

2023年青春的情绪的教学反思 学会调控 情绪教学反思(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

青春的情绪的教学反思篇一

这节课主要讲解与情绪有关的内容，与学生有着密切的联系，它主要讲解4个知识点，情绪与个人的态度；调节情绪的原因；调节情绪的方法；喜怒哀乐不忘关心他人。如果为了讲知识点而讲知识点，就失去了新课改的意义，因此，我创设了一个情景，这个情景来源于学生，是学生身边的事，或许就是他本人。用这个情景将材料贯穿起来，一气呵成，环环相扣，步步设疑，让学生置身于情景中，在帮助别人的同时，也在帮助自己，在不知不觉中将知识内化为思想，然后付诸于行动，发展良好情绪品质，培养健康的人格，建立融洽的人际关系。

总体上看，这还是一节成功的课：

成功之处：1课前和课堂上与学生进行交流，创设和谐的师生关系，是教学成功的重要因素。到一个新班级去讲课，师生关系非常的陌生，在短短的40十分钟，让师生配合默契是非常不容易，在讲课前，我走进学生中间，亲切的与他们交谈，询问他们平时是怎样上课，他们喜欢怎样上课，尽量消除师生之间的陌生感。课堂上，我不停留在讲台上，而是走进学生中间，力争创设一种民主、和谐的课堂关系。我的理念是以学生为本，所以，课堂上师生关系融洽，和谐，学生的积极性被充分的调动起来。课后，我深刻体会到课堂上营造一

个平等、民主、合作的教学氛围是多么的重要。它能激发学生学习的兴趣，使学生主动地富有个性地学习，体会到了学习的快乐，这使我更加坚定将新课程的理念融入课堂的信心。

2、选择学生身边的事例，让学生产生共鸣。教学中我为学生创设一个直观、生动，来源与身边的教学情境，让学生有话想说，有感可发，培养学生创新意识和能力。如：“我行我秀”“请让我帮助你”、“同呼吸，共命运，携手创和谐”、“实战演练”等活动。极大的调动学生的积极性，使学生“在活动中体验，在体验中感悟，在感悟中成长”，发展良好的情绪品质，培养健康人格，建立融洽的人际关系。

3、情景小品活动，是本节课一个亮点。纸上得来终觉浅，要知此事躬身行。让学生根据情节自己去扮演情景中的主人翁，使学生用心去体会情感，去体会人与人之间需要情感的沟通。这比教师的说教强似百倍，同学们的积极性很高，有的同学的表演很到位，感动了评委，感动了学生。通过小品表演，既增加了趣味性，生动性，又为学生施展才华搭建了平台。

4、预设生成的重要性。备课时，我不仅备知识点，更重要的是我备学生，如我用故事导入新课，在设计问题的时候，我考虑到学生会说出其他答案，而说不出预设答案时怎么办，我需要从哪些地方点拨学生，让学生明白这个故事真正的寓意。讲课时，果不其然，同学们的回答和课前的预设一样，在周瑜含恨而死的原因上会找许多，但要引导学生从他的死因是“含恨而死”去分析，恨是一种情绪，让学生从这个恨上去找答案，通过我的点拨，学生自然就得出预设的结论，他的死因就是不会调节情绪。由于自己备课时考虑到预设生成的因素，自然达到水到渠成的效果，这也是本节课的成功之处的秘诀之一。

虽然成功，但也有些遗憾之处：

1、在某些知识点上，还是教教材的思想，没有用教材的理念。

当讲到不良情绪的影响时，我并没真正的去挖掘教材，去扩展教材，在这个地方，教师应该让学生明白不是说所有的不良情绪都不好，而是情绪的控制要有度，适当的伤心，难过都是正常的，是人之长情，因为教材没有涉及到，我也没有讲到，课后想想，只讲不良情绪的影响，这或许给同学一个误解，就是所有不良情绪都是坏的，都是不应该有的。因为现在的学生年纪小，还不会辨证的去看待问题。

2、在知识反馈方面，情感体验方面有些不尽人意，这节课与学生联系紧密，学过以后应该让他们适当倾诉心中的不良情绪，并让他们运用所学知识加以情绪调节，做情绪的主人。可是到最后我自己总结了几句话，就结束这节课，没有让学生谈谈体会，很是遗憾。

3、另外，在语言的表达上，在教师的点拨上，还有在学生回答问题上的追问都有待于提高，这也是以后课堂上需要努力的地方。

青春的情绪的教学反思篇二

回顾这堂课的教学，我真正体会到了一句话：生活本身就是一本教科书！新课程提倡教师要有选择地运用教材，不但可以对教材进行筛选、调整和重组，而且可以有针对性地加以补充。教师要善于捕捉教育信息，创造性地生成活动主题。本节课，我从发生在学生身边的事例出发，从学生关心的感兴趣的问题入手，提炼教育活动的主题。这种主题由于是学生耳闻目睹的，或自己体验的、感悟的，学生感到亲切，觉得有话可说。因此，课堂上学生讨论起来显得游刃有余，发表看法也是头头是道，甚至不乏真知、灼见，课堂气氛特别好。这节课同学们在轻松、自主交流中学习，他们的个性得到张扬的同时，品德与行为的收获也是可想而知的。道德存在于学生的生活当中。教师平时要注意捕捉教育信息，一方面要深入学生的生活，密切联系学生的实际，多了解学生的兴趣、行为和困惑；另一方面要留意社会上的一些现象，并

引入课堂，让学生去判断，去讨论，懂得哪些事该做，哪些事不该做，哪些现象值得发扬，哪些现象要批评，及时进行教育，形成正确的品德行为与习惯。只有开发生活中贴近学生的资源，思想品德课才能焕发出更强的生命力。

青春的情绪的教学反思篇三

《学会调控情绪》这节课主要讲解与情绪有关的内容，与学生有着密切的联系，它主要讲解4个知识点，情绪与个人的态度；调节情绪的原因；调节情绪的方法；喜怒哀乐不忘关心他人。如果为了讲知识点而讲知识点，就失去了新课改的意义，因此，我创设了一个情景，这个情景来源于学生，是学生身边的事，或许就是他本人。用这个情景将材料贯穿起来，一气呵成，环环相扣，步步设疑，让学生置身于情景中，在帮助别人的同时，也在帮助自己，在不知不觉中将知识内化为思想，然后付诸于行动，发展良好情绪品质，培养健康的人格，建立融洽的人际关系。

总体上看，这是一节成功的课：

成功之处：

1、课前和课堂上与学生进行交流，创设和谐的师生关系，是教学成功的重要因素。课堂上，我不停留在讲台上，而是走进学生中间，力争创设一种民主、和谐的课堂关系。我的理念是以学生为本，所以，课堂上师生关系融洽，和谐，学生的积极性被充分的调动起来。课后，我深刻体会到课堂上营造一个平等、民主、合作的教学氛围是多么的重要。，使学生主动地富有个性地学习，体会到了学习的快乐，这使我更加坚定将新课程的理念融入课堂的信心。

2、选择学生身边的事例，让学生产生共鸣。教学中我为学生创设一个直观、生动，来源于身边的教学情境，让学生有话想说，有感可发，培养学生创新意识和能力。如：“你争我

辩”“请让我帮助你”、“他山之石可以攻玉”、“实战演练”等活动。极大的调动学生的积极性，使学生“在活动中体验，在体验中感悟，在感悟中成长”，发展良好的情绪品质，培养健康人格，建立融洽的人际关系。

3、情景小品活动，是本节课一个亮点。纸上得来终觉浅，要知此事躬身行。让学生根据情节自己去扮演情景中的主人翁，使学生用心去体会情感，去体会人与人之间需要情感的沟通，这比教师的说教强似百倍，同学们的积极性很高。通过小品表演，既增加了趣味性，生动性，又为学生施展才华搭建了平台。

虽然成功，但也有些遗憾之处：

在某些知识点上，还是教教材的思想，没有用教材的理念。当讲到不良情绪的影响时，我并没真正的去挖掘教材，去扩展教材，在这个地方，教师应该让学生明白不是说所有的不良情绪都不好，而是情绪的控制要有度，适当的伤心，难过都是正常的，是人之常情。因为教材没有涉及到，我也没有讲到，课后想想，只讲不良情绪的影响，这或许给同学一个误解，就是所有不良情绪都是坏的，都是不应该有的。因为现在的学生年纪小，还不会辩证的去看问题。这也是以后课堂上需要努力的地方。

青春的情绪的教学反思篇四

一、本课的地位和现实意义：

情绪虽说是人的心理活动，但它与个人的学习、工作和生活等方方面面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。且初中生的情绪表现又是很不稳定、不成熟，容易冲动且肤浅、强烈、不协调，

两极性明显，自我控制能力较差。因此，指导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

二、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，继而能够较理智地调控自己的情绪。

3、知识目标：

- (1)、认识人类情绪的丰富多样性，知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。
- (2)、理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。
- (3)、了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。
- (4)、知道情绪调控的一些有效方法。

三、课标要求：

（一）理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

（二）关心和尊重他人，体会“己所不欲，勿施于人”的道理，学会换位思考，能够与人为善。

（三）正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念。

四、教学重难点：

1、重点：调节情绪的方法

2、难点：学会并利用调节情绪的方法

五：课时：2课时

六、教学过程：

（一）、创境引题：（课前通过歌曲调节同学们紧张的情绪，轻轻松松进入今天的课堂。）用“月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐”诗句和喜、怒、哀、乐的四幅图片引入人的情绪是不时变化的。

（二）新课教学：

第一环节：听故事，让学生自己总结出情绪的变化与人的态度有关。

活动1：谈一谈积极情绪和消极情绪对人们生活、学习、工作的影响。（学生思考后回答）

师：总结同学的观点后着重从三则材料进一步对不良情绪对人的影响的分析（为下文要排除不良的情绪做铺垫）：

材料一：据我国史书记载，伍子胥在过昭关时，陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

材料二：《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

材料三：《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。

师：请同学找出不良情绪对人的影响，在句中找出关键词。

生：学生们积极举手，踊跃发言，参与率较高，课堂气氛活跃。

生：能。师：怎样排除不良情绪呢？进入我们的活动园，找找排除不良情绪的方法！

第二环节：讨论明晰：这个步骤要解决重点问题。

活动2：

把同学分成若干小组，讨论并记下同学最近的

不良情绪的表现

一吐为快

找不良情绪的表现，对症下药

指点迷津

步骤

其他小组为对方指点迷津，让对方走出不良情绪的困扰。

（为答的好的小组鼓掌奖励）

师：结合同学的发言用五指图展示讨论的结果，并进一步引出排除不良情绪的方法。

学习排除不良情绪的方法（重点）

注意转移法（概念、具体分类）

排除不良情绪的方法：合理发泄法（概念、具体分类）

理智控制法（概念、具体分类）

小结：通过这一环节，学生大胆发言，各抒己见，掌握不良情绪的方法，更清楚的明白情绪是可以调节的，是可以控制的。

第三环节：快乐点击

你想拥有一份好心情吗？那就赶快跟我来！下面的选择可以帮助你时刻保持一个好心情。（连线题）

- 1、当你面对他人的批评时a□不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”
- 2、当你和同学有矛盾时b□不要难过，要理解父母的苦心
- 3当你和家人有误会时c□不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”
- 4、当有人对你不满时d□不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”
- 5、当你对他人表现不满时e□不要生气，要自勉“走自己的路”

6、当你做错事时f□不要焦虑要相信“人最终能战胜环境”

7、当你对新环境不适应时g□不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”

（三）、课堂小结

通过这节课的学习，我们知道人会有不良情绪的产生，一旦有不良情绪就要采取适当的方法加以调节，及时地加以排解，我们要根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，让你天天拥有一份好心情！

青春的情绪的教学反思篇五

1、认识情绪的重要性；

2、明白影响我们情绪的不是事件本身，而是“我们的想法决定我们的情绪反应”；

3、学会调节自己的情绪。

二、活动步骤与过程

1. 导入：放松调节

刚刚在同学们进教室的时候，有些面带笑容，蹦蹦跳跳地进来了；有的同学郁郁寡欢，无精打采地走进教室。我想知道同学们刚刚的情绪状态是什么？高兴、满意、兴奋，或厌恶、愤怒、恐惧等，都是一种情绪状态。

情绪可以改变吗？我们一起尝试一下。

播放轻音乐，在播放的同时运用深呼吸调节法和冥想法使同

学们放松，音乐结束请同学们睁开眼睛。

提问：同学们你现在的感受是什么？

2. 软糖实验

1960年，美国斯坦福大学心理学家瓦特·米伽尔把一些4岁左右的孩子带到一间陈设简陋的房子，然后给他们每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上吃软糖只能吃1颗；如果20分钟后再吃，将奖励1颗软糖，也就是说，总共可以吃到两颗软糖。有些孩子急不可待，马上把软糖吃掉。有些孩子则耐心等待，暂时不吃软糖。他们为了使自己耐住性子，或闭上眼睛不看软糖，或头枕双臂自言自语……结果，这些孩子终于吃到两颗软糖。

实验之后，研究者进行了长达的追踪。继续跟踪研究参加这个实验的孩子们，一直到他们高中毕业。跟踪研究的结果显示：那些能等待并最后吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，仍能等待机遇而不急于求成，他们具有一种为了更大更远的目标而暂时牺牲眼前利益的能力，即自控能力。而那些急不可待只吃1颗软糖的孩子，在青少年时期，则表现得比较固执、虚荣或优柔寡断，当欲望产生的时候，无法控制自己，一定要马上满足欲望，否则就无法静下心来继续做后面的事情。换句话说，能等待的那些孩子的成功率，远远高于那些不能等待的孩子。

这个实验表明，在一个人成功的要素中，情绪智力占了很大的比重。美国耶鲁大学的沙洛维和梅耶尔首先提出情绪智力的概念，他们认为，在一个人成功的要素中，智力因素只占了20%，而非智力因素，其中主要是情绪智力占了80%。他们认为。情绪智力是个体准确而有效地加工情绪信息以及控制自己和他人情绪的能力。它具体包括以下五种能力：

（1）清楚的认识自己的情绪

(2) 妥善的管理自己的情绪

(3) 激发自己的正面情绪

(4) 认识他人的情绪

(5) 安抚他人的情绪

思考：以上能力与你的成功有什么关系？

3、半瓶水的故事

讲述半瓶水的故事：

很早以前，有两个人都想要通过茫茫的戈壁到沙漠的另一边的绿洲去开拓新的生活。他们都知道在沙漠的中间有一座缅族人留下的旧城遗址，传说神秘的缅族人的后代，经常在那里出没，并且经常在旧城旁边的两条小路上，分别放着两杯清水，专门给穿越沙漠的人救命用。于是，这两个人出发了，也希望这两杯清水能够帮助他们越过茫茫沙漠。某年的夏天，他们分别出发了，开始了穿越沙漠的壮举。他们历经艰辛，艰苦跋涉，冒着火辣辣的太阳，忍受着巨大的饥渴，吃了许多常人难以想象的苦。

第一人，当他走到旧城的时候，水已经喝完了，但他轻而易举地找到了那个水杯。但是，当他发现只有半杯水的时候，他就开始了抱怨诅咒、谩骂，恨前边走过的人怎么喝了杯子里的半杯水，也骂缅族人的吝啬，突然，天公作怨，一阵强风，飞起的沙粒落在了水杯里，当他还在抱怨水里有沙子怎么喝的时候，一阵狂风把他手中的水杯刮走了，水洒落在沙粒中。在他抱怨间，就连这半杯水，他都没有喝上。没有了水，他很快就死在了沙漠里。

第二个人，当他走到旧城的时候，水也已经喝完了，而且筋

疲力尽。他挣扎着找到了那个水杯。当他看到杯子里还有半杯水的时候，他立即端起水杯一饮而尽，然后他跪在地上感谢上天，感谢缅族人的救命之恩。少时，他继续赶路，终于走出了沙漠，看到了绿洲，在这里实现了自己的理想，过上了幸福的新生活。

从这个故事可以看出，一个人遇到不如意的事情，如果只有埋怨和咒骂，时间和机会就会从埋怨中消失，结果可能什也得不到；相反，如果怀着感恩和积极的心态看待一件事，就会产生巨大的精神力量。心态往往能决定一个人的成败甚至生死。

同一事件，不同的人会有不同的想法和解释，虽只会产生不同的情绪和行为。所以在事件不变的情况下，我们要改变的是我们对事件的思考方式，从而控制我们的情绪。有句话说得好：我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。即你可以选择“问题”，亦可选择“机会”。

4、双关图的启示

请看这种张图片，说说看你们在图中看到了什么？

指导语：这张图片是“双关图”，同学们可能看到不一样的动物。同一幅图片，不同的人观察他们会产生不同的结果，大家说说这是因为为什么？这是因为，由于注意的选择不同，同学们可能看到的就不一样。每一位同学看到的東西都是对的，只是角度不同会产生不同的看法。

同样的道理，我们的情绪也是随着我们的想法而改变的。比如，二人共饮一瓶酒，喝去一半时，乐观主义者说“还有半瓶”，而悲观主义者说“半瓶酒被喝完”。

指导语1：情绪并非独立存在的，它与我们对于事情的看法息

息相关。

指导语2：对于同一件事不同的看法会产生不同的情绪行为，一件事情的发生我们不能控制，但可以控制的是我们对这件事情的看法。

5. 做自己的心理医生

指导语：同学们，通过以上的分析我们认识到了：情绪的世界中，起关键作用的常常是我们对于事情的看法、信念、想法。我们的脑海中的看法有很多种，其中有积极的信念，也有消极的信念。如果我们能够识别不合理的信念，并且改变它，这是我们就学会了做自己的心理医生，久而久之，我们就会拥有一种更积极的生活态度和更稳定、更愉悦的情绪状态。

下面是十个常见的不合理的看法，通过小组讨论，说说合理的看法应该是怎样？

- (1) 人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；
- (2) 有价值的人应在各方面都比别人强；
- (3) 任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
- (4) 一个人应该担心随时可能发生灾祸；
- (5) 情绪由外界控制，自己无能为力；
- (6) 已经定下的事是无法改变的；
- (8) 对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；
- (9) 逃避挑战与责任，要比正视它们容易得多；

(10) 要有一个比自己强的人做后盾才行。

小结：我们大家总结一下，当我们学会转变看法看世界时你的心情会怎样？很多时候我们无法阻止不愉快事件的发生，但是我们可以通过调整自己的信念和看法为自己获得了一个积极而合理的结果，从而拥有好情绪。

6、课堂活动：情绪梳理

让我们通过完成下列句子来帮自己梳理情绪

(1) 最近让我感到高兴的事情，当时我的心情，现在想起这些事，我的心情是。

(2) 最近让我感到伤心的事情，当时我的心情是，现在想起这些事，我的心情是。

(3) 每当心情好的时候，我会觉得。

(4) 每当心情不好的时候，我会觉得。

(5) 我的心情总是。

让我们来帮助彼此了解自己的主导情绪；分享在梳理情绪过程中的感受。

我的主导情绪是：。

我的感受是：。

情绪就像天气一样会呈现出不同的面貌，有时暴跳如雷好像刮飓风，有时快乐无比像个活力四射的小太阳，那么今天的你属于哪一款？请将自己今天的情绪气象号码写在下方的横线中并说明原因。

今天的情绪号码是：

原因是：。

明天天气预报：（我希望明天的天气是什么样的呢？）

结束语

情绪能够在我们的体内运行，甚至可以成为我们的动力。当我们感受到消极情绪时，我们的反应会变得狭窄。相反，积极情绪代表着安全，当我们进行积极的情绪体验时，注意力宽度更广了，工作记忆能力提高了，语言表达更流畅了，对知识的感受性也增强了。

在日常生活和人际交往中，不可避免地会发生一些影响我们情绪的事。“横看成岭侧成峰”，我们要学会管理自己的情绪，善于调整自己的情绪，把消极情绪逐渐转化为中性情绪、积极情绪，开放心灵，阳光自信地生活和成长！