

2023年小学心理健康说课稿(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

小学心理健康说课稿篇一

1、学生特征的阐述：

经研究发现，儿童喜欢上学的理由大致有两个方面：一是对学校生活充满好奇心；二是可以在学校中认识许多新朋友。儿童对“朋友”的理解会随着年龄的增长而变化。低年级儿童把朋友看作是可以与之共同活动的游戏伙伴，或居住的地方离得很近的小朋友。在学龄中期，儿童的朋友概念表现为：强调共同的价值观和品位，也提高了互惠性的成分。但有部分学生因为胆小内向或有自闭倾向，不懂得如何交朋友，不知道如何来维护友谊。所以有必要通过相应的活动增加学生交友的体验，增长交友的知识，改善其心理素质。

2、对本课辅导活动意义的阐述：

本课辅导活动旨在帮助小学生提高与人交往的能力、技巧，了解交往的学问，认识并注意防范社会交往中的不良现象。

本活动注重学生的心理感受及心理体验，唤醒学生隐性的积极情绪，让学生在活动中去体验，去感悟。针对孩子爱动、活跃的性格特点，以游戏、角色扮演等多种活动形式组织，让孩子轻松掌握交友的常识，体验到交友的乐趣。整个教育过程中注重引导孩子如何认识和交往朋友。

1、认知辅导目标：通过学习，让学生理解友谊的真谛。

2、情感教育目标：使学生体会友谊带来的欢乐，学会如何建立和维护友谊。

3、能力训练目标：懂得与同学相处要宽以待人，严于律己，培养朋友间的情感。

1、情境教学法，为激发学生学习兴趣，增强学生的心理体验，让学生通过表演认识人与人的交往和生活中的朋友。

2、自主探究法，对于如何维护友谊这个问题，学生不容易概括，采取小组成员探究的方式。

（一）图片导入感受开心

为了让学生能以最佳状态进入到这节课，我在开始安排了本班学生课间活动游戏图片，感受开心，然后导入到本节课主题——“让友谊之花常开”。

放松学生的心情，消除紧张感，拉近师生的距离，轻松引入课题。

（二）交友标准

首先让学生动手向大家介绍自己的朋友。然后说出为什么喜欢和她交朋友？在交往中你是怎么做的？大家一起分享交友的快乐。通过生生互动，师生互动，让学生学会交流和分享。通过介绍自己的朋友，使学生回忆朋友正面形象，产生快乐的积极情绪，为学生营造一种轻松愉悦的心理氛围。

（三）联系实际谈做法

通过《争吵》《抄作业》两个情景剧让学生体会生活中的朋友。使学生对朋友有一个全新的认识。教师教会学生化解同伴间的矛盾。向小学生讲解友谊的特征、原则及重要性，使

小学生明白什么是真正的朋友。让学生把学到的方法与生活实际紧密相连，能够学以致用。

（四）玩游戏维护友谊

游戏一“找朋友”，体会找到朋友和找不到朋友的感受。游戏二“连词成句”，体会如何维护友谊。通过游戏亲身感受有朋友真好，认识到友谊需要有真诚、热情、谅解、原则等来维护。

（五）增友谊卡，共享温馨

把你最想说的话写下来，设计一张友谊卡。然后找到你的朋友伙伴，亲手交给她。让学生通过活动进一步加深友谊，充分体会友谊带来的快乐。

小学心理健康说课稿篇二

各位评委、老师：

大家好！我们开发的课题是《走进记忆王国》，下面我将从教学设计、学案、课件、拓展资源和作业设计5个方面对资源包进行说明。

一说教学设计：

使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

《走进记忆的王国》是《小学心理健康教育》中的一课。本着从学生的实际出发，激发学生的记忆愿望，使学生初步掌

握增强记忆的几种方法，以帮助学生在学习中提高自己的记忆能力。

记忆在学生的学习生活中具有非常重要的意义，小学高年级小学生正处于具体形象思维发展阶段，对于直观、具体形象的事物容易记住，对于一些学科概念知识等抽象的事物不容易记住。因此通过本课的教学活动，要帮助学生从小了解科学记忆的重要性，掌握科学的记忆的技巧和方法，对于提高学生准确掌握各科知识和技能，培养小学生良好的记忆品质有重要的促进作用。

