# 情绪的控制教案中班 学会控制情绪教案(汇总12篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-04-12

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。情绪的控制教案中班篇一教学目标：知识目标：1、让学生认识...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

**情绪的控制教案中班篇一**

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。战国时期孙膑被砍去双脚后，怒而发愤，写出《孙膑兵法》，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。

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！

**情绪的控制教案中班篇二**

1、通过活动让幼儿初步了解不同情绪对人身体健康的影响，懂得要保持良好的情绪，并积极地寻找各种调节情绪的方法。

2、激发幼儿乐观向上的生活态度，体验理解、原谅、帮助等积极行为给自己及他人带来的愉悦感受，引导幼儿快乐生活的良好情感。

1、《轻音乐》、《幸福拍手歌》、《欢乐的\'跳吧》。

2、心情课件。

3、心情卡片、不同表情的心情树。

4、小黑人、小红人。

一、轻松活动——营造轻松的心理氛围（播放轻缓的音乐）

伴着轻缓的音乐，请小朋友随意找个位置，摆个舒适的姿势坐下来，闭上眼睛。

老师配乐解说：“让我们听着音乐，闭上眼睛，放松小手，放松小脚，让快乐来到我们中间吧。”“早上，太阳出来，阳光暖洋洋，好舒服！”“爸爸爱我，妈妈爱我，老师也爱我！我，是个快乐的孩子！”（请大家睁开眼睛）

二、心理测试游戏《快乐心情》

教师告诉幼儿这里有两棵心情树，如果今天开心的小朋友就拿一个开心果贴在开心树上，不开心的小朋友就拿一个烦恼果贴在烦恼树上。

幼儿自由选择心情果，分别贴在心情树上。

小结：教师与幼儿一起观察今天幼儿测试心情情况。

三、出示课件

（设问想象）

1、师：小朋友看海绵宝宝怎么了?(ppt播放海绵宝宝不开心的图片)

2、师：它为什么不高兴？

3、师：小朋友有没有不开心的时候？

4、师：不开心的时候有什么感觉?

5、师小结：当我们不开心的时候，小烦恼就会在我们的心里捣乱，让我们不开心、吃不香…….。(ppt出现小黑人图片)

6、师：用什么办法让自己开心起来呢?幼儿自由讨论。为同伴解决烦恼。(启发幼儿用各种办法。)

小结：人人都会有不开心的时候，如果你碰到不高兴的事了，可以把不开心的事情告诉老师、爸爸、妈妈或小朋友。他们会劝你、安慰你，你的心里就会好受些。你也可以看会儿电视，听会儿音乐，玩玩玩具，看看书等。如果我们保持开心的心情，就会变得快活，身体也就更健康。

四、出示课件

出示课件《美羊羊与灰太狼》，让幼儿一起唱歌感受歌曲给大家带来的快乐。

五、游戏《开心扭一扭》

尝试合作、体验合作的快乐。

1、游戏规则：（一起说）一个小人扭一扭、左扭扭、右扭扭，两个小人抱一抱，今天你真棒！三个小人手拉手，我们都是好朋友。

2、幼儿游戏。老师注意忽易忽难，最后让每个幼儿都成享受功的喜悦。

3、“当你和新朋友说“你好”、拥抱朋友的时候，你有什么感觉？”

六、音乐活动《开心乐园》

教师带领幼儿去《开心乐园》跳舞，一起体验跳舞给大家带来的快乐。幼儿与老师一起跳起来吧。

七、心理测试

幼儿选择“心情果”表示自己的心情。并把自己开心的心情用抱一抱，说一说等方法表达给客人老师，爸爸妈妈。

八、幼儿唱《幸福拍手歌》自然结束活动。

**情绪的控制教案中班篇三**

内容标准：

一、理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

二、正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念，做好升学和职业选择的心理准备。

学习目标：

（一）情感、态度、价值观：热爱生活、自信开朗，以积极的态度对待学习和生活；树立正确的人生道德观念和法律意识，不妨碍他人，尊重和关心他人。

（二）能力：学习调节和控制情绪，能够合理宣泄情绪，增强自我调适、自我控制能力。

（三）知识：知道调控情绪的具体方法，了解情绪宣泄的方式和方法。

教学内容分析：

“调节和控制好自己的情绪”是第十三课第二个项目内容，由两个层次的内容构成。

第一个层次“情绪是可以调控的”，主要说明情绪可以得到调节和控制，并介绍了几种调节和控制消极情绪的有效方法：理智控制法，注意力转移法，幽默化解法，积极的自我暗示法。

