说出方法。

3、每说出一种方法，加5分。不许重复，介绍完毕之后评委为其打分提供的方法越多，分数越高。每组限时一分钟，其他成员可以补充。

(比赛很激烈，大家的头脑很灵活，也很会调节自己的不良情绪。请评委公布本关的各组成绩)

教师：刚才同学们已经列举了许多改变不良情绪的“方法”。我这也有一些方法仅供大家参考。(幻灯片展示)希望同学们能灵活应用。

四、拓展延伸

接着教师质疑：我们在表达情绪时，应该注意什么问题呢？请你猜猜看。让我们进入激烈的

第四关做自己情绪的主人

要求：1、各组成员抢答。

2、语言要简练，不许重复别组的答案。

3、只有屏幕上包括的答案才可以计分，每猜出一个加10分。

4、限时二分钟。(幻灯片)

一、用合理的方法表达情绪；

二、顾及他人的感受，不能伤害他人，不能打人、骂人。

三、注意场合和情境

四、不能违反道德和法律；(幻灯片)

(哈哈，大家很聪明，也许你有猜不到的没关系，你也可能有其他的答案，保留你自己的独到见解。希望大家牢记以上注意事项。比赛就这么苛刻，参与就好。请评委出示本关的成绩，最后请评委代表宣读四关之后各组的名次！

请取得第一名、第二名、第三名的代表队所有成员站起来，大家鼓掌向他们表示祝贺，请坐。在老师心里你们都是出色的！我们所有同学还应感谢我们四位公正无私、默默无闻的评委同学，谢谢你们！

五、心灵解码结束活动

其实快乐不用去寻找，因为他就在你身边！学会调节自己的情绪，用积极乐观的态度对待生活，你就会快乐，也会给别人带来温暖。希望大家能做情绪的主人，祝大家天天快乐！最后我们一齐大声说：“我的情绪我做主”。

做情绪的主人教学设计

教学目标

1. 情感态度价值观目标

(1) 懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

(2) 合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

(3) 尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

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，能够较理智地调控自己的情绪。

3. 知识目标：了解青少年时期情绪易于被动，不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理，知道情绪调控的一些有效方法。

教学重难点

(1) 情绪与个人的态度是紧密相连的。

(2) 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，能够较理智地调控自己的情绪。

教学工具

多媒体工具

教学过程

学生自由发言，教师引导总结

情绪犹如一把双刃剑，有积极作用与消极影响之分，不是单方面的影响，但需要把握一个“度”。(例如：乐极生悲(可以运用《范进中举》的例子加以说明)、化悲愤为力量、适度的紧张对于自己正常水平的发挥是很有帮助的。(体育竞赛中，即使是刘翔等体育明星参加比赛也会紧张，所以同学们不能说自己从幼儿园开始到现在久经考场，经过考试无数，一点都不紧张，如果太放松就会影响我们正常水平的发挥)。所以我们应该懂得高兴的时候不能够得意忘形，伤心的时候也不要伤心过度。)

(师)所以，情绪的好坏与否，关键在于你如何把握“度”的

问题，我们应该怎样学会去把握情绪的“度”，学会调控情绪。引出第六课第二框。

第一环节学生自学

1. 学习目标：

- (1) 懂得情绪是否需要调控，为什么？
- (2) 了解青少年的情绪特点；
- (3) 明确情绪与态度的关系；
- (4) 知道排解不良情绪的具体方法。

2. 自学指导(6分钟)p64—68

问题思考：

- (1) 为什么要调适情绪?尤其是对青少年。
- (2) 我们可以通过改变什么来改变情绪?
- (3) 排解不良情绪的方法有那些?
- (4) 当我们发泄自己的情绪时应注意哪些问题?

第二环节检测自学

一、情绪是可以调适的

1. 为什么要调适情绪?尤其是对于青少年来说。(结合课本p65案例故事)

学生发言，教师引导总结

因为青少年阶段是人生的花季。我们拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。情绪会带给我们勇气、信心和力量，也会使我们冲动、消极、无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情。（如何理解？）

【想一想】自己在日常生活中有没有不良情绪？对我们的学习和生活是否有影响？

学生回答，教师引导

所以，情绪需要调控，对任何人都一样，对我们情绪多变的青少年来说，则更应如此。

2. 我们可以通过改变什么来改变情绪？

【案例故事】老奶奶晴天“愁”、雨天“愁”——晴天“乐”、雨天“乐”。（链接p65）

思考：老奶奶情绪变化取决于什么？

学生回答，教师引导总结

情绪与个人的态度紧密相连。拥有积极乐观的态度，往往会有更多积极健康的情绪。我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