基于以上分析，我们将教学目标确定为三个方面：

- 1、通过活动，让学生初步懂得讲究记忆方法，掌握记忆方法。
- 2、学生在交流与小组合作中，了解运用简单实用的记忆方法，体验巧记的乐趣。
- 3、通过活动，培养学生善于观察、乐于记忆的良好习惯。

其中引导学生学习记忆的规律，在学习中应用它是教学重点，培养学生善于观察、乐于记忆的良好习惯是本课的教学难点。

基于本目标，教学过程分以下四个方面：

课标中指出，在课程设计中，教学目标应涵盖“了解常识”这一方面。所以，我设计了“走近记忆大师”这一环节，让学生通过生活中真实的事例，了解记忆力是可以通过训练得到提高的，并通过自我体验了解自己的记忆能力，从而激发学生探究记忆方法的兴趣。

对于记忆方法，孩子们并不是非常陌生，关键是要把这些方法提炼总结出来，并使之为己所用。我班有几位记忆达人，曾在校级“吉尼斯节”比赛中取得较好成绩。让学生来教学

生，让他们真正成为课堂的主人，于是我挑选这些记忆达人分别交流了他们记忆知识的方法，这些记忆方法简单实用，便于所有学生接受，学生掌握得也很快，学生的交流比老师一味的枯燥的讲授效果要好得多，学生们也学得兴趣盎然。接着我把课前通过问卷调查汇总起来的记忆难题，出示在课件当中，放手小组讨论，让学生发挥集体的力量运用记忆方法来解决如：背记二十四节气及时间分布规律；快速记忆形近字；快速记忆吉祥物的名字等问题，学生们的交流踊跃且方法多样，小组内的交流不但给学生个人提供了充分展示自我的机会，同时也总结出了许多记忆的好方法，学生更是从中体验到了掌握记忆方法的无限乐趣。

课标中指出，教学内容应对学生中的共性问题的解决具有一定帮助。所以，我设计了“深入记忆探究，分享记忆苦乐”这一环节，通过大家一起帮助苦恼的小磊，潜移默化地解决了学生们普遍存在的记忆问题，而且让学生们一起分享学习中的苦与乐。

板书设计：将本课的教学内容简洁明快地呈现给学生，使学生一目了然，起到很好地引导学习的作用。

二说学案：以贴近学生的口吻设计，从学生的实际出发，分别设计了：记忆难题、记忆方法、记忆游戏三个方面，激发学生积极参与学习的兴趣。

三说课件：

本课课件设计包含了三大特点：

- 1、视频展现生活实例，有效激发学生对记忆方法的探究欲望。
- 2、以文字、图片形式呈现了学生们平时的记忆难题，直观、内容丰富，紧贴学生生活，激起学生学习共鸣。

3、以录音形式提供记忆问题学生的案例，给学生以神秘感，吸引学生积极思考解决问题的方法。

四说拓展资源：

本堂课我准备了如下的拓展资料

（一）文字资料：

- 1、心理健康教育课程标准
- 2、记忆的方法
- 3、百科名片--艾宾浩斯遗忘曲线

（二）视频资料：

- 1、单词记忆达人视频片段
- 2、古诗词记忆达人视频片段
- 3、编字组词记忆达人视频片段
- 4、记忆大师王峰视频片段

上述资料在一定程度上激发了学生学习的兴趣，开拓了学生的眼界，坚定了学生学习掌握记忆方法的决心，也必将给学生留下极其深刻的教育印象。

五说作业设计：

作业设计突出本课重点，使学生能够将所学知识运用到生活和学习中。

我对《走进记忆的王国》课程资源包的解说到这里，欢迎各

位评委及老师们批评指正。

小学心理健康说课稿篇三

1、什么是价值和价值观？

2、价值观的导向作用是什么？

3、意识的正确与否判断的标准是什么？

1、在我们内心深处有一个藏了十几年的梦，这个梦，这个愿望让我们欢欣鼓舞，为了这个梦，我们在汗水中走过十几载春秋。梦没有变，摆动着的只是我们不停前进的脚步，舞动着的只是我们美丽的流苏，在通向学习的旅程中，谁能说得清什么是苦，什么是甜，但是如果认准了前进的目标，就让我们义无反顾，持之以恒。为了学习，咱拼了！

