

2023年做情绪的主人班会心得体会(汇总5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

做情绪的主人班会心得体会篇一

敬爱的老师、亲爱的同学，大家好！

今天，我们演讲的主题是《做情绪的主人》。

天气有晴有阴、海水有涨有落，伟大的自然界尚且如此，平凡渺小的人类又怎能保证自己永远处在积极阳光的情绪之中呢？没有经过生活的历练的我们，喜、怒、哀、惧等情绪时不时地像脱缰的野马在心中乱撞：得到老师的鼓励时我们会狂喜，朋友间发生了摩擦我们会愤怒，家人生病宠物离世我们会哀伤，考试准备不充分我们会恐惧。

第一，清楚考试的目的

期中考试一方面是对前半学期所学的知识进行系统的总结和巩固，另一方面就是通过考试检测自己前一阶段的学习方法是否正确。

第二，考前复习很重要

“不打无准备之仗”是取得成功的法宝。科学的制定适合自

己的学习计划，使复习可以有秩序的展开，而不是毫无头绪的进行。

第三，复习时要注意方法

由于只经历半个学期，期中考试涉及的知识点相对较少。我们应该从教材出发，把基础知识弄懂弄透，然后再不断地加深和拓宽。

考试前和考试过程中，很多同学的心理容易出现出问题。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习的效率低下。考试的时候，则会出现紧张和记忆空白的现象，原本烂熟于心、得心应手的题目，甚至根本就不会做了。

所以，我们要学会沉着冷静，以一颗平常心去面对考试。当情绪处于最佳的状态时，能力才会得到更好的发挥。如果复习中感到不知所措，不如放松一下，调整好自己的心态，一定会出现一片开阔的新天地。

同学们，今天再大的事情，到了明年也全都是故事了。把目光放远，把视角放宽，不要被考前焦虑所左右，做情绪的主人！

谢谢大家！

做情绪的主人班会心得体会篇二

通过今天“我是班级小主人，争当可爱小梅花”的班会活动，使我懂得自己的事情要自己做，增强自理能力，要有班级主人翁意识，团结友爱，互帮互助，争做班级小主人。

今天，我们班举行了以“我是班级小主人，争当可爱小梅花”为主题的班会。我们分别表演了快板、诗歌朗诵、英语儿歌等节目。表演过程中，我们不能吵吵闹闹的，要安安静静

静地看别人的表演。通过这次的主题班会，我们加强了主人翁意识，要处处做个有心人，为班级服务，为班级争光。今天，我们过得很有意义！

通过今天的主题班会活动，我感到同学们人人参与，认真表演，每个人都在用自己的智慧争当可爱的华理小梅花。今后，我要更积极地参加各项活动，锻炼自己的胆量，还要向同学们谦虚学习他们的长处，发挥自己的潜能。

今天，我们班级召开了一个以“我是班级小主人，争当可爱小梅花”为主题的班会，我班同学都积极地参加。我觉得这样的班会对我很有帮助，使我感受到了集体的温暖，也让我更加热爱这个集体了。

今天我们班级召开了主题班会，有好些老师在后面听课。当时，我们班的课桌椅排得像个“u”字，可整齐了！旗手拿的团旗也鲜红极了！当主持人报好幕后，一个个同学依次上台表演自己精心准备的节目。我在表演英语节目时，大家很安静。今后，我要牢记这次班会的主题：我是班级小主人，时时处处做个有心人，人人争当一朵可爱的小梅花。

我觉得今天的班会开得特别的有意义，因为它使我们懂得了更多的道理，并学习到更多的本领。例如：唱歌、快板能锻炼我们的口头表达能力；整理书包、穿衣服、系鞋带能培养我们的自理能力等。总之我觉得参加今天的班会课特别开心。

做情绪的主人班会心得体会篇三

最近几年，人们对情绪的作用日益重视。情绪的好坏直接或间接地影响着人们的身心健康、智力活动、人际交往等。根据暴风雨压力理论，高年级学生正处于青春期这一情绪多变的年龄阶段，剧烈的身体变化会导致重大的心理变化，他们外现情绪很不稳定，容易大起大落，具有爆发性和极端性，

心理承受能力和自控能力都比较差，倾向用不理性的方式思考。关注情绪，了解自己的情绪，进而有意识地调整自己的情绪，对学生日常的学习和生活都起着十分重要的作用。

根据五年级学生的认知发展规律以及自我意识的快速发展现象，本次活动采用图片欣赏、案例分析、角色扮演等方式开展，引用alice的情绪abc等理论设计本次班会，增进学生对情绪的了解并学会运用适合的情绪管理方式来解决在生活和学习的情绪困惑。

1. 认知方面：认识情绪的多样性，了解不良情绪对学习生活带来的危害；学会管理情绪的几种方法。
2. 情感方面：学会接受自己的各种情绪，并且激发学生自发缓解不良情绪的影响。
3. 行为方面：寻找适合自己的情绪调节方法，学会纠正自己的不合理信念。

