

小学心理健康控制情绪教学设计(实用10篇)

岗位职责的更新和调整是根据公司的战略目标和业务需求而定，可以保持员工工作内容的适应性。与同事之间建立良好的工作关系，形成良好的团队合作氛围。下面是一些岗位职责梳理和优化的建议，希望对大家有所帮助。

小学心理健康控制情绪教学设计篇一

1. 懂得学会让自己时刻保持愉快的心情，萌发互相关爱的情感。
2. 通过绘画描述自己的心情，并能在大胆讲述，发展口语表达能力。

1. 照片—狮子1

2. 趣味练习：各种面部表情

一、导入

1. 谈话引题

教师：哎哟，明天的天气怎么样呢？有什么办法可以知道呢？

引导幼儿说出，可以听天气预报。

嗯！老师知道了，通过听天气预报，我们就可以知道天气情况。

2. 你们有没有听说过心情预报呢？我们就一起来听一听好吗？

（教师走到电视机框后面，带上头饰播报心情预报）

二、展开

1. 问题讨论

（1）刚才我们听了心情预报，今天狮子的心情是怎样的？

（2）为什么狮子的心情是雨天？可能因为什么事？

（幼儿大胆猜测）

（3）到底是什么事呢？

2. 出示照片—狮子1

（出示狮子生病躺在床上的图片）

（1）原来狮子生病了，生病时的感觉是怎么样的？

（幼儿自由发言）

（2）森林里的小动物听到狮子的心情预报后，会怎么做呢？

（3）后来狮子的心情发生变化了吗？为什么？

（4）如果你们的好朋友遇到困难了，你们会怎么做呢？

3. 情感教育

出示图片—各种面部表情

（1）心情预报太好了，小朋友们想不想也来当回主持人，请你来播报心情预报。

(2) 教师根据各种不同的表情图，讲解播报要点，请幼儿手拿话筒，站在电视机框后播报。

(3) 你喜欢哪一种，为什么？

我们的心情有时会不好，有时会好，如果一直心情不好，我们应该怎么样？

怎样才能让自己的心情变成晴天呢？

三、延伸

幼儿画心情、说心情。

小学心理健康控制情绪教学设计篇二

小班幼儿进入幼儿园已有一年的时间，各方面的知识有了一定的积累，人际交往方面，儿童开始发现，交朋友的一个重要内容来自于我们有相同的东西，比如相同的爱好和兴趣，或者我喜欢他，或者他喜欢我，或者双方能够相互理解。受幼儿年龄和交往水平的影响，孩子在交往活动中又存在一些现实的问题，为此，应及时开展一次人际交往方面的教育活动，以帮助幼儿及时掌握正确的人际交往方式。