2、荀况在《劝学》中这样讲道：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”，在我们学习的道路上，又何尝不是这样呢？我们只有做到锲而不舍才能获取胜利的果实。踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败，但成功或许就躲在第一千零一步。或许我们只要再前进一步，胜利之花就属于我们啦！也许这最后一步走起来真的很难、很苦、很累，但只要我们有恒心，有永不言弃的信念，持之以恒，我相信这一步不会阻碍我们梦的起飞，因为我们一直都知道“带刺的玫瑰往往更红，雨后的天空往往更蓝”。

3、人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌，在学习的路不是一帆风顺的，更不是顺流而下的航程。它是一部跌宕的交响乐，是一条荆棘密布的险途，是波涛汹涌的大海。在这段旅程中，当我们面对风雨急骤的天空，面对波涛汹涌的大海，面对坎坷，面对不幸，让我们高呼“让暴风雨来得更猛烈些吧！”让我们谨记“梦想有多远，我们就能走多远”。让我们用恒心去战胜高考途中的每一道坎坷，让我们用恒心

去描绘生命最美的乐章。命运掌握在我们自己手中，相信自己，我们是最棒的。

4、有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。即使有落寞的失意，我们也不轻言放弃，为了年少纯真的梦境，我们一起努力。完美的结局，或许有点遥不可及，只是梦还在心依旧，沿着努力学习的轨迹，我们携手并进。

小学心理健康说课稿篇四

【导语】本站的会员“竹影清风”为你整理了“小学心理健康教育说课稿”范文，希望对你有参考作用。

老师们：

大家好。

今天我说的是小学低年级的心理健康教育课，题目是《学会赞美别人》

一说学生

通过我的调查分析，发现小学低中年级的孩子在交往方面存在着问题，其根本原因是因为家庭和老师等成年人在教育孩子时，多用“食指教育”，而少用“拇指教育”，致使个别学生存在以下两种不健康的心理问题。

通过我得调查研究，发现低年级的孩子在交往方面存在这问题，起根本原因是因为存在以下两种不健康的心理问题。

自负一般表现在成绩较优秀的有一定特长的学生身上，而且他们家庭条件较优越，家长对孩子过分宠爱，不能正确客观

地评价他们，尤其是受赏识教育的影响，“好孩子是夸出来的”。孩子的聪明可爱使亲戚朋友们赞不绝口，总是一味地夸奖表扬，这些过分的夸奖。客观上助长了自视过高，不能正确评价自己，因而得意忘形，目空一切，看不到其他学生的优点。因自负而不能和同伴友好地相处，傲慢无礼，常常有高高在上、盛气凌人之感。自负可以说是一种比较普遍存在的不健康心理，这说明，孩子还缺乏全面客观评价自己的能力。

自卑对一些学困生来说，以学习成绩差，经常受到老师和家长批评，同学的嘲笑，感到自己处处不如别人，总觉自己很笨，发现不了自己的身上的优点，不能正确地认识评价自己，而变得不爱与人说话，不爱余人交流。从而给孩子的心理留下阴影，使孩子形成胆怯、自卑、抑郁的不健康心理。这种不健康的心理使他们产生抵触情绪，作出一些报复性行为如：趁人不注意弄断铅笔，撕毁作业本，在他人书上乱画。

不惜以心爱的玩具相赠，甚至为他们买零食吃，以换取一些虚伪的友爱，短暂的友情。这些不正常的交往手段和不符合年龄的举止行为，缘自那些不健康的心理问题。因为小学生心理健康中的自我认识的客观程度以及社会适应性命去规定：心理健康的小学生能将自己同客观现实联系起来，主动地从周围环境中寻找评价自己的参照点，正确地认识自己，评价自己，对自己的认知开始表现出客观性。他们往往具有独立生活的能力，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，不会因为鸡毛蒜皮的小事儿大发脾气，能让自己融入集体生活，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，狂妄自大，或把自己孤立起来，怯懦自卑，与周围的人群格格不入。

这些孩子都不能正确认识自己，直接导致他们在人际交往方面陷入困境，他们都需要帮助，都需要学会欣赏和赞美别人，从而正确认识自己。因为赞美别人是处理人际关系的一种策略，也是良好心理素质的表现。在人和人的交往中，适当地

赞美对方，总是能够创造出一种热情友好，积极恳切的交往气氛。这是因为，赢得别人对自己的赞许，是人类一种本能的需要，人们正是在别人的赞美声中认识自己存在的价值的。其次，赞美能促使对方形成良好的行为规范，有利于相互交往向积极肯定的方向发展。

