

# 调节情绪教案反思(汇总5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢?教案应该怎么制定呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

## 调节情绪教案反思篇一

去年,我去初一(6)班上课,发现一个同学不在,同学们说去买吃的了,不一会儿,他回来了。我拍了拍他的口袋,果然装满了零食。我找来一本书说:“把零食都倒出来。”看的出,他越倒越生气,临完还故意用手把零食拨拉到地下很多。我当时很生气,让他把地上的零食扫了。他却不听,起身就走。我说:“我就不信你不扫。”过去拉他,他也不动。我想:如果一直这样僵持下去,必然会使矛盾激化,不如先冷处理。我说:“现在咱先不处理这个问题,大家上课吧。”开始讲期中考试题了,同学们认真地跟着老师的步骤听讲。我有意识地观察,发现他在远远扫视他的卷,很显然,他急于想知道他的分数,当我和他的目光正好相遇时,我使个眼色,让他坐回座位。一向上课不认真的他,这会儿变得出奇的认真。讲完课了,我走到他身边,说了当时让他倒在书上的原因,是想在下课后给他,以免上课分心。他惭愧地低下头,跑过去就把地上的零食扫了。一场\*\*就这样平息了。

在讲到《学会调控情绪》时,我把这个案例又重新搬到课堂,围绕这个案例,让同学们发表看法。同学们明白了:在生活中谁都免不了产生不良情绪,如果老师在出现不良情绪后,没有及时控制,不仅会误了给大家上课,而且会影响师生关系。从这个同学身上还发现,青少年的情绪具有多变的特点,更应该适时调控。同学们还补充了生活中在青少年身上发生的许多事件,进一步明白了不良情绪的危害。结合我在那件

事上的处理办法，谈了调控情绪的办法。同学们结合自身的实际讲了排解不良情绪的办法，我又补充了另外一个班中学生在有了情绪后给我写信的事例，使教学过程更显真实、生动。最后，我抓住时机送给了大家一套情绪保健操。整节课上得很成功。

## 【反思】

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。

## 调节情绪教案反思篇二

教学目标：

知识目标：1、让学生认识到青少年时期情绪是不稳定的，明白情绪是可以主观调控的

## 2、学会调控情绪的方法

能力目标：1、掌握调控情绪的方法

2、形成自我调控、自我控制的习惯

情感目标：1、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要性

2、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心理

3、学会观注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的表达自己的情绪

教学重点：调控情绪的方法

教学难点：调控情绪方法的运用

教学过程：

### 一、导入新课

《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。《三国演义》中周瑜是怎么死的？（被气死）设问：

1、周瑜是怎么死的？（气死的）

2、他为什么会被气死？（学生积极讨论，教师引导）

人有七情六欲，要善于调节自己的情绪。如果他能很好地控制自己的情绪的话，就不会被人气死了。在人生的旅途中，我们会遇到各种各样的事情（如意、不如意），因此我们每个人每时每刻都保持轻松、愉快的情绪是不现实的，但是我

们不应该做情绪的奴隶，听任情绪的摆布，我们应该做情绪的主人，学会用理智的力量控制情绪，用适当方式来转移、调整自己的情绪。

## 二、学会调控情绪（板书）

### （一）情绪是可以调适的（板书）

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不同而有不同的感受。要想积极地对待生活，应该改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中积极的、美好的一面，你就会从中体会到生活的美好，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中形成。

### （二）排解不良情绪（板书）

活动二：模拟情景：李伟画画非常好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出板报，很多同学围观，不少同学赞叹，李伟听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，李伟不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，李伟扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：初中生的情绪特点：不稳定性、强烈性、自控能力差

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅影响自己的精神状态，而且影响人际交往。甚至有些初中生不能摆脱情绪的

干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。

所以，我们更应该对情绪进行调节。

教师可以先让学生谈自己如何调节不良情绪的，教师总结即可。（学生谈的方法多集中在前两种）

#### 活动四：出谋划策

请你给下面的同学出主意，开处方，帮助他们调控情绪。  
（见课本p66□

老师总结：我们同学提出了很多解决问题的方法，有：转移话题、改变环境，我们把他们叫做：转移注意力。在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记，我们把他们叫做：合理发泄法。自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华，我们把他们叫做：理智控制法。