第二个层次“合理宣泄情绪”，主要包括两方面内容：一是合理宣泄情绪的有效方式，哭泣宣泄、倾诉宣泄、书写宣泄、运动宣泄，二是宣泄情绪需要注意的问题：宣泄要合理。

初中学生，进入了青春期生理发育和心理发展较为迅速的.时期，由于对自身的成长和环境的变化有诸多不适应，这一时期的青少年情绪波动较大，容易感情用事，容易冲动而不能自制，由于不能很好地驾驭自己情绪而影响到正常的学习和生活。初中学生世界观、人生观尚未形成，从众心理较重，容易出现盲目从众现象，好奇心较强，往往不能很好地把握；善于模仿，而独立思考、判断是非的能力较差，自我控制力不强，这些特点，往往会带来一些不良后果，甚至出现道德失范乃至违法犯罪，误入生活禁区，影响其自身发展。在这一阶段对学生进行心理健康、生活态度和生活方式教育有很好的针对性，在实践上有很重要的实际意义，确立这样一个生活主题，符合学生学习与发展规律，是学生自身成长的客观需要。

调节情绪的方法是本课时的教学重点，保持积极乐观的情绪是本课时的主要教育教学目标，学会具体的方法，掌握有效的手段，才能始终保持良好情绪。

个人情绪的宣泄可以采取的方式和方法很多，不同的人可以有不同的宣泄方法，很多学生会误认为情绪宣泄完全是个人的事，与他人和社会无关，如何让学生既认识到不良情绪一定要得到宣泄才能有益身心健康，又懂得情绪宣泄不是无节制的，要在合乎道德规范和法律规定的范围内进行，学会关心他人感受，不损害他人，集体和国家的利益是本课时的教学难点。

教学准备：

学生准备：课前预习教材内容，回顾总结自己，观察他人，了解他人调节和宣泄情绪的情况，以备课上交流，通过调查上网等渠道了解情绪调节的原则和方法。

教师准备：深入细致的研读教材；学习了解有关情况的心理学知识；书面调查，了解学生曾经或现在仍在困扰同学的事情和情绪，并进行归类，找出学生需要帮助解决的共性问题，搜集有关的典型事例，制作多媒体课件，准备教具，把学生平均划分成六个学习小组。

教学活动：

环节一：创设情景、导入新课：

一、师生共同做深呼吸运动两次，缓解各自的紧张情绪。

二、播放《钉子故事》的短片。

展示课件：看一看：说说道理，情绪的前后变化说明了什么？

教师点拨总结：人的情绪是可以调节和控制的，这节课，我们就一起探讨《调节和控制好自己的情绪》。

老师首先用深呼吸的方法缓解师生共有的紧张情绪。为顺利地达成教学目标做好了铺垫，再用鲜活生动贴近学生生活的《钉子的故事》短片导入新课，给学生非常深刻的印象，明白情绪是可以调节和控制的，我们就是自己情绪的主人，更能引起学生进步探究怎样才能调控自己情绪的欲望。

环节二：交流生活，合作探索。

展示课件：议一议：调控情绪

教师把课前对同学们的书面调查采访大体归类，找出同学们最需要帮助解决的不良情绪的共性问题，让各小组长抽取，小组成员各抒己见，畅所欲言，找出最有效的帮助同学调控情绪的最佳方法，小组长简单记录。时间5分钟，5分钟结束后，各小组展示，老师趁机引导同学分析归纳他们利用的是何种方法，稍作总结后，老师补充其他几种方法。

教师点拨总结，调控情绪方法有很多，我们遇到问题要具体分析，选择不同的调控方法，做情绪的主人。

这个活动，探讨的问题来源于学生的实际生活，能极大地调动学生思考解决方法的积极性，小组成员的畅所欲言，又让同学们在聆听的过程中，学会更多的调控情绪的方法，即体现了学习方式的多样性，又体现了小组学习、合作性和学习过程中学生的主体性、探究性、活动化。实现了思品课堂教学的从学生中来，到学生中去的理念。也符合本项目在本课中的地位及价值作用。体现教师在课堂教学中的角色转变理念，教师是学生学习的组织者、引导者。

教师补充的其他方法，拓展了课堂容量，丰富了学生的调控情绪的方法，符合教材偏写大量留白的意图。

展示课件：小毛的一天。演一演：宣泄情绪。

小毛在上学路上，无端受到高年级同学的斥责，敢怒不敢言，很是窝囊。课上问题没答对，受到女同学的讽刺挖苦，又让他抬不起头来，放学回到家，想先看看电视放松放松，又引来妈妈的一通批评，一天的压抑，终于爆发了，小毛会……同学们思考，老师邀请一位同学上来演一演，同学的说和演之中，老师板书简单记录，后归类总结宣泄方式，引领学生思考，说出不合理的理由。