我从学生实际情况出发，根据年龄特点，特意设计了《学会赞美别人》一课这节操作性很强，儿童易于接受。这样能使自负的孩子要学会看到别人身上的优点，从别人身上看到自己并不是事事都是最优秀的，自己总有不如人之处进而从狂妄自大中走出来。自备的孩子通过别人的赞美，认识到自己的优点，从而树立自信，从自备的阴影中走出来。通过这节课的交流，使学生能正确认识自己，了解他人，学会推己及人，为他人着想，接纳他人与自己的不同之处，建立正常的师与生、生与生等人际关系。养成社交活动的兴趣，学习掌握人际沟通的方法和技术，使其能度过健康的有意义的校园生活。

二说教学目标

通过本节课的活动，使学生能正确认识自己，接纳自己，认识到赞美别人在人际交往中的魅力，学会发现别人的优点，掌握一些赞美别人的方法和技巧，体会愉悦的情感。因为低年级学生年龄小，评价别人的面比较窄，语言比较单一，仅停留在学习一个方面，不会从多角度多方面赞美别人，因此我把本节课的教学重点制定为学会赞美别人的方法、技巧，从别人的赞美中获得情感的体验。

因为实事求是的真诚地赞美才能一起对方心灵的共鸣，达到赞美的目的。而虚情假意的赞美容易使对方误认为讽刺挖苦。因此本节课的教学难点是学会用真诚、积极的态度赞美他人。

三说教法：

从学生实际出发，我准备采用情境教学模式进行教学和快乐教学法，运用：图画、音乐、多媒体等手段，创设情境，通过情景设计、角色扮演、游戏辅导等多种教学方法，使学生入情、入境，给学生创设赞美别人的情景，提供畅所欲言的空间，有利于学生触景生情，有感而发，降低教学难度。

四说教学过程：

（一）启发谈话，故事导入。

兴趣是孩子最好的老师，低年级孩子们的学习兴趣，往往停留在节奏明快的音乐上，色彩鲜艳的图画上，活泼可爱的小动物上，生动有趣的动画片上，因此这节课我用‘‘情景教学法’’一开始就用孩子喜欢的动画故事《称赞》导入新课，鲜活的画面，可爱的小动物，欢快的音乐一下子把孩子们带入到神奇的故事中，紧紧地吸引住了孩子，激发了孩子们学习的欲望，极大的调动了孩子们学习兴趣，欣赏完故事后。我请欲言，一切都顺理成章。

初步感受到别人的赞美，不仅能给人带来快乐，而且也能使交往的双方彼此喜欢。

（二）寻找优点，激发情感，尝试赞美，情绪体验

爱玩是孩子的天性，而游戏则永远是孩子们玩耍的主题，好比玩的游戏对孩子具有无穷的魅力，我采用‘‘抽纸条，贴苹果’’的游戏，请孩子们参与其中。（现在我们来做一个小小的游戏，这有一个盒子，里面放着一些纸条，上面写着每一位小朋友的名字，我请一位小朋友来抽一个，看能抽住谁的名字？指名抽，学生从中抽出一个同学的名字。下面请全班同学来帮他找一找优点。然后把写有他们的优点的苹果帖到这棵大大的优点树上，看看他能得的几个苹果？好吗？）无论是抽纸条的学生，还是被抽到的同学，都是兴致高涨，充满了期待，尤其是被抽到的同学更是坐姿端正，再要谈和

他朝夕相处的小伙伴的优点，同学们更是信手拈来，此时引导学生多角度，全方位的发现别人的优点，不光学如劳动、纪律、卫生、学习、文明礼貌、自理能力、爱护环境等，从而掌握夸奖别人的方法。然后，以优点树上的一个学生为例，去夸奖去赞美她。我问：“大家发现了他的优点，谁来夸夸她？”相机指导学生掌握赞美的技巧。之后让学生同桌互相夸奖，这样，教学过程由“扶到放”体现教学训练的层次性，参与的人员“由点到面”发挥了学生的主体作用，使每个人都能感受到赞美的愉悦，人人都获得情感的体验。使孩子们都能清醒地认识到每个人都有自己的闪光点，从而都能正确地认识自己、接纳自己、评价别人。同时，也进一步使学生们感受到赞美的魅力，不仅可以给人带来温馨和快乐，而且也能激发人的自信和希望，体会到赞美是桥梁和纽带，为建立良好的人际关系，进行健康的人际交往打下良好的基础。这样顺利地解决了重点。