启示：生活中不如意有十之八九，如果我们只想着不开心，那很多时候怎么也开心不起来，但如果我们不开心，更多地想着原来还有很多开心的事情。例如，最近冷暖变化无常容易感冒，结果就有同学感冒了，每天睡觉的时候鼻塞、上课的时候鼻塞、吃药的时候郁闷，为什么感冒的总是我？为什么受伤的总是我？如果同学们懂得换一个角度想想还好不是甲流，那么心情就会好多了。

又如，学生去游玩期间，丢失了钱包和手机等等，如果你只想着“哎呀，我怎么会把钱包和手机丢了？回去该怎么跟爸妈交待啊？”那你肯定一整天都会不开心，甚至于一个星期、一个月都会不开心；但如果你转念一想“还好我没把自己给丢了。同时也提醒自己“吃一堑长一智”只要以后不要再犯相同的错误就行啦。”

又如，一次平时考得不好，如果你想着“还好这次不是中考，我还有很多改进的时间和机会”等等，结果就自然就不尽相同了。生活中一切的不如意，其实都有它积极的一面，关键在于你怎么想，怎么看。看待问题的角度就决定了我们的心情。

二、排除不良情绪

(过渡)既然情绪是需要我们去调控的，那么调控情绪的方法有哪些呢？

【学生活动】你是怎么理解的？能否举例说明。探究调节情绪的方法：

学生自由发言，教师引导总结

1. 注意转移法——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。

具体方法：游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报；到室外走一走，到风景优美的环境中玩一玩。

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，或是通过别的途径与方式宣泄出来。

具体方法：哭——适当地哭一场；诉——向亲朋好友倾诉衷肠；

动——进行剧烈的运动；写——默默地写下来。

(师)注意关键词是“合理”，一定要在适当的场合、适当的时间、对适当的对象才行。(例如：午夜凶铃、狂睡、暴饮暴食)

3. 理智控制法——在陷入不良情绪时，主动调动理智这道闸门的力量，控制不良情绪，并尽力使自己愉悦起来。如自我解嘲、自我安慰、自我暗示、自我激励等。

【学生活动】辨一辨(学生在辨析的过程中可能存在一定的难度)

(2)自我暗示——自己提醒自己，遏制不良情绪的产生。(不良情绪还未产生)

(3)自我激励——在困难或逆境面前，有效地进行自我激励，逐渐摆脱消极情绪带来的不良影响。(不良情绪已经产生，需要从中摆脱出来)举例：勾践卧薪尝胆。

(师)区分自我暗示和自我激励可以用考试前后来说明。考前要自我暗示使自己发挥正常的水平；考试成绩不理想应该用自我激励来使自己正确对待考试成绩。

(4)心理换位——与对方交换位置，站到对方的角度想问题。(即通常所说的“换位思考”说容易，真正做到很难。举例详解：可包括父母与子女、师生、朋友之间的相处。)

(师)例如：同学们应该体谅老师的一片苦心，老师利用课后或是放学时间找大家谈话、补习，这是对大家的关心，老师宁愿利用自己个人的时间帮助大家，大家应该能够理解。

有时候老师会批评学生，大家应该知道这就是典型地拿别人的错误惩罚自己的表现。明明是你的错误可是生气的却是老

师，大家要真正理解老师的用意。同样的道理，父母、同学、朋友我们也应该懂得与他们换位，只要能够做到这一点我们的人际关系就会更好，人与人之间的关系也会更加融洽。

(5)情绪升华法——将苦闷、愤怒等消极情绪与头脑中的闪光点、社会责任感联系起来，从而振作精神，激励我们奋发向上。举例：徐悲鸿和奔马图。

小结：每个人可以根据不同的情况和个人的特点灵活地加以运用。

三、喜怒哀乐，不忘关心他人

思考：情绪的表达是否只是自己的事情？为什么？（结合课本p67案例故事）

学生自由发言，教师引导

【案例故事】“踢猫效应”：一个总经理跟老婆吵架，心情很糟糕地走进公司，看见副总把他骂了一通；副总很窝火拿经理出了气；经理很郁闷走回办公室批评了助理，助理觉得很冤枉，对着正巧打电话过来的男朋友发了一顿脾气。男友无奈看见自家的猫就给它狠狠一脚。由此可以看出不良情绪是可以传染的，也就是说不良的情绪也是一种污染。

