# 情绪情感的区别与联系 情绪情感心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-04-24

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。情绪情感...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**情绪情感的区别与联系篇一**

近年来，情绪情感的重要性在人们的生活中得到越来越高的关注。每个人都有自己的情绪与情感，而如何理解、管理和表达这些情绪情感，则是一个相当复杂的问题。在我个人的成长与体验中，我深切感受到情绪和情感对个体的影响，同时也认识到了它们在人际关系和个人成就方面的重要性。在此，我将分享我在情绪和情感上的体验与感悟。

首先，情绪的理解和管理是个人成长的重要一环。情绪可以被理解为对特定情境的反应，它往往是基于个体的价值观、信念和期望产生的。在我的成长过程中，我发现情绪的理解与管理对于个人的发展和成长至关重要。当我学会观察和理解自己的情绪时，我能更好地洞察自己的内心世界，并以更积极的态度去面对挑战和困难。例如，在遇到失败时，我会试着接受失去或挫折带来的负面情绪，然后寻找解决问题的办法，而不是被情绪压倒。

其次，情感的表达和理解有助于建立良好的人际关系。人是社交的动物，而情感是人与人之间连接的桥梁。在我的人际交往中，我逐渐认识到情感表达的重要性。当我懂得用真诚的言语和非语言方式表达自己的情感时，往往能够更好地与他人建立亲密和稳固的关系。此外，对他人的情感的敏感和理解也对建立良好的人际关系至关重要。当我能够在他人的言行中捕捉到情感的线索，并以同理心来回应时，我发现人际关系变得更加贴近与亲密。

然而，情绪和情感的管理也并非易事。情绪和情感的错综复杂，有时甚至具有治疗性或病态性。有时，我发现自己无法准确地识别和理解自己的情绪和情感，这使得我感到困惑和不安。为了更好地管理情绪和情感，我不断努力提升情商和心理素养。通过学习与实践，我掌握了自我调节、冷静思考和积极倾听他人的技巧，这些技巧不仅帮助我应对各种人际关系和情境，也提升了我的生活品质和幸福感。

最后，我认为情绪情感的体验是多元化和个体化的。每个人的情绪情感体验都是独特且多样的，正是这种多样性促使我们更好地理解彼此，建立共情和尊重。虽然情绪和情感对每个人来说都非常重要，但对于每个人来说，它们的体验和表达方式都是不同的。因此，我们应该尊重每个人的情绪和情感，并从他们的角度来理解和支持他们。

综上所述，在情绪情感的体验中，我深刻认识到情绪理解和管理对于个人成长的重要性，情感表达和理解对建立良好人际关系的重要性，以及情绪情感管理的挑战和个体化的体验。通过不断学习与实践，我相信每个人都可以提升自己的情绪和情感的能力，从而更好地构建美好的生活与人际关系。让我们相互理解与支持，共同成长和进步。

**情绪情感的区别与联系篇二**

人类是一个情感复杂的生物，情绪和情感在我们的生活中扮演着重要的角色。通过学习和体验，我深刻体会到情绪和情感对我们的生活和人际关系的影响。情绪和情感，既能带来快乐和满足，也会带来痛苦和困扰。在这个主题下，我将分享我的心得体会，并探讨如何理解和管理情绪。

首先，情绪和情感能直接影响我们的生活品质。正面的情绪，如喜悦、满足和幸福，能够带给人们快乐和满足感，提升生活质量。而负面的情绪，如愤怒、焦虑和悲伤，会阻碍我们积极且健康地生活。曾经有一段时间，我沉浸在消极的情绪中，感到无法摆脱。我意识到，负面情绪会影响我的思考和行动，从而使我丧失积极的生活态度。因此，我开始寻找积极的方法来管理我的情绪，例如寻求支持，培养兴趣爱好等。通过这些努力，我发现自己的生活品质得到了改善，更加享受当下的美好。

其次，情绪和情感也在我们的人际关系中发挥着重要作用。情绪的传染性使得我们的情绪与他人相互影响，有时候这会带来挑战。我曾经遇到过一个朋友常常情绪低落，而我在接触她之后，也会逐渐感到自己的情绪被影响。这种情况使我失去了能够给予她足够支持的能力。为了改变这种消极的影响，我学会了在保持关怀的同时，保持一定的距离，通过积极分享自己的经历和观点来影响她。在我们的交流中，她逐渐变得乐观起来，这也在很大程度上改善了我们的关系。这个经历告诉我，我们的情绪和情感可以通过我们的行为和沟通来影响他人，我们可以在人际关系中发挥积极的作用。

第三，情绪和情感是我们自我认知的重要组成部分。我们的情绪和情感反映了我们关心和重视的事物，也与我们的价值观和信念紧密相关。当我们意识到自己的情绪起伏时，我们可以更好地了解自己的需要和期望。在我过去的一些经历中，我发现，当我的情绪失控时，它往往是因为我忽视了自己的需求，或者与我真正的价值观发生了冲突。通过反思和自我探索，我开始更加坚定地追随自己的内心声音，设定更合适的目标，并更好地满足自己的需求。这种自我认知的提高帮助我更好地应对各种挑战，加强了我对自己的信心和自尊。

最后，了解和管理情绪是一个需要持续学习和努力的过程。因为情绪和情感是如此复杂而多变，我们需要不断学习和适应。在学习的过程中，我发现，重要的是要接受自己的情绪，并学会与之共存。我们不能抑制或忽视自己的情绪，而应该试着理解它们的来源和意义。在面对压力和挑战时，我学会了给自己一些时间和空间来处理负面情绪，并采取积极的策略来缓解压力。例如，我会进行一些冥想和呼吸练习，或者与家人和朋友分享我的感受。这些努力虽然有时会遇到困难，但我相信，通过不断的探索和实践，我会变得更好地理解和管理自己的情绪和情感。

总之，情绪和情感对我们的生活和人际关系有着深远的影响。通过正面的态度和积极的行动，我们可以提高生活品质，改善人际关系，并加强自我认知。尽管理解和管理情绪是一个持续的挑战，但通过努力和学习，我们可以更好地应对情绪和情感带来的影响，使我们的生活更加充实和有意义。

**情绪情感的区别与联系篇三**

重点：感受“笑、生气、哭”三种情绪，学习调节不良情绪的方法。

难点：情绪调节方法。

形成原因：学生年龄小，自我调节能力弱。

解决方法：情境创设策略、图示策略。

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

2、积极探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

3、体验帮助他人，与他人交流的快乐。

材料准备：音乐，汇总图，材料(皮球、书、油画棒等)，三个大班学生。

心理准备：学生坐成圆形。

一、引题

向老师问好。拍手歌圆圈上入坐。(帮助学生适应陌生的人和环境，拉近与教师的心理距离。)

二、体验情绪

1、介绍三个小客人。(开门见山，马上吸引学生的注意力。)

2、体验。学学开心、生气、难过时的表情，谈谈自己的情绪经验。(让学生对这三种情绪产生共鸣。)

三、情绪调节。帮助气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝。(学生互相交流及与表演者的交流，教师及时记录方法，让学生产生自信心，体验帮助别人后的快乐。汇总图使学生的经验汇总、归类，并可以时刻提醒学生，具有长期性。)

四、欢庆舞(活动在气氛高潮中结束。)

**情绪情感的区别与联系篇四**

第一段：情感的重要性和对儿童的影响（引入）

情感是人类生活中重要的一部分，尤其对儿童来说更加重要。儿童的情感发展直接影响着其智力、社交和心理健康的发展。因此，儿童情绪情感的培养和积极引导至关重要。在日常生活中，儿童需要通过各种经历和体验来处理情绪，培养自己的情感管理能力。

第二段：儿童情绪情感的教育方法和技巧

儿童情绪情感的培养需要教育者运用正确的方法和技巧。首先，要建立积极的亲子关系，提供安全和支持的环境，以便儿童自由表达和体验情感。其次，教育者可以通过阅读、讲故事、游戏等方式，引导儿童认识和理解自己的情绪。同时，鼓励儿童表达情感，帮助他们找到积极的解决方案，从而提高情感的管理能力。

第三段：情感对儿童学习的影响

情感对儿童学习的影响不可忽视。研究表明，积极的情感有助于加强儿童的学习动机和注意力，提高他们的记忆力和学习效果。相反，负面的情感可能导致儿童注意力不集中，情绪低落，进而影响学习成绩。因此，教育者可以通过情感教育来促进儿童的学习成长，使他们在学习中更加积极主动。

第四段：面对负面情绪的挑战

儿童在成长过程中难免会面临各种负面情绪的挑战，如愤怒、焦虑、嫉妒等。对于教育者而言，正确处理这些负面情绪非常重要。首先，要关注儿童的情绪变化，积极倾听和理解他们的内心世界。其次，教育者可以通过情感教育的方法，帮助儿童认识并适当表达负面情绪，找到积极的解决方式。最后，教育者要以身作则，成为儿童情感发展的良好榜样，引导他们树立正确的情感态度和价值观。

第五段：情感教育对儿童未来的影响

良好的情感教育对儿童未来的发展有着深远的影响。它不仅有助于儿童建立良好的人际关系和情感管理能力，还能培养他们的情商和自我调节能力，提升他们面对困境和挑战的能力。情感教育也有助于儿童形成积极的人生态度和价值观，从而成为健康、有责任心和幸福的成年人。

总结：

从以上的分析可以看出，儿童情绪情感的培养是至关重要的。教育者在儿童成长过程中要注重培养儿童的情感管理能力，提供正面的情感体验，并通过正确的教育方法和技巧引导他们积极面对各种情绪。只有这样，儿童才能健康地成长，并在面对未来的人生挑战时能够更加坚强和自信。

**情绪情感的区别与联系篇五**

1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好。

2、能用连贯的语言表达自己的想法。

3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、学会保持愉快的心情，培养学生热爱生活，快乐生活的良好情感。

ppt课件、人手一份笑脸和哭脸图片、小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔。

一、出示ppt小兔子的心情图片，谈话引入。

师：昨天小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心情是愉快的(笑脸)

可是今天小兔子生病了，它好难受啊，它的心情就是难过的(哭脸)

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心情图片，学生自由选择。

师：每个人的书袋里面都有两个心情图片，请你选择一种心情卡片来代表你今天的心情。

中班健康教育教案《保持好心情》含ppt课件

四、关心小朋友。

(一)听听小朋友心情不好的原因

(二)帮助小朋友找到快乐起来的办法

师：把你找到让她快乐起来的办法画下来。

(三)把这些办法编成一首诗。

师：每个人总会碰到心情不好的时候，这时候我们要学会调节自己的情绪。

我可以吃上一颗帖，让自己的心情变得甜甜的

我可以穿上漂亮的衣服，让自己的心情也变得美美的

我还可以……

五、延伸环节

把心情树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，可以过去看一看，这样心情就会变得好起来。

该节课程是个完整的教案，拿到教案后我做了些许修改：首先引出哭脸和笑脸，告诉孩子笑脸和哭脸分别表示人们的两个情绪：开心和难过。让孩子初步感知人们的情绪是多种多样的，同时也了解有这种情绪都是非常正常的。其次引出什么时候会哭，会难过，并告诉孩子们如果哭了难过了会有什么不好的事情发生了(生病，做不好事情，很郁闷)。让孩子通过图片了解不好的情绪会带来那么多负面的影响。接着告诉孩子们我们班的一位小朋友近期不是特别开心，可以用些什么办法来帮助她。最后把办法都画在树叶上，并黏贴在心情树上。环节间还是有一定的小结语，也可以提高孩子的经验积累。

**情绪情感的区别与联系篇六**

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。

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？

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。

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高兴、快快乐乐。

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？

**情绪情感的区别与联系篇七**

1、通过说说、演演、画画等形式表达自己的情绪。

2、尝试想办法保持好心情，做一个高兴的娃娃。

3、萌发学生关心他人，愿为好朋友带来快乐的情感。

1、心情火车六列，

2、画有圆脸的彩色纸若干，勾线笔人手一份，

3、哭和笑娃娃各一个，投影仪一台。

4、学生对各种各样的表情产生了兴趣，并能分辨一些简单的表情。

大胆表达自己的情绪

尝试想办法保持好心情

一、说说演演

导入：\"老师要带小朋友到两个小娃娃家去做客，现在我们一起出发吧!请小朋友观察哭笑图片，说说哭笑脸有什么不同。引出学生高兴与伤心的事件。

出示笑娃，引导学生观察娃娃的表情，如嘴巴往上翘、眉毛和眼睛弯弯的，眼睛眯成一条线等。

1、你们什么时候也会笑?

2、你们会学一学她笑的样子吗?还可以用什么来表示高兴?

出示哭娃，引导学生观察娃娃的表情，如嘴巴往下、眉毛和眼睛也往下，有眼泪等。

3、猜猜她为什么哭?怎样让她自己变的开心了呢?

4、你们什么时候也会哭?(重点启发、鼓励学生帮助同伴或娃娃想办法解决她遇到的伤心事，使她高兴起来，让学生懂得关心他人。)

二、画画讲讲

1、根据自己意愿画表情卡，画完后把它插入与自己相应号数的心情火车。

2、和朋友一起说说自己的表情卡，师观察、倾听、随机引导。

三、延伸活动

把心情火车处作为一个“心情小站”，鼓励学生在那里讲讲悄悄话，说说演演自己的表情、心情等。

本次活动的形式多样，充分调动了孩子的积极性和主动性。孩子们的表演虽然稚嫩，但是却是他们真实情感的表露。由帮助娃娃想办法高兴起来过渡到自己和同伴，孩子们很自然地想出了谦让、共享、轮流等办法，而在画画讲讲中，孩子记录下了自己最真实的情感、表情，又在互相交流中进一步萌发了要让好朋友快乐的情感，较好地完成了活动目标及重难点。然而中班孩子对保持好心情的经验还是比较少的，这需要我们在今后的活动和日常生活中不断积累的，所以最后的延伸活动是比较有意义的。

**情绪情感的区别与联系篇八**

1、懂得情绪愉快有利于身体健康。

2、初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

3、引导幼儿逐渐养成积极乐观的生活态度。

1、图片1-4(拍照准备，电视播放)

2、情绪统计表(大图两张)，情绪配色卡

3、犀牛和小狮子，花猪小姐和花猪妈妈的图片，小狐狸的图片，冰淇淋、滑滑梯的图片

一、情景感知，理解每个人都有情绪。

(讨论得出情绪：开心。)

(讨论得出情绪：生气。)

(讨论得出情绪：伤心或不开心。)

(讨论后得出表情词：发愁。)

5、教师小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，喜、怒、哀、愁等，这种感受我们叫它心情。

二、讨论分析，知道好心情有利于我们身体健康。

1、师：心情是我们的好朋友，一份好心情能让我们过得很开心，可是一份坏心情却会把一切都弄得很糟糕，那么请问你们什么时候心情会好，什么时候心情会坏呢?(出示情绪统计表)

2、老师这里为大家准备了色彩卡，还有情绪表，请你把你认为是好心情的`颜色贴在这里，是坏心情的颜色贴在这里。并根据颜色结果的摆放来说一说。

(出示色彩卡，为不同心情配色，两块黑板准备)

3、教师小结：我们已经为好心情以及坏心情都选择了相对应的颜色来表示。你们喜欢好心情还是坏心情?坏心情大家不仅不喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。好的心情会让我们开心地过每一天，让我们身体健康。

三、体验理解，寻找到排解不开心情绪的方法。

1、好心情会给我们带来快乐，可是有只小动物不开心了，看看它们怎么了?

图5：出示犀牛先生和小狮子图片

图6：出示花猪小姐和花猪妈妈的图片

2、小狐狸开了一间开心吧，我们去看看吧。哇，犀牛先生和花猪小姐在小狐狸的开心吧玩的多开心呀。小狐狸的开心吧真神奇，它们是怎样变快乐的呢?原来：犀牛先生在吃冰淇淋而变开心了，花猪小姐在跳蹦蹦床而变开心了。

(出示相应图片)

四、延伸

提问：你们还有其他更好的方法让它们变得开心吗?

**情绪情感的区别与联系篇九**

1、了解“生气”对人的不良影响，获得消除这一消极情绪的办法。

2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

ppt、故事图片、小兔木偶、各种消气方法的图片等。

一、观察表情，导入主题。

1、师：小兔怎么了？（引导幼儿观察ppt中小兔的表情。）

2、师：你们怎么看出小兔生气了的？

4、师：每个人都会在不同的情况下遇到让自己生气的事情，你们认为生气好不好？

5、师：看来生气会让人变得不漂亮、不快乐，还会影响我们的身体健康，生气课不是一件好事。

二、情景讨论，梳理经验。

3、观察图片，形成新经验师：我们一起看看，小兔用了那些办法消气？

（教师出示三张故事图片，幼儿分小组看图讲述，然后在组织幼儿一起讨论，故事中的小兔用了哪几种消气方法。）师：第一，深呼吸能使人冷静、放松；第二，向关心自己的人说出生气的原因，能得到安慰和帮助；第三，想想别人的好，就会很快忘记不高兴的事。小兔用了这些好办法后，心里的气全消了。

三、迁移经验，游戏提升师：如果以后你们遇到生气的事情，你们会怎么做呢？让我们一起跟着音乐节奏，用开火车的形式说说消气的好办法。（播放音乐《幸福拍手歌》）师：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你应该知道生气的时候怎样做。希望你们的快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

**情绪情感的区别与联系篇十**

能了解妈妈哺育孩子的辛苦，感受妈妈对自己的爱，懂得关心爱护妈妈

重点：让幼儿充分感受妈妈的爱。

难点：让幼儿懂得爱护妈妈。

1、妈妈怀孕时的照片、各种哺育孩子的生活照以及录像。

2、音乐《小乌鸦爱妈妈》。

3、邀请家长1—2名。

1、感受妈妈对自己的爱。

（1）看妈妈怀孕时的照片与现在进行对比

（2）听妈妈谈一谈怀孕时的感受，知道妈妈怀孕时的不便与辛苦。

2、幼儿看录象，妈妈讲述孩子的成长过程。

教师小结：我们在妈妈肚子里时，妈妈就很爱我们，我们出生后，他又细心的照顾我们，因为妈妈爱我们。

3、谈论如何关心爱护妈妈。

（2）个别幼儿说说自己是怎样爱妈妈的。

（3）自由谈谈妈妈和孩子之间如何相互关心。

小结：妈妈爱我们，我们也要关心她爱她，帮助妈妈，听妈妈的话。

4、幼儿跟妈妈表演唱《小乌鸦爱妈妈》。

本节课邀请家长讲述自己怀孕以及哺育孩子的成长过程，孩子们听的非常认真，同时更增加了孩子对妈妈的感情。不足之处是以后对家长参与的讲话内容要进行商讨、研究，使之与主题更加融合。

**情绪情感的区别与联系篇十一**

1、能区别高兴和不高兴的情绪。

2、知道缓解不高兴情绪的方法。

课件准备：“高兴和不高兴”组图；“不高兴”组图。

纸面教具：《变高兴》。

材料准备：胶水。

一、出示组图，观察并区分高兴和不高兴的`情绪

图片上的小朋友是高兴还是不高兴？

你是从哪儿看出来的？

二、出示组图，让幼儿讨论缓解不高兴情绪的方法

飞飞是高兴还是不高兴？

你遇到过这种情况吗？你是怎么让自己变高兴的？

三、发教具，让幼儿分辨情绪并帮助小朋友变高兴

看看图片上哪些小朋友是高兴的，哪些小朋友是不高兴的？

请你说出一个变高兴的好办法，并找到不高兴的小朋友的笑脸为他贴上。

**情绪情感的区别与联系篇十二**

1、在活动中，克服惧怕小虫的心理，养成勇敢的品质。

2、在“消灭害虫”的游戏中，通过“踩踏”动作的练习，提高眼、脚一致的动作技能。

3、乐于参加游戏活动，体验游戏的快乐。

小点心一份、有洞的苹果一只、被虫子咬过的青菜一棵、自制青菜、毛毛虫若干、ppt、火车音乐。

一、引题

1、分享小点心。今天，老师准备了一份小点心，想请小宝宝们一起来分享，想吃吗？大家一起来品尝吧！

二、虫虫爬呀爬（ppt）

1、虫虫爬呀爬，爬到了大树上。

2、虫虫爬呀爬，爬到了树叶上。

3、虫虫爬呀爬，来到了田野里，它看到了一串串的谷穗，它想……接着它又爬到了豆叶上。

4、虫虫爬呀爬，爬到了公园里的草地上，它看到了开得正鲜艳的花朵，心想…..

三、害虫我不怕

2、老师示范消灭害虫。

3、老师鼓励、带领幼儿消灭害虫。

4、引导幼儿夸夸自己

四、结束

开着火车回家喽！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**情绪情感的区别与联系篇十三**

1、大胆猜测故事情节敢于表述自己的想法。

2、懂得好朋友之间要和睦相处。

1、今天老师给小朋友们带来一个故事，首先让我们来看一看故事的封面上有什么？（请两到三名幼儿回答）。

2、小绵羊生气是什么样子？（皱眉毛，嘴巴向下弯）

3、那你们有没有生气的时候？为什么会生气呢？（请两到三名幼儿回答）。

4、小绵羊也生气了，我们的故事里到底发生了什么事情，让我们一起来看一看。

2、莫莫是怎么做的呢？它吃到上的苹果了吗？（讲述故事内容3-6页）。

3、小朋友们，如果你喜欢的东西被别人吃了你会怎么办？（请2-3名幼儿来回答）

4、莫莫也生气了，（讲述7-9页）提问幼儿莫莫生气的长出了什么？

5、小朋友们快看莫莫变成了什么样子？你喜不喜欢莫莫大喊大叫的.样子？

7、教师总结：莫莫遇到了不开心的事情生了很大的气，做了许多可怕的事情，可它最不应该的就是去伤害别人。8、如果你是莫莫你会这样做吗？我们生气的时候，有没有什么好的办法让自己不生气呢？（可以听音乐、做运动、一个人安静一会、看看书、打打电话、看看电视...）

10、教师讲述18-21茉莉拿着苹果来找莫莫了，它还是愿意和莫莫做好朋友，莫莫和茉莉又开开心心的回到了草地上。教师总结：在我们的生活中，可以有自己的情绪，可以生气，但不能做伤害别人和伤害自己的事情，不生气的办法有好多，我们都可以试一试，小朋友们一定要和睦相处、学会原谅别人才能结交更过的好朋友！

**情绪情感的区别与联系篇十四**

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

2、积极探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

音乐，笑、生气、哭的图片。

一、歌曲导入

1、唱拍手歌圆圈上入坐。(帮助学生适应陌生的人和环境，拉近与教师的心理距离。)

2、师：刚刚我们唱歌的心情怎么样，开不开心?

二、体验情绪

今天我们班来了三位小客人，让我们掌声请他们出来吧。

1、介绍三个小客人。(开门见山，马上吸引学生的注意力。)

2、你们有没有发现这三位小客人他们有什么不一样?

3、让学生感受并学学开心、生气、难过时的表情，谈谈自己的情绪经验。(让学生观察并对这三种情绪产生共鸣。)

三、情绪调节。

师：这三位客人他们遇到问题了，想请小朋友你们一起帮助他们，好吗?

师：怎么帮助气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝呢?(学生互相交流及与表演者的交流，教师及时记录方法，让学生产生自信心，体验帮助别人后的快乐。)

教师小结：他们都变成了笑宝宝，手拉手一起唱歌、玩游戏好开心。

四、角色表演。

1、请三位小朋友分别模仿扮演气宝宝、哭宝宝、笑宝宝，看看笑宝宝是怎么帮助气宝宝跟哭宝宝的。

2、分组扮演，看看你是怎么帮助别人的。 (体验帮助别人后的快乐)

五、欢庆舞

让学生集体伴随欢庆舞音乐跳舞做动作。(活动在气氛高潮中结束。)

活动是小班学生心理健康的一次尝试活动。活动追随学生的经验和生活，解决孩子的实际问题而设计的。通过有目的活动来进一步的了解学生，发现学生的差异和面临的问题;通过有目的的活动来寻找学生良好心理的培养和各领域目标的结合点。从而发挥学生良好心理培养的增效作用。通过活动发现了学生行为所反映的新线索与新内容，由此生成新的教学目标和内容，形成一系列的主题网络。

**情绪情感的区别与联系篇十五**

做自己情绪的主人是指要学会主动调节和控制自己的情绪，而不是听任自己情绪的摆布，成为情绪的奴隶。”初中生正处于少年期，这个时期的孩子的情绪是丰富、强烈而多变的。这多变的情绪常使他们不能专心致志，善始善终地做好每一件事，学习、生活也因此而受到干扰。那些自控力较弱的学生，很容易成为不良情绪的俘虏。有的学生就是因为不能摆脱不良情绪的干扰，严重影响了自己的精神状态和身心健康。

尤其是目前进入初三毕业班的学生，大多都承受来自学校、家庭、社会及自身的种种精神压力。在精神重压下有些学生出现了紧张、焦虑、自卑、厌倦等消极情绪，这些情绪如得不到及时地调节和控制、将会严重影响学生的精神状态和学习效率，也将对学生的身心造成较大的伤害。

可见，“做自己情绪的主人”是多么重要，正如马卡连柯所说：“不会抑制自己的人，就是一台被损坏的机器。”

1、树立要“做自己情绪的主人”的观点。

2、了解自己目前的消极情绪。

3、了解调节和控制情绪的方法。

1、角色扮演；

2、讲述与讨论；

3、自我测验。

1、准备一个微型剧；

2、准备好两个该班学生目前较严重的消极情绪的情境；

3、准备“了解自己的消极情绪”的问卷；

4、投影片；

5、录音机。

一学时。

教室。

1、请学生演一个微型剧，剧里讲述的是德国著名的化学家奥斯特瓦尔德的情绪变化对一篇科学论文的影响。

(旁白：有一天，德国著名的化学家奥斯特瓦尔德由于牙病，疼痛难忍，情绪很坏。他拿起一位不知名的青年寄来的稿件粗粗看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了纸篓。几天以后，他的牙痛好了，情绪也好多了，那篇论文中的一些奇谈怪论又在他在脑海中闪现。于是，他急忙从纸篓里把它捡出来重读一遍，结果发现这篇论文很有科学价值。他马上写信给一科学杂志，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。

可以想象，如果奥斯特瓦尔德的情绪没有很快好转，那篇闪光的科学论文的命运就将在纸篓里结束了。)

2、教师简要讲解不同的情绪对人产生不同的作用。

人的情绪有积极与消极之分。(投影“积极情绪的作用”)积极的情绪能提高人的活动能力，充实人的体力和精力，并且可以使人体验到生活的美好和可爱，激励人们勇敢地面对艰难困苦，成为人们活动的推动力。

例：同志就是一位充满乐观态度和积极情绪的伟大。(投影的几句诗)请看他写下的诗句，“岁岁重阳，今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光。”“不管风吹浪打，胜似闲庭信步。”正是这种积极的\'态度和情绪使他对待艰难困苦从不悲观失望，越是艰险越向前。

(投影“消极情绪的作用”)与积极情绪相反，一切消极情绪都会使人觉得难受。消极情绪一般具有减力的效应，会抑制人的活动能力，减弱人的体力与精力，使人的自制力下降，以致做了一些不该做的事情。

(投影插图《黛玉葬花》。)曹雪芹笔下的林黛玉多愁善感，郁郁寡欢，深陷孤独的泥潭而不能自拔。面对落花她伤心落泪，认为这就是她自己命运的写照，于是便去葬花。由于她长期处于哀愁忧伤的情绪之中，最终她的生命也被消极的情绪埋葬。

3、角色扮演：教师结全该班学生目前存在的一些消极情绪，准备好两个角色扮演情境，请同学按情境认真扮演，并在教师的引导下进行讨论：

(1)教师先说明角色扮演体现的是什么消极情绪。

(2)学生在轻松舒缓的背景音乐下讨论如何调节和控制这两种消极情绪。

(3)教师参加学生的讨论，体会学生的心理感受。

(4)学生倾诉这两种情绪给自身带来的苦恼以及自我调节的做法。

(5)教师提供这两种情绪的自控的参考意见(投影)。

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