

# 愤怒情绪的调控教案

愤怒情绪的调控教案（精选 16 篇）

## 愤怒情绪的调控教案 篇 1

### 一、教学对象分析

初一的学生正值十三、四的年龄，是充满“危机”的少年期，他们的情绪变化大，而且很不稳定，还容易冲动，影响同学之间的团结，影响与父母，老师的交流，影响学业和身体健康，更有甚者因情绪偏激，不能自我控制而走上极端，触犯法律。因而，指导学生正确认识情绪，把握自己情绪变化的特点，学会合理地宣泄与调控自己的情绪，培养和保持愉快，乐观的心境，这对于他们顺利地度过这一“危机时期”，保持心理健康，培养健全人格都将具有重要意义。

### 二、教材内容分析

学会克服不良情绪，保持乐观，开朗的心境是进行情绪品质修养所要达到的目标。调节情绪的具体方法有多种多样，本课主要从转移注意力，合理发泄情绪和主动控制情绪三个方面介绍了一些具体方法。

### 三、教学目标

- 1、使学生知道情绪的基本类型，认识不良情绪的危害性，了解情绪调节的几种方法。
- 2、引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题。
- 3、使学生进一步了解学会调节情绪的重要意义，在学习、生活中保持良好的心境，正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难。

### 四、教学重点

引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题

### 五、教学难点

正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难，保持良好的心境

### 六、教学方法

个案分析、角色扮演、小组讨论

## 七、教学手段

多媒体电脑

## 八、教学设计理念

学生是学习的主人，也是课堂的主人，课堂教学应以学生为中心，老师只是引导人，教师提供一个宽阔的平台，让学生全程参与，充分地体验。

## 九、教学过程

### (1) 热身活动，导入

雨点变奏曲

引导语：

我们中国有一位音乐奇人叫南卫东，他可以用瓶子吹奏优美的曲子，也可以用竹签摩擦大理石发出美妙的旋律，很值得人钦佩，今天我们就用我们的手发出的声响来进行“雨点变奏”的活动。

把声响模拟自然界的聲音：

打响子——小雨

手拍大腿——中雨

拍手——暴雨

老师进行指挥：六月天娃娃脸，说变就变了，刚刚还阳光明媚一下子就乌云密布了，不一会儿，就下起小雨，接着，转成了中雨，雨越下越大，一场暴雨就这样来临了。过了一会儿，雨渐渐小了，转成了中雨……小雨……雨停了，天更亮了，我们看见了天边挂着七色的彩虹。

在我们的现实生活中，同学们是否也有这样的体验：有时精神百倍、兴高采烈、事事顺心；有时没精打采、提不起兴趣；有时自己能理智地处理问题，有时却会不冷静，很冲动。这是什么原因呢？这种左右你的力量是什么呢？没错，就是情绪。今天我们就来谈谈如何对待自己变化莫测的情绪？《善于调节情绪，学会快乐生活》。

### (二) 认识情绪

1、情绪定义：情绪又称心情，感觉或感受，是我们对事物的态度体验，也是需要得到满足与否的反映。人的情绪有很多种，中国汉语

中描写情绪的词语有上千个，喜、怒、哀、惧是人的四种基本情绪。

2、在心理学上可以分为两种，积极情绪和消极情绪。

### （三）消极情绪的危害性

1、思考回答：在生活中，人人都有各种各样的情绪，包括积极的和消极的情绪。那么当你自己处于消极情绪状态下时，你会有什么样的感受，对你的生活和学习会有什么样的影响呢？

2、请同学们看以下几个生活中的事例，说说消极情绪的危害作用，归纳总结一下每一事例中消极情绪对人的什么方面有影响。

同学小王的例子：一天中午，小王的父亲给小王买了一只他最心爱的足球，到学校后正好背课文，好长的课文一点也没费劲；第二天，小王再想买一张最新的游戏卡，但父母都不同意，他感到非常不开心的上学去了，一篇不长的课文却花了好久的时间也没有背好。

小王的记忆力在情绪不同时表现的不一样，这说明了消极情绪影响人的记忆力。

小刚和小强是同班同学，平时体育课 100 米跑的速度一样快，但运动会时，听到加油声，小刚心里很紧张，怕跑不好，而小强则是轻装上阵，结果到终点时，小刚落后小强两米多。