（三）示范演练、发现问题

本节课的教学重点是用真诚坦率的态度去赞美然，为突破难点，我用孩子们喜闻乐见的角色扮演法，以小品的形式创设情境。小品的大意为：有两个竞选中队长的小朋友抽到的测试题是“夸一下身边的小伙伴。”两人的表现方式截然不同，其中一人的赞美是实事求是、适度的，让人听了舒服。而另一人则是夸大其辞，有意恭维，给人的感觉是难受、不舒服，觉得在嘲笑他。问：为什么有不同的反应呢？使学生在欣赏中体会到对别人的赞美，一定要实事求是，不能夸大其词，要真诚，是发自内心的，否则，不仅达不到赞美的目的，发呢与适得其反。这忘记符合低年级儿童的特点，也降低了教学的难度，同时达到“润物细无声”的境界。在寓教于乐的氛围中，轻松突破了难点。

在学生掌握了赞美的方法和技巧后，进行“赞美大轰炸”重点关注班中弱势群体。使这些自备的学生也惊喜地发现自己身上也有这么多优点，使他们获得成就感，愉悦感，树立自

信，扬起生活的风帆。

（四）总结延伸，感情升华

此环节，我运用多媒体课件播放配诗朗诵《赞美》：同学们，请不要吝惜你的赞美，因为赞美是春风，它能使人温馨和快乐，请不要小看赞美，因为赞美是力量，它可以激发自信和希望。赞美也是心灵的阳光，没有阳光，我没便不能生长。因此愿赞美的力量激励每个人进步，愿赞美的阳光普照在每个人的身上。

让学生的心灵再次受到了强烈的震撼，让学生在如诗入画的氛围中充分的感悟赞美的魅力，从而激发赞美的欲望。于是我趁热打铁，让学生动手写，把真诚地赞美写下来，送出去。让他们的心灵在声与话的碰撞中接受洗礼。

五说板书

面带微笑

实事求是用词准确

六说体会

在本节课教学过程中，“赞美”贯穿始终，同桌互夸，小组互夸，师生互夸，全方位的夸奖并非泛滥成灾，而是以真诚为基调，以事实为基础，让学生在轻松愉悦的氛围中，不知不觉地掌握了赞美的方法和技巧，纠正了自负与自卑的不健康的心理，培养了学生赞美别人的意识，提高了他们人际交往的能力，为构建和谐社会的打下良好的基础。

小学心理健康教育工作总结

小学心理健康教育教案设计模板

小学心理健康教育年度总结

【推荐】小学心理健康教育工作计划

小学心理健康教育工作总结【热门】

小学心理健康说课稿篇五

1、什么是价值和价值观？

2、价值观的导向作用是什么？

3、意识的正确与否判断的标准是什么？

1、在我们内心深处有一个藏了十几年的梦，这个梦，这个愿望让我们欢欣鼓舞，为了这个梦，我们在汗水中走过十几载春秋。梦没有变，摆动着的只是我们不停前进的脚步，舞动着的只是我们美丽的流苏，在通向学习的旅程中，谁能说得清什么是苦，什么是甜，但是如果认准了前进的目标，就让我们义无反顾，持之以恒。为了学习，咱拼了！

2、荀况在《劝学》中这样讲道：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”，在我们学习的道路上，又何尝不是这样呢？我们只有做到锲而不舍才能获取胜利的果实。踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败，但成功或许就躲在第一千零一步。或许我们只要再前进一步，胜利之花就属于我们啦！也许这最后一步走起来真的很难、很苦、很累，但只要我们有恒心，有永不言弃的信念，持之以恒，我相信这一步不会阻碍我们梦的起飞，因为我们一直都知道“带刺的玫瑰往往更红，雨后的天空往往更蓝”。

3、人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌，在学习的路不是一帆风顺的，更不是顺流而下的航程。它是一部跌宕的

交响乐，是一条荆棘密布的险途，是波涛汹涌的大海。在这段旅程中，当我们面对风雨骤的天空，面对波涛汹涌的大海，面对坎坷，面对不幸，让我们高呼“让暴风雨来得更猛烈些吧！”让我们谨记“梦想有多远，我们就能走多远”。让我们用恒心去战胜高考途中的每一道坎坷，让我们用恒心去描绘生命最美的乐章。命运掌握在我们自己手中，相信自己，我们是最棒的。