#### 具体介绍各方法的含义和方式

1、注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动上去。

改变注意焦点；做自己平时最感兴趣的事；

改变环境，到风景秀丽的野外去郊游或散步……

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，或将不良情绪通过别的方式宣泄出来。

在适当的场合哭一场；向他人倾诉；

进行剧烈运动；放声歌唱或大叫；

听听音乐；发发牢骚；写写日记；

声声吁叹……

### 3、理智控制法：

人都是有理智的，在陷入不良情绪时，应调动自己理智的闸门，去控制不良情绪，使自己的情绪愉悦起来。

#### （1）自我暗示：

（学生活动）：1. 考试时很紧张，这时我会\_\_\_\_\_。

2. 与他人发生冲突时，我刚要发怒，我会\_\_\_\_\_。

3. 当考试成绩不理想时，我会\_\_\_\_\_。

这些方法就是通过自己的理智去控制不良情绪，这种方法就是自我暗示，不是通过外界条件来调节。

#### （2）自我激励：

通过外界的人、事物来约束、激励自己，使自己获得精神动力，从而更好地战胜困难和挫折。像林则徐的“制怒”条幅，时刻提醒自己。

#### （3）心理换位：

就是站在对方的角度想问题，与他人互换角色、位置，这样有利于增强相互之间的理解和沟通，可以消除一些不良情绪。我们同学之间、与家长之间、与老师之间，都可以用这种方法。

#### (4) 升华法：

将痛苦、烦恼、忧愁等不良情绪转化为积极而采取的有益行为，产生积极情绪。战国时期孙臆被砍去双脚后，怒而发愤，写出《孙臆兵法》，歌德在失恋的基础上写出《少年维特的烦恼》，司马迁在遭受宫刑后，完成《史记》，贝多芬再遭受双耳失聪的情况下，创作出《命运交响曲》。

#### (三)、喜怒哀乐，不忘关心他人

王强当时的情绪表达是否合适？

你能想象当时李晔的心情吗？

情绪的表达是否只是自己的事情？

我们在运用一些方法调控情绪时，应该注意什么问题呢？

老师归纳：个人由于自己的需要不同、遭遇不同的事情会引起不同的情绪感受，但个人在表达自己的情绪时，最好能考虑场合和他人的感受，否则有可能引起不尊重甚至伤害他人的情况。

老师总结：表面上情绪似乎是个人情感，其实不然，我们是生活在一个集体中，而人的情感具有相通性和感染性，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、用合理的方式发泄自己的情绪。因此，情绪表达需要考虑他人感受，当喜则喜，当怒则怒，喜怒有常，喜怒有度，这是我们调控情绪的目标。如果我们能够在生活中对别人的情绪给与更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦会减半，同学们的情谊也将更加深厚。

三、课堂达标：练兵场

连连看：（请同学讲）

- 1、当你面对他人的批评时g□不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”
- 2、当你和家人有误会时b□不要难过，要理解父母的苦心
- 3、当你做错事时c□不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”
- 4、当你对他人表现不满时d.不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”
- 5、当有人对你不满时e□不要生气，要自勉“走自己的
- 6、当你对新环境不适应时f.不要焦虑，要相信“人最终会战胜环境”
- 7、当你和同学有矛盾时a.不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”

在什么场合下应该有什么情绪？

教室(1)手舞足蹈（2）大声喊叫（3）静心专注联

欢会上（1）积极参与（2）漠不关心（3）显示自我

追悼会上（1）高声喧哗（2）身着艳丽服饰（3）沉痛哀悼

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！

## 调节情绪教案反思篇三

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之的秘诀之一。

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，还不会辩证的去看问题。

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。

## 调节情绪教案反思篇四

目标：

- 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。

活动内容：情绪管理

步骤：

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已说：“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”

如：“我必须成功!”、“别人必须很好地对待我!”、“所有的人都必须喜欢我!”等

(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。

## 调节情绪教案反思篇五

如今老师家长都比较偏重学生的智力培养，在情绪情感方面上重视得不够。在平日里我也经常发现有些学生在游戏或者学习活动中出现情绪失控，他们不能够及时做好自我调节。由于学生们在不同情绪之间的调节机会也较少，因此我设计了心理健康课《健康与情绪》，让学生初步学会自我调节情绪的方法。

学生在学做表情的时候也很明显地表现出不同的情绪，在自己的感觉中去体会积极情绪与消极情绪的带给人的不同心情。我提供的表情脸谱并不局限于“喜、怒、哀、惧”。学生的情感经验里肯定不止表情，所以我增加了一些表情，如“酷、惊喜、忧愁”等，让学生感受更多的表情带来的不同情绪。然后通过讲解小故事《哭婆婆与笑婆婆》，真正联系学生的生活实际。在这个环节中，学生很容易辨别不同表情带给人的不同情绪。真真切切感受“情绪”对我们身体的影响，进一步感知情绪和健康之间的关系，并知道如何调节自己的不良情绪的方法，让自己始终保持一个好的心情。最后教师讲解调控情绪的各种方法，让孩子互相分享彼此的好心情，互相分担彼此的坏心情。

在整个课中也存在一些不足。由于时间有限，不能够让学生

去完整的叙述一件发生在他们身上的高兴和伤心的事。图片事件特征过于明显，限制了学生的猜想，可以适当去掉一些图片。活动中说教相对较多，孩子说的机会还需增多一些。