小刚在消极情绪状态下，没有发挥出自己的正常水平能够，说明了消极情绪影响人的正常水平的发挥。

小李未完成值日工作，按班规课后要重扫，重扫时小许叫他的外号，并嘲笑他，小李一怒之下打了小许而受处分。

这个事例表明：小李在消极情绪状态下易冲动，自控能力降低，说明消极情绪对人的理智有影响

曾有这样一个例子：一个粗心的医生，将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向，而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变的高涨，心情变的愉悦，病情渐渐好转。

这个例子说明：不良的情绪如果长期得不到调节，就可能诱发发生

理疾病。积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到治病的作用。所以说，消极情绪会对一个人的身体健康产生直接或间接的影响。

师：分析了这么多事例，我们可以看到当你处在消极情绪状态下，消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、没兴趣、思维迟钝，判断能力下降，消极的情绪还会降低人的自控能力，遇事易冲动、不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事情。因此说，消极情绪具有很大的危害性。

3、美国生理学家爱尔玛的实验研究：将人在不同情绪状态下呼出气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水发现：在心平气和状态下呼出的气体冷却后，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。在悔恨状态下呼出的气体冷却成水后，水中有乳白色沉淀。在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，水中沉淀物却呈紫色。再将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死亡了。

师：由此可见，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。消极情绪长期存在，生理变化不能复原时，情绪压力就会损伤健康。因此为了身体健康，请尽量不要生气，实在生气，也要学会控制。当然，面对同一件事每个人都会有不同的情绪反应，无论情绪是亮丽的还是阴暗的，它们本身都是正常的。因此，有消极情绪不是“病”，它是每个人都会产生的，只是每个人产生的程度不一样。我们要认识它，接受它，并学会控制它。

#### （四）调节情绪的方法

师：在生活中，消极情绪是不可能避免的。要想保持良好的情绪了解调节情绪的方法是很重要的。当你有了不良的情绪时，你调节情绪的方法是什么呢？你所了解的方法有哪些？请同学们分组讨论，将讨论的成果写在纸上贴到黑板上。

##### 1、转移注意力

通过游戏，打球，下棋，听音乐，看电影，读报纸等正当而有意义的活动，使自己从消极情绪中解脱。

##### 2、合理发泄情绪

1、哭——适当的哭一场。

- 2、喊——痛快地喊一回。
- 3、诉——向亲朋好友倾诉衷肠。
- 4、动——进行适当的体育运动。

### 3、改变观念法

- ①自我暗示
- ②自我激励
- ③心理换位
- ④改变认识
- ⑤调整目标

#### (五) 现场演练，现学现用

师：下面又到了我们帮帮忙的时间了，这里有一位同学在学习中遇到了困难，同学们看看有没有什么方法能够帮助他。

我小学是在外地读的，英语基础很差，来到上海读初一，上第一节英语课，我就完全听不懂，每次考试都要挂红灯。唉，现在我最怕的就是英语课，它害得我茶饭不香，常常垂头丧气的。请同学们帮帮我。

(学生交流讨论后，举手发言。)

师：刚才同学们提出了很多帮助这位同学学好英语、调解情绪的好方法，听到这些中肯的话，我们相信他很快会从消极情绪中摆脱出来。

总结：通过这节课的活动，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的方法。我相信大家在今后的学习和生活中一定会自觉地运用这些方法，同时利用这些方法热情地帮助我们周围的同学和朋友。

## 愤怒情绪的调控教案 篇2

设计意图：

中班幼儿随着交往范围的扩大，在日常生活中经常会有摩擦，面对同伴的过失，大多数幼儿只会选择“告状”、独自伤心或互相攻击来解决。我们鼓励幼儿原谅他人，却往往发现简单的说教并不能为所有幼儿接受。因为原谅他人的重要意义幼儿很难体会。因此，我设计

了原谅真好这个活动，希望通过故事引发幼儿的共同讨论，让他们通过移情体会别人有过失时的心情，从而学会原谅他人。理解原谅他人在交往中的重要性，发展幼儿的人际交往智能。

活动目标：

- 1、通过看看、讲讲、演演，引导幼儿初步懂得原谅他人的过失。
- 2、积极参与交流，大胆表达自己的想法。
- 3、迁移情绪，体验故事中原谅和被原谅人物的高兴与快乐的情绪。

