

最新情绪管理班会总结(汇总8篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

情绪管理班会总结篇一

- 1、让学生知道时时刻刻都要注意安全。
- 2、人人树立起安全意识，养成相应的行为习惯，远离危险，珍爱生命，健康安全地成长。
- 3、通过活动使学生懂得安全的重要性，学习有关安全知识，把“安全”牢记心中，做安全知识的小宣传员。

二、活动准备

- 1、搜集与自己关系较密切的各方面安全知识。
- 2、让同学朗诵《小学生安全常识歌》。

三、主题班会过程

1、情境导入

女：生命是宝贵的，因为对于每个人来说，生命只有一次。生命是顽强的，也是脆弱的，因此我们必须关爱生命。关爱生命就是要尊重生命，对生命负责任。

主持人男：是啊！我们每个人都有资格享受愉快的生命，但

生命的遭遇往往是意想不到的。

2、看课件：

植物，人，安全标识，交通安全知识。

3、远离危险，远离事故篇。

师：学生交流搜集到的一些因不重视交通安全而造成伤害事故的例子。

交通安全知识竞猜。

男：驾驶自行车、三轮车的年龄是多少？必须年满计周岁—12周岁。

女：《道路交通安全法》对保护行人通行有哪些具体规定？——机动车行经人行横道应减速行驶；在没有交通信号的道路上，机动车要主动避让行人。

师：交通信号有哪些种类？常有的有哪两种？——指挥等信号、车道等信号、人行横道灯信号、交通指挥信号、手势信号，常用的有指挥信号、手势信号。

3、交通安全歌：

4、师：考考你：

在屏幕出现问题：

活动总结：通过今天的“关爱生命，快乐成长”主题班会，大家已认识到关爱生命，快乐成长的重要性。希望能通过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全系着你、我、他；愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花；愿平安快乐永远伴随着我们大家！

聆听：《祝你平安》歌曲。

情绪管理班会总结篇二

- 1、让学生初步学会调节情绪，了解情绪产生的原因。
- 2、有效管理自己的情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。

一、合理宣泄

情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自己说：“我真希望那糟糕的`情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□a是c的间接原因□b是c的直接原因。

2. 日记分析：

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

通过分析可以达到梳理事情的前因后果、疏导不良情绪的目的。

3. 分析不合理信念

(1) 不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

(2) 不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3) 不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法可能会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

情绪管理班会总结篇三

1、透过对学生行路、骑车、乘车等交通安全知识的了解，提高学生的交通安全意识。

2、透过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，构成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

二、教学资料：

行路的安全、乘汽车的安全

三、教学过程：

2、事例：列举交通安全事故交通安全：

交通安全，一个永恒的话题；交通安全，一个关系家庭幸福的话题。自从1886年德国人发明了世界上第一辆以汽油做燃料的机动车以来，它使人类进一步向现代礼貌迈进，但同时也带来了交通事故这一灰色阴影。当一个鲜活的生灵瞬间成为车轮下的亡灵时，当一个好端端的家庭因为惨痛的车祸而支离破碎时，怎不让我们为之警醒？我国每年因各类事故死亡人数约10万人，道路交通事故死亡人数占60%以上。我国的交通事故死亡人数位居世界首位，平均每一天有280多人死于车祸。其中中小學生占总人数的10%左右。

道路交通是一个世界性的社会问题，它已成为国际社会的一大公害。据统计，20世纪以来，因交通事故死亡的人数到达2235万人，这个数字比第一次世界大战中死亡的人数还多，交通事故已成为全世界非正常死亡的重要因素。许多名人也葬身于车祸之中，如美国的巴顿将军，英国的王妃戴安娜等等。

请同学们讲一讲：你见过的或亲身经历过的或亲人朋友遭遇过的交通事故。（先和小组内的同学说一说，再跟全班同学讲一讲）

同学们，应对着这些触目惊心的交通事故，让我们感受到生命如此秀丽，又是如此脆弱，我们必须爱惜生命提高交通

安全意识，将这些惨痛教训铭记心间。

3、学习：交通法规。

这些血的教训向同学们敲响警钟！追根溯源，安全意识淡薄、麻痹大意、违章违纪是造成交通事故的根本原因。——期望每个同学心中都有交通安全这根弦，时时刻刻记着要遵守交通规则——接下来我们将以多种形式学习交通法规。