1、初步学会与自己不同性格和爱好的小朋友交朋友，知道好朋友在生活中的重要角色。

2、与其他小朋友之间发生的小矛盾时，能够自己初步使用一些简单的方法，如与彼此进行沟通等，处理小矛盾。

3、喜欢和与自己性格爱好不同的小朋友做朋友，并且愿意与自己的好朋友分享快乐，深入体验与好朋友相处的快乐。

喜欢和自己性格爱好不同的小朋友做朋友

能够初步使用一些简单方法独立处理小矛盾

一、导入教师讲述小胖熊吹气球的故事，并提问：故事中有哪些小动物，其他小动物和小胖熊发生矛盾时，小胖熊是怎样做的呢？（该部分旨在引发幼儿的兴趣以及思考，不用回答）

二、基本部分

1引导幼儿谈谈自己有哪些好朋友，为什么喜欢和他们做好朋友。

幼儿□xxx是我的好朋友师：你为什么喜欢跟他做好朋友呢？

幼儿：他和我一样喜欢，他懂得很多，他很喜欢帮助别人，他喜欢给我吃好吃的。

2引导幼儿思考要想和别人做好朋友，自己应该怎么做？

师：小朋友们知道小胖熊为什么有那么多好朋友吗？

幼儿：小胖熊喜欢帮助别人；小胖熊可以帮助不乖的小猪；小胖熊很善良。

师：小朋友们要想有很多很多好朋友的话，应该怎么做？

幼儿：要帮助有困难的好朋友；有不乖的，和自己不一样的小朋友，也应该和他做朋友。

3引导幼儿思考应该怎样和自己性格爱好不同的小朋友交朋友。

幼儿：有困难时帮助他们；有好吃的分给他们；跟他们一起玩儿。

师：嗯，我们小朋友都很善良，都愿意，也知道怎样和自己

不一样的小朋友做朋友。

4引导幼儿思考，当和其他小朋友发生矛盾时应该怎么做？

幼儿：生气；不开心；不想和他玩了。

幼儿：要告诉老师；要告诉那些小朋友，我们都不喜欢这样的宝宝。

在我们的生活中，有很多跟我们不一样的人，但是，只要我们喜欢和他们做朋友，愿意在他们有困难时帮助他们，我们和他们也可以成为好朋友。但我们要知道，和好朋友发生矛盾时，要懂得相互谦让，互相帮助，这样，我们就可以有越来越多的好朋友！

三、结束部分讲述游戏规则，幼儿寻寻找新朋友组队，进行游戏活动。

1、讲述游戏规则。发给幼儿头饰，有的一样，有的不一样。幼儿必须选择和自己头饰不相同的小朋友为一队，组好队后，开始进行连体游戏。

附：连体人游戏规则。两人一组，将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿指定路线走，跑。如果报纸中途破碎，则停止游戏，以报纸不破碎者胜。

2、教师总结游戏的意义，通过该游戏，让幼儿懂得和不同类型的人进行合作，体验游戏的快乐以及成功的喜悦。

今天我们小朋友呀，玩游戏都很棒噢，都能够和自己的新搭档一起完成游戏啦，都能够像小胖熊一样，能够和自己不一样的做好朋友了。那这个周末呢，我们小朋友就邀请自己的新朋友到自己的家里去做客，我们小朋友肯定都是热情好客

的小主人。

幼儿社会教育，幼儿到朋友家做客的一些礼仪以及在准备接待客人时应该做些什么准备活动评价：

1、幼儿能够基本学会与自己不同性格和爱好的小朋友进行交朋友，能够与自己性格爱好不同的小朋友合作完成任务。

2、幼儿愿意与其他小朋友一起体验和分享成功的快乐3、在活动过程中，教师以层层递进提问的引导方式，让幼儿逐步理解与自己性格爱好不同的小朋友交朋友的意义。

4、心理健康教育，不能简单的说教，而要让幼儿积极参与其中，并进行思考和体验才能达到教育目的，如本次活动中，幼儿各个环节都有有效的参与。

附：故事《小胖熊吹气球》

小胖熊拿来五只气球，分给大家。胖熊说：“这是顶顶好玩的气球。”火红色的气球给小狗，小狗不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！红色的气球像团火。

黄色的气球给小猫，小猫不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！黄色的气球像鸭梨。

绿色的气球给小兔，小兔不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！绿色的气球像个大苹果。

紫色的气球给小猪，小猪偏要自己吹气球，吹呀，吹呀，“啪！”吹爆了。紫色气球变成碎片皮，小猪抹起了眼泪。

胖熊拿出第五只气球。吹呀，吹呀，吹大了，气球像蓝天一样美丽。

胖熊把蓝色气球送给小猪，小猪笑了。袋鼠阿姨走过来，把

一束吹好的气球送给胖熊，夸他是个好孩子。

- 1、幼儿能够基本学会与自己不同性格和爱好的小朋友进行交朋友，能够与自己性格爱好不同的小朋友合作完成任务。
- 2、幼儿愿意与其他小朋友一起体验和分享成功的快乐
- 3、在活动过程中，教师以层层递进提问的引导方式，让幼儿逐步理解与自己性格爱好不同的小朋友交朋友的意义。
- 4、心理健康教育，不能简单的说教，而要让幼儿积极参与其中，并进行思考和体验才能达到教育目的，如本次活动中，幼儿各个环节都有有效的参与。

小学心理健康控制情绪教学设计篇三

初二年级学生

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、知识目标：

(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

2、能力目标：

(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

3、态度和情感目标：

重视情绪的调控，培养良好的情绪，拥有积极乐观的好心情。

重点：

(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。

难点：

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：

在心平气和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》

小学心理健康控制情绪教学设计篇四

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导，重视学生的精神需要，重视个人体验，强调每一个主体都参与其中，通过教师与学生的心理交流，使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验，培养积极的情绪，帮助学生在学习、生活、人际交往方面健康发展，让学生在活动中开发自己的潜能，培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就，地位以及条件和机遇等方面比自己好的人，产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”，就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年中很常见，如在学习上来往密切，便会生气、怨恨；在社会评价方面，当别人获得成功得到赞扬，而自己默默无闻或是遭遇失败时，心中便会愤愤不平，充满妒意。此外，青少年还会因他人的身材长相，生活条件，各种用品等比自己强，而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人，闹情绪，使家长担心，尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题，有利于教师指导学生树立正确的人生观，形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女，家庭人员较少，再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍，不够主动等现状，与人交往的能力、方法等不够理想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自己的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

1、多媒体

2、《草船借箭》片段

一、故事导入。

老师知道，大家都很喜欢听故事，那你们一定听过《草船借箭》的故事吧？好！让我们一同来回忆一下故事的主要内容：

（注：括号里面的部分是教师来引导，学生来回答，师生共同完成故事梗概。）

在三国时期，有一个著名的军事家，他叫（诸葛亮），他上知（天文），下知（地理），是个足智多谋的军师。而周瑜却

嫉妒他的才干，想方设法要致诸葛亮于（死地）。于是，他设计让诸葛亮在（三）天之内造（十万枝箭）。在当时那种历史条件下，造十万枝箭大约用一个多月的时间，可见三天之内，这不是人力所能达到的，但周瑜却让诸葛亮签定了（军令状）。结果，都被诸葛亮识破了。诸葛亮借助（天气），利用（草船），成功地向曹操借了（十万枝箭）。

二、分析周瑜。

（《草船借箭》：周瑜让诸葛亮写军令状片段）

师生共同分析：周瑜的心理活动及性格。

诸葛亮立下军令状之后，周瑜很高兴，以为这回可以致诸葛亮于死地，可是他万万没想到，神机妙算的诸葛亮既然在一夜之内神奇般地“制造出”十万余枝箭，当他看到这些箭时是什么样的表情、神态、动作和心理呢？我们一起来看一下片段：

（《草船借箭》：当周瑜看到那十万枝箭时）

师生共同分析周瑜的人物性格：周瑜是个什么样的人？

小结：通过我们刚刚的分析，我们会发现，原来正是因为周瑜性格中过强的嫉妒心，决定周瑜后来终会被诸葛亮气死，可见，过度嫉妒害人又害己。那在我们生活中，学习中也有这样的现象。

三、身边的嫉妒。

情境剧：百分背后

现在请你在心里默默地想咱们班级里，你一个好朋友的名字，想好了吗？那好，现在就到他身边去，和他手拉手。你们每

天都是形影不离的好朋友，可是现在有这样一件事发生：你们班老师刚刚发下来你们的考试卷，你刚刚及格，而你的好朋友却得了一个100分，这时正巧放学了，会出现什么情况呢？请你们选择各自的角色，加上丰富的想象，把想到的情况真实地表演出来。

小结：

这样做，主要是嫉妒心在作怪。嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨。总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。

可见，嫉妒心理是个双面佳人。适度的嫉妒心理能唤醒人们的进取心，使人产生赶上他人和超越他人的想法。而过度的嫉妒心理对人的成长是有害的。

嫉妒给我们带来的不良后果那么多，我们怎样想办法克服它呢？

四、如何克服嫉妒心理？

1、当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

找找同学夸夸他，换个想法不恨他。

2、做一做，乐一乐；

唱一首你最喜欢的歌，讲一个有趣的笑话。回忆你最得意的事。

3、大声对自己说……

我也辉煌过，我也还一样会了不起！

4、你的好办法……

五、嫉妒的故事：

有一天，你做了一个梦，梦见有一个小天使出现在你面前，她说帮助你实现你的一个愿望，你有什么样的愿望呢？（生自由答）这时小天使说，无论你的愿望是什么我都会帮你实现它，但是我同样会把你的愿望的两份送给你的好朋友，现在你有什么愿望？你的愿望有变化吗？可这时同样的情形出现在一个坏孩子身上，这个坏孩子想了很久，最后他一咬牙告诉小天使：你挖掉我一只眼睛吧！

听了这个故事你有什么感悟？

六、生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

七、课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

小学心理健康控制情绪教学设计篇五

1. 细致观察画面，猜测时间发生的原因，完整连贯地表达自

己的想法。

2. 在交流过程中，体验调解情绪的简单方法，保持积极乐观的态度。

记号笔若干，自制表情书一本，幼儿身贴??标记，自制宝盒一个。

（一）导入部分

师：看你们这么开心呢，我把你们的表情画了下来呢。（师画）

提问：你们有什么开心的事？生活中还有哪些不同的心情？（幼儿回答，师根据幼儿的回答在表情书上贴相应的表情图标）

师小结：每个人都有不同的心情，有时生气、有时伤心、有时还很无聊。

（二）故事欣赏

提问：故事中的`孩子在干吗？他们的心情怎样？好朋友在一起还能做些什么事情？

播放图片。提问：现在他们的心情怎们样了？可能发生了什么事情呢？（朋友之间发生了矛盾）

师：好朋友之间发生了矛盾，你有什么好方法帮助他们？

（三）联系实际生活讨论

生活中你有什么让你心情那个糟糕的事情？有什么好方法能让心情好起来？（幼讨论、说一说）

师小结：寻找美食、没自己喜欢的东西；找朋友一起玩，有时还可以唱歌听听。

问：当朋友心情不好时，你有什么好方法让朋友开心起来？

（四）操作、交流

请幼儿把能让朋友开心起来的好方法画在??卡上，再将其贴于自制书上。请个别幼儿上前拿起自己的??卡，大声说说好方法。

（五）结束活动

师：用了你们的好方法呀，故事中的小朋友终于笑了。（播放图片）

他们把好心情装进了“宝盒”中，宝盒传递到了我这里，我打开宝盒，朝里面微微一笑，也把我的心情装进去。来你们也来笑一笑？（师提供宝盒，请每位幼儿笑一笑，边总结一些好的改变心情的方法。）

小学心理健康控制情绪教学设计篇六

懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

尊重他人，关注他人的感受，适时适当表达个人的情绪。

逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制能力，能够较理智地调控自己的情绪。

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。

知道情绪调控的一些有效方法。

发挥学生的主体作用，启发学生积极思维，促进学生间的交流与合作。

重点掌握一些调节情绪的具体方法。

难点喜怒哀乐，不忘关心他人。

谈话法探究与合作

一、导入新课

老师的烦恼：生活有苦也有乐，每个人都希望快乐多一些，烦恼少一些！~而生活中我们或多或少地都会碰到烦恼，老师最近就有这样一个烦恼。老师的弟弟现在上高三补习班，性格比较内向。前几天我妈打电话来说他最近情绪比较低落。可能是最近的月考成绩不理想，学习压力大造成的。希望我给他打电话开导开导他。同学们，谁能为老师排忧解难，说说我该怎么开导我弟弟。

（学生发言围绕情绪需要调节，如何调整心态）

小结：听了大家的发言，我们发现人的情绪是可以调适的，而且情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。老师觉得很满意，也感谢大家为我排忧解难，我一定在电话中给他带去大家的祝福。我们这节课就来一起聊一聊如何调节情绪，才能使我们的生活、学习变得更轻松、更快乐。

二、师生互动：

（一）活动名称：阅读与感悟（幻灯出示）

材料一：《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。

材料二：《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”。

问：这两则材料分别体现了什么情绪？结果怎样？

答：材料一的情绪是“过于生气”，结果是“断送了风华正茂的性命”；材料二的情绪是“过分高兴”，结果是“喜极而疯”。

师：好，接下来要问大家的是刚才两则例子中的主人公他们的情绪反应适度吗？

生：不适度。

生：（回答多种多样）

师：很好，不良情绪它不仅会影响我们的身体健康，还影响我们的社会交往和学习进步。现在大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过？请举例说明。这就是下面的活动。

