

最新小学情绪管理班会教案 小学心理情绪课教案(实用10篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学情绪管理班会教案篇一

2. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自我、超越自我的目的。
3. 除了国家政治生活，诚信在人们的生活中有着更重要的作用。
4. 在法制社会里更讲究道德，没有诚信寸步难行。
5. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

1. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自我、超越自我的目的。

2. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

一. 故事导入，揭开课题。

师：这天，教师先给你们看一个小故事。

（课件演示）在古时候的一天，曾子的妻子要上街去，她的孩子哭着叫着，也要跟着妈妈上街。妈妈骗孩子说：“你先回去，我上街回来杀猪给你吃吧。”妻子从街上回来，看见曾子正准备杀猪给孩子吃，妻子急忙阻止他：“怎样？你真的要杀猪给孩子吃吗？我原是说着哄哄孩子的。”曾子说：“我们怎样能够说谎话呢？”于是，他们就杀了那头猪。

小组讨论：

生：做人要有诚信。

师：那你们明白做人为什么必须要讲诚信呢？怎样样才能做一个诚信的人？那么，这天就让我们一齐来学习《做一个有诚信的人》。

（板书课题）《做一个有诚信的人》

评析：以生动的动画故事引入新课，激发了学生的学习兴趣 and 求知欲，调动了学生的学习主动性。学生通过观察生动搞笑的情境，并结合平时的认知，初步悟出做人要诚信的道理。

1. 联系实际，指导行动。

（1）. 议一议：实际生活中你遇到此类事情怎样办？（出示课件）

事例1：周兵和宋杰是好朋友，他们以前许诺，不管谁遇到困难，必须要互相帮忙。这天周兵想抄宋杰的作业，宋杰没同意，他生气的说：“这点忙都不帮，真不讲信用。”

讨论：你对这件事怎样看？

事例2：李三看见同学花钱大方，他很羡慕。有一天，他趁他的同桌不注意，便拿了同学的10元钱。张教师调查时，他怎

样也不承认。之后，张教师说：“如果你信任我，就把真相告诉我，我保证不对任何人说。”听了张教师的话，他很快就把事情告诉了张教师。

讨论：你明白为什么吗？

学生交流并汇报：

给好朋友抄作业是一种不负职责的行为，是害了自我的好朋友，也是不诚信的一种表现；虽然李三拿其他同学钱是不对的，但他能够勇于承担自我的错误，其实是一种诚信的表现。

（学生们都互相讨论着自我的观点。）

师：大家都说得很好。那么怎样才能做到诚实守信呢？以上的事例要求我们，要养成诚信的优良品质，我们就应从小就开始培养诚实守信的好品质，平时就要严格要求自我，做到表里如一，言而有信。

（2）．说一说：你愿意和谁交朋友？（课件出示）

a□当面说好话，背后说坏话。

b□直言不讳，大胆说自我的看法。

c□没有把握不轻易答应，一旦答应就要尽力而为。

d□对别人的要求满口答应，但过后就忘，不能兑现。

生讨论地很激烈。

（3）．师：夸一夸：我们周围哪些事例是属于诚实守信的？

（生讨论，并举例说明。）

二. 培养诚信观念，制作“诚信卡”

1. 教师引导：

2. 每个人分发一张白纸，要求学生在上头写上自我在生活中有关诚信的事例。

3. 写完后，要求学生叠好后交给教师。

评析：通过诚信卡，让学生明白自我就应做诚实守信的人，应鄙视虚假和不守信用的行为，对自我不诚实和不守信用的行为应感到不安和歉疚。

三. 挖掘诚信好处，激发学生做一个诚信的人

（教师小结）

师：当代少年身系国家未来，肩负历史的使命。我们的国家能否发达，能否自立于世界民族之林，关键在于我们这一代有没有崇高的梦想，有没有有诚信。当我们扬起知识的风帆，荡起勤奋的双桨，就要启航向人生之海时，经验丰富的老船长告诉我们：“必须要用诚信去导航！”期望通过这节课，我们班的同学都能做到：守信如节，言而有信。同学们不仅仅对同学守信，对家长守信，对教师守信，也对自我守信！最终期望通过这次班会，同学们能自觉持续诚信的品质。