1、认识交通标志

你能说出下列交通图标的含义吗？

2、我来选

(1)。遇到交通事故，你要打的报警电话是（）

a□120b□122

c□110d□119

(2)。我国的道路通行原则是（）

a□右侧通行原则b□左侧通行原则c□中间通行原则

(3)。有人突然患病或受伤时，就应打（电话求助

a□120b□122c□110d□119

(4)。经过一个有信号灯的铁道路口时，就应（）

a□直接从铁路上穿过去

b□看看左右没有火车就快速走过去

c□在准许透过的信号灯亮时透过

(5)。少年儿童几周岁以上能够骑自行车上街 ()

a□8b□12c□14d□16

(6)。每年的中小学生安全教育日是 ()

a□每年3月的最后一个星期一

b□每年3月的最后一个星期五

c□每年6月的最后一个星期一

(7)。步行或骑自行车不得进入以下道路 ()

a□城市快车道b□高速公路c□封闭的机动车道

(8)。如果看到有汽车撞人后要逃跑了，你就应及时 ()

a□记下车牌号b□告诉老师或家长

c□不需要做任何事d□打交通事故或急救电话

(三) 列举不良交通行为 (小组讨论，全班交流)

1、马路上追逐打闹

2、跨越隔离墩

3、不满12周岁骑自行车

4、在大街小路上踢足球、捉迷藏很危险

- 5、在马路上地下铁路跳绳、跳方格，既妨碍交通，又不安全。
- 6、在较窄的街区马路上行走，必须要靠右边走，不要几个小朋友横着走，以免妨碍他人行走和车辆行驶。
- 7、骑车上下学一群并排行驶，这样既妨碍交通，又不礼貌，互相挤道，也容易摔跤或撞人。
- 8、在马路上，有的同学喜欢骑着自行车闹着玩，这都是不安全的。
- 9、隔着马路相互喊话、问候，也容易被往来的行人、车辆碰撞。
- 10、当走路只顾着谈天说地，没有留意地面的状况时，很容易发生意外坐车时，能把头、手伸出车外，这样很容易在两车相会时出现意外事故。

（四）主要交通安全常识：

骑自行车九不准

- 1、不在机动车道内骑自行车。
- 2、自行车不逆向行驶。
- 3、骑自行车时不带人。
- 4、骑自行车不闯红灯。
- 5、骑自行车不撑伞。
- 6、骑自行车不攀扶其它车辆。
- 7、骑自行车不双手离把。

8、未满12周岁不骑车上路。

9、骑自行车不突然强行猛拐

交通安全五不坐：

1、不坐超载的机动车。

2、不坐无牌无证、报废的机动车。

3、不坐非法营运机动车。

4、不坐未经检验合格的机动车。

5、不坐货运车辆、农用车辆、拖拉机。

交通安全五不准：

1、不准无证驾驶机动车。

2、不准闯红灯。

3、不准在公路上扶身并行，相互追逐、曲折竞驶或突然猛拐。

4、不准翻越护栏。

5、不准在公路上玩耍。

（五）教师小结

在父母眼里，我们是含苞欲放的花蕾；在老师眼里我们是展翅待飞的雏鹰。父母，老师，在期盼着我们，完美的明天在期盼着我们！为了更好地生活和学习，同学们必须要把交通安全牢记心中！

