# 学会控制情绪心理健康教育主题班会

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-03

*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...*

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：

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上要放暑假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？

（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

生活中有各种各样的情绪，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，带声音）：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼

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？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

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！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

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。

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。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！