学生自由讨论，教师引导总结

从表面上看，喜怒哀乐是个人的事，但实际上，人的情绪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”。

第三环节课堂小结

对照自学指导，看看你掌握了知识点没有？

第四环节当堂练兵

学导练p37—39

板书

一. 情绪是可以调适的

1. 情绪需要调控
2. 情绪与个人的态度紧密相连

二. 排除不良情绪

1. 排除不良情绪的具体方法
2. 每个人可以根据不同的情况和个人的特点灵活地加以运用

三. 喜怒哀乐，不忘关心他人

1. 情绪表达需要考虑场合及他人感受
2. 分享快乐，分担忧愁

做情绪的主人篇二

- 1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。
- 2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的`真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

暖身操

1、玩游戏：反玩“剪刀、石头、布”（规则：不用手，而是用脚玩。两脚前后出算“剪刀”，跳起来落下算“石头”，两脚分开算“布”。

2、说一说：玩这个游戏，你感觉怎么样？高兴吗？

我的“红绿灯”

当处在以下的情境中，你的情绪反应是什么？请为良好的情绪反应开绿灯。（生打开课本p14□填写）

红灯绿灯

1、早晨起来，天气变得潮湿、阴冷了。

2、虽然妈妈做的早饭很好吃，但上学要迟到了，再吃早饭似乎来不及了。

3、早自习时朗读受到表扬。

4、老师公布考试成绩，并说要开家长会了。

5、下课和好朋友一起玩。

6、放学迟了。

7、作业按时完成，父母允许自己看半小时电视。

情境表演《谁控制我们的情绪》（课本p15□

1、议一议，对同一朵花，他们为何会产生如此不同的情绪？

2、这两种态度哪一种是对的、积极的？为什么？

3、如果遇到以下情况，你会怎么想？

(1) 英语成绩下降了10分。

想法a□

想法b□

(2) 别人不在时，你把教室打扫干净，老师却表扬了别的同学。

想法a□

想法b□

(3) 上课时你积极举手，但老师却总不叫你

想法a□

想法b□

(4) 上街买课外书，可不小心钱丢了。

想法a□

想法b□

(5) 班主任不了解情况，错误地批评你。

想法a□

想法b□

做情绪的主人篇三

班会目的：

- 1、通过本次班会，使同学们了解积极情绪和消极情绪。
- 2、让学生学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。

班会过程：

班主任：同学们，今天我们的班会主题是做情绪的舵手，希望通过本次班会，同学们能了解到什么是积极的情绪，什么是消极的情绪，学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。本次班会的主持人是张__和周__两位班长。

张：积极的情绪可以促使人积极奋进，消极的情绪可以使人低迷，现在我们进入本次班会的主题。

周：同学们是否有过下面这个小品中的经历呢？(播放幻灯片)

张：当你遇见这样情况的时候，你会怎么做呢？(请一到两位同学回答)。

周：同学们说得很好，当你遇到这样的情况的时候，你也许会垂头丧气，埋怨生活的不公平，同学们来看一个小故事，当你看完这个小故事的时候，你还会有现在这样的想法吗？进入我们的情绪之旅第一程——听故事。(播放小故事)

张：大家来看这个图片，图片中这个人没有腿，只有上半身，而他却能做到很多常人不能做到的事情。

周：看到这里，同学们你们还要埋怨生活的不公平吗？你是否成功取决于你对生活的态度。

张：你知道什么是消极的情绪吗？(播放)找一位同学给大家读一下。周：我们再来了解一下什么是消极的情绪？(播放)找一位同学给大家读一下。

张：在生活中，这14种情绪左右着你的成功！你是情绪的主人还是情绪的奴隶呢？下面让我们来做一个心理测试，大家在自己的本子上写是或者否就可以。(播放)

周：大家计算一下自己的测试结果，是记1分，否不计分，把自己个体的得分相加算出总分。

张：同学们看一下黑板上，和自己得分相对照，了解一下自己的情况吧。

周：同学们了解自己的情绪状况了。让我们走进明镜台，看看我班同学自编自演的小品。

张：请看第一个《被人冤枉了》，(学生表演)

周：(问一位同学)假设你被别人冤枉了，你会怎么办？

张：第二个小品《和同学发生矛盾》，(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：请看第三个小品《做不出题来》(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：请看第四个小品《没做作业想去上网》，(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：同学们说的都很好，下面请班主任作总结。