4、有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。即使有落寞的失意，我们也不轻言放弃，为了年少纯真的梦境，我们一起努力。完美的结局，或许有点遥不可及，只是梦还在心依旧，沿着努力学习的轨迹，我们携手并进。

小学心理健康教育说课稿4

今天我说课的内容是小学五年级心理健康教育课《快乐每一天》。我将从以下几方面进行说课：说学情，说教学目标及重难点，说教学方法，说资料来源，说教具准备，说教学设计。

情绪伴随着人的成长过程。小学高年级的学生已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确地分辨自己的喜怒哀乐，但相对来讲调控情绪的能力还很弱。根据学生的这些特点我确定以下教学目标：首先是帮助学生了解自己的情绪状况，认识调节情绪的重要性。其次，能正确区分积极情绪与不良情绪，知道情绪是可以调节和控制的，初步掌握情绪调控的方法。最后，让学生明确情绪是个人心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

本次活动的重难点在于引导学生学会运用多种方法正确对待、转化不良情绪。

根据学生年龄特点，以及学生对情绪的认知，我采用游戏、

情景设置、心理剧表演等教学方法，使学生能更自如地掌握调控情绪的方法。

本课所采用的资料来源于学生和家长的实际生活，表现的是学生的真实情绪。

游戏不仅可以活跃课堂气氛，拉近师生之间的关系；又能让学生在快乐中体验各种情绪。所以教学开始，我通过做抛糖果的游戏让学生体会情绪。老师背对着学生向学生抛糖果，然后相继采访得到和没得到糖果的同学的感受。由于游戏中有真切体验，学生会说出：“我接到了糖果，很高兴”、“我唯恐得不到糖果，很着急”、“我没得到糖果，很失望”等。教师小结：你们的这种感受就是情绪。

我在课下收集学生及家长在学习与生活中表现情绪的素材，所选取的素材来源于学生的实际生活，能激起孩子情感上的共鸣，让学生举一反三，认识各种情绪，为下面突破难点作铺垫。我先逐一播放收集的视频材料让学生观察，辨析情绪。

然后：再让学生列举生活中表现出的其他情绪。如愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈等。

为了让学生知道每个人都有情绪，不管是积极的情绪，还是消极的情绪，并且时刻都在表现着自己的情绪，因此我设计表现情绪这一环节，目的是承上启下，为下一步突破难点——有效调控不良情绪做铺垫。

第一个游戏是画一画

以小组为单位比赛：以小组为单位，老师把事先准备好的一个信封发个坐在第一位的同学，老师喊开始，第一位同学打开信封，拿出一张纸，纸上画六个圆，每人在一个圆上画一个东西，看哪一组最快。然后说说比赛过程中的情绪。（如：高兴、快乐、紧张、失望、难过等等。）

第二个游戏是尝一尝

老师准备一些杯子，杯子里准备一些无色液体：白水，白糖水，白酒，白醋，白盐水，芥末水通过品尝表现情绪。

通过猜一猜体会好奇、着急的情绪。通过选一选体会紧张、期待的情绪。通过尝一尝体会兴奋、疑惑、紧张或害怕的情绪。)

心理剧的表演，不但直观，而且充分体现了学生的主体地位，学生特别有成就感，孩子们本身就产生了积极情绪，在学生们的表演中寻找转化情绪的方法。知道如何调控情绪。提高解决实际问题的能力。因此本环节我让同学们以小组为单位，每个小组选一个所提示的内容，排演心理情景剧。

1、有一天，你偶然发现妈妈偷偷看你的日记（亲子关系）

2、你和同学因为意见不合，产生了矛盾（同学关系）

然后小组合作讨论，集思广益，想一想：面对不良情绪我们应怎么做？

学生想出的办法是零散的，这时我们师生合作总结调控情绪方法，让学生知道，消极情绪和不良情绪是时刻存在的，但只要调整心情，情绪是可以调控的。最后我让学生写体会写名人名言，并把它贴到收获树上，以此时刻激励自己。达到升华情感的目的。

这项作业设计的意图是巩固调控情绪的方法，在今后的学习生活中，知道遇事不激动，少生气，调控好自己的情绪，真正做到快乐每一天。

一周情绪晴雨表

时间

我遇到了这样的事情

我的情绪

调节方法

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日