拥抱好心情——管理情绪

星期一下午班会课

五（2）班课室

全体同学和班主任

情景表演、小组讨论、图片欣赏

（一）班主任开场白（1分钟）

同学们，老师最近听到很多同学反映说上到高年级以后，烦恼多了很多，还有些时候会莫名其妙地情绪低落或者发脾气，老师听了一方面感觉很开心，因为这种种的现象都表明，你

们已经慢慢长大，正在进行青春期之旅呢。不过老师也为同学们担心，因为这些复杂的情绪如果处理不好就不利于大家快乐地成长。所以老师希望通过这次的班会以及以后的交流跟大家共同成长，大家说好不好啊。

（二）引入情绪

1. 热身游戏：心情变奏曲（3分钟）

好，让我们一起来了练习一下，喜——鼓掌，怒——拍桌子，哀——互相拍拍背，惧——跺脚。现在，大家练习得差不多了，那就让我们一起跟随晓晓体验一下她一天的心情吧。

（1）早上六点钟的时候，妈妈就把晓晓叫起床去上学，可是晓晓不愿意离开温暖的被窝，还想多睡一会。

（2）在去往学校的路上，突然从草丛中窜出来一个小小的黑影，着实吓了晓晓一大跳。可是当她发现那个黑影只是一只小猫，而且草丛里还有几只慵懒的小猫在嬉闹，“好可爱的小猫咪！”晓晓不禁笑着说了一句。

（3）来到学校之后，听说学校准备组织夏令营活动，每个同学都可以参加，去的地方还是晓晓最喜欢的杭州呢。

（4）上第一节课的时候，晓晓想到放假能去夏令营很激动，忍不住跟同桌说了几句，被严格的数学老师发现批评了。

（5）下课时，班上帅气的明明突然走过来邀请晓晓和同桌周末一起去参加他的生日会。

（7）课间的时候，淘气的小帅跑过，把晓晓的脚踩了一下，做了一个鬼脸就跑了。

（9）下午上了两节课，老师宣布说因为马上要周末了，最后

一节课学校安排自由活动，大家不用上课，可以早点回家。

(10) 回到家的时候，妈妈已经在门口等着了，说晚上可以带晓晓去附近的公园玩一会。

(11) 公园里人山人海，晓晓拿着妈妈送的米奇气球，来到摩天轮下。她用哀求的眼神看着妈妈，妈妈答应了，晓晓迫不及待买了票就进去了。

(12) 摩天轮转动的时候，晓晓吓得大叫起来，小心脏都快跳出来了。可是下来的时候晓晓还意犹未尽，特别激动。

教师引导语：在这个活动中，老师也像大家一样真切地感受到了多种情绪，相信大家都有自己深刻的体验和感受吧，也肯定产生了很多疑问，带着这些问题，我们先欣赏一组图片吧。

2. 图片欣赏，猜一猜（2分钟）

教师引导语：大家看到的是一群迷路的情绪家族成员，让我们一起来把它们送回家吧。

(1) 出示图片并让学生猜一猜图片中代表的情绪。

(2) 出示情绪分类幻灯片

师：看来大家都很聪明呢，都能够把这些情绪的图片准备地送回家。是的，我们的基本情绪分为喜怒哀惧四种，既然我们的情绪是复杂多样的，那要不要学会管理他们呢？解决这个问题之前，让我们先看一个小故事吧。

（三）体验情绪

1. 故事展示（3分钟）

生：发脾气会伤害别人。

生：而且伤害过后是无法和以前一样的。

生：会让别人很伤心。

生：会失去朋友。

师：那发脾气的人呢？

生：也会不开心。

师：嗯，听同学们这么一说，发脾气的后果都不好啊，伤人又伤己。

做情绪的主人班会心得体会篇四

教学目标

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。

教学过程

[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

讲解新课

一情绪调节的目标与内容

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。]

二情绪调节的方法

1注意力转移法

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）

2认识改变法

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。

3合理发泄法

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

4意志控制法

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）

5能力排除法

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！

做情绪的主人班会心得体会篇五

情绪是由客观事物引起的，是人对客观事物的态度的体验。在生活中，当代中学生要时常面对学习与考试的压力，青春期的困惑，人际交往的烦恼，还有自我成长，人格培养过程中的障碍等。无论是挫折还是失败，这些问题总会不同程度的影响他们的情绪，严重的还会阻碍健康人格的发展。可见，一个人情绪的好坏对学习、生活、工作都具有强大的影响。因此，科学的情绪情感教育就显得尤为重要。进入青春期的中学生，他们对于情绪尚不善于自我控制，情绪具有明显的

冲动性和极端性，容易在受到外界刺激时，出现各种剧烈的情绪反应。因而，一方面需要根据其情绪易变的特点加以教育，促使消极情绪向积极情绪的转变；另一方面，指导学生进行自我心理调适，学会情绪调控的方式方法，培养和保持愉快乐观的心境。