班主任：同学在观看了小品之后的发言都很精彩，当我们遇见事的时候换一个心情去做，也许会受到意想不到的效果。

周：是啊，当我们遇到事情的时候。换一个心情会怎么样呢？

让我们走进换心情(播放)。

张：(分别找四个同学来说说自己的想法)

周：下面给大家再讲一个小故事：(播放)(找个同学读一下)

张：生活就像一面镜子，你对它哭，它对你哭；你对它笑，他也对你笑。请班主任作总结。

班主任：情绪与我们的个人态度是紧密相连的。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。我想通过本次班会，同学也找到了，控制自己情绪的好办法，希望每一个学生都能做自己情绪的舵手，放飞心情，幸福飞翔。

张：让我们以一首《幸福拍手歌》，结束本次的班会吧!(大家齐唱)

做情绪的主人篇四

- 1、通过本次班会，使同学们了解积极情绪和消极情绪。
- 2、让学生学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。

班会主持人：张xx周xx

班主任：同学们，今天我们的班会主题是做情绪的舵手，希望通过本次班会，同学们能了解到什么是积极的情绪，什么是消极的情绪，学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。本次班会的主持人是张xx和周xx两位班长。

张：积极的情绪可以促使人积极奋进，消极的情绪可以使人低迷，现在我们进入本次班会的主题。

周：同学们是否有过下面这个小品中的经历呢?(播放幻灯片)

张：当你遇见这样情况的时候，你会怎么做呢？(请一到两位同学回答)。

周：同学们说得很好，当你遇到这样的情况的时候，你也许会垂头丧气，埋怨生活的不公平，同学们来看一个小故事，当你看完这个小故事的时候，你还会有现在这样的想法吗？进入我们的情绪之旅第一程——听故事。(播放小故事)

张：大家来看这个图片，图片中这个人没有腿，只有上半身，而他却能做到很多常人不能做到的事情。

周：看到这里，同学们你们还要埋怨生活的不公平吗？你是否成功取决于你对生活的态度。

张：你知道什么是消极的情绪吗？(播放)找一位同学给大家读一下。周：我们再来了解一下什么是消极的情绪？(播放)找一位同学给大家读一下。

张：在生活中，这14种情绪左右着你的成功！你是情绪的主人还是情绪的奴隶呢？下面让我们来做一个心理测试，大家在自己的本子上写是或者否就可以。(播放)

周：大家计算一下自己的测试结果，是记1分，否不计分，把自己个体的得分相加算出总分。

张：同学们看一下黑板上，和自己得分相对照，了解一下自己的情况吧。

周：同学们了解自己的情绪状况了。让我们走进明镜台，看看我班同学自编自演的小品。

张：请看第一个《被人冤枉了》，(学生表演)

周：(问一位同学)假设你被别人冤枉了，你会怎么办？

张：第二个小品《和同学发生矛盾》，（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：请看第三个小品《做不出题来》（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：请看第四个小品《没做作业想去上网》，（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？

张：同学们说的都很好，下面请班主任作总结。

班主任：同学在观看了小品之后的发言都很精彩，当我们遇见事的时候换一个心情去做，也许会受到意想不到的效果。

周：是啊，当我们遇到事情的时候。换一个心情会怎么样呢？让我们走进换心情（播放）。

张：（分别找四个同学来说说自己的想法）

周：下面给大家再讲一个小故事：（播放）（找个同学读一下）

张：生活就像一面镜子，你对它哭，它对你哭；你对它笑，他也对你笑。请班主任作总结。

班主任：情绪与我们的个人态度是紧密相连的。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。我想通过本次班会，同学也找到了，控制自己情绪的好办法，希望每一个学生都能做自己情绪的舵手，放飞心情，幸福飞翔。

做情绪的主人篇五

使学生了解具有良好心境的人会对生活、工作、学习充满信心。克服不良情绪，保持乐观、开朗的心境，是情绪调节的重要内容和目标，从而使学生善于调节情绪，学会一些调节情绪的有效方法，做情绪的主人。一个真正的乐观主义者，

必须事业有成，前途有望。

[幻灯一]自信而愉快是大半个生命

自卑而烦恼是大半个死亡

生：(略)

师总结：这句话告诉我们应该保持乐观开朗积极的情绪，克服自卑烦恼不良情绪，这就需要我们学会驾驭情绪，做情绪的主人。

[幻灯二]教学目标与内容

明确情绪调节的目标

掌握情绪调节的方法

生：(略)

师总结：我们应该让情绪表达出来，喜怒不行于色并不是有修养的表现，而是心理不成熟的表现。不过，不良情绪往往会影响我们的工作、学习、生活，因此要努力克服不良情绪，保持乐观开朗的心境。

有一个成语“乐极生悲”是什么意思?告诉我们什么道理?

