

情绪管理班会心得体会 情绪班会教案(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

情绪管理班会心得体会篇一

我的喜怒哀乐

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步调节，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”。

游戏法，表演法，情景教学法。

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上就要放国庆长假了，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）

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

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）

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。

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”。

情绪管理班会心得体会篇二

1、认识情绪的重要性；

2、明白影响我们情绪的不是事件本身，而是“我们的想法决定我们的情绪反应”；

3、学会调节自己的情绪。

1. 导入：放松调节

刚刚在同学们进教室的时候，有些面带笑容，蹦蹦跳跳地进来了；有的同学郁郁寡欢，无精打采地走进教室。我想知道同学们刚刚的情绪状态是什么？高兴、满意、兴奋，或厌恶、

愤怒、恐惧等，都是一种情绪状态。

情绪可以改变吗？我们一起尝试一下。

播放轻音乐，在播放的同时运用深呼吸调节法和冥想法使同学们放松，音乐结束请同学们睁开眼睛。

提问：同学们你现在的感受是什么？

2. 软糖实验

1960年，美国斯坦福大学心理学家瓦特·米伽尔把一些4岁左右的孩子带到一间陈设简陋的房子，然后给他们每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上吃软糖只能吃1颗；如果20分钟后再吃，将奖励1颗软糖，也就是说，总共可以吃到两颗软糖。有些孩子急不可待，马上把软糖吃掉。有些孩子则耐心等待，暂时不吃软糖。他们为了使自己耐住性子，或闭上眼睛不看软糖，或头枕双臂自言自语……结果，这些孩子终于吃到两颗软糖。

实验之后，研究者进行了长达14年的追踪。继续跟踪研究参加这个实验的孩子们，一直到他们高中毕业。跟踪研究的结果显示：那些能等待并最后吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，仍能等待机遇而不急于求成，他们具有一种为了更大更远的目标而暂时牺牲眼前利益的能力，即自控能力。而那些急不可待只吃1颗软糖的孩子，在青少年时期，则表现得比较固执、虚荣或优柔寡断，当欲望产生的时候，无法控制自己，一定要马上满足欲望，否则就无法静下心来继续做后面的事情。换句话说，能等待的那些孩子的成功率，远远高于那些不能等待的孩子。

这个实验表明，在一个人成功的要素中，情绪智力占了很大的比重。美国耶鲁大学的沙洛维和梅耶尔首先提出情绪智力的概念，他们认为，在一个人成功的要素中，智力因素只占

了20%，而非智力因素，其中主要是情绪智力占了80%。他们认为。情绪智力是个体准确而有效地加工情绪信息以及控制自己和他人情绪的能力。它具体包括以下五种能力：

- (1) 清楚的认识自己的情绪
- (2) 妥善的管理自己的情绪
- (3) 激发自己的正面情绪
- (4) 认识他人的情绪
- (5) 安抚他人的情绪

思考：以上能力与你的成功有什么关系？

3、半瓶水的故事

讲述半瓶水的故事：

很早以前，有两个人都想要通过茫茫的戈壁到沙漠的另一边的绿洲去开拓新的生活。他们都知道在沙漠的中间有一座缅族人留下的旧城遗址，传说神秘的缅族人的后代，经常在那里出没，并且经常在旧城旁边的两条小路上，分别放着两杯清水，专门给穿越沙漠的人救命用。于是，这两个人出发了，也希望这两杯清水能够帮助他们越过茫茫沙漠。某年的夏天，他们分别出发了，开始了穿越沙漠的壮举。他们历经艰辛，艰苦跋涉，冒着火辣辣的太阳，忍受着巨大的饥渴，吃了许多常人难以想象的苦。

第一人，当他走到旧城的时候，水已经喝完了，但他轻而易举地找到了那个水杯。但是，当他发现只有半杯水的时候，他就开始了抱怨诅咒、谩骂，恨前边走过的人怎么喝了杯子里的半杯水，也骂缅族人的吝啬，突然，天公作怨，一阵强

