

2023年控制情绪班会的心得体会 情绪班会教案(模板5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

控制情绪班会的心得体会篇一

- 1、了解自己现有的已掌握的方法。
- 2、进一步学会更多的寻找快乐地策略，学会更好调节自己。
- 3、能够在生活中寻找快乐锻炼自己拥有积极健康的心理状态。

让学生学会自我调节情绪。

一、 导言

活动一 播放倒霉熊爬山视频

分析：出发时及登山中，倒霉熊的情绪。

引出本课内容：情绪

二、 授课

出示情绪卡片，积极情绪、消极情绪分类。

活动二

- 1、讲故事：大郎与二郎

从前，有一位老太太，她有两个儿子，大儿子在卖雨伞，小儿子开染坊。天晴时，老太太就发愁：“唉！看这个大晴天，哪还有人来买我大儿子的雨伞呀！”下雨时，老太太就发愁地说：“唉！我小儿子的衣服到哪里去晒呀。”就这样，老太太一天到晚，愁眉不展，吃不下饭，睡不好觉，日渐憔悴，病倒了。

2、请你说说老太太发愁的情绪产生的原因是什么？

3、怎样才能让老太太高兴起来？

4、这说明了一个什么样的道理？

（学生先自行思考，然后同桌交流，举手回答。）整理答案：

（1）因为老太太的需要和愿望没有得到满足。对于大儿子的生意，她希望每天都下雨；对于小儿子，她则希望每天都是晴天。所以无论雨天还是晴天，她都有另一半的愿望没有满足。

（2）可以让老太太反过来思考，一到下雨天，大儿子的雨伞就卖得特别好，天一晴，小儿子布鞋特别畅销，这样不管天晴还是下雨，两个儿子都有生意做，这样会让老太太开心了。

（3）这说明同一事物因我们思考的角度不同就会产生不同的情绪反应，当我们因为一件事而困惑时，不妨换一种角度去思考，也许问题就不是问题了。情绪是可以调节的。

活动三：遇到好事、坏事时的表现 留住“好朋友”，转化“小坏蛋”

活动四：五指行动

小组合作，找到转化消极情绪的好办法，写在手掌图中。

方法之一：转移注意力

方法之二：合理发泄情绪

方法之三：理智控制法

二、 总结，教师寄语

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度 你不能左右天气，但你可以改变心情 你不能决定容颜，但你可以改变气质 你不能控制他人，但你可以掌握自己 你不能预知明天，但你可以利用今天 你不能样样顺心，但你可以事事尽心。

控制情绪班会的心得体会篇二

“习惯养成”永远是一个不过时的话题，在儿童时期养成的良好习惯，孩子可以受益终身；在儿童时期养成了坏习惯，就有可能终身受到伤害更是一种以人为本、人情化的教育。“习惯养成”更是一种习惯是一种长期形成的思维方式、处世态度的教育。现在的小学生大多数是独生子女，认为父母为自己所做一切都是应该的，没有养成良好的习惯，这样的孩子将是危险的。基于此，胡老师选择了“习惯养成，你我同行”这一主题，具有很强的针对性和实效性，且符合学生的年龄、心理特点。

这节课，老师创设了多个真实、有效的情境：生活卫生故事、饮食卫生故事、卫生习惯调查、学习习惯养成故事，习惯养成儿歌等，让学生的习惯在有目的、有计划的训练中形成，在无意识状态中形成，达到了预期目的。

故事、唱《习惯养成儿歌》、卫生习惯调查等一系列活动后，有意识地培养学生的习惯，水到渠成。

这节班会活动安排有序，一环紧扣一环，真正做到了教师是

倾听者，点拨者，学生是主体。整个过程是学生主持、全员参与的过程，是学生真实的思想内化与生成的过程。

建议：这节班会课是教我们学生的学会养成良好习惯的刚刚开始，前期的教育工作（准备过程）和即时过程后，不能忽视班会课的后续的教育过程，它是班级教育的进一步延续与发展。

控制情绪班会的心得体会篇三

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应。情绪有两种：一种是高级情感，比如感动，爱，能够与理性共存，一种是低级情绪，比如愤怒，紧张，恐惧，焦虑等，是我们的低等生物本能。大脑对情绪的处理，遵循双轨制。边缘系统（古哺乳类脑）激发情绪反应，大脑皮层（新哺乳类脑）抑制情绪反应。二者互动起来，就构成了我们动态平衡的内稳态。如果边缘系统主导了我们的行为，后果就是情绪失控，我们要做的就是用理性来主导我们的大脑，抑制这些待机的情绪反应。让理性回归本位。（来自胡晓老师答疑）