教师点拨总结：情绪具有相通性和感染性，在宣泄自己消极情绪时，应不妨碍他人，不破坏他人、集体、社会和国家利益，要在道德和法律充许的范围内进行，要适时，合情、合理、合法。

这个活动采用漫画、解说、表演等多种活动方式，形象、直观、易于学生接受，贴近学生活、在轻松幽默的学习中达到教学目标，让学生学会正确的宣泄方式，懂得不合理宣泄不符合道德和法律的要求，是极其不可取的，这个活动使学生对本节课知识的认同度，接受度大大提高，活跃了课程气氛，提升了课堂的教育功能。

展示课件：知识树，老师和学生一起梳理本节课的知识框架，巩固学生对本节课知识目标掌握。

环节三：回归生活，创新实践。

展示课件：南平事件短片

展示课件：帮一帮：心理疏导

展示课件：评一评：合理宣泄

公示材料，让学生思考，自主感悟，引起情感共鸣，对于学生的回答，教师予以点拨，设计这一活动的目的是检测学生对调控情绪方法和合理宣泄方式掌握，并提高学生的应用能力。

展示课件：用一用：心灵导航。

老师布置作业，搜一搜：实招妙法。

教师在背景音乐《春天的第一朵玫瑰》中用饱含深情的语言，结束本节课的学习。

**情绪的控制教案中班篇四**

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，与朋友一齐学习，一齐生活，遇到问题一齐商量，一齐解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一齐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，让大家一齐交流分享吧！

（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，友朋友来分享。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，必须会交到更多的好朋友！

学会宽容

学生在学校生活中不可能不发生矛盾，与同学之间可能因为各种各样的原因产生摩擦。即使是好朋友之间，也往往会因为某句话，某件小事而产生不愉快，如果学生不能正确地对待这些，只要有矛盾，只要别人对不起自己，就怀恨在心，从此再也不理这个人，那么，恐怕与学生相处得来的人就越来越少了。所以，宽容地待人，在学生的生活中是不可缺少的。宽容本身意味着原谅，而原谅又是与极大的忍耐和谦逊联系在一齐的，原谅别人对自己所犯的错误，从某种好处上说，最能体现自己坚强、忠厚的品行了。宽容是能够学习的。教师应在教学、平时的事件处理中培养学生学会宽容，个性是做好具体的指导工作，鼓励孩子要主动解决矛盾，千万不要记恨在心，更不要时时伺机报复。

小学生人际交往心理辅导

表演法、讨论法

小学六年级学生

40分钟

1、每人一棵心愿树剪纸。

2、准备小品表演《真正的原谅》。

3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。

4、学生自备彩色笔。

1、导入：同学们，你们明白吗？宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。只有善良的心胸中才有宽容，只有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》（表演前，讲述发生背景、简介人物）。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上？”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自己以前碰到过不善待别人（同学、父母、长辈.......）的事吗？你当时是怎样想的？发生了怎样的后果？此刻你对这件事又是怎样想的？如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样？这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢？首先要做到----将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。（多媒体出示心愿树）心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自己想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗？朗读“小雨的来信”（多媒体出示）：

陈老师：您好！我以前拥有一个很好的朋友。但是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的女孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。但是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在其它的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自己受骗了，心里痛苦极了。最后有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话。但是这有不是我的错，我为什么要主动道歉呢.....我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

此刻，我们想象一下小雨会怎样解决难题？并且表演给大家看，比一比哪组表演得最好？

主角扮演，学生按a、b、c、d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好？为什么？

请参加表演的同学说说有什么体会，再请看表演的同学说说有什么不同的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自己的错误，即时修正自己的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢？

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生受里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎样办？”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

**情绪的控制教案中班篇五**

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。

**情绪的控制教案中班篇六**

1．知识目标：知道情绪调节的方法，了解情绪的多样性和复杂性。

2．能力目标：能够理解情绪是一种内心的体验和情绪的多样性和复杂性。增强自我调适、自我控制能力，学会调节和控制情绪，能够合理宣泄情绪。

3．情感、态度、价值观

（1）学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

（2）热爱生活、自信开朗，乐观向上、全面发展，积极地追求美好生活。

教学难点：情绪的复杂性和学会调节情绪的方法。

情感方面：初一学生，情绪表现不稳定、不成熟，自我控制能力还较差。情绪的冲动、两极性明显，常使他们不能专心致志、善始善终地做好每一件事，学习生活也因此受到干扰，有时放任的情绪还会影响精神状态，妨碍正常的学习生活，影响同学之间的关系，甚至违反校纪或国法等。因此，指导学生根据个人的情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极、良好的情绪状态，克服消极情绪，确是当务之急。