风，飞起的沙粒落在了水杯里，当他还在抱怨水里有沙子怎么喝的时候，一阵狂风把他手中的水杯刮走了，水洒落在沙粒中。在他抱怨间，就连这半杯水，他都没有喝上。没有了水，他很快就死在了沙漠里。

第二个人，当他走到旧城的时候，水也已经喝完了，而且筋疲力尽。他挣扎着找到了那个水杯。当他看到杯子里还有半杯水的时候，他立即端起水杯一饮而尽，然后他跪在地上感谢上天，感谢缅族人的救命之恩。少时，他继续赶路，终于走出了沙漠，看到了绿洲，在这里实现了自己的理想，过上了幸福的新生活。

从这个故事可以看出，一个人遇到不如意的事情，如果只有埋怨和咒骂，时间和机会就会从埋怨中消失，结果可能什也得不到；相反，如果怀着感恩和积极的心态看待一件事，就会产生巨大的精神力量。心态往往能决定一个人的成败甚至生死。

同一事件，不同的人会有不同的想法和解释，虽只会产生不同的情绪和行为。所以在事件不变的情况下，我们要改变的是我们对事件的思考方式，从而控制我们的情绪。有句话说得好：我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。即你可以选择“问题”，亦可选择“机会”。

4、双关图的启示

请看这种张图片，说说看你们在图中看到了什么？

指导语：这张图片是“双关图”，同学们可能看到不一样的动物。同一幅图片，不同的人观察他们会产生不同的结果，大家说说这是因为什么？这是因为，由于注意的选择不同，同学们可能看到的就不一样。每一位同学看到的東西都是对的，只是角度不同会产生不同的看法。

同样的道理，我们的情绪也是随着我们的想法而改变的。比如，二人共饮一瓶酒，喝去一半时，乐观主义者说“还有半瓶”，而悲观主义者说“半瓶酒被喝完”。

指导语1：情绪并非独立存在的，它与我们对于事情的看法息息相关。

指导语2：对于同一件事不同的看法会产生不同的情绪行为，一件事情的发生我们不能控制，但可以控制的是我们对这件事情的看法。

5. 做自己的心理医生

指导语：同学们，通过以上的分析我们认识到了：情绪的世界中，起关键作用的常常是我们对于事情的看法、信念、想法。我们的脑海中的看法有很多种，其中有积极的信念，也有消极的信念。如果我们能够识别不合理的信念，并且改变它，这是我们就学会了做自己的心理医生，久而久之，我们就会拥有一种更积极的生活态度和更稳定、更愉悦的情绪状态。

下面是十个常见的不合理的看法，通过小组讨论，说说合理的看法应该是怎样？

- (1) 人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；
- (2) 有价值的人应在各方面都比别人强；
- (3) 任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
- (4) 一个人应该担心随时可能发生灾祸；
- (5) 情绪由外界控制，自己无能为力；
- (6) 已经定下的事是无法改变的；

- (8) 对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；
- (9) 逃避挑战与责任，要比正视它们容易得多；
- (10) 要有一个比自己强的人做后盾才行。

小结：我们大家总结一下，当我们学会转变看法看世界时你的心情会怎样？很多时候我们无法阻止不愉快事件的发生，但是我们可以通过调整自己的信念和看法为自己获得了一个积极而合理的结果，从而拥有好情绪。

6、课堂活动：情绪梳理

让我们通过完成下列句子来帮自己梳理情绪

(1) 最近让我感到高兴的事情，当时我的心情，现在想起这些事，我的心情是。

(2) 最近让我感到伤心的事情，当时我的心情是，现在想起这些事，我的心情是。

(3) 每当心情好的时候，我会觉得。

(4) 每当心情不好的时候，我会觉得。

(5) 我的心情总是。

让我们来帮助彼此了解自己的主导情绪；分享在梳理情绪过程中的感受。

我的主导情绪是： 。

我的感受是： 。

情绪就像天气一样会呈现出不同的面貌，有时暴跳如雷好像

刮飓风，有时快乐无比像个活力四射的小太阳，那么今天的你属于哪一款？请将自己今天的情绪气象号码写在下方的横线中并说明原因。

今天的情绪号码是：

原因是：。

明天天气预报：（我希望明天的天气是什么样的呢？）

结束语

情绪能够在我们的体内运行，甚至可以成为我们的动力。当我们感受到消极情绪时，我们的反应会变得狭窄。相反，积极情绪代表着安全，当我们进行积极的情绪体验时，注意力宽度更广了，工作记忆能力提高了，语言表达更流畅了，对知识的感受性也增强了。