为了实现本节课的教学目标，收到较好的教学效果，我采用了游戏体验法、情景表演法、小组讨论法等，让学生在活动中探究，在探究中体验，在体验中调适，在调适中成长。

依据新课程标准，结合初中学生认知结构和心理特点，制定了以下教学目标： 1. 掌握情绪的基本分类和辨别方式。

2. 认识到调节情绪的重要性，了解积极情绪和消极情绪的不同影响。

3. 学会调节和控制自己的情绪，合理宣泄不良情绪，保持积极乐观的情绪状态。

情绪卡片每人一张。

认识调节情绪的重要性，是本课的重点。

掌握合理的情绪调节方法并学会运用是本课的难点。

(一) 情绪初体验

教师：同学们好，欢迎大家来到心理课堂，上课之前，让我们先来做个抓手指的游戏运动运动，放松放松，好吗？游戏规则，1. 以组为单位，各组围成一个圆圈，每个人的右手手掌伸平，掌心向下，放在他右边同学的左手食指上方，同时，他的左手食指朝上顶住他左边同学的右手手掌心。2. 老师讲四句话，这四句话出现“开心”一词时，请快速去抓右侧人的食指，同时自己的食指要快速的逃脱，明白了吗，好，请

同学们都原地站起来……准备开始。

活动1：你来表演我来猜

活动规则：表演者用肢体语言表演，让同学们猜成语。

1. 老师手中有6个关于情绪的四字成语。

表演：(眉飞色舞、暴跳如雷、咬牙切齿、泪流雨下、坐立不安、胆战心惊)(每表演一个词语，问同学们如何猜的答案?)

教师：(总结)我们之所以能够辨识出他们所表达的情绪，说明两个问题：第一，表演的5位同学能够恰当的表现出词语所代表的情绪。第二，在坐的同学们能够正确的辨认出别人所传达的情绪。我们可以通过对方的面部表情(比如眼睛、鼻子、嘴角、眉毛等)、身体动作(手脚)、听得到的语言(语气、语调、语速)来觉察对方的情绪。

教师：刚才我们表演的刚好是情绪四种基本类型，具体是哪几种呢？——喜怒哀惧(屏幕展示)

教师：喜怒哀惧这四种基本的情绪类型又可以衍生出多种复杂情绪：比如惊喜、悲愤、啼笑皆非、悲喜交集等。

(二)、情绪万花筒

通过看动画，认识不良情绪的影响。

1、踢猫效应

2、看完动画

3、讨论发言，你有什么感受?(以动画的形式，一方面体现活动性和趣味性，容易吸引学生的注意力。另一方面也让学生深深体会情绪的不良作用，从而认识到控制情绪的重要。)

4、老师总结：

情绪具有感染性和传递性，随意宣泄情绪不仅会伤害别人，也会伤害自己，并且不利于问题的解决，并且会影响人际交往。

(三)情绪的影响(10分钟) 活动2：情感剧场

活动要求：

1. 每组自行选择一个场景。
2. 分工明确合作完成，自行选出各自的导演、演员和编剧。
3. 对结局进行合理想象，能够体现主人公的真实心理状态。

情景剧场：

1. 参加奥林匹克数学竞赛，并获得一等奖。
2. 与班主任闹别扭，心里很难过，但是同学仍然拉着你大谈周末的趣事。
3. 班上同学取笑我长得矮。

(四)情绪小处方 活动

3、头脑风暴

如何才能有效地控制不良情绪，合理调节情绪呢？

- 1、教师引导学生结合自己的经验，将自己调节不良情绪的方法写在智慧卡上，越多越好，在小组内交流，每个小组选出2-3个最佳方法，要求视角独特，具有推广价值。

2、各组发言，把小组的最佳方案和大家一起分享方法：

3、教师说明选择情绪调节方法的注意事项：

以不损人害己为前提，以适合自己为首选，以悦己怡人为上选。

1、转移注意力调控法：当你情绪激动起来时，为了使激动起来的情绪不至于立即爆发和难以控制，可以做点别的事情来转移注意力。可以看电影、打球、下棋、唱歌、画画、听音乐、爬山等。

2、合理宣泄法：当自己有消极情绪时，可以找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出来，以达到排解消极情绪的目的。（大哭一场，写日记）

3、理智调控法：运用意志，控制自己的情绪。如：民族英雄林则徐就曾为控制自己易怒的情绪，在堂屋中悬挂写有“制怒”的大匾，时刻提醒自己不要轻易发怒。

4、理性升华：当自己有消极情绪时，可以找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出来，以达到排解消极情绪的目的。

5、想法改变法：遇到不好的事情时，尽量往乐观的方面想，就能改变自己的情绪。理智调控法、注意力转移法（比如听音乐、爬山）、积极的自我暗示、情绪宣泄法（哭、动、讲、写）、深呼吸法等。

教师：每个人的生活都不可能是一帆风顺的，有时难免会产生消极情绪。对于消极情绪，我们可以根据自身特点灵活的选择调控方法，我的情绪我做主。

总结一下你学习本节课的感悟，留下你心灵成长的足迹。采

访每个小组的成员。

同学们，通过今天的学习，相信大家，一定能够将我们所学习的情绪调控方法应用到生活当中，不断调整自己的心态，多一份从容，多一份愉悦，用快乐的情绪去影响周围的人！

再次感谢大家的参与，最后，请将掌声送给自己好吗？让我们在《幸福拍手歌》中结束本节课。（掌声中结束本课）

好，下课！