情绪管理班会总结篇四

1、通过对学生行路、骑车、乘车等知识的了解，提高学生的交通安全意识。

2、通过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

二、教学内容：

行路的安全、乘汽车的安全、骑车的安全

三、教学过程：

（一）列举交通安全事故交通安全

总结：“生命如此美丽，又是如此脆弱，爱惜生命提高交通安全意识”。

（二）不良交通行为

1、马路上追逐打闹

2、跨越隔离墩

3、不满12周岁骑自行车

4、在大街小路上踢足球、捉迷藏很危险

5、在马路上地下铁路跳绳、跳方格，

6、在较窄的街区马路上行走，一定要靠右边走，不要几个小朋友横着走，以免妨碍他人行走和车辆行驶。

7、骑车上下学一群并排行驶，这样既妨碍交通，又不文明，

互相挤道，也容易摔跤或撞人。

8、在马路上，有的同学喜欢骑着自行车闹着玩，这都是不安全的。

9、隔着马路相互喊话、问候，也容易被往来的行人、车辆碰撞。

10、当走路只顾着谈天说地，没有留意地面的情况时，很容易发生意外

坐车时，能把头、手伸出车外，这样很容易在两车相会时出现意外事故。

（三）我校主要交通安全常识

现在，我教大家学习三大本领：一会走路、二会骑车、三会乘车（这三个“会”的含义就是要保障自己的人身安全）

1、走路时，要走人行道或在路边行走，过马路时，左右看，红灯停、绿灯行，不乱跑、不随意横穿，不在马路上追逐打闹、不攀爬栏杆，遵规矩、保生命。

2、乘车时，等车停稳先下后上；坐车时不要把身体的任何部分伸出窗外，也不要向车外乱扔东西。

3、不要搭乘超载车，如摩托、拐的等。更不要坐农用车，尤其是人货混装车。

4、12岁以下不要骑车。骑车时要靠右走，车速不能过快，更不能双手离把，不逆行，不要骑英雄车。自行车后座不能载人，骑车拐弯时要伸手示意。

5、在道路上遇到突发事件，要立即就去找大人帮忙。

6、遇到交通事故，拨打122或110报警电话，同伴被车撞倒，要记下撞人车辆的车牌号，车身颜色或其它特征。

我将大家骑车走路的一些基本常识编成了一首小歌谣：

走路要走人行道，不在路上打和闹。

不骑快车不抢道，靠右行车要记牢。

转弯慢行仔细看，不急躁来不猛拐。

遵守交规习惯好，健康平安幸福长。

总结：

在父母眼里，我们是含苞欲放的花蕾；在老师眼里我们是展翅待飞的雏鹰。父母，老师，在期待着我们，美好的明天在期待着我们！为了更好地生活和学习，同学们一定要把交通安全牢记心中！

让我们齐唱《一路平安》。

情绪管理班会总结篇五

1. 了解不同的心情对自己身体健康的影响。
2. 积极探索并选择适当的方式缓解不良心情，不乱发脾气。
3. 游戏中学会经常保持心情愉快，养成乐观向上的生活态度。

知道经常生气会影响人的健康

交流生气时的情感体验，了解几种排解不良情绪的方式。

卡通小人“楠楠”，锅，勺

一、开始部分

1. 出示小主人公，提问：今天老师带来了一个朋友，他叫楠楠。看，他怎么了？(在生气……)
2. 今天他很生气，你从哪里看出来的？
3. 我们从他的表情和动作看出来，他今天真的很生气。
4. 猜猜他为什么会这么生气？

小结：经常生气会影响自己的身体健康。

二、基本部分

1. 楠楠生气了以后，又发生了哪些事情呢？生气好吗？为什么？

小结：经常生气除了会影响自己的身体健康，也会让身边的人不开心，更会让你失去朋友。

2. 楠楠生气了，有没有什么好办法？我们一起看一看！
4. 引导幼儿有节奏的做游戏“生气汤”。
5. 引导幼儿做游戏把“生气汤”变成一锅“开心汤”。

三、结束部分

1. 集体游戏“开心汤”。
2. 引导幼儿自主小结：刚才我们做了两锅什么汤？都有什么作用？如果你或者你的朋友生气了，可以和他一起玩这个“开心汤”的游戏，让大家的心情都变快乐。

情绪管理班会总结篇六

1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。

2、清理并表达自己的情绪体验。

讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。

1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要性并能采取的积极措施。

2、难点：如何引导学生进行合理调节心态，做积极乐观的人，做生活的强者。

1、让有关同学准备一些节目。

2、教师事先准备好事例。

3、请同学准备一些自己的亲身经历。

4、邀请有关家长参加。

5、音乐磁带、录音机。

(一)引入课题：

1、主持人：

(学生甲、乙)亲爱的同学们，不知不觉我们已经十四五岁。

(甲)十四五岁，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望。

(乙)十四五岁，如诗如画的岁月，到处是欢歌笑语。

(甲)我们拥有美丽的青春。

(乙)我们拥有灿烂的青春。

(甲、乙)但是青春路上也充满着坎坷。

师：两位同学说的真好。人生不如意之事，十之八九。每个人都会在不同的时候遇到这样或那样的困难。那么我们将如何面对？就让我们在这节课中来寻求答案。（宣布班会开始）

2、主持人：

(甲)期中考试结束了，你考得怎样？

(乙)嘿，别提了，我进考场前是充满信心，可是一进去一紧张把老师讲的给全忘了。

(甲)我是挺自信的，进了考场也很轻松，成绩吗，还是令人满意的。不知道同学们在这次考试中有有什么不一样的心情，让我们一起来交流一下，好不好？(同学来谈谈这次期中考试前后他们的情绪状态。有积极和消极)

师：刚才同学们把考试中的所想所感说了出来，非常好。其实面对考试产生紧张不安的情绪是非常正常的，不过，在这里我要告诉大家，不能过于焦虑，如果你一直保持高焦虑，以至于心烦意乱，那么你将会和好成绩无缘；反之，如果你是以无所谓态度去面对这次考试的，也就是说你一直保持低焦虑，那么等待你的也只有是失败了。我们需要的是中等焦虑，有了这样的心态，才能在考试中助我们一臂之力。

3、师：以上我们把这次期中考试的情况谈了一下，接下去老师想让同学们分组讨论平时有没有过其它使自己情绪极为消极的事。可以是社会上、学习上和生活上的等等。

(组织小组讨论，同学自由发言)

a.爷爷去世时，没有在场。平时爷爷对自己疼爱有加，非常的难过。

b.念小学时出了车祸，在床上躺了三个月。

c.七年级时成绩都能名列第一，可是后来几次的情况非常糟糕，情绪很差。

d.家里父母有矛盾，不和睦，使自己心情很不好，学习也受到影响。

4、师：刚才同学们都能够畅所欲言，说出了自己的亲身经历。那么面对这么多的困难我们是怎么解决的呢?(请同学谈谈你对摆脱困惑，做了哪些积极的措施。老师在旁指导)

a.爷爷生前最希望的是我的学业取得进步，好好学习是对爷爷最好的安慰。

(师：说得真好，家长十分关心我们的学习，努力、认真也是我们孝心的体现。)

b.在我卧床不起的这些日子里，父母和朋友给了我巨大的帮助，使我有决心战胜困难，重返课堂。(师：你能从消极的情绪中摆脱出来，这一步迈得真漂亮，我们为你骄傲。掌声!)

c.成绩退步了这么多，我并没有气馁。我开始在自己身上找原因，总结失败的教训，同时也告诉自己，我行。现在我要告诉大家我又进步了。(师：你是一个勇敢的孩子，胜不骄，败不馁，很值得我们全体同学学习，把你的宝贵经验传授给大家，好不好?)

d.爸爸和妈妈吵架其实我也有点责任，事后我们三个人一起

平心静气地谈了，结果什么事都没了。那天我真感到长大了不少。(师：老师真为你感到高兴，你确实确实长大了。我们说不是一家人不进一家门，家是我们每个人永远的港湾。如果家里人闹了矛盾，我们孩子起的作用可不小，千万别小看了自己，做好调解员的工作，可以吗?)

5、师：面对困难，烦恼和不安，合理及时地调节自己的情绪是十分正确的，也是非常必要的。教师刚才和同学一起交流时就听到了一位同学的苦恼，我们一起来帮她解决，怎么样?这位同学上来吧。

学生a□我和周君是从小学上来的好朋友，可是上个星期为了作业的事情闹误会，到现在还没讲清楚，希望同学们能帮帮我，我现在真难过。

师：怎么样，这个忙咱们帮一下吧。我们让周君同学也上来吧。

学生

b□我的心里也不好受，不知道怎么开口。上星期三我作业不清楚打了个电话给她，结果她说错了。第二天就被老师批评，一肚子怨气就全撒在她身上了，趁今天这个机会我要向她认个借，是我不对。

学生a□你这么一说，我也有不对的地方，早一点和你谈谈，彼此交流一下就不会有这些烦恼了。

6、师：同学们，让我们为她俩的和好如初鼓掌。(掌声)我们刚才说了那么多，下面让两位家长来谈谈他们的看法。(略)

7、师：(出示幻灯)介绍几种合理调节情绪的方法。

强制压抑；转移回避；合理宣泄；幽默解嘲；自我安慰

理解宽容；极力进取；调节目标；改变认识；助人奉献

同学们如果有其它的好办法一起交流。

(二)深入主题：

1、主持人：(甲)同学们，只要有决心，并且找到适合自己的方法，我们最终是能够战胜消极情绪的。

播放音乐《命运交响曲》请同学讲贝多芬的故事：

世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，被后人夸为“交响乐之王”。然而，他的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年，又患耳疾，双耳失聪。然而，他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我打倒。谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。

2、贝多芬的成功，对于我们有怎样的启发?(讨论)

3、老师对这次班会做总结：我们的学习道路还很长，我们的生活道路还刚刚开始，希望同学们能够合理调节自己的心态、情绪，确定目标，树立信心，抛弃不正确的认识，多和同学相互交流，取长补短。不能自暴自弃，以理智战胜不良的情感反应，以理智调节自己的学习生活。去面对人生的酸、甜、苦、辣。做一个强者。

4、齐唱《幸福拍手歌》宣布本次班会结束。

情绪管理班会总结篇七

1、通过对学生行路、骑车、乘车等知识的了解，提高学生的交通安全意识。

2、通过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

二、教学内容：

行路的安全、乘汽车的安全、骑车的安全

三、教学过程：

教师总结：“生命如此美丽，又是如此脆弱，爱惜生命提高交通安全意识”。

（二）不良交通行为

1、马路上追逐打闹。

2、跨越隔离墩。

3、不满12周岁骑自行车。

4、在大街小路上踢足球、捉迷藏很危险。

5、在马路上地下铁路跳绳、跳方格。

6、在较窄的街区马路上行走，一定要靠右边走，不要几个小朋友横着走，以免妨碍他人行走和车辆行驶。

7、骑车上下学一群并排行驶，这样既妨碍交通，又不文明，互相挤道，也容易摔跤或撞人。

8、在马路上，有的同学喜欢骑着自行车闹着玩，这都是不安全的。

9、隔着马路相互喊话、问候，也容易被往来的行人、车辆碰撞。

10、当走路只顾着谈天说地，没有留意地面的情况时，很容易发生意外

坐车时，能把头、手伸出车外，这样很容易在两车相会时出现意外事故。

（三）我校主要交通安全常识：现在，我教大家学习三大本领：一会走路、二会骑车、三会乘车（这三个“会”的含义就是要保障自己的人身安全）。

1、走路时，要走人行道或在路边行走，过马路时，左右看，红灯停、绿灯行，不乱跑、不随意横穿，不在马路上追逐打闹、不攀爬栏杆，遵规矩、保生命。

2、乘车时，等车停稳先下后上；坐车时不要把身体的任何部分伸出窗外，也不要向车外乱扔东西。

3、不要搭乘超载车，如摩托、拐的等。更不要坐农用车，尤其是人货混装车。

4、12岁以下不要骑车。骑车时要靠右走，车速不能过快，更不能双手离把，不逆行，不要骑英雄车。自行车后座不能载人，骑车拐弯时要伸手示意。

5、在道路上遇到突发事件，要立即就去找大人帮忙。

6、遇到交通事故，拨打122或110报警电话，同伴被车撞倒，要记下撞人车辆的车牌号，车身颜色或其它特征。

我将大家骑车走路的一些基本常识编成了一首小歌谣：

走路要走人行道，不在路上打和闹。

不骑快车不抢道，靠右行车要记牢。

转弯慢行仔细看，不急躁来不猛拐。

遵守交规习惯好，健康平安幸福长。

总结：在父母眼里，我们是含苞欲放的花蕾；在老师眼里我们是展翅待飞的雏鹰。父母，老师，在期待着我们，美好的明天在期待着我们！为了更好地生活和学习，同学们一定要把交通安全牢记心中！

让我们齐唱《一路平安》。

情绪管理班会总结篇八

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

情绪的含义

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？

[板书]：情绪的含义

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。