生(略)

师总结：情绪表达应合乎常情、合乎常理，但不能过度，喜不能得意忘形、怒不能暴跳如雷、哀不能悲痛欲绝、惧不能惊慌失措。《三国演义》中的周瑜怒不可遏，吐血身亡，楚国大将伍子胥为了过韶关，一夜急白了头，都是情绪过度的表现。我们要吸取教训，情绪表达要控制在一定的程度和范围内，学会驾驭情绪，调节情绪，保持乐观开朗的心境。这

就是情绪调节的目标与内容。

生：（齐声朗读）

师：可是生活中常常会碰到不如意的事，会导致情绪低落，要保持乐观开朗的心境，就需要我们掌握一些调节情绪的方法。

瞧，这位小姑娘就遇到了烦恼，向我们求援了

[播放材料：我的烦恼]（略）

师：原来是位爱生气的女孩，国外医学界有一种说法，爱生气的人心脏病发病率比一般人要高出几倍。所以不管是从学习角度、还是健康角度出发，这个坏毛病都该纠正，请大家讨论二至三分钟，告诉小姑娘一些可行的方法，帮助她摆脱烦恼。

[学生讨论]（略）

[老师根据学生回答组织，导入六种方法，次序可随意。]

师：刚才同学提到做一些别的事，看看书、散散步、听听音乐，这种方法是注意力转移法。当情绪激动起来时，为了使激动起来的情绪不至于立即爆发和难以控制，可以有意识的转移话题，做些别的事，比如你喜欢的事、感兴趣的事，等激动的情绪平静下来，小姑娘就可以投入学习了。

你有没有用过这种方法，你是怎么做的？

学生回答：（略）

学生讲故事：（略）

师：我们要学会用辩证的观点看问题，事物都有正反两方面，

要把注意力集中在事物的正面。

请大家用这种方法帮助这位老太太。

[幻灯三]怎样使哭婆变笑婆(略)

学生回答：(略)

师：大家已经很快掌握这种方法了，生活中可以实践。

学生回答：(略)

师：请同学评价刚才同学发泄的方法，哪些可行？哪些不可行？为什么？

学生回答：(略)

老师总结：对，当我们心情不好时，可以找一个合适的场合，以合适的方法将消极情绪发泄出来，但必须合情合理，漫骂别人，恶语伤人，攻击别人，破坏性的行为都是不可取的，我们称这种方法叫合理发泄法。刚才的一些不良方法，我们要纠正一下。

[幻灯四]哭、喊、运动、倾诉、图片

师：这些都是可行的，希望大家运用借鉴

学生回答：(略)

师：他使用的是意志控制法，你知道“卧薪尝胆”的故事吗？

学生讲故事：(略)

师：我们应该怎样用意志控制自己的情绪？

学生回答：（略）

师：用某一种方式提醒自己，警示自己。一个有修养的人要学会用意志控制自己的情绪，不使自己失去理智。

上面的四种方法是同学们讨论出来的，也是我们经常用到的，下面我再向大家介绍两种方法。

[幻灯五]老师突然袭击，宣布进行测验，你的心情

期中考试，你准备充分，你的心情

学生回答：（略）

师：从大家的回答中可知，当我们缺乏某方面知识、技能时，就会产生紧张、焦虑、恐惧的情绪。当我们有足够的知识、技能时，就会排除不良情绪，沉着应对。

想一想：你哪些知识技能缺乏？碰到这种情况你的情绪如何？

学生回答（略）

师：相信你们在克服薄弱环节方面努力，提高薄弱方面的技能素质，不良情绪就会得到缓解。

[幻灯六]出示三幅升奥成功的图片

师：图片反映了什么事？

学生回答：（略）

师：当时你的感受如何？

学生回答：（略）

师;北京升奥成功,你激动、高兴,同时为我们的祖国感到骄傲、自豪,这种把个人的情感上升到对集体、对祖国的热爱,是一种情绪的升华,称为情绪升华法。

学生回答:(略)

学生回答:(略)

师:可以引入身心统一论,幽默法等

希望你们以后自觉运用这些方法,调节情绪,保持乐观开朗的心境。

生活是多姿多彩的,愿快乐与我们常在!让我们一起放声歌唱吧!

[师生同唱幸福拍手歌]