（二）、活动名称：一吐为快

例：1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我非常痛苦；

2、考试成绩不理想，感到伤心；

3、老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人；

4、父母、老师批评自己，心情烦闷；

5、别人有好朋友，自己没有，感到郁闷；

6、别人在背后说自己坏话，心生怨恨；

7、上课回答问题出错，觉得自己好笨；

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们老师可知道他们的真实心理）

（三）、活动名称：请让我来帮助你

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，可以写在本子上。

过程：（先四人小组讨论、交流，再发言）学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

目的：

1、理解我们这段青少年时期情绪的主要特点：易冲动，强烈易变，两极性，不稳定等；

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。

3、明白情绪是可以调节的，是可以控制的。

小结：在学习了这么多调节情绪的方法后，老师希望同学们在今后的学习生活中能够保持积极、乐观、向上的情绪状态。

（四）、活动名称：同呼吸，共命运

材料二：在西沙守备部队的新年晚会上，有个战士悄悄地溜出会场，走向寂静的海边。原来那天中午他接到母亲去世的消息，心里非常难过。但看到战友喜迎新年，不愿扫了大家的

兴致，就一个人出来，独自承担思念母亲的痛苦和悲哀。当他徘徊在海滨的时候，一回头看见几十位战友都默默地站在他的身后……原来战友们知道了这件事，找到他，又不愿打断他的思念，就默默地站在他的身后，分担他的悲痛。

问：小玲、小利、那个战士以及战友们的情绪表达合适吗？为什么？

小结：从表面上看，喜怒哀乐是个人的事。其实，人的情感是具有相通性和感染性的。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、用合适的方式发泄自己的情绪。即“喜怒哀乐，不忘关心他人”，体会“同呼吸，共命运”。

归纳：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，否则就会身体和生活不利。另外，在情绪表达时要注意场合和方式。

小学心理健康控制情绪教学设计篇七

小班的幼儿常常以自我为中心，但也存在幼儿与同伴之间的关注。在成长过程中，幼儿逐步体验到了自己与同伴之间的关系，渐渐学会彼此关心和帮助。本活动通过故事《我们来帮你》让幼儿学会关心、帮助别人，体验帮助别人得到的快乐。

- 1、幼儿能够理解故事内容。
- 2、幼儿知道要关心帮助别人。

教学挂图、小动物头饰。

- 1、导入活动：教师戴鸡妈妈的头饰，讲述：咯咯咯，今天我

鸡妈妈可高兴了，因为我要带着我的鸡宝宝回新家去。教师可以做一些鸡的动作，用夸张的语调，吸引幼儿的注意。

2、看图片听故事

(1) 教师出示图片，有表情地讲故事。

(2) 教师以提问的方式，帮助幼儿理解故事内容。

鸡妈妈带着小鸡去哪里？（去他们的新家）

可是在回家的路上发生了一件什么事情？（桥被水冲断了）

鸡妈妈和鸡宝宝又不会游泳，想想他们心里着不着急呢？
（非常着急）这时小鸭子说了什么呢？（我背你们过河）

小乌龟说了什么呢？（我们来帮你）

大象又说了什么呢？（我来帮你）

小朋友们想一想，鸡妈妈和鸡宝宝过河了呢？（过了）

教师总结：我们要像小动物一样要互相关心，互相帮助，团结友爱。

3、情景表演

(1) 教师请幼儿戴上小动物头饰分别扮演鸡妈妈、鸡宝宝、小鸭子、小乌龟、大象。

(2) 教师讲故事，幼儿根据故事内容表演故事。

(3) 教师评价幼儿的表演。

建议：在教学活动中，教师可以让幼儿说说自己可以怎样帮

助别人。

小学心理健康控制情绪教学设计篇八

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的`距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

- 1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
- 2、放学迟迟不愿回家，贪玩。
- 3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

小学心理健康控制情绪教学设计篇九

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

- (1) 小明这是一种什么坏习惯
- (2) 不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯
- (3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯
- (4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

- (1) 故事中小立有哪些坏习惯
- (2) 这是哪方面的坏习惯
- (3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯
- (4) 如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

1. 问：通过这节课的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

小学心理健康控制情绪教学设计篇十

【情感、态度与价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法；小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢？今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

环节二：新课讲授

一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：

(4)自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

二、情绪对人们的影响

1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情

绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：

1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的事情
2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。