

说说你的心情

- ※ 和朋友闹矛盾，他误会了我，我……
- ※ 考试成绩不理想，感到……
- ※ 父母、老师批评自己，心情……
- ※ 别人有好朋友，自己没有，感到……
- ※ 别人在背后说自己坏话，心中……
- ※ 上课回答问题出错……

第二单元

第四课

做情绪情感的主人

揭开情绪的面纱

第2课时 情绪的管理

导入新课

新课探究

课堂小结

随堂训练

学习目标

1. 理解表达情绪的原因，并且学会表达自己的情绪。
2. 学会正确对待自己的各种情绪感受。
3. 理解调节自己的情绪对我们有重要意义，学会合理的调节自己的情绪。
4. 掌握情绪调控的一些有效方法。



探究点一：情绪的表达

活动一：请你来辨析

有的同学说，我想哭就哭，想笑就笑，想骂就骂，关别人什么事？是这样的吗？

一、为什么要合理表达自己的情绪？

人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的**表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往**。在人际交往中，我们需要了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

探究点二：情绪的调节

活动二：请你来支招

(1) 小强的故事——烦躁的星期一

画面一：小强愁眉苦脸，因为明天就要期末考试了。

画面二：妈妈因为小强贪玩不学习而训斥他。

画面三：小强大喊“烦死了”。



小组讨论：

- 1、小强可能会产生哪些不良情绪？
- 2、小强要调节自己的情绪吗？为什么？
- 3、你有哪些好办法能帮助小强调控情绪，摆脱目前的困境？

二、为什么要调节情绪？

(1) 保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。 **（积极情绪的作用）**

(2) 适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

（负面情绪的作用）

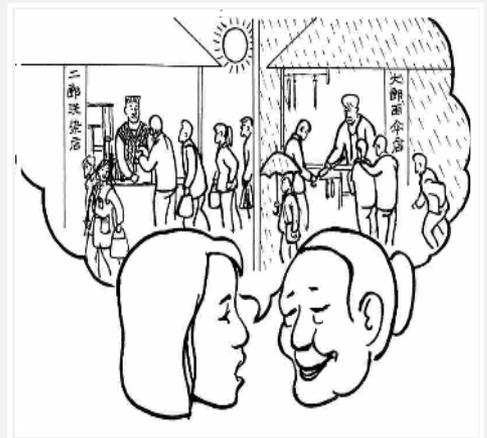
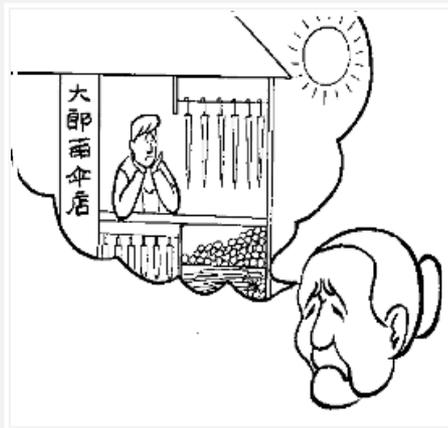
(3) 有助于我们更好适应环境

(4) 运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

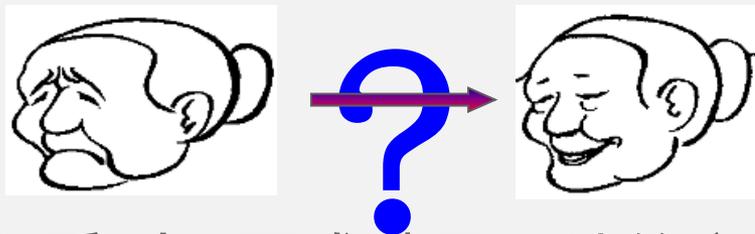
三、如何调节情绪

调节情绪的方法

从前有一位老奶奶有两个儿子，大儿子开了家雨伞店，小儿子开了家洗衣店。天一下雨，老奶奶就发愁：“小儿子的衣服上哪晒，顾客该找麻烦了……”天晴了，太阳出来了，老奶奶又担心：“这大晴天，谁买我儿子的雨伞呀”哎…这下可完了，老奶奶一天到晚愁眉不展，吃不下饭，睡不着觉。邻居见她一天到晚哭个不停，便对她说：“老奶奶，你好幸福啊！一到下雨天，你大儿子的雨伞生意可好了；天晴了，你小儿子的店就顾客盈门，真让人羡慕啊！”哭奶奶一想，对呀！我原来怎么没想呢？从此以后，哭奶奶不再发愁了，他吃得香，睡得甜，每天笑脸盈盈的，大家都说她像变了一个人。



想一想：



(1) 当初老奶奶看到下雨或晴天，她的心情怎样的？

消极情绪控制了老奶奶的心情

(2) 后来老奶奶的心情发生什么变化，为什么？

转换了看问题的角度使他的情绪由消极向积极的转变

(3) 老奶奶心晴的转变说明什么道理？

面对同样的问题，从不同的角度去看，可以产生不同态度与想法。以不同的态度或想法看问题，就会有不同的心情。经过理智的思考和分折，从多个角度看问题，我们的心情就会发生积极的变化。

1. 认知调节法

2. 理智控制法

(1) 原因：青少年的情绪特点要求用理智控制

(2) 含义：对于某些事情和现象还来不及思考或想不通时，要学会克制自己的情绪（自我暗示，不能感情用事，不冲动）。

莫生气

世上万物般般有，哪能件件如我意。
为了小事发脾气，回想起来又何必。
他人气我我不气，气出病来无人替。
生气分泌有害物，促人衰老又生疾。
看病花钱又受罪，还说气病治非易。

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/658052007113007006>