活动准备：

贝贝和豆豆人物图片，表情图谱两张(害怕、生气)，录像，礼物(存钱罐)，一张画满爱心的卡片，音乐，一张插卡带。

活动过程：

一、引出主题

师：小朋友，你们收到过礼物吗？收到礼物后心情怎么样？

二、出示图片讲述故事第一部分。

(1)师：(出示贝贝图片)这是贝贝，今天是贝贝的生日，爸爸送给他的一份生日礼物带到幼儿园，要和小朋友教师一起分享，是什么礼物呢？

(2)师：豆豆看见了很喜欢，也很想玩，贝贝该怎么做？(让幼儿表达自己的想法，并说明理由。)

三、讲述故事第二部分。

(1)师：贝贝还是决定把玩具借给豆豆玩，可是发生了一件什么事。让我们一起来看一看。

师：发生了什么事？怎么了？现在贝贝和豆豆的心理会怎样呢？(贴上相应的表情图谱。)

(2)师：这是什么火？(大火、生气的火)

师：豆豆怎么样了？为什么豆豆会害怕？(引导幼儿观察描述豆豆的脸色。)

(3)观看录像并讨论。

师：贝贝气得火冒三丈，小豆子又急又害怕，该怎么办呢？有什么好办法吗？



幼儿观看录像中小朋友的处理方法，引导幼儿讨论“自己喜欢的方法”。

(4)讨论什么是“原谅”，引导幼儿用合适的语言和动作来表示原谅。

师：就在贝贝气得火冒三丈的时候，老师悄悄跟贝贝说了两个字“原谅”，“原谅”是什么意思呢？谁能告诉大家？（鼓励幼儿用自己的话解释“原谅”一词的意思。）

(5)演一演“原谅”。

师：贝贝要原谅豆豆，可贝贝怎么说、怎么做才能表现“原谅”呢？（鼓励幼儿通过语言或用动作表现原谅他人。）

师：（小结）贝贝学你们的办法笑一笑、抱一抱、握握手、说句“我们不生气”，效果可真灵，贝贝头上的怒火不见了。接着又会发生什么事呢？

三、讲述故事第三部分。

师：他们俩成了好朋友，贝贝又收到一份更大的礼物，是修好的礼物，还有好多好多的爱心，谁爱贝贝了？（教师与幼儿一起看爱心：教师爱贝贝、豆豆爱贝贝、爸爸、妈妈爱贝贝、许多小朋友们都爱贝贝。）

师：（小结）原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他。

四、讨论：你原谅过别人吗？出示插卡带，有过原谅经验的小朋友将卡片插在“原谅口袋”中。

五、结束部分，音乐中互相拥抱。

师：原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他，还是好朋友。我们一起来抱抱好朋友吧。

### **愤怒情绪的调控教案 篇3**

设计意图

幼儿在户外游戏时喜欢玩平衡台，有些幼儿会自主地将平衡台拼成一座“桥”，从“桥”上走来走去，但由于合作意识不强，常常因为谁先过桥、怎么拼桥等问题闹得不欢而散。为满足幼儿游戏的兴趣，

我设计了这一健康活动。

### 活动目标

- 1、探索平衡台的多种玩法，发展幼儿求异思维，提高身体的平衡能力。
- 2、能按一定的规律将平衡台组合成“桥”，发展幼儿观察、推理能力。
- 3、增强幼儿的合作意识，体验体育活动的乐趣。
- 4、让幼儿知道运动有益于身体健康。
- 5、初步了解健康的小常识。
- 6、了解多运动对身体有好处。
- 7、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

### 活动准备

- 1、平衡台若干（平衡台上贴有各种几何图形及数字1~10）。
- 2、幼儿已玩过找规律的游戏。
- 3、音乐及鳄鱼胸饰。

### 活动过程

#### 一、热身运动：平衡台操

幼儿手持平衡台走进场地。

师：小朋友，你们平时有没有玩过平衡台？请你们每人找一个空位子坐下来，我们一起来运动运动。

（师生随音乐自由地在平衡台上做操：坐在平衡台上勾绷脚、踢腿，站在平衡台上做腹背运动等。在轻松的音乐声中做热身运动，幼儿动作较舒展，情绪较好，为开展下面的活动奠定了基础。）

#### 二、自由探索平衡台的不同玩法

师：除了刚才做的动作，平衡台还可以怎么玩？请你们每人找一块空地玩一玩，看谁玩得花样多。

幼儿自由探索，教师个别指导。

集中幼儿，交流玩法。

师：小朋友想出了这么多玩法，你们真棒！

（这一环节，幼儿想到了从平衡台上跳过去，单脚站在平衡台上，

坐或趴在平衡台上摇小船，推平衡台，几个幼儿将平衡台拼起来玩等。通过幼儿主动作用于平衡台进行各种活动，对幼儿多种技能的发展起到了积极的推动作用。 )

### 三、游戏：过桥

1、启发幼儿寻找规律合作搭“桥”，并自由练习。

师：请小朋友看看平衡台上有什么。

平衡台上有数字和各种图形，可按什么规律排队？

请你们帮它们找找规律，给它们排排队。

你们是怎样给它们排队的？（幼儿介绍）

（此环节与数学领域相结合，变讲授学习为探索学习，为幼儿提供了探索的机会。幼儿根据平衡台上的数字、图形、颜色找规律，进行拼桥并玩过桥游戏，通过探索、尝试以及运用自身已有的经验，不断寻求新的活动方式，在提高活动能力的同时，发展了智力因素和非智力因素。 )

2、按要求合作搭“桥”，玩“过桥”游戏。

（1）师：请你们按平衡台的颜色分成红、黄两队（幼儿分别站在红、黄线上），红队按平衡台上的数字从小到大排列成“桥”，黄队按平衡台上的数字从大到小排列成“桥”，看哪队排列速度快。

（2）师：请你们把双数的平衡台抽出组合成“曲桥”（一组平衡台之间的距离小，另一组平衡台之间的距离稍远些）。幼儿自由选择并练习。集合幼儿讨论：怎样才能走得又稳又快。

（3）将抽出的平衡台还原。师：红队走单数过桥，黄队走双数过桥，过桥时如果从桥上掉下，退回重走，要求走得又稳又快。

变换过桥要求，幼儿练习过桥。

（走曲桥、走单数或双数过桥，采用循序渐进的方式组织活动，根据幼儿的年龄特点将平衡台引发的动作由易到难地进行练习。 )

### 四、游戏：大鳄鱼

集合幼儿成一路纵队。

师：老师来做大鳄鱼，小朋友从曲桥上通过，要走得又稳又快，注意安全，不要被大鳄鱼“咬”到。

幼儿游戏。

师：一点东西也没吃到，让我来抓几个。

幼儿四散跑。

（在玩大鳄鱼吃小朋友的游戏时，幼儿四散跑动，目的是为了放松幼儿紧张的情绪。此环节，通过创设游戏情境，激发了幼儿参与游戏的乐趣，体现了师生互动。）

五、放松游戏：吸尘器

启发幼儿将平衡台想象成吸尘器，整理场地结束活动。

师：大鳄鱼刚才吃东西吐得地上到处是脏东西，让我们用平衡台傲吸尘器，一起来打扫干净。

（体育活动与故事情节、幼儿兴趣相结合，让他们在愉快的情境中结束活动。）

活动反思

幼儿参与体育活动的内驱力来自于他们的好奇、好动的心理以及对体育运动的热情和渴望，在活动中教师应采用生动活泼、富有情趣的活动方式，充分调动幼儿的积极性。

教师的适当引导，实际上是给幼儿一个正确的认识自我、评价自我的机会，从而提高幼儿的自控能力，增强幼儿的社会合作能力。充分发展幼儿的个性，是创新教育中教师的重要职责。我们不能仅仅注意幼儿体育教学的生物功能，更要发挥它的社会功能，使儿童得到充分发展。

## 愤怒情绪的调控教案 篇 4

一、说教材

《愤怒情绪的调控》选自中国劳动社会保障出版社《心理健康教育读本》第二版第四单元第二节，本单元的主题是“驾驭情绪”，寓意在本章教学中指导中职学生在今后的学习和工作中，要学会调整心态，控制情绪，树立和谐的生活理念。

通过本节的学习让学生了解到情绪与我们的态度有关，情绪对个人行为和生活的重要性，进而更好地掌握调控情绪的具体方法。技校生要想适应时代的潮流，迎接新的挑战，就必须学会调控自己的情

绪，因此本课处于十分关键的地位。

### (1)、教学目标

1) 认知目标：了解中职生情绪易于波动，不稳定的特点，知道调控情绪的有效方法。

2) 能力目标：形成自我控制情绪的能力，能够较理智的调控自己的情绪。

3) 德育目标：懂得调控自己的情绪对个人和生活的重要性。

### (2)、教学重点难点及确立依据

1)、重点：自我调控情绪的方法。

确立依据：中职生随着学习环境的变化及就业压力等原因，情绪易于波动。因此,让学生掌握调控情绪的具体方法就显得尤为重要。

2)、难点：面对情绪激怒，如何控制愤怒的爆发。

确立依据：由于现在的学生绝大多数都是独生子女，以自我为中心的现象特别严重，很少去关注周围人的感受。因此通过教学唤醒他们换位思考、关心他人的意识。

## 二、学情分析

本教材适用对象为技工学校一年级的学生，这个年龄段的学生正处在人生观、价值观形成的关键时期。技校生的心理还很不成熟，情绪具有冲动性、不稳定性、难自控等特点，需要教师及时引导学生培养积极情绪。同时，学生自身也渴望掌握调控情绪的方法，做情绪的主人，建立良好的人际关系，愉快、健康的学习和生活。

## 三、说教法、学法

(1)、教法：主要按照任务驱动的方法设计教学。

本节课结合教学主线，安排教法为：

情境引入法——案例分析法——认知点拨法——活动体验法

(2)、学法：学生分组自主探究法、活动体验法。

探索、发现（引发情绪的原因及症状）——讨论、思考(情绪发作的危害)——体验、内化（如何避免和转化情绪）

## 四、说教学手段

本课全程使用多媒体辅助教学。板书设计使用常规教学手段。

## 五、说学时安排

本节课用时 1 课时，具体分配如下：

- (1) 第一环节：创设情境探索发现，用时 12 分钟。
- (2) 第二环节：案例剖析、讨论思考，用时 20 分钟。
- (3) 第三环节：体验内化、认知点拨，用时 13 分钟。

## 六、说教学程序

第一个环节;创设情境、探索发现

(1)、教师导语：

我们每个人在生活中都需要与人沟通交流，受环境影响也好，与人起争执也罢，总会引起情绪的波动；月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，但并不意味着我们是情绪的奴隶。如果说情绪是奔腾的“洪水”，那愤怒就是惊天骇浪，我们要筑起一道坚固的“闸门”——理智，来控制这洪水骇浪。

本环节设计意图：让学生明白愤怒和个人态度有关，通过对愤怒给人身带来的危害的认识，明白控制愤怒的必要性。

1) 课前感悟

教师展示课前准备的图片(1)、图片(2)、图片(3)、图片(4)，提出要学生思考的问题，创设情境引入新课：

提出问题：生活中你遇到过类似的情景吗？

图片 1、被老师误以为在上课传纸条或其他小动作，结果被老师臭训一顿！

图片 2、你脸上长了小“痘痘”，经常被同伴冷落和嘲笑！图片 3、当你放学回到家里，发现妈妈在偷偷翻看你的日记。图片 4、你被学校的小混混索要钱财，还经常被揍！图片 5、当你与同学发生矛盾口舌相战通过上述情境的描绘，你认为会产生的后果是：愤怒！第二环节、案例剖析、讨论思考

教师导语：通过学生探讨、思考，加深了对愤怒的认识，本环节将引导同学们对身边发生的愤怒事例的剖析、思考，分组交流、讨论，教师加以引导，试总结出愤怒情绪的爆发将给自身带来哪些危害，为下一环节同学们学习控制愤怒的方法的积极性埋下伏笔。

本环节设计意图：把同学们搜集的典型愤怒案例展示出来，激发学习兴趣，产生情感共鸣，有利于落实教学目标，通过学生分析问题解决问题，突出教学重点。

提出问题：不受控制的愤怒会产生什么后果呢？

教师举例：《三国演义》中诸葛亮三气周瑜，周瑜在恼恨暴怒之下，口吐而亡。生活中也不乏这样的悲剧，所谓“一碗饭填不饱肚子，一口气能把人撑死”。

通过学生举例-思考，教师归纳得到：

1、发怒有害于身体健康

《黄帝内经》中“怒伤肝”就是最好的例证。

2、经常发怒使人变丑

(1)、经常发怒诱发荨麻疹、牛皮癣、湿疹和过敏性皮炎等皮肤病。

(2)、忧虑、急躁、暴怒等情绪还可使面部产生色素沉着，并使痤疮加重。

3、喜怒无常使人际关系紧张

4、怒火中烧有时会伤害他人，甚至违法犯罪。

教师示例：从而总结出：愤怒是一把双刃剑，既伤害他人，又伤害自己。引导学生：同学们，你还能列举出愤怒给身体带来伤害的例子吗？

第三环节：体验内化、认知点拨

教师导语：通过上两个环节的学习，同学们已经认识到愤怒的宣泄害人害己，迫切需要得到控制情绪的方法，本环节将通过学生小活动、小辩论的形式开展教学，让学生在新颖、快乐的活动中“学中乐、学中思、学中悟”，通过学习把知识的认可内化为自己的生活体验。

本环节设计意图：设置小活动、小辩论，引导学生进入生活体验活动使学生主动思考、切身体验，达到教学来自于生活，教学效果反馈于生活。

体验活动1、教师展示准备好的小纸条，每个小纸条上面有一个生活中的小烦恼，每次一个同学抽取纸条，同组的同学群策群力、讨论

交流寻找解决办法。

体验活动 2、对小组提供的控制愤怒的方法，以小组为单位，两组间展开辩论，其他同学担任评委，大家形成的最终意见由教师做好点评。

教师提出问题 1：当别人把你激怒时，你怎么办？

(1)闭嘴。

(2)不做肢体动作。

(3)深吸气，情绪平静

(4)觉得自己无法控制脾气，可以选择离开现场，教师提出问题 2、离开现场后如何调适愤怒情绪？

1)、转移注意力

2)、合理宣泄

3)、理智控制

4)、智能 ABC。

展示图片 1、转移注意力

1、改变注意焦点，分散注意力。

2、做自己平时最感兴趣的事情。

3、改变环境

展示图片 2、合理宣泄法

说：笑：哭：动：洗：写：

展示图片 3、理智控制

A、自我暗示

B、自我激励

C、心理换位

展示图片 4、智能 ABC 细菌侵蚀——发烧咳嗽——卧床不起

利用达尔文名言总结：人要是发脾气，就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

第四环节：知识梳理、践行感悟教师做课堂概括总结

学生自评质疑：通过本节课的学习，

1、你最大的收获是什么？



2、你觉得本节课中还有哪些问题没搞清楚？

3、你又发现了什么新问题？

学生简要的回顾知识,教师进行梳理总结。

本环节设计意图：知识的概括有利于培养学生的归纳能力,培养学习反思的习惯。

本节课教师结语：技校生要想适应时代的潮流，迎接新的挑战，就必须学会调控自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做情绪的主人，建立良好的人际关系，愉快、健康的学习和生活。

## 七、板书设计

### 愤怒情绪的调控

#### 1、愤怒失控的危害愤怒调控的方法

##### 危害

- (1) 怒伤肝，伤害身体
- (2) 愤怒诱发皮肤炎症
- (3) 愤怒损害人际关系
- (4) 愤怒可能激发犯罪

##### 调控的方法

- (1) 转移注意力
- (2) 合理发泄
- (3) 理智控制
- (4) 智能 ABC

## 八、布置作业

周末在家里开一个小小家庭会议，你就是小主持人，把本节课的学习成果展示给家人，我们都为和谐幸福的家庭尽一份力。

## 九、说教学感想

通过对本节的教学，和学生一起学习愤怒爆发给生活带来的危害及控制愤怒情绪的方法，对自己心理健康也是一次再教育。课堂教学中运用了多种教学方法，目的在于充分调动学生这一主体的积极性，本节课圆满完成了预设的教学任务；但对于实现“双高效课堂”，作为老师还有很多需要学习提高，我今后将继续改进教学方法，优化课

堂效果。

## 愤怒情绪的调控教案 篇 5

### 【活动目标】

- 1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。
- 2、理解故事中阿力想长高的心情，了解每个人都有自己的长处与短处。
- 3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

### 【活动准备】

音乐若干、PPT。

### 【活动过程】

一、营造轻松的氛围（播放轻缓的音乐），想想自己喜欢的事情（快乐和不快乐）。

1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。

2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……（嘟嘟……）列车到站了，我们的旅途结束了。

3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意象我一样把不快乐的事情讲出来和我们分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他最大的心愿就是希望长高，最好长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示 PPT，讲述故事）

1、我们一起看看这幅图，阿力是怎么样的表情？同学又是怎么样的表情？如果人家这么叫你，你会开心吗？

2、我们刚才都了解了阿力的不快乐，那你觉得他为了让自己快乐起来会做些什么改变呢？

3、在听了妈妈爸爸的建议以后，阿力发现自己还是没有长高，你觉得这时候他的心里会怎么样？那我们猜猜看他会怎么做？

4、阿力经过了这么长时间的努力，却一点效果都没有，你猜他现在的心情是怎么样的？如果是你，这时候你会怎么做？

5、听了叔叔的话，阿力终于明白了一个道理：原来不光是矮个子有这么多的烦恼，高个子叔叔也有很多的烦恼，那你觉得阿力还会像以前那样想长高吗？他又会怎么做呢？

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

### 三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）

## 愤怒情绪的调控教案 篇 6

【活动设计的背景】

根据中小学心理健康教育课指南的指导，情绪心理是五年级阶段学生的心理健康教育学习内容。这里面的情绪心理包括了解情绪、控制情感;改变不合理想法、走出情绪低谷;我的情绪我做主。这节课是情绪心理学习的第一课时，主要是通过一些活动游戏讨论让学生了解情绪，懂得情绪对我们的影响，并悦纳自己的情绪，还有就是初步了解如何调控情绪。

**【授课对象】**

五年班

**【授课时间】**

十四周一课时

**【教学目标】**

- 1、懂得喜怒哀乐是人之常情，悦纳自己的情绪。
- 2、让学生懂得合理的情绪不合理情绪对我们身心健康的影响。
- 3、初步了解如何妥善调控的情绪。

**【教学重难点】**

了解、悦纳情绪

认识情绪对我们身心的影响

**【教学方式】**

游戏、故事分享、小组讨论启发

**【课前准备】**

ppt 课件、图片资料、故事资料

**【教学过程】**

一、创设情景引入新课

(一)、图片导入

(1)同学们喜欢看运动会吗?为什么喜欢?

(2)刚刚结束的亚运会给我们留下了很多精彩的瞬间、深刻美好的印象。现在我们来回顾一下亚运会中的一些精彩、动人的场面。

(3)看到这些照片，你想说什么?这就是运动会的魅力。比赛场上形势千变万化，观众和运动员的什么也跟着变化?

师：情绪真是一种奇妙的东西。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。今天我们就一起来走进这个《丰富多彩的情绪世界》。(齐读课题)

设计意图：以身边最近发生的热点时事马上吸引学生的注意力，提起学生的兴趣，自然导出课题。

## 二、思辨探知，初步了解情绪的特点

### 活动一：猜猜我是谁

步骤：

- 1、把同学分成小组，每组由教师发给两个写有情绪词汇的卡片。
- 2、请小组派代表根据词汇上台表演此词汇所表现的情绪。
- 3、其他小组同学竞猜该同学所表演的是何种情绪。
- 4、学生归纳情绪的特点：情绪是多样的;最基本的情绪有喜、怒、哀、惧四种。(课件显示)

教师讲解：喜、怒、哀、惧这四种情绪经过不同的调和，就有了形形色色的情绪，如惊喜、悲愤、悲喜交加、又恨又怕等。

设计意图：猜情绪这个活动设计得非常妙，它有趣好玩，抓住学生爱表演的个性，通过猜情绪词语的活动让学生更深切地明白情绪的是多种多样的，甚至有些情绪之间还可以交汇一起产生第三种情绪。老师把这些情绪词语贴在黑板上，清晰地呈现出来，初步给情绪归类。

### 活动二：画一画我的情绪彩带

同学们，在上一周有没有有些事情或人让你觉得开心、伤心、难过或者生气甚至愤怒的?如果，红色代表喜，绿色代表恐惧，蓝色代表哀伤，黄色代表发怒，你能用这些颜色画出你上周的各种情绪吗?请大家拿起手中的彩笔，描绘出你的情绪吧!

步骤：

- 1、回忆上一周你的情绪是怎样的。
- 2、把每一种情绪用一种颜色来代表，把你体验到的情绪按顺序画成一条情绪彩带。
- 3、画完之后在班上展示，并说出情绪彩带的特点。

教师归纳：情绪是多样的，又是不断变化的，有的情绪还具有明显的稳定性。

设计意图：当学生初步了解到情绪的多样性，知道情绪的分类后，通过画自己上周情绪，让学生更准确地把握自己的情绪。对情绪的了解更进一层。

### 三、自我建构

#### (一)明白调整情绪的必要性

##### 1、观察漫画图

在我们的学习和生活中，有些事情会使我们产生各种相应的情绪，有高兴的，有伤心的，有害怕的.....这些情绪是合理的吗?不同的情绪伴随着我们，它们会给我们带来什么影响呢?请大家看图

##### 2、课堂讨论。

(1)王红落选后的不高兴，与小刚听到要去春游的消息后特别高兴，是正常的情绪吗?

(2)他们为什么都被老师批评了呢?

在讨论中，教师应引导小学生明白：适度的情绪是人们心理活动的正常反应，是合理的;但任何过度(超出正常范围)的情绪，都会给人带来不良影响，特别是消极情绪。对于消极情绪要会控制和调节，要学会做自己情绪的主人。

##### 3、不合理的情绪会给我们带来什么影响?

设计意图：初步了解情绪后，让学生就自己身边发生的情绪做分析，看看情绪对我们会有怎样的影响，漫画的形式呈现，会让教学方式显得丰富多彩，学生更感兴趣。漫画的具体内容也很贴切学生的实际生活，容易引起学生的共鸣。

#### (二)如何调节情绪

消极情绪会给我们带来不良影响。它不但会使我们学习后退，而且会影响与同学、老师之间的关系。可见不良情绪的危害性多大。那么，我们应该如何摆脱不良情绪，走出情绪的深渊，做自己情绪的主人呢?

##### 1、故事启发

从前，有一个老太太，她有两个儿子，大儿子卖草帽，小儿子卖雨伞。两个儿子都很孝顺，照理说老太太应该很开心。可是她却每天

愁眉苦脸，为什么呢？原来，雨天的时候，她愁大儿子的草帽卖不出去；晴天的时候，她愁小儿子的雨伞卖不出去，于是她晴天也愁，雨天也愁。后来有一个人告诉她，你可以这样想，晴天的时候，你就想太好了，大儿子的草帽有人买了；雨天的时候你就想：太好了，小儿子的生意一定不错。后来他总是这样想。从此以后老太太就过着快乐的生活。

同学们，从这个故事中你受到了什么启发？

不错，快乐与不快乐只是一念之差，换一个角度看问题，往往是海阔天空。

## 2、调节情绪的方法

以四人小组为单位讨论调整情绪的方法

汇报、总结

设计意图：在学生已经明白了积极情绪和不良情绪的影响后，以一个故事让学生明白“快乐与不快乐只是一念之差，换一个角度看问题，往往是海阔天空”，激发学生让自己多拥有积极的情绪的动力。这时，再通过小组讨论来交流、分享一些调整情绪，让自己拥有积极情绪的方法。

### (三)总结再升华

通过这节课的学习，大家掌握了不少调节情绪的方法。

同学们，我真心希望在我们的集体中，人人都是快乐的天使，而且要做为别人排忧解难的天使。不但要自己保持快乐的情绪而且要小心身边的人，并给他们带去快乐。愿同学们永远快快乐乐。

## 愤怒情绪的调控教案 篇 7

活动目标：

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、认识嫉妒的情绪，并能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、初步知道调节自己的情绪。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 5、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。

活动准备：

各种表情图片、音乐、魔法盒、心情日记、表情图卡、笔等



活动过程：

一、导入活动：

表演心理手语舞，感知音乐带给我们的快乐情绪。

二、欣赏各种表情的照片(ppt)

1、播放 ppt

(1)高兴的表情。

提问：你们猜猜他们遇到什么事情会这么开心高兴那？

(2)生气的表情。

(3)悲伤的表情。

三、讲述故事，认识情绪"嫉妒"。

(1)、小熊看到妈妈喜欢弟弟而没有关注到自己，看见小兔子有了一只自己特想要得小狗而自己却没有的时候，他的心里会是什么感觉那？

(2)、小朋友们平时在生活中有没有跟小熊一样遇到这种情况，有那么一点点嫉妒那？

(3)、小结 3、绘画表情，理解情绪概念。

提问：猜猜这个小朋友画的是什么样的情绪？

小结：原来人们在有不同的心情，不同的情绪的时候，就连脸上的表情都不一样。

四、游戏：你演我猜请幼儿上来摸"神奇"盒，进行你猜我演。

五、活动结束：

1、礼物：《心情日记本》

2、小结：今天，老师教小朋友认识了四种常见的心情词语，那在以后我们学习的生活过程中，再遇到这些事情，就请你们利用我们今天教过的心情词语，准确地表达出来。我们的心情就会好很多很多，而且我们就会管理好自己的情绪。

活动延伸：

把高兴和不高兴的事情讲给爸爸妈妈听，并且告诉爸爸妈妈遇到不开心的事情我们应该怎么做！

课 后 反 思 :

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/607115101053006064>