认知方面：学生渴望学到调控情绪的相关知识和技能。进入初中阶段，学生的生活圈不断扩大。随着生活的逐步扩展，学生接触社会、接触学校的人和事不断增多，学生的人际交往圈也不断扩大。但是，由于初中学生的心理发展还不成熟，尤其是对自我情绪的把握不够，这成为制约学生追求更高、更快发展的瓶颈。因而，学生渴望更多地了解一些心理（如情绪）方面的知识，希望能更好地驾驭自己，掌握一些克服不良情绪的有效方法。在此基础上，以引导学生选择正确、恰当的方式表达情绪，以免伤害他人。并学会关爱他人，理解他人的情绪感受，以利于建立融洽的人际关系。

（一）导入新课：

播放北京申奥成功举国沸腾的`视频——导入：情绪

提问：1请你形容视频中人们的情绪？

2说说生活的情绪

提问：从哪里看出人们情绪激动？

——情绪的表现、什么是情绪（内心体验）

判断一下词语表达哪一种情绪

怒发冲冠——

眉开眼笑——

泪流满面——

草木皆兵——

（二）游戏：听故事写感受

学生听视频中的故事写下自己的感受，教师随堂提问、点拨。

——情绪不是固定不变的，随着情景的变化而变化，情绪是多样而复杂的。

（三）观看视频《李冰冰获奖感言》

问：请说说李冰冰的情绪

——深刻体会情绪的多样性和复杂性。

（四）观看视频《中国男篮群殴来访巴西队》

问：1男篮的行为会造成什么后果？

2情绪失控会造成什么后果？

——情绪需要调适，情绪可以调适

（五）出谋划策活动

**情绪的控制教案中班篇七**

1.识别情绪，认识情绪的类别。

2.学会控制和管理情绪。

1.教学重点：识别情绪，认识情绪的类别。

2.教学难点：调控以及应对不良情绪。

情景表演、游戏法、小组讨论。

ppt、情景故事。

(一)热身活动：你划我猜

1.介绍规则

这里有一些纸条，上面写了一些词，接下来老师会请一位同学上来表演，下面的同学可以根据这位同学的表演来猜测一下，看看谁猜得又准又快。

2.完成活动

3.师生交流

师：刚才做了一个简单的小游戏，同学们有没有发现这些词语有什么共同点呢?

生1：这些词都是关于情绪的。

师：那么你们猜对了几个?

生2：x同学的表演太有趣了，我猜出来6个。

4.提出主题

刚才同学们都很积极地参与了游戏，有同学发现了这些表演都和情绪有关，有的同学很敏锐，对x同学的观察很仔细，识别出了很多情绪。接下来老师和大家一起来认识一下情绪。

(二)主题活动一：情绪的类别

1.介绍规则

老师这里有一些情景，想请大家前后左右四个人为一组把它们表演出来。

情景一：小美画画得了一等奖，公布名次的时候，小美手舞足蹈，回到家也开心极了，碰到每一个人，她都开心得和大家打招呼。

情景二：小美妈妈给她买了一件新裙子，小美非常喜欢，第二天就换上新衣服去上学，到了学校小刚对小美说，这件裙子一点都不好看，还不小心把她裙子弄脏了。小美非常不开心。

情景三：小兰和小亮是邻居，关系非常好，结果小亮因为父母工作的原因要搬到另一个城市去居住和上学了，小兰知道后闷闷不乐，已经很多天没有好好吃饭了。

情景四：小强假期和爸爸去了野生动物园，见到了他喜欢的大熊猫，金丝猴，还去了爬行动物馆，看见了很多不同类型的蛇，小强一看到蛇就跑到了爸爸身后，非常害怕。晚上还做了噩梦。

2.完成活动

3.师生交流

师：刚才同学们的表演都很精彩，谁来说一说你们组表演得情绪主题是什么呢?

生1：我们表演得第一个情景，是开心。

生2：我们的主题是伤心。表演得时候我感觉闷闷的，很不舒服。

师：那表演的时候是什么感受呢?

生1：我感觉很开心，并且打招呼的人也都感到很愉快。

生2：表演的时候我感觉闷闷的，很不舒服。

生3：我们表演得是生气，我都别愤怒，感到再也不想理“小刚”了。

4.教师小结

刚才同学们刚刚表演得就是我们四种最基本的情绪：喜悦、愤怒、哀伤、恐惧。当我们开心时连周围的人也感到喜悦，当我们心情不快时，心理闷闷得，再也不想理人了，看来不良的情绪对我们有很大的影响。接下来我们一起头脑风暴下，看看大家遇到不快时会怎么解决。

(三)主题活动二：头脑风暴

1.介绍规则：请大家分成小组，谈一谈最近让自己不快的事情，其他同学为他提供一个解决的方法。

2.完成活动

3.师生交流

师：哪个小组派代表先来分享一下?