在日常生活和人际交往中，不可避免地会发生一些影响我们情绪的事。“横看成岭侧成峰”，我们要学会管理自己的情绪，善于调整自己的情绪，把消极情绪逐渐转化为中性情绪、积极情绪，开放心灵，阳光自信地生活和成长！

情绪管理班会心得体会篇三

1. 引导幼儿在体察、感知、理解中，懂得人的基本情绪的特征、分类及成因。
2. 通过分析讨论初步学习情绪转化策略。
3. 培养幼儿开朗的性格和乐观的情绪。

课件(1)一(4)、色彩卡、背景音乐。

1. 情景感知

播放课件(1)，理解每个人都有情绪。喜：一幼儿戴值日生手套后脸上露出甜甜的笑容。怒：一幼儿自带的图书被撕破后生气。哀：一幼儿因班中的小金鱼死了，表现得非常伤心。愁：一幼儿因不会系鞋带而发愁。

小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，这种感受我们叫它心情。

2. 讨论分析

提问：你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢？为什么？

为情绪配色：出示色彩卡，请幼儿为不同心情配色。

通过简单操作，让幼儿感知心情与色彩的关系。（好心情——暖色、坏心情——冷色）

3. 体验理解

请个别幼儿回答。

观看多媒体课件(2)。

a. 一群小朋友很开心地邀请贝贝参加游戏，贝贝因为心情不好而粗暴拒绝，使得这群小朋友也变得很不开心。

b. 佳佳在游园活动中得了奖，他将巧克力分给小朋友，让大家一起分享他的快乐。

讨论：谁做得对？你能做到吗？（重点：引导幼儿去理解贝贝——心情不好时确实不想参加游戏，但不能对同伴发脾气，

影响别人的情绪。)

讨论：谁愿意告诉贝贝怎样做好？

方法一：告诉小朋友“我现在不想玩，过一会儿再说”。

方法二：直率地说“我生气了，我想去情绪角练练拳”。

方法三：想一想“和小朋友一起玩一定会让我快乐起来”，然后愉快地接受邀请……

讨论：如果贝贝很不礼貌地拒绝了你，你会怎么做？(重点：引导幼儿体察他人心情，学会宽容。)

讨论：你喜欢谁？他这样做好在哪里？(重点：引导幼儿懂得快乐、成功、友爱要让大家分享，让好心情像甜甜的糖一样甜到大家心上。)

4. 内化迁移

问题一：当你不开心的时候，怎么办？(重点：初步懂得应妥善管理自己的感受，认识他人的情绪，并懂得分享快乐的道理。)

问题二：你有什么办法知道别人的心情？(看表情)

出现课件(3)中各种表情的脸，点击凸现发愁的脸。

提问：他怎么了，可能因为什么事？

分别点击各种表情的脸谱，播放动画短片。

点点发愁：发水灾家里被淹了，天气越来越冷，没衣服穿，没有饭吃，怎么办呢？

提问：看了短片，你们心情怎么样？有什么办法让我们的心情都好起来呢？

幼儿想办法帮点点，如给他捐衣服，请他到幼儿园来玩，幼儿每想到一种帮助的方式，点点便笑一笑、说一声“谢谢”。逐步让幼儿明白“助人为快乐之本”的道理。

5. 提炼主题

课件(4)中所有的表情都变为灿烂的笑脸，周围开出了五彩鲜花。

小结：心情是藏在我们每个人心中的小精灵，只要你少生气，多关心别人、帮助别人，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们的身边就会充满快乐！

情绪管理班会心得体会篇四

- 1、让学生初步学会调节情绪，了解情绪产生的原因。
- 2、有效管理自己的情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

活动内容：情绪管理

现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。

一、合理宣泄

情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人作为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自已说：“我真希望那糟糕的`情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□a是c的间接原因□b是c的直接原因。

2. 日记分析:

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

通过分析可以达到梳理事情的前因后果、疏导不良情绪的目的。

3. 分析不合理信念

(1) 不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

如：“我必须成功!”、“别人必须很好地对待我!”、“所有的人都必须喜欢我!”等

(2) 不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3) 不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法可能会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

情绪管理班会心得体会篇五

新《纲要》中指出：“幼儿身体的健康和心理的健康是密切相关的，要高度重视良好人际环境对幼儿身心健康的重要性。”由于现在的孩子大多都是独生子女，在家中是小皇帝，非常受宠，所以当遇到不开心的事时，就会乱发脾气，不会调节自己的心情，也不会照顾他人的情绪，更不懂得如何让自己快乐，并带给他人快乐。因此，设计了这次以幼儿心理健康教育为目的的活动：《心情播报》。

活动以幼儿感兴趣的节目主持人选拔赛为主线，使幼儿在“玩中学，学中乐”，最后达到以下目标：

- 1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感。
- 2、并学会用各种方法让他人和自己高兴。
- 3、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

根据目标，我把活动重点定位于让幼儿知道每个人的心情都有晴天和雨天的时候。把难点定位于让幼儿知道可以用什么方法让他人和自己的心情变成晴天。

1、把抽象的心情用“晴雨天”来表示，让幼儿能形象地感知和理解。

2、以方案教学的理念，关注幼儿在活动中的兴趣点，采用情景表演、多媒体教学、游戏和教师多种形式的鼓励方式相结合，来激发幼儿的兴趣，让幼儿在轻松、愉快的气氛中自然学会相关的心理健康知识，达到教学目的。

本次我采用了直观教学法、讨论法，游戏法、启发提问法、表演法等教学方法

1、多媒体课件。

2、小动物头饰和动物脸谱若干。

3、用纸箱做的电视台，话筒一只，木偶一个，骰子一个(每面上画有一个小动物的心情图)。

4、各种玩具、乐器、图书等实物。

整个活动中以幼儿为主体，通过提问、表演、讨论等方式，训练幼儿的发散思维，教育幼儿要有快乐的心情，并使用深入浅出的教学原则，通过启发——讨论——观察——实践得出结论。

开始部分：

以孔雀老师带小动物们去参加“森林电视台”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

基本部分：

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，电视台通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a□请小动物听一段心情播报（请一名教师播报森林电视台的心情播报）。

b□组织讨论理解他人的心情：

猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样？我们一起来看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天（播放课件——猴子躺在床上哭）。

帮助他人心情快乐的方法：

想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢？（幼儿说说自己想的办法）

我们一起来看看小动物都想出了什么办法，帮助猴子。（播放课件）我们帮助了猴子，心里高兴吗？我们一起跟着音乐跳舞吧！猴子的心情由雨天变成了什么天？教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴！

c□恭喜小动物们胜利地过了第一关。

3、第二关：“播心情”（说出心情并学会让自己快乐的方法）

a□出示骰子，幼儿观察骰子上动物的表情图，说说该动物的心情是晴天还是雨天？

b□教师讲解播报要点，请小动物扔骰子后，到电视台播报骰子最上面那面的小动物的心情。

c□我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样?怎样才能让自己的心情变成晴天呢?出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d□出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿自由选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e□播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来?教育幼儿学会自己让自己快乐。

f□恭喜小动物们胜利地过了第二关。

4、第三关：“画心情”（画出自己快乐或不快乐的心情）

a□出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。（幼儿自由作画，教师巡回指导）

b□小动物互相说说画的是什么心情?c□恭喜小动物们胜利地过了第三关。

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴;自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈。