

思想汇报情绪(实用6篇)

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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

思想汇报情绪篇一

小班的孩子年龄小，他们离开朝夕相伴的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，来到陌生的环境——幼儿园，不免有焦虑、不安的情绪，家长也反映孩子回家常说小朋友不跟他玩。要稳定幼儿的情绪，最好的途径之一是让幼儿拥有自己的朋友。因此，我设计“小鸭找朋友”的活动，期望通过这个活动让幼儿懂得有朋友是快乐的，体验到有朋友的喜悦心情。

- 1、通过活动让幼儿初步懂得有朋友是快乐的。
- 2、初步发展幼儿口语表达能力。
- 3、借助图文并茂，以图为主的形式，培养孩子仔细阅读的习惯，激发阅读兴趣。
- 4、激发幼儿参与表演的欲望，体验人物的个性特征。

《小鸭找朋友》vcd一盘 电视机 dvd机

一、谈话：

1、画面(一)：有一只在哭泣的小黄鸭。

老师：小鸭为什么哭了？

幼儿：小鸭找不到爸爸妈妈了。

幼儿：小鸭没有妈妈。

幼儿：没人跟小鸭玩。

幼儿：小鸭找不到朋友。

幼儿：小鸭没有朋友。

幼儿：小鸭心里难受要打针。

2、画面(二)：小黄鸭一路在找朋友，一直找不到朋友。

老师：小鸭为什么找不到朋友？

幼儿：因为小鸭不乖。

幼儿：小鸭爱哭，不勇敢，我没有哭。

幼儿：小鸭打人就没有朋友，不是好宝宝。

幼儿：小鸭玩具不让小朋友玩就没有好朋友。

幼儿：叫小鸭要乖，才有好朋友。我和茜彬是好朋友。

3、画面(三)：有一群小鸭在河边、河里嬉戏、玩耍，小黄鸭看见了，高兴得跳起来，它走向小鸭们，和小鸭一起游戏，小黄鸭的脸上露出了欢快的笑脸。

老师：小鸭高兴的笑了，小鸭为什么笑了？

幼儿：小鸭找到了朋友。

幼儿：小鸭有朋友了。

幼儿：小鸭心里不难受。

自由交流：

老师：你和谁是好朋友？

幼儿：我和慧英是好朋友。

幼儿：我和宋北航、陈鹭是好朋友。

幼儿：我和小鸭是好朋友。

幼儿对幼儿：我们俩个是好朋友。

老师：家里的朋友多还是幼儿园的朋友多？

幼儿：幼儿园的朋友多。

幼儿：周毓熙、黄筱丹、郑秉政……是我的好朋友，我有许多好朋友。……

小结

1) 老师：幼儿园的朋友多，幼儿园有许多小朋友，还有老师这个大朋友，只有到幼儿园，才有许多朋友玩，玩起来可快乐了。

2) 请小朋友找自己喜欢的朋友拉拉手，相互拥抱，体验有朋友的快乐。

老师：与好朋友抱一抱，心里怎么样？

幼儿：高兴。

幼儿：舒服。

老师：让我们天天上幼儿园，天天跟好朋友玩，好吗。

幼儿：好！

小鸭是小朋友喜欢的动物。通过小黄鸭从找不到朋友伤心的哭了，到后来找到朋友高兴的翻跟斗的剧情，让幼儿感受到有朋友的快乐。虽然托班的孩子年龄小，自身的自控力差，注意力十分容易分散。但色彩鲜艳、可爱动人的小黄鸭形象深深的吸引了孩子的注意力。他们边看边思考、回答老师提出的问题，孩子的回答是简单的，但从他们的回答中可以看出他们是需要、喜欢同伴的。当让他们与自己的好朋友拉手、拥抱时，孩子的情绪达到高潮，他们友好得抱在一起，脸上露出了欢快的笑脸。整个活动孩子想说的气氛十分活跃，他们的口语表达能力在活动中得到了发展。

思想汇报情绪篇二

小学五年级的学生随着年龄的增长，由于学校的压力、生活节奏的高度紧迫感、父母过高的期望、不良的同伴关系等诸多因素，使他们不时经历情绪、情感上的困扰，受到孤独、失望、忧郁、焦虑、愤怒、嫉妒等不良情绪的侵袭。这些不良情绪对学生的学习、生活等产生影响。虽然这是成长过程中避免不了的，但若不及时调整，将会使这些不良情绪变成严重的情绪障碍，从而阻碍个体身心的健全发展。因此，对于我们这些教育工作者来说，了解并正确帮助学生调控情绪是十分重要的。为了让孩子逐渐认识自己，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，我针对小学五年级学生的年龄特征，以活动的形式对孩子开展情绪心理健康教育。让孩子在轻松、愉悦的氛围中认识、体会一些常见的情绪，并能集大家的智慧探讨合理调控不良情绪的方法，让大家拥有快乐的情绪，做个情绪的小主人。

《我的情绪我做主》一课主要是让学生认识到日常生活中我们身上经常表现出来的一些情绪，在这些情绪中有许多不良的情绪对我们学习生活产生不良影响，在此基础上，共同探讨合理地调控自己的不良情绪的方法，让我们以后学会用这

些方法调解自己的不良情绪，使自己每天都保持良好的心理状态。

1、知识：让学生认识什么是情绪，知道日常生活中经常出现的情绪。

2、过程与方法：学生从活动中学会团结协作来解决问题的方法。

3、情感态度与价值观：让学生初步学会调节控制自己的情绪，使自己始终保持快乐的情绪。

（环节一）游戏导入新课

好的开头是成功的一半，为了让学生能以最佳状态进入到这节课活动中，一开始让学生把自己小组的口号展示出来，从他们的口号中看出大家都希望得到快乐，那么接着让学生做游戏“同舟共济”，让他们一方面感受快乐，另一方面从他们在游戏过程中的心情导入到本节课的主题——《我的情绪我做主》。

（环节二）认识情绪

1、胜利者和失败者在游戏中产生的情绪有高兴、失望等，这些仅仅是我们日常生活中几种常见的情绪，而我们的情绪不止这些，它就像空气一样无时无刻不陪伴在我们身边。

2、情绪大展示

通过多媒体展示几种日常生活中常见的情形，每小组讨论一个话题，看谁能把下面的情绪通过面部表情和适当的手势、动作表演出来。

（1）一道难题经过刻苦钻研终于解决出来了。（高兴）

(2) 你发现桌子上有一张废纸，认为是同桌故意扔的，和同桌吵起来。(愤怒)

(3) 中国体育代表团在奥运会上获得了28块金牌。(兴奋、激动)

(4) 晚上自己一人在黑暗的马路上走。(恐惧)

(5) 最好的朋友转学走了，去了遥远的地方。(伤心) 选派几个代表上台表演，台下同学猜一猜表演的是什么情绪。

(环节三) 探讨控制不良情绪的方法

1、了解自己的情绪

学生对情绪有了一定认识之后，让他们试着了解自己的情绪。教师先对自己最近的情绪做简单介绍，然后让学生思考自己最近的情绪。

2、小组讨论

(过渡) 在你们的记忆中，有快乐，有幸福，有烦恼，有紧张等等，我们每个人都希望每天过得快快乐乐的，可生活中总有一些不可避免的烦恼事，让我们伤心难过。

教师总结。

思想汇报情绪篇三

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

(一)、谈话导入：

（二）、情境表演《跳皮筋》

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气（生充分说）

2、情境表演：

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理（出示）

（三）、说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

（先各小组讨论，然后找学生代表发言）

同学之间：学会关爱热情大方，学会体贴细致入微，学会调节消除嫉妒，学会激励互相进步。

思想汇报情绪篇四

1. 初步了解不同情绪对健康的影响，知道引起某种情绪的原因。
2. 能用合适的方式表达自己的情绪，并能想办法缓解不良情绪。
3. 愿意与同伴分享自己的情绪，并经常保持积极愉快的情绪。
4. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
5. 积极的参与活动，胆的说出自己的想法。

1. 视频《情绪与健康》

2. 泡泡机一个，欢快的音乐。

3. 课件《情绪棋》

一、玩捉泡泡游戏，感受快乐的情绪。

1. 教师吹泡泡，幼儿自由捉泡泡。

2. 讨论交流，初步感受游戏的快乐。

提问：音乐停止后，和泡泡做游戏你们开心吗？你们喜欢这种感觉吗？为什么？小结：捉泡泡真是一件会让人开心快乐的事情。

3. 出示照片墙，分享生活中的快乐事情。

提问：快乐的时候是什么表情？看到这些开心的表情，你的心情怎样？

小结：快乐的情绪人人都喜欢，自己快乐的同时也会带给别人快乐。

二、情境体验，感知不同情绪对健康的影响，并能用合适的方式表达自己的情绪。

1. 游戏：《情绪棋》，了解引起某种情绪的原因。

介绍游戏玩法：请小朋友来掷筛子，转到几我们就走几步，看看我们会遇到哪些不同的情绪，直到走到最后找到快乐的情绪才算取得胜利。

提问：

小结：害怕的时候会躲在角落里，没有勇气。可是我们长了，应该克服恐惧的情绪，做个坚强勇敢的好孩子。

(2) 这是什么表情？猜猜他为什么会伤心？没有朋友的心情怎样？

遇到什么事情你也会伤心？

小结：伤心的时候情绪会很低沉，做什么事情也没兴趣。

小结：生气会影响身体健康，因此我们要想办法调节情绪，唱唱歌、跳舞做个游戏，或者和别人讲一讲平静一下，可不能乱发脾气。

2. 视频提升，了解不同情绪对健康的影响。

提问：生气对我们的身体有哪些影响？

小结：消极的情绪对身体健康有很大的危害！简直太可怕了！所以每天都要保持愉快的心情。

三、表征讲述，学习情绪调节的方法。

1. 同伴交流，分享缓解不良情绪的办法。

2. 幼儿表征能让自己或别人快乐的方法。

请你们把这些让人变得开心快的方法画下来，一会家一起来讲一讲。

3. 集体分享，学会转换不良情绪的办法。

小结：这些方法都很好，你们都是不乱发脾气，会调节情绪的好孩子。

4. 选择幼儿表征的一个好办法进行尝试，自然结束活动。

生气、难过、伤心等消极的情绪会影响身体健康哦。有人曾做过一个简单的实验，他把一支玻璃试管插在盛有零度水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下呼在水里的“气水”，另人惊讶的是人在生气时呼出的生气水注射到白鼠身上，12分钟后白鼠竟然死了。原来生气时会产生一种毒素，这种毒素能毒死小白鼠。消极的情绪对身体的危害是非常的，会导致失眠、血压升高，影响我们身体的健康。我们一定要学会正圈理消极的情绪。

幼儿园健康教育就是根据幼儿身心发展的特点、提高幼儿的健康认知、改善幼儿的健康态度和培养幼儿的`健康行为所开展的教育活动。

在本次健康活动组织中，我从不同的“情绪”入手，巧用游戏激趣、亲身体验、表征提升等教学方式，初步了解不同情绪对健康的影响，知道引起自己某种情绪的原因，能用合适的方式表达自己的情绪，并能想办法缓解不良情绪，从而能够经常保持积极愉快的情绪。

思想汇报情绪篇五

1. 认识自我，完善自我，超越自我。

2. 认识他人，宽容他人，学习他人。

认识自我，完善自我，超越自我。

（生）笔、纸

（一）引入主题：提出认识自我和他人的重要性和必要性。

1、你了解你自己吗？你了解他人吗？

学生：较了解自己与他人（部分学生）

学生：不了解自己与他人（部分学生）

教师：现在请三位同学谈谈你自己是什么样的人，客观了说明你有哪些优缺点。如：我是一个乐观的人，我是一个做事拖沓的人……等等。

学生a□我是一个有上进心的`人，我是一个勤奋好学的人，我是一个怕失败的人。

老师：这位被山带谈的是自己在学习方面的表现，请同学展开来谈自己，包括学习上、思想上、生活上、人际交往方面等等。

学生b□我是一个热爱体育锻炼的人，我是一个好比好强的人，我是一个知错又难改的人。

学生c□我是一个自尊心很强的人，我是个怕羞的人，我是一个上课迟到的人。

老师：好！前面三位同学简单地谈了谈对自我的认识，看来同学们并不完全了解自我和他人。今天我们就提供一个机会给大家：请同学们在纸片上写上我是谁？（20条左右）

[教师分发小纸片给学生们，学生各自写20条左右]

教师提示学生客观全面地评价自己，大约花10—15分钟。

教师：现在，请同学之间交换纸片拥不拥护看一看，互相增进对彼此的了解。然后，每一组推荐一个或两个代表发言。

学生：（自由发言谈自己的，大约五六个学生代表）

（二）有效引导，逐步升华。

[学生们动笔改缺点成优点。]

教师：现在请八位同学谈一谈现在较完美的你：“我应该是一个……的人”说出自己对今后的期待和对的要求。

教师：这次，请同学去掉“应该”三字。现在，你没有那些缺点了，你已经是一个全新的人。我们请十位同学上台发言，大声地喊出你对自己今后的期待，同时请下面的老师同学支持，促使你以后的行动。

（三）总结点评

教师：我们每个同学上了这堂课后，我想每个人都有了一些感受。现在请同学们谈谈上这堂课之后，你有哪些收获或见解。

学生a[]我对自己有了较全面的认识。

学生b[]我有改正错误缺点的信心。

学生c□我认识了自己的不足。也认识了别人的长处。

学生d□我更清楚地了解了我的朋友和同学。

学生e□我对别人认识了，就更容易宽容人缺点的错误。

教师：同学们刚才的发言说的非常真实自然，也就说出了我们这节课的目的，那就是——1、认识自我，完善自我，超越自我。2、认识他人，宽容他人，学习他人。（板书在黑板上）

本课是心理健康课，而不是思想政治课。教师通过本堂课更清楚地认识了学生，更有利于今后班主任工作的开展；学生通过这堂，在和谐、民主的气氛中表达了自己的心声和愿望，增进了同学之间的了解和友谊，也增强了改正错误和缺点，成为一个理想完美的的信心和勇气。

思想汇报情绪篇六

认知目标：让学生学会正确、全面地认识自我。

情感目标：建立良好的自我形象，对自己充满自信心。行为目标：发扬优点，克服缺点，塑造一个良好的自我。

正确认识自我的优缺点，接纳自我。

保持健康积极的心理，相信自己，努力发展自己。活动准备：一把小镜子，《相信自己》光碟一张。

一、导入新课

2、思考引发动机，制造悬念，创设情境，使学生很快进入角色。

(1) 你认为小明说的对吗？为什么？

(2) 你想对小明说些什么？

(3) 通过这个小品你能明白什么？

3、师：偶尔一两次考试不理想并不能说明什么，我们要全面、正确地认识自己。

二、活动主体

1、小品《照镜子》大致内容：两位同学按要求闭上眼睛，老师用染红的手指点一位学生的鼻子，问：“这是什么？”学生回答：“鼻子”。接着再点另一位同学的额头，问：“这是什么？”学生回答：“额头”。学生回答的同时，颜色已染到他们的鼻子或额头上了，他们却全然不知。然后让他们面向全班同学，同学们哄堂大笑，他们感到莫名其妙，最后老师把小镜子递到他们手里，他们这才发现真相。

(1)、思考：刚才的小品对你有什么启发？

(2)、师：脸上的脏东西，别人看得清，自己却看不见，用小镜子一照，就看得清清楚楚了，让同学当一当这把小镜子，你会很快找出自己身上的优点和缺点。

2、同学眼中的我

(1) 学生自由找朋友，请这位同学说说他眼中的我有哪些优点或缺点。（自由活动）

(2) 请几名同学说说听完之后的感受。

3、老师眼中的我

(1) 看看评价手册老师对你的评价

(2) 小组内说说感受

(4) 学生想出各种方法解决。

(5) 师：努力发现，勇敢讲出，坚持改正，树立信心，什么都不会难倒我们。

4、填写“小明星档案”师：同学们，在老师的眼中，你们都是未来的小明星，请大家填好这张“小明星档案”。

三、总结

今天，我们对自己有了一个初步的认识，每人都有出类拔萃的长处，每人也会有需要努力改正的缺点，在进步中成长，在进步中提高，扬长避短，扬起自信的风帆，相信每一名同学都会成为未来之星。

四、课后延伸

让父母说说眼中的我们是什么样的，根据父母说的想一想以后怎么做

放音乐结束。《相信自己》

正确认识自己

全面改正缺点树立信心