二、情绪处理

（一）一般流程

：停止，坚持6秒。一旦有冲突，立即离开冲突现场，找个借口出去一下，去洗手间或其他地方透透气。深呼吸，回归理智脑。（远离刺激）

3. 识别：给情绪命名，这个需要训练，准确描述自己的感受。

觉察和识别都可能很快速的完成。如果是去洗手间，那在去洗手间的路上就可能完成了。接下来处理方式应该是有层析性了。

4. 情绪特别大的时候，要允许自己释放情绪。比如扔几个软枕头（情绪替代），洗个脸数十次，吃点零食，对着小花小草诉说（注意力转移），或者是画个圈圈诅咒他（情绪对抗）。

如果有情绪但不是很大的时候控制情绪，可以迅速寻找对方的优点冲抵不舒服感（自我说服），告诉自己对方可能不好惹，用恐惧压下愤怒（自我压抑），或是想着我这么好干嘛和他一般见识（个人升华），如果关系亲密还可以冲上去拥抱他越不舒服抱得越紧（反向形成）

最好的就是认同它，生而为人，遇到这种事情都会有这样的情绪的。

接纳它，和它呆在一起，它为什么会出来，是为了保护自己，所以用爱释放它。当去接纳它，不再赋予它力量或重要性，它就像其他情绪能量一样，消失不见了。话术1：谢谢你保护我这么久，我知道你是想保护我不被伤害。我现在已经长大了，有力量保护自己了。我不再需要用攻击对方的方式来保护自己不受伤害。谢谢你，再见。话术2：一切都很好，每件事情都会出现对我最好的结果，我很安全。

在我们小的时候大人很容易看穿我们情绪背后的需求是什么，而年岁越长越会隐藏自己，要从情绪里找到本质，找到我们真正想要的不是件简单的事情，这就要求我们经常做反思。

（二）反思

1. 模型

1. 场景描述：发生了什么事情，过程是怎样的？

2. 参与人：有哪些人参与了？

3. 引发原因：描述自己情绪引起的原因？（通过梳理，抽丝剥茧找到自己的需求）

4. 非理性情绪是什么？

5. 成功场景：已经有解决方案是否有更好的方案

失败场景：暂无解决方案是否想出来方案

2. 本质

用abc理论模型来寻找本质□a是指诱发性事件□b是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价□c是指特定情境下，个体的情绪及行为结果□a刺激了b□b引起了c□

1. 要求的绝对化，从自己的主观愿望出发，认为某一件事情必定会发生或不会发生，常用“必须”或“应该”的字眼。

2. 过分的概括化，对事件的评价以偏概全，表现在一方面对自己的非理性评价，常导致自暴自弃、自责自罪而产生焦虑抑郁，另一方面对别人的非理性评价，别人稍有差错认为别人一无是处，一味责备产生敌意和愤怒。

3. 糟糕透顶，认为事件的发生会导致非常可怕或灾难性的后果。常使个体羞愧、焦虑、抑郁、悲观、绝望、不安，这种想法与个体对己、对人、对周围环境事物的要求绝对化相联系的。

艾利斯提出的对人们生活影响较大的十一种非理性信念：

（1）每个人都要取得周围的人尤其是生活中每一位重要人物的喜爱和赞许。

(2) 个人是否有价值，取决于他能否全能，是否在人生的每个环节都有所成就。

(3) 世界上有些人邪恶，很可憎，是坏人，应该严厉谴责和惩罚他们。

(4) 当事情不如意的时候，感到非常可怕和可悲。

(5) 要面对人生中的艰难和责任实在不容易，倒不如逃避来得省事。

(6) 人的不愉快是外界因素造成的，所以人实在无法控制自己的痛苦和困惑。

(7) 人应该非常关心危险的和可怕的事物，要不断关注和思考，而且要随时留意它可能在发生。

(8) 一个人的过程经历决定了其目前的行为，而且这是永远不能改变的。

(9) 一个人总有依赖他人，同时也需要一个比自己更强有力的人来让自己依附。

(10) 人们应该关心他人的问题，也应给为他人的问题而悲伤难过。（注：指过分地关心和悲伤难过）

(11) 人生中的每个问题，都有一个正确而完美的答案，一旦得不到安安，就会很痛苦。

当我们在情绪中时，可以从三类特征和十一种类型去比对下，是不是产生了不合理信念。

3. 常见的非理性情绪

情绪：愤怒

信念：要求的绝对化

原因：小时候批评的成长环境，不被接纳，小时候未满足的情感需求。长大了想用同样的方式对待他人，一旦对方没有按我们的想法去做，我们就用小时候别人对待我们的方法来对待他人。

解法：未满足的情感需求，用自我关怀的方式，自己来满足自己。话术1：每天睡前，和自己说你累了一天了，辛苦你了。我爱真实的你，也接纳真实的你，双手环抱，抚摸一下自己的双臂。话术2：遇到外界批评或发生事件是，不要再自我批评，告诉自己—我和你一起面对这个事情，一起处理，我永远和你在一起，五条结案的爱你，接纳你。

行为：逃避问题焦虑

情绪：恐惧

信念：过分的概括化

原因：恐惧是保护我们的一种方式。当我们还小，能力不足的时候形成的。

情绪：恐惧、焦虑、畏难

信念：过分的概括化，要求的绝对化

原因：1. 外部环境诱惑太多。

解法：1. 改变认知（积极暗示，增加成功体验和放大优点，消极完美主义者——积极完美主义者）

行为：不自信，自我否定，

信念：过分的概括化

原因：1. 过高、过眼的成长环境，造成了自我否定型人格

解法：1. 提高对自己的认知和了解

行为：对不可控状况、不可预知事件或变化的心理敏感

情绪：恐惧、愤怒、焦虑、无力感、不安全感

信念：糟糕透顶

原因：1. 完美主义

解法：1. 在及制定计划时预留出机动时间

除了关注自己的情绪，对需要与人沟通的事件，遇上情绪问题的处理可以用非暴力沟通法。

三、非暴力沟通

1. 描述客观事实（回应disc中c的要求）

2. 说自己心里的感受（回应disc中i的要求）

3. 说产生这个感受的原因（回应disc中c.i的要求）

4. 提出请求（回应disc中d的要求）

过程中要用“我句式”，如“妈妈，你要我在家里时时处处有秩序，这样我感觉在家里不放松很紧张。在公司必须要有秩序感，回家以后我向往能随意一点感觉放松一点。可不可以这样，在公共空间我尽量保持秩序，在我的房间能不能随我，让我轻松舒服就好”。

四、心得

1寻找积极意义

给每件事寻找积极意义,让自己的内驱力更足。

2. 绿灯思维

放下期待与评价,专注于事件本身

3. 冥想

帮自己感知身体变化,进入心流

记录自己的行为

控制情绪班会的心得体会篇四

现代社会,孩子们的节假日很多,因此如何有意义的安排假日,让孩子们快乐享受假期,是家长及孩子最需智慧与理性的话题。今天我们三五班选择《缤纷假日我做主》作为班队活动的主题,富有时代气息,德育导向明确,能引发学生的思考。

本节班队课向大家展示了一个真实的开放课堂。课前,通过调查,将孩子们的度假方式大致分为“蜗居一族”、“学习狂人”、“活动达人”三大类,课中,让孩子们通过演小品、敲快板、讲故事等方式,一起再现回眸生活中的真实;课后,再让孩子们去关注节假日期间那些不和谐的现象,引发孩子们的思考。三个环节,让我们看到了活动设计思路上的开阔与深远,活动的终级目标不停留在课堂内容的获得,而是借主题活动这个平台让孩子去感受、去体验,从而吸取心灵成长的正能量,升腾起对生活的热爱。

除此之外,课堂的开放还体现在师生的对话交流上。根据孩子的年龄特征及多维目标,充分挖掘了学生的才艺、表达、

合作等能力。在整个活动思路上，我们看到活动的组织、评价、反馈、交流、讨论、总结，很多时候都将主动权交给了学生，教师虽是活动中的一员，但角色定位也仅仅是参与者。这样的课堂，我们看到了交流的互动，看到了思维的碰撞，看到了情感的共鸣，看到了素养的提升。

班队活动，最终的落脚点是队员心灵的体验和感悟。在本次班队活动中，就设计了一个很有情境的讨论活动：六一端午节快到了，我们该如何来安排活动呢？有了前面环节的学习，孩子们有了明晰的认知目标，不再盲目，知道学习与娱乐健身结合，因此，我们看到每个小队上的答案既合理，又多元，有旅游、有爬山，这一环节的设计非常巧妙，既是对前一环节学习的检测，又是一个很好的情境体验，最真实的考验。

1、尊重全员，更应尊重个体。

教育，没有最好，只有合适。虽然通过活动的开展，孩子们达成了共识，我们的节假日的安排要丰富、科学、有情趣。其实，每个个体不一样，我们尊重全员的同时，还应让孩子们有所侧重，知道因人而异，因事而为。体质弱的孩子可能更需要身体方面的锻炼，学习基础薄弱的孩子可能暂时需要放弃一些玩耍的机会，而有某些天赋而又有特殊的兴趣爱好的话，当然可以在某些特长培养上多花时间与精力。

2、创设情境，更应关注特性。

在创设情境时，我们看到了一个很好的课堂生长点，孩子们跃跃欲试，将自己的体验与想法展示在黑板上，但我关注了一个细节，既然是六一儿童节与端午节，为什么在板报上没有看到任何与这两个节日相关的活动呢？如果孩子们没有想到，那么中队辅导员老师可以在活动的最后稍作提示：六一儿童节，我们可以以快乐主题设计活动，那么端午节，这个中华民族的传统佳节，我们是否可以设计一些与端午文化有关的活动呢？我想，只有这样，我们的活动才更有实效性。

总之，我以为，这堂班队课内容丰富，形式多样，活动中充分体现了学生的自主、合作、探究能力。这节课培养了学生健康的情趣，尊重了学生的心灵，丰盈了孩子的生命，为孩子将来理性而快乐的生活打下了坚实的基础。

控制情绪班会的心得体会篇五

情绪与人类的需要有密切关系。生理上的需要，如食物与水的需要是一切生物赖以生存的需要。满足了需要就会产生愉快的情绪；得到满足就会焦虑，妨碍需要时就产生愤怒。但这些仅仅是生存的本能。心境是一种使人的所有情绪体验都感染上某种色彩的、较持久而微弱的情绪状态。如一个人兴致勃勃时，干什么事都乐滋滋的，而灰心丧气时，总是见花落泪、对月伤怀，干什么事都打不起精神，这些都是属这类情绪状态。

让同学们知道情绪对人的重大影响，让同学们掌握调节情绪的方法，做情绪的主人，学会合理控制情绪和释放烦恼的方法。

20xx年1月17日

本班教室

陈曦宇、花荣丹

（一）如何调节情绪

主持人(宇)当你们看到这种颜色的时候你想到了什么呢？

（举红色） 答：热情、快乐、甜蜜、火辣。

答：冷酷、悲伤。

主持人：没错，颜色往往可以象征一种情绪，同样的，颜色

也可以调节我们的情绪，情绪是指人们对客观事物所持态度产生的内心体验。每个人在生活中，都会碰到令人愉快或令人痛苦的事，会产生喜怒哀乐之情。这种内心体验，一般心理学上叫做情绪。由于每个人对客观事物所持态度不同，内心体验不一样，情绪就也不一样。

今天我们就来讲讲关于调节情绪的方法

我们先来看看几个同学排的情景剧：几个关于情绪的事例进行讨论这样做是不是正确的和唯一的。

总结：关于如何调节情绪

1. 自我鼓励法

用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

2. 语言调节法

语言是影响情绪的强有力工具。如你悲伤时，朗诵滑稽、幽默的诗句，可以消除悲伤。用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，也能调节自己的情绪。

3. 环境制约法

环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷。情绪忧虑时，最好的办法是去看看滑稽电影。

4. 注意力转移法

请你把注意力从消极方面转到积极、有意义的方面来，心情

会豁然开朗。例如，当你遇到苦恼时，可以将它抛到脑后或找到光明的一面，则会消除苦恼。

5. 能量发泄法

（二）诉说烦恼

主持人：下面我们来做一个游戏，请大家把自己的烦恼写下来，然后不要告诉别人，全部交上来。然后我们击鼓传花，谁接到花谁就上台抽一张，大声读出来并且帮助他解决纸条上的烦恼，如果无法解决就说出自己的烦恼让大家帮助你解决。

下面气氛活跃起来，纷纷开始写下自己的烦恼递交上去

游戏进行，解决烦恼，大家都很开心。

（三）总结：

当今社会是一个快节奏，高效率，竞争激励，奋力拼搏的世界，人事日繁，竞争日剧，信息快递~~~都把人们带入了一个空前紧张的状态之中。每个人都难以逃避挫折，打击和种种压力，很容易引起心理不平衡，导致身心疾病。

1. 不对自己过分苛求
2. 对他人的要求不要过高
4. 偶尔也需要屈服
5. 暂时回避
6. 找人倾诉自己的烦恼
7. 为别人做点事

8. 不要事事处处与人竞争

9. 对人表示善意

10. 娱乐