生1：我期中考试没有考好，难受了好几天，感觉吃饭都不香了。

师：那小组同学有什么建议吗?

生1：我们组认为考不好确实挺难受的，但是建议我去打打球，换换心情。

师：其他组同学呢?

生2：我的邻居弟弟把好朋友送我的变形金刚弄坏了，可是却不向我道歉，他妈妈还说只是一个玩具而已，弟弟还小，让我原谅他，我特别生气。我跟小组说完后，大家都在安慰我，认为我生气是应该的，但是也建议我以后碰到这种事不要憋在心里，可以找人倾诉一下或者写在日记里。并且以后家里来了人可以把玩具收起来。

4.教师总结：听了同学们的分享，看来大家在讨论中有了很多收获。当我们有不快情绪时我们可以写一写情绪日记，或者找人倾诉来作为宣泄，也可以转移注意力，比如打打球听听音乐。老师认为这些方法都非常实用，希望大家之后碰到不良的情绪也能够合理对待。

(四)总结升华

本堂课我们认识了情绪，也知道了遇到不良情绪时我们要发挥智慧去控制它们。最后老师给大家播放一首《快乐颂》，在这首钢琴曲下，请各位同学把控制情绪的方法写成在卡片上面，自己保存，如果之后有了新的方法可以进行补充，随时更新。

略

**情绪的控制教案中班篇八**

1.认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。

2.助幼儿理解体会自己的小手很能干。

3.简单了解保护手的方法。

4.发展幼儿逻辑思维能力。

5.培养幼儿对数字的认识能力。

1.手舞视频《小手拍拍》

(手部图片、小朋友做事的图片)3.操作材料：夹珠子(筷子、珠子、盒子)

一、师谜语引出《手》

二、请小朋友观看视频《小手拍拍》

1.提问：视频里他们用手在做什么?

2.引导小朋友一起学习《小手拍拍》

3.一起练习《小手拍拍》

三、观察认识手

五、为了使我们的小手更能干分组游戏：《夹珠子》

六、提问我们的手对我们很重要：如果手受到伤害对我们有哪些影响?所以我们应保护我们的手，我们应怎样保护我们的手?(如：冬天戴上手套，擦护手霜，平时不玩尖锐的物品)等。

1.让幼儿继续操作。

2.在常生活中我们学着自己的事自己做。

在活动中以“幼儿的手”为切入点，在施教过程中，主要采用了音乐导入法、观察发现法、游戏巩固法、感知操作法。活动开始，孩子们在轻松的音乐中，对手有感性认识，产生活动兴趣。然后通过观察，孩子们自己发现手上有什么，有几个手指，并进行手指和手的比较。手能做什么，不能做什么，并与孩子貌同搭建认识的平台。

**情绪的控制教案中班篇九**

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。教学重点：认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

一导入新课

二新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

（1）、迅速长高。

（2）、心肺功能明显增强。

（3）、肌肉的发育十分迅速

（4）、体重增加。

（5）、神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳：

（1）、养成良好的习惯。

（2）、加强营养、合理安排饮食。

（3）、不吸烟，不喝酒。

（4）、保持正确的坐、立、走姿势。

（5）、加强体育锻炼。

（6）、保护好嗓子，不大声喊叫。

课后小结

保持良好的情绪

教学目标

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。

教学重点：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。

教学过程

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\'表现什么样？(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。

（教师讲范进中举的故事）、

总结

课后小结

预防脊柱弯曲异常

教学目标

1、教育学生认识什么是脊柱弯曲异常

2、使学生懂得怎样预防脊柱弯曲异常

教学重点：认识什么是脊柱弯曲异常

教学难点：始终不渝地做到六个预防

教具：几幅有脊柱弯曲异常的人体照片或挂图

教学过程

一、导入新课

1上节课我们学习了什么？

2揭示课题：预防脊柱弯曲异常

二、新授

1、出示挂图，讨论：美不美？什么是脊柱弯曲异常？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

4、为了今后我们现在该怎么预防？

归纳：

（1）、保持正确的坐立走姿势；

（2）、桌椅高度要适中，做作业光线要足；

（3）、养成用双手、双肩扛提重物的习惯；

（4）、不要连续看书、做作业，要适时休息；

（5）、积极参加体育锻炼；

（6）、如有脊柱异常弯曲的，要及早矫治。

课后小结

预防肺结核

教学目标

1、教育学生认识什么是肺结核

2、了解肺结核的传染途径及预防方法。

教学重点：认识肺结核的危害及传染途径

教学难点：始终不渝地预防肺结核

教具：有关肺结核的挂图

教学过程

一、导入新课

a)上节课我们学习了什么？

b)揭示课题：预防肺结核

二、新授

1、交流课前收集的有关肺结核的资料，让学生初步了解肺结核的危害。

2、谈谈肺结核是怎样传播的。

3、教师总结：一种是空气中结核杆菌，通过人的呼吸进入人人的肺部，在那里繁殖、生长，人就会被传染肺结核。另一种是血液传播。

4、说说患肺结核的病人，有哪些症状？

5、大家一起朗读“预防的措施有”下面一段。

课后小结

噪声的危害

教学目标

1、教育学生了解噪声的危害。

**情绪的控制教案中班篇十**

小班幼儿刚入园，吃饭时，我请幼儿去洗手，他们会有各种理由不去洗，“我洗过手了，我在家里洗的。”“图书是干净的，不脏。”“衣服不脏，妈妈刚给我换的。”“玩具多漂亮呀，不脏。”当我告诉幼儿这些东西是脏的，洗干净的小手摸到它们也会变脏时，幼儿会听从我的建议去洗手，但同样的事情、同样的理由以后还会出现。用小毛巾擦一擦，把幼儿认为干净物品上的“脏”东西从隐蔽的状态显现在眼前，幼儿真正理解了“脏”的概念，才会把老师的要求，转化为自己的愿望，有效地转变自己的行为，养成爱洗手的习惯。

该不该洗手

1、知道周围的许多东西是不干净的，许多脏东西是看不见的，吃东西之前愿意洗手。

2、引导幼儿关心周围的人，愿意与周围的人分享自己的食物。

3、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

4、引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。

1、好吃的食物一袋;白色湿毛巾;玩具、图书等物品。

2、刚刚洗过手，分三组坐在桌旁，看图书、玩玩具、聊天。

1、情景设置：班哥哥姐姐送来好吃的食物

老师：你是哪个班的小朋友?到我们班有什么事吗?

班幼儿：我是班的小朋友，给弟弟妹妹送晚点来了。我们吃晚点时，觉得幼儿园的晚点太好吃啦，想起小班弟弟妹妹还没有吃过，一商量，家就派我把好吃的晚点送来啦。

老师：哥哥姐姐真好，有好吃的东西自己不吃，给我们小弟弟小妹妹吃，我们应该说什么呀?(谢谢哥哥姐姐!)

2、请幼儿闻一闻晚点的味道，激发幼儿想吃好吃的的愿望。引导幼儿商量吃的方法。提问：

1)哥哥姐姐送来的好吃的真香，谁想吃呀?请幼儿将桌上的物品收到架子上。

2)这么多小朋友都着急吃一袋好吃的，我们怎样做才能快点吃到呢?

3)小朋友现在能吃好吃的吗?为什么?

4)谁不愿意去洗手?为什么?(手不脏，手没摸脏东西，周围的物品不脏。)

3、小实验：它们干净吗

用白色湿毛巾擦拭幼儿认为干净的物品如：图书、桌椅和玩具等，引导幼儿观察并发现毛巾颜色的变化。

结论：我们周围的`许多东西都是不干净的，许多东西脏了，小朋友用眼睛都看不出来，脏东西还会从一个地方跑到另一个地方呢。干净的小手，摸了这些东西就不干净了。

提问：

1)毛巾为什么变脏了?脏东西是哪儿来的?(图书、桌椅和玩具是脏的，毛巾一擦，脏东西就跑到毛巾上。)

2)刚才小朋友为什么说它们是干净的?(看不见)

3)小手洗干净后，再摸图书、玩具、桌椅和衣服等东西，还干净吗?

4)现在谁愿意先去洗手，把我们用眼睛看不见的脏东西洗掉，再回来吃好吃的食物?

4、小朋友洗手，品尝食物，引导幼儿将好吃的送给客人吃。

哥哥姐姐有好吃的东西，想着送给我们小弟弟妹妹吃，他们真好!

通过亲身体验调动孩子的积极性，让幼儿在一种轻松、自如的环境中来感知活动的乐趣，在整节活动中，以助幼儿学会正确洗手为主线，培养幼儿建立初步的健康行为为目标，教育幼儿养成良好的生活卫生习惯，逐步提高幼儿的生活自理能力。

**情绪的控制教案中班篇十一**

1、认识情绪的重要性；

2、明白影响我们情绪的不是事件本身，而是“我们的想法决定我们的情绪反应”；

3、学会调节自己的情绪。

1．导入：放松调节

刚刚在同学们进教室的时候，有些面带笑容，蹦蹦跳跳地进来了；有的同学郁郁寡欢，无精打采地走进教室。我想知道同学们刚刚的情绪状态是什么？高兴、满意、兴奋，或厌恶、愤怒、恐惧等，都是一种情绪状态。

情绪可以改变吗？我们一起尝试一下。

播放轻音乐，在播放的同时运用深呼吸调节法和冥想法使同学们放松，音乐结束请同学们睁开眼睛。

提问：同学们你现在的感受是什么？

2．软糖实验

1960年，美国斯坦福大学心理学家瓦特·米伽尔把一些4岁左右的孩子带到一间陈设简陋的房子，然后给他们每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上吃软糖只能吃1颗；如果20分钟后再吃，将奖励1颗软糖，也就是说，总共可以吃到两颗软糖。有些孩子急不可待，马上把软糖吃掉。有些孩子则耐心等待，暂时不吃软糖。他们为了使自己耐住性子，或闭上眼睛不看软糖，或头枕双臂自言自语……结果，这些孩子终于吃到两颗软糖。

实验之后，研究者进行了长达14年的追踪。继续跟踪研究参加这个实验的孩子们，一直到他们高中毕业。跟踪研究的结果显示：那些能等待并最后吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，仍能等待机遇而不急于求成，他们具有一种为了更大更远的目标而暂时牺牲眼前利益的能力，即自控能力。而那些急不可待只吃1颗软糖的孩子，在青少年时期，则表现得比较固执、虚荣或优柔寡断，当欲望产生的时候，无法控制自己，一定要马上满足欲望，否则就无法静下心来继续做后面的事情。换句话说，能等待的那些孩子的成功率，远远高于那些不能等待的孩子。

这个实验表明，在一个人成功的要素中，情绪智力占了很大的比重。美国耶鲁大学的沙洛维和梅耶尔首先提出情绪智力的概念，他们认为，在一个人成功的要素中，智力因素只占了20%，而非智力因素，其中主要是情绪智力占了80%。他们认为。情绪智力是个体准确而有效地加工情绪信息以及控制自己和他人情绪的能力。它具体包括以下五种能力：

（1）清楚的认识自己的情绪

（2）妥善的管理自己的情绪

（3）激发自己的正面情绪

（4）认识他人的情绪

（5）安抚他人的情绪

思考：以上能力与你的成功有什么关系？

3、半瓶水的故事

讲述半瓶水的故事：

很早以前，有两个人都想要通过茫茫的戈壁到沙漠的另一边的绿洲去开拓新的生活。他们都知道在沙漠的中间有一座缅族人留下的旧城遗址，传说神秘的缅族人的后代，经常在那里出没，并且经常在旧城旁边的两条小路上，分别放着两杯清水，专门给穿越沙漠的人救命用。于是，这两个人出发了，也希望这两杯清水能够帮助他们越过茫茫沙漠。某年的夏天，他们分别出发了，开始了穿越沙漠的壮举。他们历经艰辛，艰苦跋涉，冒着火辣辣的太阳，忍受着巨大的饥渴，吃了许多常人难以想象的苦。

第一人，当他走到旧城的时候，水已经喝完了，但他轻而易举地找到了那个水杯。但是，当他发现只有半杯水的时候，他就开始了抱怨诅咒、谩骂，恨前边走过的人怎么喝了杯子里的半杯水，也骂缅族人的吝啬，突然，天公作怨，一阵强风，飞起的沙粒落在了水杯里，当他还在抱怨水里有沙子怎么喝的时候，一阵狂风把他手中的水杯刮走了，水洒落在沙粒中。在他抱怨间，就连这半杯水，他都没有喝上。没有了水，他很快就死在了沙漠里。

第二个人，当他走到旧城的时候，水也已经喝完了，而且筋疲力尽。他挣扎着找到了那个水杯．当他看到杯子里还有半杯水的时候，他立即端起水杯一饮而尽，然后他跪在地上感谢上天，感谢缅族人的救命之恩。少时，他继续赶路，终于走出了沙漠，看到了绿洲，在这里实现了自己的理想，过上了幸福的新生活。

从这个故事可以看出，一个人遇到不如意的事情，如果只有埋怨和咒骂，时间和机会就会从埋怨中消失，结果可能什也得不到；相反，如果怀着感恩和积极的心态看待一件事，就会产生巨大的精神力量。心态往往能决定一个人的成败甚至生死。

同一事件，不同的人会有不同的想法和解释，虽只会产生不同的情绪和行为。所以在事件不变的情况下，我们要改变的是我们对事件的思考方式，从而控制我们的情绪。有句话说得好：我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。即你可以选择“问题”，亦可选择“机会”。

4、双关图的启示

请看这种张图片，说说看你们在图中看到了什么？

指导语：这张图片是“双关图”，同学们可能看到不一样的动物。同一幅图片，不同的人观察他们会产生不同的结果，大家说说这是因为什么？这是因为，由于注意的选择不同，同学们可能看到的就不一样。每一位同学看到的东西都是对的.，只是角度不同会产生不同的看法。

同样的道理，我们的情绪也是随着我们的想法而改变的。比如，二人共饮一瓶酒，喝去一半时，乐观主义者说“还有半瓶”，而悲观主义者说“半瓶酒被喝完”。

指导语1：情绪并非独立存在的，它与我们对于事情的看法息息相关。

指导语2：对于同一件事不同的看法会产生不同的情绪行为，一件事情的发生我们不能控制，但可以控制的是我们对这件事情的看法。

5．做自己的心理医生

指导语：同学们，通过以上的分析我们认识到了：情绪的世界中，起关键作用的常常是我们对于事情的看法、信念、想法。我们的脑海中的看法有很多种，其中有积极的信念，也有消极的信念。如果我们能够识别不合理的信念，并且改变它，这是我们就学会了做自己的心理医生，久而久之，我们就会拥有一种更积极的生活态度和更稳定、更愉悦的情绪状态。

下面是十个常见的不合理的看法，通过小组讨论，说说合理的看法应该是怎样？

（1）人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；

（2）有价值的人应在各方面都比别人强；

（3）任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；

（4）一个人应该担心随时可能发生灾祸；

（5）情绪由外界控制，自己无能为力；

（6）已经定下的事是无法改变的；

（8）对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；

（9）逃避挑战与责任，要比正视它们容易得多；

（10）要有一个比自己强的人做后盾才行。

小结：我们大家总结一下，当我们学会转变看法看世界时你的心情会怎样？很多时候我们无法阻止不愉快事件的发生，但是我们可以通过调整自己的信念和看法为自己获得了一个积极而合理的结果，从而拥有好情绪。

6、课堂活动：情绪梳理

让我们通过完成下列句子来帮自己梳理情绪

（1）最近让我感到高兴的事情，当时我的心情，现在想起这些事，我的心情是。

（2）最近让我感到伤心的事情，当时我的心情是，现在想起这些事，我的心情是。

（3）每当心情好的时候，我会觉得。

（4）每当心情不好的时候，我会觉得。

（5）我的心情总是。

让我们来帮助彼此了解自己的主导情绪；分享在梳理情绪过程中的感受。

**情绪的控制教案中班篇十二**

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。

一、激趣导入

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”

2、老师把准备好的各种卡片打乱，让学生按顺序抽取卡片，寻找与自己手中卡片上内容相同的另一张卡片（如：对应的诗句，相同数字或相同字词），两人即成为搭档进行接下来的游戏；（音乐：《找朋友》）

3、好了，同学们，都找到自己的小伙伴了吗？那接下来我们就开始今天的第一个游戏吧。这个游戏叫做：两人三足。（音乐：《快乐向前冲》）

（游戏规则：通过找卡片活动的两个人为一组，将两人的其中的一只脚绑在一起，然后两组同学进行比赛，看哪组先拿到前方放着的气球，先拿到的一组获胜，这样进行车轮战，最后胜出的那组为冠军，可得到奖品。）

4、游戏结束，谈论游戏感受与体会。

三、“滚雪球”

现在，我们大家都来用自己的方式介绍自己。首先请一个同学闭上眼睛，说出一个特征，如：穿红色衣服；戴眼镜等等，凡是有这个特征的同学就请站到前台，从第一个同学开始介绍自己，接下来第二个同学介绍完自己后再介绍前一个，第三个同学介绍完自己就介绍前两位同学就这样接下去。最后再请那位闭上眼睛说特征的同学说出前台所有同学的信息，再介绍自己。同时在介绍别人的时候，要看着那位同学。大家明白了吗？好，现在游戏开始！

四、“我们都是好朋友”

所有学生围成一个圈，开始转圈，并且听老师指令做出相应动作（注：所有动作都是对所在位置前面同学而做的）。如：拍拍他的肩，摸摸他的头等等，若有同学做的动作与指令不符，则要接受惩罚。（惩罚可由学生或老师来出）

五、总结

我们生活在这个世界，与人相处是我们的必修课，经过这节课的活动，我们知道了人际交往和合作的重要性，所以，在以后的生活中，我们要和平与人相处，多多和他人交流， 扩充我们的视野。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn