# 最新情绪管理班会教案中班 情绪管理班会教案(优质8篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-08-14

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。情绪管理班会教案中班篇一1、知识与技能：了解人的情绪是丰富多...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**情绪管理班会教案中班篇一**

1、知识与技能：了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

2、过程与方法：通过创设的活动情境，增强学生对情绪的体验和自知。

3、情感态度与价值观：善于控制自己的情绪，学会缓解消极情绪，保持积极、乐观、向上的情绪态度。

了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

教学难点：认识到不良情绪对自己的影响，并让他们初步学会调控自己的情绪。

教师：

1、课件《学会表达情绪》

2、不同情绪的表情卡片、两个纸盒子学生：每人准备一个吹好的气球

一课时

（一）游戏导入，感知情绪

1.师：孩子们，你们喜欢玩游戏吗？正式上课前我们先来玩个小游戏--“踩气球”，看看谁踩的气球最多，声音最响亮。

2.谁来说说在刚才的游戏中，你的心情有哪些变化？（指名说）你们说的这些都是“情绪”。

人的情绪就像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心。有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心情愉快；有时这只小兔子又使你悲伤，让你想大哭一场。今天让我们一起来认识这只小兔子，和这只小兔子成为朋友吧。揭示课题《学会表达情绪》，生齐读课题。

3.请孩子们打开书9页，想一想：在下面这些情境中，你能找出哪些是代表情绪的词语？并用“----”表示出来。

4.生活中人的情绪各种各样，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面）：高兴、快乐、伤心、生气、着急、害怕、师追问：你从什么地方看出他很高兴？设想他为什么这么高兴呢？指导学生归纳出情绪的外在表现形式：喜、怒、哀、惧。（板书）

（二）体验、表达情绪

1、游戏一：摸礼物

边进行游戏，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。

2、试试看：善于表达自己真实的情感

同学们，当你快乐，或是伤心、生气时。都要找一个合适的机会把他们表现出来，这样别人才会知道你现在在想些什么，有什么他们可以帮你的地方。同样，当你把情绪表达出来时，你会发现自己会轻松很多。俗话说，强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀。现在请大家看到10页的“试试看”，试着去做做。（生反馈）

（三）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

2、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。

（四）正确区分积极情绪和消极情绪

刚才我们表演的都是我们通常都会有的情绪。我们用开心、愉快、欢乐、高兴、喜悦来描绘我们的快乐，这些都是积极情绪。我们用气恼、气愤、勃然大怒、七窍生烟来描绘我们的愤怒；用不安、心悸、惊愕、紧张、害怕来描绘我们的恐惧；用伤心、悲痛、肝肠寸断来描绘我们的哀伤和痛苦，这些都是消极情绪。你能帮助老师分一分卡片，区分出积极情绪和消极情绪吗？（请学生上来，每人一张卡片，积极情绪的站在老师左手边，消极情绪的站在老师右手边。）不错，现在请其他同学完成11页的“填一填”。

（五）善于控制自己的情绪

师：同学们，每个人的情绪都时好时坏。戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的关键。”在日常学习生活中，消极的情绪往往使人失去信心和动力，不能控制自己的情绪还有可能给他人造成伤害。所以，我们要学会控制自己的情绪。现在请大家默读10-11页，等会请同学来谈谈当你心情糟糕时，你会用哪些方法来控制自己的情绪。

（六）总结升华，拥有快乐心情

1、师：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。老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。

2、全班配乐诗朗诵《好心情》

好心情是芙蓉花盛开的笑脸

好心情是向日葵举起的成功

好心情是静谧流淌的小溪

好心情是翩翩的落叶随风

好心情是历经沧桑的笑在心间，

好心情是看淡得失的`信步闲庭

好心情是叮咚敲打心房的钢琴曲

好心情是朋友无需言语的真诚

好心情是运动场上尽情挥洒的汗水

好心情是父母千遍万遍的叮咛

好心情是不惧风雨

好心情是成竹在胸

让我们大家都保持快乐的情绪吧！开开心心学习，快快乐乐生活！

将课堂上学到的控制情绪的妙方讲给爸爸妈妈听。

**情绪管理班会教案中班篇二**

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讲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。

**情绪管理班会教案中班篇三**

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。

**情绪管理班会教案中班篇四**

在幼儿园在一日生活中，孩子不合作现象相当突出，合作技能水平参差不齐。有些孩子在小朋友当中人缘好，朋友多，和小伙伴一起玩的时候能让着别人；有些孩子很\"小气\"，爱拔尖，不肯把自己的东西让给别人，或是听从他人的意见，和小朋友一起玩儿时爱和他们打架、发生争执。因此，我们需要重视幼儿谦让、合作的教育。激发幼儿的合作意识，体验与别人合作的快乐。\"合作\"对于幼儿个体全面发展也是很重要的。《纲要》中也明确指出：让幼儿在生活、游戏、学习中，形成初步的规则意识、合作意识和责任感，所以我们在幼儿时期就重视培养他们的合作意识是很重要的。但这不是一朝一夕能做到的，这不仅需要老师的引导，也需要幼儿的主体配合。而本次活动就是引导幼儿在活动中初步理解合作的意义，探索合作的方法，并感受合作带来的乐趣。

1.在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐。（情感）

2.初步理解合作的意义，知道生活中处处有合作。（认知）

3.初步学会探索的方法，学会与人友好合作。（技能）

重点：在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐

难点：初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1.经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。

2.物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片（一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子）

一、儿歌导入

1.通过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作（出示图片）

小朋友们，你们看这上面画的是什么动物，它在干吗？

之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

这只蚂蚁最后有没有把豆豆抬走，他是怎么样做的？（回洞口请来了好朋友们一起搬着走）

如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，而且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1.搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比老师小，却比比老师搬得快。

（合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好）

2.看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

3.教室给出几个情景，让幼儿思考应该怎么样合作。（收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时），再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮助幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

蚂蚁搬豆游戏

幼儿园教育应以游戏为基本活动，同时，游戏也是幼儿最喜欢的活动。我设计的这节社会活动，采用了几个比较典型的、幼儿感兴趣的游戏，让幼儿亲自体验合作、感受合作的乐趣。幼儿积极性很高，特别是平时比较胆小、腼腆的幼儿也能主动参加。另外，孩子进入小班以后，已经有明显的合作意识，但是他们缺乏科学的合作方法，因此，我根据这一情况，设计了本活动，但对于幼儿来说，单靠这一节活动不可能完全掌握，需要在不断的、反复的练习中才能真正体悟合作的要领，因此，在平时的生活活动、体育活动中也应该贯穿这方面的练习，让幼儿在轻松、自主的环境中充分尝试，让每个孩子都能体验合作的乐趣。

**情绪管理班会教案中班篇五**

知识与技能：初步认识人的各种情绪，知道人情绪的产生是由各种各样的事情引起的，初步学习控制和调节情绪的方法。

过程与方法：谈话、表演、小组合作讨论交流、主动倾诉

课件一套，相关教具

一、谈话导入

今天来到同学们中间，看到你们的笑容我非常开心，（板书：开心）不知道你们心情怎样？（生谈，师板书）

二、活动一：幸运数字认识情绪

下面的同学，你们看到他得奖，你们心情如何？（板书）

3、师：要不要再来一次？先别急，说说听到再来一次你有怎样的心情？（板书）

再转一次，采访：想过自己会得奖吗？心情如何？想对台下的同学说些什么？

4、师：好，最后一次机会即将来到，这次的奖项会花落谁家呢？请大家期待。转动转盘，派送礼物，师：开心吗？让我们把幸运的掌声送给他。

7、师：除了这些情绪，你还能知道哪些呢？（紧张、伤心、好奇……）

三、活动二：表演交流体验情绪

1、师：同学们，每种情绪都是由各种各样的事情引起的正常的反应，那你看看遇到下这样的事情，你会有怎样的情绪反应？（第一个表演）

你在作文竞赛中获奖了，受到了老师的表扬

同桌丢了一支钢笔，明明不是我拿的，可他偏偏说是我，还到老师哪里去告状

父母亲一直吵架

你明天要去参加小歌手比赛老是担心自己唱不好

2、生讨论、表演

3、师：同学们，高兴生气害怕伤心等都是我们遇到一些事情时产生的正常情绪表现，其中，哪一种情绪我们都希望经常拥有它？（快乐）是呀，我们都希望这样，可是，生活中难免有一些不高兴的事发生，假如我们为此一直生气，闷闷不乐或者感到压力巨大，那会产生怎样的结果呢？（同桌讨论，交流）

我们来看一个例子，情景一：同桌同学弄坏了丽丽的钢笔，……

4、师：看来，在平时的生活中，坏的`情绪得不到控制的话会伤人伤己，严重的还会危及生命呢，这在古代就有典型事例，那就是三国时吴国的都督周瑜的故事。（出示）什么情绪最终害了周瑜？（妒忌）

四、活动三：心灵超市调节情绪

2、师：（点击开心豆）与同学分享一下你最近开心快乐的事吧。（小组交流，并指名交流，我也想给大家分享一下我的开心事，那就是，最近我搬新房子了，真是高兴啊。

刚才，我们一起分享了快乐，贴：快乐齐分享。快乐真好！

3、师：接着想来一个什么呢？(一组点一个，预先发下果子纸、忘忧花、轻松糖，各发2组)

消怒果——给果子上生气、让人发怒的事想想办法，写一写如何不生气？

忘忧花——给花朵上忧伤烦恼的事想想办法，写一写如何忘记忧愁？

轻松糖——给糖果上紧张、害怕的事想想办法，写下你放松心情的办法

4、师：随学生回答师板贴：烦恼找人说；紧张转注意

5、师：同学们真有办法，正如大家所说，遇到不开心的事，千万不要让不开心继续蔓延，其实，调节情绪的办法有很多呢，（板书……）我们可以听听音乐唱唱歌，跳跳舞来做做操，睡睡觉来找人说，到无人之地去哭一场（课件出示），如果你能用合理的方法赶跑不好的情绪，那你就是情绪的主人，是个乐观向上有自信的人（贴）。

6、师：此时，你能在小组里交流交流最近在学习上生活中的烦恼事伤心事或者害怕紧张的事吗？（出示）讨论后指1、2位发言。

五、总结延伸

1、师：课已经接近尾声，同学们说说你通过一堂课的交流，你有哪些收获？你现在是什么心情？我也跟你们一样开心，请看我送给大家的精神礼物，（指板书）一起来分享——（读）老师真诚地希望你、我都做情绪的主人，都是自信阳光的人。

高兴我是情绪的.主人

失望

紧张快乐齐分享

恐惧烦恼找人说

伤心紧张转注意

好奇……

自信永围绕

**情绪管理班会教案中班篇六**

现在的孩子都是独生子女，离开了熟悉的家庭环境对幼儿园的一切感到陌生，个别幼儿出现不合群现象，这样会影响幼儿个性的发展。根据这一现象，我设计了小班活动《一起玩，真快乐》，由于小班幼儿年龄小，形象思维占主导地位，我制作了幼儿喜爱的动画形式的课件，并为幼儿准备了大量玩具，让幼儿在玩中体验大家一起玩快乐，并引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

１、通过活动使幼儿体验，大家一起玩的快乐。

２、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

课件、磁带、录音机、大型积木、各种玩具若干。

给幼儿提供大家一起玩的机会。

引导幼儿在游戏活动中与同伴友好相处。

２、展开：放课件，幼儿观看。

图二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图三、来许多小朋友哄她（对不起，我们不是故意的，你别生气了）妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图四、小朋友们拉起妞妞的手说：“妞妞，和我们一起玩去吧”

图五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

提问：

小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

小结：

刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快乐。

幼儿玩玩具，体验大家一起玩的快乐，教师巡回指导幼儿，如发现一个人玩玩具，教师引导幼儿和大家一起玩。

小结：

请小朋友说：你刚才是怎样玩玩具的（如我和小朋友一起搭积木了）（我和小朋友玩汽车了）小朋友和大家一起玩快乐吗？大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

结束：幼儿听音乐做《找朋友》游戏，结束。

根据小班幼儿普遍存在的共性问题及小班社会教育目标生成了这一活动。为了避免单一说教的形式，我们采用了小班幼儿感兴趣的故事的形式及直观生动的图片等形式贯穿始终。以故事情节的变化激发幼儿的情感共鸣，在活动中引导幼儿在看看说说中感受体验，自主建构社会经验。运用一步步引导性的提问，让幼儿在讨论中调动已有的经验，共享同伴的经验，通过自己的感受，自主建构这些经验、策略，产生情感共鸣。

总之，无论是精神因素还是其他原因，共同的一点是缺乏交际的机会。所以，应激发孩子活泼的天性，让他有一定时间和伙伴们玩耍。对于胆小的孩子应创造机会，鼓励他多与人接触。一个不合群的孩子是很难适应今后的集体生活和社会生活的。

**情绪管理班会教案中班篇七**

1、学习如何妥善调控自己的情绪。

2、培养学生乐观的情绪和人生态度。

1、懂得喜怒哀乐是人之常情，学会控制自己的情绪。

2、学会在生活中找“乐”。

一、创设情景引入新课

（1）同学们喜欢看足球赛吗？为什么喜欢？

（2）我们来欣赏世界杯足球赛片段，感受一下现场的气氛。（投影）

（4）说到情绪，哪一个成语可以概括很多情绪？

（5）我们再来看看20xx年世界杯足球赛，巴西队与德国队比赛的图片，说说各是哪一种情绪？（投影）

师：这真是不同的人对同一件事有不同的情绪，同一个人在不同时候也有不同的情绪。今天我们就一起来探讨《多变的情绪》。（齐读课题）

二、交流分享体验感悟

（1）（投影）从你亲身的经历中，找出最开心的事情与朋友分享。

（2）四人小组充分交流。

（3）想不想在全班同学面前说说自己最开心的事，让大家一起分享你的快乐。

师：是啊。听着同学们一件件开心事，我也被深深地感染了，觉得生活是那么的美好。这里，老师让大家看一幅漫画开开心。（投影）《微笑的感染》这幅漫画说明了什么？（正如漫画的题目，微笑是可以感染的，愿我们的生活充满了微笑，愿我们微笑着面对生活。）

看到同学们的情绪那么高昂，我们一起来唱首《幸福拍手歌》吧。

（二）师：然而，生活是丰富多彩的。我们遇到的并不都是春暖花开，也会有风雨雷电。情绪有喜有悲，生活才有滋有味。就拿我们最平常的校园生活来说吧，同学之间不是经常发生磕磕碰碰吗？让我们的情绪起起落落。请欣赏小品《拍手游戏》。

一、即兴表演

二、角色扮演提纲：

情景：

（1）四人拍手游戏兴高采烈

（2）一人兴冲冲赶来，想加入。四人不肯，那人捣乱，其中二人吵了起来。

（三）师：他们演得怎么样？确实在生活中，我们会遇到很多令人生气的事。把生气的事说出来，让朋友为你分担烦恼。

（1）（投影）从你亲身的经历中，找出最生气的事情向朋友倾诉。

（2）四人小组充分交流。

（3）想不想在全班同学面前说说自己最生气的事，发泄一下就放松了。

（4）遇到生气的事，我们真的很痛苦，而且我们的情绪会很糟，很容易发火。漫画《循环报应》就说明了这一点。

（投影）当你遇到不讲理的人，使你生气的事，怎样使自己平静下来？

四人小组充分交流。全班分享（投影）〈平心静气之道〉

三、游戏小结深化主题

（1）讲解游戏规则

（2）小结：生活本应是快乐的，但现实中充满了酸甜苦辣。我们笑，我们哭，我们会有多变的情绪，这就是生活。我们要学着控制不良情绪，良好的心态有助于成功，也有助与于健康。那么，如何增加愉快的体验呢？可以读书，可以运动，可以聊天，培养自己乐观的情绪。我们这堂课的主题是学会做情绪的主人。

**情绪管理班会教案中班篇八**

1、以情绪主题心理剧表演的形式，帮助学生在创作、表演、观看与分享的团体互动中，对情绪的管理与改善进行观察、体验、学习与内省。

2、心理剧开放式命题，由学生自主创设情境。使学生在熟悉的生活情境中，自然生成情绪，发现问题，研讨策略，实施情绪管理。

3、以心理剧表演为载体形成良好的团体人际互动氛围。在小组间互相观摩解决情绪问题的学习过程中，充分发挥同伴互助、同辈教育的效能。

1、知识目标：了解有关情绪管理的知识和方法，认识到情绪管理的重要作用。

2、情感目标：体验情绪调节的效能感和成就感，激发提高情绪管理能力的信心和兴趣。

3、能力目标：能有效运用情绪管理策略，进行情绪的调节。

1、重点在于，使学生对自己原有的情绪管理方法进行反思和改进，运用情绪管理策略进行有效的情绪调节。为此，可以创设开放式情境任务，引导学生结合生活经验自主生成情绪情境，在自己熟悉的情境中觉察原有的情绪应对方式，进行评估和改善。并运用新的情绪管理策略进行情绪调节，实现能力的提升。

2、难点在于，如何对活动中的感性体验进行有效的梳理、反思和归纳，将自己新生成的积极体验上升为理性思考，并内化。采取的措施是设计思维工具《高eq四格物语》，帮助学生在情商基本能力的知识架构下，对活动进行反思和归纳。

（一）【暖身活动】“你来表演我来猜”

设计意图：活动暖身，激发兴趣，自然引题。

（二）【主题探究】

活动组织：学生根据主题词，自行设计情节，现场进行情境表演，将主人公这种情绪的发生发展表演出来。在活动分享时，完成《高eq四格物语》的1、2项。

设计意图：

1、学生演绎情绪的发生，进行情绪的体验与觉察，展现情绪表达方式。

2、创设开放式情境任务，学生结合生活经验自主生成情境，情境真实熟悉，充分发

挥主体性。

活动组织：转变主人公的心情。完成《高eq四格物语》中的“情绪调整”项。

设计意图：自主解决自己创设的任务命题。现场讨论、分析情绪调整策略，并进行实践。

活动组织：

1、情绪反思与激励

回顾、梳理一下今天的活动过程，在“心语花”上写下情绪反思与激励，贴在本小组的《eq四格物语》上。

2、分享与祝福

（1）学生分享心语，将小组的《高eq四格物语》贴在黑板上。

（2）教师祝福。

设计意图：对活动体验进行总结与反思，生成理性认知，帮助内化。

1、关注学生的生成性反应，进行恰当的课堂反馈。

2、注意把握活动的开放性与有序性、价值观的包容和适度引导、充分的活动体验与必要的理想思考。

辅导主题

我有高eq——高中生情绪管理

辅导对象高一学生计划课时1课时

辅导教师孔宁单位嘉兴市第四高级中学

辅导目标

1、知识目标：了解有关情绪管理的知识和方法，认识到情绪管理的重要作用。

2、情感目标：体验情绪调节的效能感和成就感，激发提高情绪管理能力的信心和兴趣。

3、能力目标：能有效运用情绪管理策略，进行情绪的调节。

辅导重难点

项目内容解决措施

重点

能对自己原有的情绪管理方法进行反思和改进，在此基础上运用情绪管理策略进行有效的情绪调节。

创设开放式情境任务，引导学生结合生活经验自主生成情绪情境，在自己熟悉的情境中觉察原有的情绪应对方式，进行评估和改善。并运用新的情绪管理策略进行情绪调节，实现能力的提升。

难点

如何对活动中的感性体验进行有效的梳理、反思和归纳，将自己新生成的积极体验上升为理性思考，并内化。

设计思维工具《高eq四格物语》，帮助学生在情商基本能力的知识架构下，对活动进行反思和归纳。

辅导活动准备

1．学生分成4组，桌椅分小组摆放。

2．准备课堂活动单、“心语花”等教具，用于小组分享、小结。

3．制作多媒体课件111

辅导活动过程

活动环节辅导活动设计意图

【暖身活动】

你来表演我来猜

分别请4位同学上台，给出“喜、怒、哀、惧”4种情绪提示，同学表演，大家猜。引出主题：“喜、怒、哀、惧”是人类的四大基本情绪。但真正的情绪世界，可比这要复杂得多、奥妙得多。怎样管理好自己的情绪，做个具有高eq的人呢？今天我们就来好好探究一下吧！

活动暖身，激发兴趣，自然引题。

时间：3分钟

【主题探究】

第一阶段ta怎么了？

1、活动任务：请根据主题词，自行设计情节，现场进行情境表演，将主人公这种情绪的发生发展表演出来。

情景一：怒。

林刚和爸爸怒目而视，气得呼哧呼哧地喘着粗气……（林刚与爸爸之间发生了什么，使得他如此生气？）

情景二：哀。

（萌萌在忧伤地想些什么？她又会怎么做呢？）

情景三：惧。

莫莫最怕考试了！这不，明天就是期中考试——进入高中以来的第一次大考。她……

（莫莫为什么这么怕考试？大考之前，她在想什么，又有怎样的感受？）

情境四：喜。

（大力为什么不愁反喜？他会对同桌说什么，同桌又会怎么反应呢？）

1、学生演绎情绪的发生，进行情绪的体验与觉察，展现情绪表达方式。

2、创设开放式情境任务，学生结合生活经验自主生成情境，情境真实熟悉，充分发挥主体性。

2、活动组织：小组成员讨论准备，限时2分钟。然后小组表演，每组2分钟。

3、活动分享：

让我们一边小组分享一边填写这张小组活动单吧

2）分享过程：

（1）以小组为单位，分享、填写好第一项、第二项。

（2）在“情绪察觉”项，可以填写小组成员在此项能力上的一个概况，比如：“大多数能”、“我们都能”、“有时候能、有时候不太清楚”或者“有些同学能，有些同学不能”。

（3）在“情绪表达”项，可以将每个成员的情绪表现方式记录下来，再讨论区分哪些合理哪些不合理。

第二阶段ta的心情转变了

主人公都很想转变心情，让自己开心快乐起来，他们会怎么办呢？让我们把故事进行到底吧！

1、活动任务：续演情境剧，着重展现主人公通过怎样的办法使心情得到了调整。

续情境一：怒气消失了

林刚面对和爸爸的矛盾，怎样使自己不再那么生气了呢？

续情境二：快乐起来吧

萌萌该怎么摆脱这些烦恼，让自己树立起积极适应新环境的信

1、设计思维工具帮助学生对感性活动进行思考总结。

2、认识与思考自己的“情绪觉察能力”和“情绪表达能力”，区分情绪表达的合理性，为合理情绪调整打下基础。

时间：17分钟

自主解决自己创设的任务命题。现场讨论、分析情绪调整策略，并进行实践。

心和勇气，变得开朗和乐观呢？

续情境三：不再害怕了

莫莫该如何战胜对考试的恐惧，让自己自信迎考，不再害怕呢？

续情境四：我要这样的喜悦

2、活动组织：

（1）小组成员讨论准备，并将对策填写在《高eq四格物语》的第三栏“情绪调整”项。

（2）小组表演，每组限时2分钟。

第三阶段我的eq提高啦

1、情绪反思与激励

回顾、梳理一下今天的活动过程，对自己的情绪管理有什么感受？如何成为一个eq高手？用一句话来激励自己吧学生每人一张花朵形工作纸，在“心语花”上写下情绪反思与激励，贴在本小组的《eq四格物语》上。

2、分享与祝福

（1）学生分享心语，将小组的《高eq四格物语》贴在黑板上。

（2）教师祝福。

同学们，在今天的活动中，我们每个人都经历了对情绪的觉察、情绪的表达、情绪的调整，以及对情绪的反思和激励。这四种能力正是情商的基本元素。好情商，还需要好的人际交往能力。在活动中，同学们也充分展现了在人际交往中热情、真诚和智慧。拥有高eq，就是你最棒！

时间：17分钟

对活动体验进行总结与反思，生成理性认知，帮助内化。

时间：8分钟

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