四. 提出倡议，让世界充满诚信与爱

1. 朗诵诚信诗歌：（生齐读）

人生贵诚信

人生贵诚信，何必名与钱。

无视轻抛弃，何颜见苍天。

诚以信为本，信为诚之源。
投李报桃事，礼尚往来篇。
天下何其大，前路何其远。
无诚无信义，步履更维艰。
宁可为玉碎，不怜薄瓦全。
事落关键处，方才露真颜。
诚来春水近，信去秋叶残。
一夜好风入，无须带笑看。
不怕路凄遥，燕至三月三。
咆哮有大海，潮起潮落间。
辗转几多日，月明十五圆。
别物犹如此，世人何以堪。
丈夫生天地，乘风破浪险。
一言既出口，驷马难追还。
苦痛不丧志，酒醉无失言。
生死千钧重，诚信永作先。
放眼苍茫路，身正气傲然。
纵观天下记，诚地信为天。

2. 播放歌曲：《爱的奉献》

师：（号召大家）让我们人人都来讲诚信，“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。相信只要人人都做到诚实守信，世界将变得更加完美！社会将变得更加和谐！

评析：诗歌和歌曲能让学生牢牢记住诚实守信是中华民族的传统美德，任何时候都应做到说话做事实实在在、表里如一。

我们的社会生活的诸多交往都离不开诚信。诚信是美德，是社会的基石，是人与人交往的先决条件，没有了它，就没有了它所带来的一切。通过课堂动画的展现，诚信事件的讨论、诚信卡的制作，都让学生印象深刻，明白做一个诚信的人的重要性。

小学情绪管理班会教案篇二

认知目标：让学生学会正确、全面地认识自我。

情感目标：建立良好的自我形象，对自己充满自信心。行为目标：发扬优点，克服缺点，塑造一个良好的自我。

正确认识自我的优缺点，接纳自我。

保持健康积极的心理，相信自己，努力发展自己。活动准备：一把小镜子，《相信自己》光碟一张。

一、导入新课

1、小品小明拿着刚发下来的考试卷子，背着书包垂头丧气地说：“又是不及格！”这时小强从后面追上来，冲他一笑：“听说要开运动会了，你这个体育健将可要多报几项啊！”小明却无精打采地说：“那有什么用，跑得再快也是头脑简单，四肢发达！”

2、思考引发动机，制造悬念，创设情境，使学生很快进入角色。

(1) 你认为小明说的对吗？为什么？

(2) 你想对小明说些什么？

(3) 通过这个小品你能明白什么？

3、师：偶尔一两次考试不理想并不能说明什么，我们要全面、正确地认识自己。

二、活动主体

1、小品《照镜子》大致内容：两位同学按要求闭上眼睛，老师用染红的手指点一位学生的鼻子，问：“这是什么？”学生回答：“鼻子”。接着再点另一位同学的额头，问：“这是什么？”学生回答：“额头”。学生回答的同时，颜色已染到他们的鼻子或额头上了，他们却全然不知。然后让他们面向全班同学，同学们哄堂大笑，他们感到莫名其妙，最后老师把小镜子递到他们手里，他们这才发现真相。

(1)、思考：刚才的小品对你有什么启发？

(2)、师：脸上的脏东西，别人看得清，自己却看不见，用小镜子一照，就看得清清楚楚了，让同学当一当这把小镜子，你会很快找出自己身上的优点和缺点。

2、同学眼中的我

(1) 学生自由找朋友，请这位同学说说他眼中的我有哪些优点或缺点。（自由活动）

(2) 请几名同学说说听完之后的感受。

3、老师眼中的我

(1) 看看评价手册老师对你的评价

(2) 小组内说说感受

(4) 学生想出各种方法解决。

(5) 师：努力发现，勇敢讲出，坚持改正，树立信心，什么都会不会难倒我们。

4、填写“小明星档案”师：同学们，在老师的眼中，你们都是未来的小明星，请大家填好这张“小明星档案”。

三、总结

今天，我们对自己有了一个初步的认识，每人都有出类拔萃的长处，每人也会有需要努力改正的缺点，在进步中成长，在进步中提高，扬长避短，扬起自信的风帆，相信每一名同学都会成为未来之星。

四、课后延伸

让父母说说眼中的我们是什么样的，根据父母说的想一想以后怎么做

放音乐结束。《相信自己》

正确认识自己

全面改正缺点树立信心

小学情绪管理班会教案篇三

1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。

2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。

导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？（生交流）

师：是啊，不少同学都有这样的体会，当一个人情绪好的时候，干什么

（生交流）

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

小学情绪管理班会教案篇四

进入小学以后，儿童从无拘无束的、天真无邪的幼儿转变为受校规学纪约束的小学生，其主要活动形式也从游戏转变为学习。而与幼儿时期的游戏相比，学习属于有计划、有目的的的活动。儿童在学习活动中需要承担一定的义务，需要承受一定的压力，需要同更多的人相处，所有这些都使得小学生

需要比幼儿时期承受和体验更广泛的情绪情感反应，儿童在学习活动中更经常地产生种种情绪体验。如：已掌握了某方面的知识会产生满足感，考试成功会带来喜悦等积极情绪。相反，如果学习活动失败会产生挫折、焦虑、自责等消极情绪。大量的研究证明，儿童的情绪、情感对其人格的健全发展有重要的影响作用，小学三年级作为儿童情绪情感变化的转折期，培养他们积极、健康的情绪情感具有重要意义。

平时我们所说的小学生的情绪是就广义而言，它包括小学生的情绪和情感，是指小学生对客观事物的态度体验。情绪是小学生心理活动的一个重要方面，小学生在日常生活中总要对所接触的人和事物抱有一定的态度，以获得某种主观体验，这便是小学生的情绪。小学生的情绪发展有以下特点：一、表现形式在不断变化；二、表现内容不断丰富、深刻；三、稳定性不断增强；四、自控力不断增强。三年级又是小学生情绪情感变化的一个转折点，因此，根据小学生的情绪情感特点，教会学生如何管理自己的情绪，获得阳光、健康的心态和幸福的人生。

- 1、认识各种情绪，并区分积极情绪和消极情绪。
- 2、培养学生合理表达情绪的意识。
- 3、培养学生自我调节情绪的意识，帮助学生学会保持快乐的情绪。

重点：引导学生认识消极情绪和积极情绪。

难点：引导学生学会接纳自己的各种情绪并正确表达。

本课主要采用了心理投射、心理调查、情境体验式、活动法、讨论分享等

教师准备：课件、福袋一个（装有红豆、黑豆、绿豆、黄豆

若干的不透明布口袋）、白卡片若干、海报纸若干、画有“消怒果”“忘忧草”“轻松糖”的卡片若干。

学生准备：多色水彩笔，记号笔

：小学三年级

一课时

一、暖身活动

游戏：“抓到幸运”

规则：以小组为单位，每组请一名同学上台，从福袋里用十秒钟的时间抓出一粒豆子，如果是红豆，小组的每个成员将得到一份小礼物，如果是绿豆，小组的每个成员将受到一次惩罚，如进行十次蛙跳。

教师采访抓到不同颜色豆子的学生，请他们说出自己的心情。

教师小结：刚才同学们所说的紧张、高兴、以及失望都是我们的情绪。是我们面对事件时都会有的正常反应。有时候做一件事情会有不同的情绪变化，有晴有阴有雨，甚至比天气更复杂。今天我们就一起走进情绪气象图。（板书课题）

设计意图：每节课都有一个暖身活动，其目的是激活团体气氛，提高关注度，调动同学们的积极参与性。躯体的放松有利于心理的健康。本游戏还可让学生感受情绪，导入新课。

二、参与活动，初识情绪

1、教师出示展现喜怒哀惧的四张小朋友的ppt图片，请学生说出图片上人物的情绪，教师随学生的讲述在黑板上依次板书，并明确“喜怒哀惧”是每个人最基本的四种情绪。

2、请出八位学生上台用肢体语言和面部表情表演四种基本情绪，请台下学生说出他们分别表演的是什么情绪。

教师小结：我们可以从别人的表情和动作中观察出别人的情绪。

设计意图：了解四种基本情绪，知道不同情绪可以通过各种表情、肢体活动等表现出来，体会自己不同的情绪也会有不同的表情动作。3、教师出示两组人物面部表情图，一组为愉快、开心、幸福等情绪，一组为伤心、难过、生气等情绪。

(1) 请学生看图说情绪，并自由猜想在图中人物身上发生了什么事。

(2) 如果是你遇到了这些事，你会有什么样的情绪，又会怎么做？

(情景体验，学生自由讨论。)

教师小结：这组图片中的人物有的喜笑颜开，有的手舞足蹈，他们所表达的情绪是开心、愉快，看到他们的样子可以猜到肯定发生了好事。这类情绪有个名字，叫积极情绪。另一组图片中的人物有的火冒三丈，有的泪流满面，有的胆战心惊，他们所表达的情绪是生气，伤心，害怕，看到他们的样子可以猜到肯定发生了什么事不好或者不如意的事情。这类情绪有个名字，叫消极情绪。

(板书“积极情绪”“消极情绪”)

事情有好坏之分，但情绪没有，积极情绪和消极情绪都是我们面对事情时的一种正常反应。比如，害怕这种情绪虽然让人不舒服，但也能让人躲开危险，保护自己。有了消极情绪并不是坏事，但是一个人长期处在消极情绪中，身体会产生大量的毒素影响我们的健康，因此我们需要对消极情绪进行

调节。

设计意图：让学生分辨出什么是积极情绪和消极情绪，认识到无论哪种情绪都是人对外界刺激的正常反应，并初步了解不善于调节消极情绪会带来一些不好的影响。

三、认识自己的情绪，正确面对

1、心理投射，为脸谱涂色（心理投射是抒发个人心理情绪的一种专业性技术，通过音乐、画画、涂鸦等方式表达自己的体验，流露的信息比较真实）

教师给每个学生分发一张白卡片。要求学生回忆最近一个月经常出现哪种情绪，把情绪用脸谱的形式画出来，并用他认为最恰当的、最能表达这种情绪的颜色给这个脸谱涂色。并说说在什么情况下经常出现这种情绪，进行小结。（配乐，学生在舒缓的音乐中描画，教师巡视涂色情况）

学生自由表达

设计意图：了解自己的情绪，培养自我意识。

2、心理调查。

让学生按照不同情绪出现的频率高低为自己的各种情绪排一下顺序，说出情绪对自己生活的影响。教师当场制作电子表格，将学生所说的四种基本情绪中最具有代表性的情绪事例列举在表格中。

设计意图：让学生体会情绪对自己行为的影响，为接下来的游戏所需的素材做准备。

四、接纳自己的各种情绪，正确表达，妥善管理

师：每个人都会遇到烦恼都有不开心的时候，当老师不开心

的时候我就去买很多好吃的东西，今天老师也给孩子们带来了几种美味可口的食物，我们一起看看吧！

1、想策略：头脑风暴

教师给每个小组分发画有“开心豆”“消怒果”“忘忧草”“轻松糖”的四张卡片。

要求：小组为单位合作完成，从教师出示的有“喜怒哀惧”情绪的电子表格中选取相应事例想办法解决，并组内选出大家认为最好的两条，用记号笔写在海报纸上。

开心豆卡片-----选择一件“喜”的事，在卡片上用画画的形式表现出来。

消怒果卡片-----选择一件“怒”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下消除怒气的办法。

忘忧草卡片-----选择一件“哀”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下忘记忧愁的办法。

轻松糖卡片-----选择一件“惧”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下放松心情的好处。

（小组讨论、分享）

设计意图：通过生生互动，在思维的碰撞中，搜求多种应对不同情绪的方法，在交流、筛选的过程中获得积极应对消极情绪的方法，实现学生的自我成长。

2、说方法：积极应对

（1）、把各小组“头脑风暴”中碰撞出来的两个好点子都贴在黑板上。

(2) 学生交流，勾出好的点子，并问一声：这是谁的创意？

(3) 根据大家认同的方法进行简单的归纳。

教师小结：与同学分享你的快乐，你会得到双倍的快乐，而说出你烦恼和痛苦，你的烦恼和痛苦就会减少一半。今天我们大家想到了那么多让自己变得快乐的方法，希望孩子们学会调节情绪，使自己时时刻刻拥有一个好心情，快快乐乐度过每一天。

设计意图：给学生一个交流的空间，学生不断接受到新的信息和他人的反馈，学习正确表达和管理各种情绪的最佳方法。

五、教师总结

师：请跟着我一起念这首儿歌——《情绪气象台》。

（出示ppt□

师：伸出你的手，伸出我的手，手与手相握，传递的是快乐；

（教师示意学生相互握手）

伸出你的手，伸出我的手，温暖的拥抱，感受的是幸福。

（教师示意学生相互拥抱）

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，每种情绪都是一种珍贵的体验。分享我的快乐，分担你的忧愁，让我们的生活每一天都是艳阳天！

（歌曲《幸福拍手歌》，在歌曲和掌声中结束本课）

设计意图：通过肢体接触，感受同伴“在一起”的快乐，在孩子们熟悉的歌曲中结束本课，借助音乐的感染力触动学生

心灵，将积极情绪进行迁移，让学生意犹未尽。

六、辅导建议

- 1、在“抓到幸运”游戏的采访环节，老师需引导学生说情绪词语，其间将学生所说的有关想法的内容转化为情绪词，如“抓到豆子的时候，我的心狂跳不止”提示为“激动”。
- 2、在画脸谱涂色的活动中，老师可以稍作引导，如用鲜艳、明亮的色调表示愉快的情绪，用灰暗、沉重的色调表示消极情绪。教师要关注那些灰暗色调过多的学生。

七、辅导素材

- 1、“心灵大餐”的游戏改编自小学三年级心理健康教育教案《做情绪的主人》中“心灵超市”小游戏。
- 2、教师总结中的儿歌选自《情绪气象台》：

情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。生气时，笑一笑，烦恼事，讲出来。紧张时，静一静，伤心事，想得开。乐观向上有自信，学习生活添光彩！

小学情绪管理班会教案篇五

本章旨在引导学生了解高中生心理发展的特点，使学生学会优化自我意识的初步方法；正确认识自己的情绪，掌握情绪处理的技巧；深刻意识到人际交往的重要性，提升自己的人际交往能力；了解学习心理常识；对自己的职业生涯有初步规划；了解高中生中存在的特殊心理现象，懂得如何寻求帮助，及时解决问题，提升自身的心理健康水平。

16课时。其中，第一、二、三、五、七节各2课时，第四、六节各3课时。

- 1、充分利用学生已有的感性认识，促进学习的迁移。对于高中生来说，该阶段心理发展的特点具有一定的抽象性。可以引导学生根据自身情况，在对照、讨论中完成对高中生心理发展诸特点的认识。
- 2、加强与现实生活的联系。通过自我意识的学习，让学生明白自我意识在日常生活中的作用，改善高中生以自我中心的现象，帮助学生灵活运用教材所学，提升个人的自我意识品质。
- 3、注意体现教育的多样性、个性化。让学生交流情绪不好的处理办法，酌情因势利导，不失时机地给予适度启发；辅以相关案例的讨论，并加以必要点拨，让学生在积极参与的情况下，总结出适合自身的情绪管理技巧。
- 4、重视基本内容的掌握，从小处着眼，得长足发展。事先筛选出人缘较好的学生，介绍交往的方法和体会，引导学生从中找出直接可行的行为方式，迁移到自身的人际交往活动中去。同时，教师要注意内向学生的感受，调动他们的积极性，鼓励他们一步步走出自我的限制，提升人际交往能力。
- 5、重视实践活动。教师可以播放短片的方式，对相关专业从事的工作，做简要介绍，让学生对自己的未来有初步的认识；有条件的学校，可带领学生实地参观考察、动手操作，从实际生活出发，发展学生的职业生涯规划概念。
- 6、准确把握教材关于学习心理的教学目标。这一阶段的高中生已经积累了一些有关心理健康的知识和经验，他们对周围事物的感知和理解能力以及探索健康心态的愿望不断提高，应在此基础上，引入学习心理的相关知识，使学生在讲故事、听案例的过程中，落实心理健康向学习、生活正向迁移的目标。
- 7、探究新知。经过前面的学习，高中生对心理健康各因素已

有充分的了解。教师应把握这一契机，引入高中生特殊心理现象的内容，以客观、接纳的语气教授，一旦遇到心理困扰，提醒学生，如何正确对待。

中小学生学习心理健康状况调查表明“当前我国中小学生学习心理健康状况不容乐观，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%，并有逐年递增的趋势”，其中高中生的特殊心理特点导致其心理健康水平最差，处于“谷底”。调查结果提醒我们，学生尤其是高中生的心理健康问题应该引起教育工作者的高度重视。

小学情绪管理班会教案篇六

教学目的：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的本事。

教学过程

一、用实例引导思考

1、教师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事□a□本市某小学的一位高年级学生，头天午时放学时，告诉教师有人欺负他。教师说明白了，没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后，家长、教师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见□b□一所农村小学的低年级学生，因长期完不成作业，受到教师批评，放学回家用红领巾把自我系在门柄上勒死。

2、引导学生围绕下列问题思考：

(1) 两名学生的死给家庭、社会带来了什么？

(2) 他们的死都和哪些因素有关？

(3) 如果你是教师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠？

(4) 两名自杀的学生都有一种怎样的心理？这种心理状态健康吗？

3、全班交流。

4、教师小结

二、拿子照自我

1、教师引导学生用下列情形对照自我

(1) 当家长批评或者责骂自我时自我有怎样的表现？

(2) 当教师对你的态度稍微有一点冷漠自我有怎样的表现？

(3) 当你遇到其他方面的压力或困难时，你有怎样的表现？

2、学生交流

3、点拨

三、看录象激起兴趣

1、播放录象

2、学生阅读材料

3、学生讨论

五、写感受

小结：现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

小学情绪管理班会教案篇七

克服浮躁、踏实学习

高中生正处于青春发育的高峰期，生理上的显著变化和心理学上的急剧发展给他们带来许多新的问题。高中生普遍面临着巨大的升学压力，沉重的课业负担；加之多数孩子都是独生子女，心理承受能力差，挫折意识不强。如果这一阶段缺乏引导，很容易导致心理疾病，影响学生的健康成长。

此外，由于各方面因素的影响，高中生在生活当中往往流行攀比之风，不能静下心来学习，作风飘浮，眼高手低。而浮躁心态是十分有害的。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以；逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。它能使人失掉最宝贵的求实精神和科学态度，失掉最需要的实干精神和创新精神。

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下):

老师: 同学们, 现在人们对健康的要求越来越重视, 健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时, 更应该关注心理健康。

联系学习, 我们更应该有个怎样健康的心理呢?

1、提问如何解释浮躁, 为何会存在浮躁心理, 怎样克服, 让同学们自由发表看法。

2、班长小结

《诫子书》片段(略)

注意事项:

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法, 谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样, 或推荐同学, 或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言), 简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等), 形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结, 指出亮点和不足之处。

班会总结: 这次班会让同学们受到了很好的心理教育, 同学们心态平和, 积极进取, 找到了克服浮躁的方法: (1)明确目标, 加强学习, 勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明, 非宁静无以致远。克服浮躁, 要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前, 要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫, 在学习、工作和生活中保持紧迫感, 增强进取心, 努力搞好学习。

小学情绪管理班会教案篇八

二年级学生

1课时（45分钟）

中小学心理健康教育的目标要求使学生不断正确的认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力；培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。情绪是人的内心世界的反映，是人们在认识和处理事物的过程中表现出来的一种反应，拥有良好的情绪则是衡量一个人心理健康的一个重要指标。本节辅导课依据八年级学生的心理特点设计，进入青春期后的他们虽然已有一定的独立意识，但心理还不够成熟，容易出现内心需要与意志调控之间的失调。在情绪特征上表现为好冲动、不稳定、极端化等特点。我从学生的实际出发，采用自主思考、交流感悟、讨论探究等方式，使学生懂得一些情绪方面的理论知识，并学会用理性情绪疗法（主要是abc疗法）等方法调节情绪并应用于实践。

（1）了解情绪含义与分类

（2）认识积极情绪与消极情绪及作用

（1）正确认识与评价自己的情绪

（3）运用所学方法解决实际问题

重视情绪的调控，培养良好的情绪，拥有积极乐观的好心情。

（1）认识情绪的不同表现

（2）认识消极情绪的危害性

（3）引导学生学会多种方法正确对待，转化消极情绪，能运

用理性情绪疗法解决实际问题，有效的调控自己的情绪。

学会理性情绪疗法（核心abc疗法）有效调控自己的情绪，培养主动调节情绪的表现与能力，学会心理上的自助。

运用游戏引入、故事阅读、自主思考、小组讨论与相应的问卷调查

游戏背景音乐《甩葱歌》、橡皮筋与气球若干、视频《幸福拍手歌》、故事资料与课件

活动一、暖身导入，感知多种情绪

活动二、故事大讲堂

了解情绪的概念与分类，分析交流积极情绪与消极情绪的作用。情绪：是个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。一般它通过个体的表情、生理、肢体与言语表现出来。

最基本的四种情绪：快乐、愤怒、悲哀、恐惧

情绪按作用分为：

积极情绪：能增强人体免疫力、提高活动能力、驱使人积极的行动，增强身体健康。（希望、快乐、恬静、愉快、爱等）

消极情绪：消耗人的精力，减少人的活动、引起功能紊乱，容易使人丧失理智、抑制人的行为，损害身体健康或生命。（愤怒、焦虑、害怕、悲伤、不满等）

故事一：法拉第的故事

故事二：谭咏麟与张国荣的故事

小组讨论：从这些材料中得出什么结论

积极情绪对于人的身体和生活有积极作用，不良情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病，影响身心健康。

资料一：美国生理学家艾尔马的实验结论：将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中冷却后变成水出现：

在心平和气状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的

在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀

在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后将其注射到大白鼠身上，几分钟大白鼠死亡。

想一想：为什么？

人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质，不良情绪长期存在与发展会转化为心理障碍和心理疾病。

资料二：科学实验表明：情绪低落时，几乎忘记记忆的1/4，情绪很好时，在相同时间忘记1/20。

活动三、问卷调查，自查情绪状况

活动四、释放想象力《狐狸与葡萄的故事》

教师点评：对同样一件事，不同的想法就有不同的'行为与结果。

介绍情绪abc理论)

a□诱发性事件——不能改变

b□对诱发事件的想法观念——可以改变

c□我们的情绪及行为的结果——随之改变

事件练习：

a□事件：期中考试数学考60分

b□想法：

c□情绪

太差啦难过

唉，都怪我当初没有努力懊恼

回家又要被爸妈骂了担心害怕

还好及格了庆幸

还有很多人不及格呢高兴、振奋

教师点评：“怎么想”决定我们产生什么样的情绪，人不是被事情困扰而是被对该事情的情绪困扰，你的想法就像一副“眼镜”它决定了你看到的样子，其实情绪掌握在我们自己的手中。

活动五、放飞烦恼（练习控制情绪）

自我剖析，回忆自己一次不愉快的经历，用abc理论进行分析，体会情绪可控。

活动六、调节情绪我有高招：

换个角度看问题、注意力转移法：合理宣泄法、表情调节法、音乐疗法等，也可以走进大自然，多接触阳光，多晒晒太阳

等等，让自己的心情好起来。

活动七、总结课堂

赠言：快乐就在你我身边

合唱：一起唱《幸福拍手歌》

本节课能够充分发挥学生的主体地位，通过动听的音乐、好玩的游戏，有趣的故事，采用自主思考、交流感悟、讨论探究等多种方式来使学生认识情绪，认识积极情绪与消极情绪及作用；学会转变情绪，让学生在乐中学。在传授知识的同时，注重个性的张扬，允许学生尽情发表自己的观点，师生、生生互动和谐。

小学情绪管理班会教案篇九

现在的家长和老师都很重视孩子的智力培养，对孩子的情绪情感方面关注得不够。在日常生活中我常常发现孩子在活动中有时候出现情绪不稳定，不能够作及时的自我调节。幼儿园的生活相对于幼儿来说，还是很轻松和愉快的，压力不是很大，而小学的生活和幼儿园的生活存在着很大的区别，从作息时间和作业量上幼儿可能不能一时适应。因此，我设计了情感教育活动“看得见的情绪”，让幼儿学会控制自己的情绪，学会初步的调节情绪的方法。

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

1、六个情绪脸谱（兴奋、高兴、悲伤、愤怒、害怕、烦恼）。

2、做有六个情绪脸谱的大色子。

3、每个幼儿一个情绪温度计。

一、 幼儿听两段音乐（高兴和悲伤的）。

听曲子“赶花会”。

提问：听后你的感觉怎样？（高兴、快乐）

再请小朋友听一首曲子，告诉老师听的感觉怎样？

听曲子“北风吹，扎红头绳”。

提问：听后你的感觉怎样？（伤心、难过）。

教师小结：“伤心、高兴都是人的情绪，今天教师给小朋友带来了几张表情脸谱。小朋友看一看，说一说你看到的是什么情绪，并学一学。”

幼儿学完后，个别提问：说出你什么时候兴奋？什么时候高兴？……

二、游戏：玩色子。

1、请小朋友上来扔色子，色子扔到一处情绪时，这位小朋友要试着做也这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪。

2、玩色子的小朋友根据指到的情绪，做相应的表情，让其他小朋友猜猜，他扔到的是什么表情。

三、讨论如何调节不良情绪。

1、你喜欢哪一种情绪，哪些情绪你不喜欢？

2、如果你生气、害怕、难过的时候，你会怎么做呢？怎样才能让自己有个好心情？

3、教师小结。

每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身体健康是不好的，而愉快、平静等良好的情绪是有利人的身体健康的。当我们生气难过的时候，要想想快乐的事情，或找别人谈谈自己的心情、感受，让自己保持一个好心情。我们小朋友快要离开幼儿园变成一个小学生了，在以后的学习和生活中还会遇到许多的困难，发生许多不开心的事，小朋友要想办法让自己保持一个好心情。老师希望我们大（2）班的小朋友能够天天高兴、快快乐乐。

四、游戏：玩情绪温度计。

师：小朋友发热的时候你怎样才能知道你发烧多少度？（体温计）

我们又怎样知道今天天气多少度呢，用什么来测量？

今天老师也给小朋友带来了情绪温度计，请小朋友自己玩一玩。在10度以下是悲伤的情绪，在10-30度之间是高兴的情绪，在30-50度之间是兴奋的情绪。你玩到什么情绪，你就说一说你在什么时候是这种情绪。

小朋友自己玩，教师个别询问。

玩后提问：你最喜欢什么情绪？

五、舞蹈：娃哈哈。

绘画活动《有趣的表情》。

启发幼儿画出自己常有的几种表情，或者画自己喜欢的表情，鼓励幼儿边画边与同伴交流自己当时的心情。

快乐游戏 —— 健康活动《一棒接一棒》课后反思

上周，园名师组调研我们大班教研组，半日的调研，细致的剖析，全面的观察，深入的反思，让我们每一个人都收获不少。

在这次调研中，我执教了一堂健康活动《一棒接一棒》。

每一次都恐于健康活动时孩子的收放，但我这次还是下定决心来尝试。因为我对《一棒接一棒》这个活动内容认真分析后，觉得挺有意思，孩子们应该喜欢，应该能吸引他们。

活动一开始，我出示小棒，引起他们的兴趣。并以学本领、练本领来激发他们，树立信心，接着以检查本领学得如何来进行小棒操。孩子们都以非常认真、投入的表情与动作向我汇报：老师，看我的本领学得多棒！

接着，我宣布本领练得非常不错，可以先进行几个方式的传棒游戏。传棒游戏一——前后传棒；传棒游戏二——左右传棒；传棒游戏三——上下传棒。游戏中，我比较注重孩子们游戏规则的养成与孩子们的集体荣誉感的萌发。把掌声送给获胜队的同时也不忘给其他队加油树信心。

最后，进行的是传棒接力赛。要求孩子们穿过小树林，走过独木桥，跨过小水沟，把棒传给下一个小朋友，以此类推，看那一队胜利。比赛前清点人数是比赛规则中很重要的一件事。两队相同的人数是比赛的前提，在孩子们的公正下，发现黄队果真少了一位小朋友，怎么办呢？最后一致认同，让李老师参加黄队的比赛。其实，比赛的结果并不重要，重要的是孩子们懂了，会了，发展了，快乐了。

这种健康游戏活动我很喜欢，相信孩子们也是。

小学情绪管理班会教案篇十

- 1、通过游戏，认识情绪
- 2、通过交流，明白情绪与健康的关系
- 3、学会调节不良情绪的方法
- 4、能以良好的情绪学习，生活

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪

- 1、欣赏音乐
- 2、说说听了这段音乐，你的心情怎样
- 3、以轻松愉快的心情学习这一课
- 4、板书课题：情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏、。这样有利于学习目标的完成。)

(1)讲游戏规则

(2)指导，参与游戏

(3)说出你在游戏时的心情

(4)同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪

(5) 区分良好情绪与不良情绪

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图

(情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境，全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。)

明白情绪与健康的关系:不良情绪危害人们的. 身心健康

(1) 长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来

(2) 听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3) 板书:不良情绪危害健康

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例，学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

(1) 放录像(三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪)

(2) 录像中的同学应该怎么做

(3) 放录像(三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4) 录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5) 大屏显示调节情绪的方法

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪

(录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

4、小组交流，激情导行

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活

(1) 小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处

(2) 你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3) 说说快乐给人们带来了哪些好处

(4) 板书:良好情绪利于健康

(为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境，同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差，同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。)

在答题纸上写出自己的做法

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过，我将会

2、我想要的东西没有得到，非常生气，我将会

3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤，我将会

4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习，我将会

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐

健康地成长，在欢乐的气氛中结束这节课

边歌边舞：健康歌

(通过“健康歌”的歌舞，加深学生对情绪与健康的关系的理解，再次体验快乐情绪，并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。)