

2023年学会控制你的情绪班会教案 学会控制情绪班会教案(优秀5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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

学会控制你的情绪班会教案篇一

我们都知道，与人友好相处的人际关系小窍门存在于我们的日常生活中，人与人之间的关系是非常微妙的，处理得当，和和气气；处理不当，心里产生怨恨。所以我设计人际心理活动方案，来调整他们的心态，帮助他们改正缺点。活动的中心主体是学生，建立在“合作”和“情感”的基础上，学会如何正确地去处理人际关系，让学生了解人际交往中的规则，学会换位思考，从而提高自己的交往能力。

- 1、让学生懂得在人际交往中，发生磕磕碰碰的事情是难免的，关键是学会如何正确地去处理人际关系。
 - 2、通过活动让学生体会到伙伴之间友谊的`珍贵。懂得拥有良好的人际关系是一种快乐，是一个人取得成功的重要条件。
 - 3、让学生学会一些处理人际关系的小窍门，结交更多的好朋友。
 - 4、让学生了解人际交往中的规则，学会换位思考，从而提高自己的交往能力。
- 1、让学会掌握人际关系的小窍门，不断提高自己的交往能力。
 - 2、引导学生善于换位思考，不要以“我”为中心，要学会站

在别人的立场去考虑问题。

学生提前自制的礼物；音乐《找朋友》，《快乐向前冲》；写有字词，数字，诗句的卡片，奖品。

1. 拍手游戏

2. 谈体会：问：为什么五个手指一起拍击手掌时才会有很响的声音呢？（生答）

3. 揭示课题

其实是因为五个手指一起合作才会成功地拍出响亮的声音，如果他们不合作，就象刚才一样，用一个或者两个手指去拍是不会有响亮的声音的。

二、“找朋友”

学会控制你的情绪班会教案篇二

如何控制和管理好自己的情绪——心理健康教育主题班会 教学目标：

- 1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。
- 2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

教学目的：

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。
- 2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

教学方法：游戏法，表演法，情景教学法

教具：多媒体教学，实物，图片等

教学过程：

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！——“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己

用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

（1）当你的妈妈来学校看你的时候

（2）当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

（3）当你考试拿到好的成绩的时候

（4）当你考试考砸了，父母批评你的时候

（5）当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

心理健康教育主题班会活动方案

心理健康教育主题班会之教案

心理健康教育主题班会活动总结

心理健康主题班会课件

学会控制你的情绪班会教案篇三

“截至目前，全国新冠肺炎病例新增2000例……”一条条骇人新闻在电视、微博、微信频繁刷屏。

我原本以为今年的春节还会像往常一样，阖家团聚，走亲访友，殊不知新型冠状病毒这个恶魔的降临，以往热闹非凡的除夕之夜会在华灯初上之时人流绝迹；发出的新春祝福既不是财源广进，也不是事业有成，而是希望你健康平安；打开手机，看到的不再是花样百出的闹新春景象，而是新增的病例数字、离别的新婚夫妇、过度劳累而倒下的医护人员的照片时，心中的沉重之感难以用言语形容。

但是，在这个残酷冰冷的战役背后，仍有这些“逆行者”，为华夏大地染上了一抹抹美好温暖之色。

这，是白衣天使。90后的小姐姐剪掉了心爱的长发，穿上了白色的防护服进入隔离室，学着前辈们救治患者，鼓励患者，同样连续工作八小时不间断。记者问：“你们后悔吗？”她们面带微笑，抓起自己的头发说：“为了病人，值得！”

这，是人民子弟兵。疫情爆发，武汉告急，部队增援，这些年轻的战士似乎在一夜之间褪去了稚气，换上了军装，不辞辛苦地连夜运送医疗物资，把人民的生命安全放在第一位。在最可爱的人眼里，国家有难，他们必将冲锋陷阵。

这，是无私教师。在网上教学的这段时间里，他们除了要精心备课，还要准备考试卷子以保证学习质量。原本可以在周末休息的，还要为了学生花费大量时间睁着发花发疼发酸的眼睛，批改一份份卷子，分析一次次成绩，联系一个个家长，用一根根网线连起了与学生心灵的沟通。

这只是一群平凡人的微光，但却汇成了点亮时代的人间巨火！

“哪有什么岁月静好？只是有人为你负重前行。”

时隔三月之久，我们终于回到了校园，终于见到了日思夜想的老师和同学。在这场疫情中，我们学会了太多，也成长了太多，我们懂得了生命的真谛，了解了人民的团结，更认识到了知识的重要。我们已从新的起点出发，要更加努力学习，更加努力思考，对身边的每一个人心存感激，用自己的行动表达对“最可爱的人”的感谢。

灾难在前，我们可以用成长踩踏；青春在此，我们可以用希望点亮。这场疫情，让我们更加强大！

学会控制你的情绪班会教案篇四

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个快乐的健康的人。

1、课件设计

2、小品编排

一、导入：

你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的'人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友游戏

要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3个同学一组迅速抱成团。

第二次：4个同学一组迅速抱成团。

第三次：5个同学一组迅速抱成团

（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。）

2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到。

(2) 我没找到朋友时心里感到。

(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1) 仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的？

(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自己。）

(2) 你的交友秘诀呢？

快记下大家的绝招，让大家一起交流分享吧！

(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

（学生进行小品表演：

小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！但是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。）

三、总结：

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享。悲哀时，有朋友来分忧。困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

学会控制你的情绪班会教案篇五

1，了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系。

2，调整心态，做好应对学习压力的准备。

1，每位学生1个气球，1瓶水和一段绑气球的线

2，计时器或手表1块，激昂的音乐

3，多媒体课件，压力与成就的倒u型图

4，学生分成6~8人小组，并提前布置好教室人小组，并提前布置好教室

一、我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗

（学生回答略）

现在就请你们根据自己进入高三感受到的压力的程度，把这些压力吹进气球里。看看你们的压力有多大。

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险。”）

相信大家看到之后会发觉：原来并不是只有我一个人感觉到压力，其他同学也都有压力感。今天就让我们来看看该如何去面对高三日益紧张的生活。

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

二、人生故事

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题

（学生思考回答）

教师总结：石块就像是人生大大小小的目标，沙子则代表生命中遇到的无数的痛苦，压力等，水则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤，焦虑，自卑等。我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的。记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

三、挑战自我

一瓶水你能举多久（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：

- 1、手握瓶身，手臂平举，与肩同高。
- 2、其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时，一天会怎么样有多少人能坚持下来（统计回答“能”的学生数，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢问问自己你能带着压力走多久一个月，一年要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

四、压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率，这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了。然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降，当压力超过一定限度时，我们就会变得十分惊慌，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学

习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒“u”型曲线。从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了。由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

五、心理实验

（学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只坚持的老鼠！”“从这个故事中你领悟到了什么（学生讨论）

教师引导：

1、心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）

2、成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟）

3、坚持的重要性（第二只白鼠的结局）

4、棍子的意义——周围人的帮助

寻求周围人（同学，老师和父母）的帮助，只有这样，我们的高三路才能走得更好，我们的人生路才能走得更远。

六、小游戏——释放压力

（播放激昂的音乐）

把我们自己的压力气球拿起来，在心里默默地告诉它：“高

三压力，我不怕你，我有信心战胜你！”然后把气球扔在地上，用脚狠狠地踩爆它。

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

文档为doc格式