

情绪调节心理课教案 初中心理健康调节 情绪教案(优质5篇)

初二教案的编写需要具备一定的教学经验和教学技巧。以下是一些小学教案的典型范例，希望能给大家提供一些启示和帮助。

情绪调节心理课教案篇一

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

1、追求与挫折的辩证关系。

2、联系实际、联系自我，建立起正确的“挫折观”。

一、导入

1、、播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于“追求与挫折”的基本知识

1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”

2、电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2、同学讨论——

1) “桑兰的追求与挫折”

2) 出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3) 讨论归纳“追求与挫折”的关系

3、出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

1、观看录像“同学的故事”

2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：对我们的启示“追求往往随着挫折的战胜而实现”

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱

消极的影响？

3、配乐幻灯——

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为“挫折”作新的诠释

1、电脑幻灯：“首席科学家”——严纯华

2、小结全课

1) 电脑幻灯——勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！
不断追求，挑战挫折！

2) mtv+电脑幻灯——歌曲“未来的未来”

3) 伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

（重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响）

活动目的：

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以

听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：1、你们小组成功或失败的经验是什么？

2、做完这个游戏你有什么感受？

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：1、一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：1、通过这个活动你有什么感受呢？

2、做完这个游戏大家得到了什么启示呢？

（剧情内容：在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵；同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应；有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外；有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。）

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好？你还知道哪些不好的倾听表现？你是否有过剧中相似的经历？你有什么损失吗？结合实际生

活谈谈。

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受；在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

情绪调节心理课教案篇二

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

一、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于

我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

二、通过故事讲道理

1、小故事《跳皮筋》（不嘲笑同学）

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

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）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

2、小故事《上课铃响了》（对待同学要宽容，犯错后要及时道歉）

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同

时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害

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）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理（出示）

三、联系自身，谈想法

(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) 夸夸你的同桌。

(4) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

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

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

- (1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3)能承受挫折；
- (4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6)具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7)思维发展正常，并能激发创造力；
- (8)有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

六、总结

近年来，学生因心理健康问题诱发的各种恶性的事件，正引起我们的关注，良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为社会有用的人。因此，我们要利用好一切机会对孩子进行心理健康教育，让他们能健康成长。

情绪调节心理课教案篇三

帮助学生了解什么是性格及性格的类型；引导学生在日常生活、学习和与人交往中注意培养自己的良好性格。知道良好性格对自己成长的好处；在日常的生活学习中，能对不利于良好性格形成的行为进行自我约束。

302 班

教学准备 录音机、配乐录音故事、动物图片

教师：今天我们先来听个故事。（播放居里夫人小时候专心学习的故事）

活动明理：

（1）教师：听了刚才的故事，同学们一定十分喜欢玛妮雅那种认真、专心的学习，觉得她之所以对人类作出了巨大贡献，与她性格中的坚定性是分不开的。下面我们大家共同来说说性格都包括哪些方面。（学生分别议论后回答）

（教师根据学生回答，将事先准备好的有关性格的词语卡片贴在黑板上。如学生回答不全，教师及时加以补充。）

（2）教师：老师今天为同学们带来了几个动物，请你们对照黑板上的内容，看一看哪个动物具备什么样的性格特点。看好了以后，就请你将这个动物的图片贴在这个性格下面。（学生边说边贴图片）

（3）说一说自己所喜欢的动物，为什么喜欢它？人如果也具备这样的性格好不好？

（4）演一演 a □请五名同学表演早晨清扫教室的情景□ b □再请六到七名同学表演课间活动情景□ c □最后请两名同学表演自习课上的活动情景。

（5）说一说 按照课文中的要求分别对表演的情景谈出自己的看法，并对不良性格进行帮助。（帮助措施要具体可行。）

（6）动动手 教师将事先准备好的白纸发给同学，请同学写出自己的性格特征。

（7）猜猜看 教师将同学写好的纸条收好后，抽出几张，分别读出其中的内容，请同学们猜测纸条上写的是谁？并对猜中的同学加以奖励。教师：能迅速猜出的同学，说明你们在平时的学习和生活中是一个细心的人。同时，被猜中的同

学，说明你们的性格特征十分明显，具有良好的性格，大家都会喜欢。

教师：通过今天的学习，同学们可能更加喜欢热情、善良、认真、开朗、活泼的人了。要想成为这样的人，其实并不难，只要同学们在日常的学习、生活中注意培养锻炼自己，按照本课书后的〔实践园〕中的方法去做，日积月累，你就具备了良好的性格，你的生活就会充满快乐。在实践中，你也可以找到适合自己的方法，培养、锻炼自己的性格，让自己变得更加可爱。如果你有了更好的方法也可以介绍给同学们，让大家与你分享快乐，共同培养良好性格。

情绪调节心理课教案篇四

1、知道每个人都会有开心与不开心的时候，要经常保持愉快的性情。

2、学习用”情绪温度计“的方法记录自己每天的心情。

3、感受情绪与色彩的关系。

1、温度计(实物)一个，一张画好刻度的温度计图片。

2、幼儿用书：《情绪温度计》。

3、人手一支彩笔过程：

1、教师和幼儿观察温度计，了解温度计上的刻度。

教师出示温度计。

教师：你知道这是什么吗？它有什么用途？

幼儿结合自己的生活经验说说温度计的用处。（知道温度计可

以测量温度的高低，人们通过温度计可以知道天气的冷暖）。

教师和幼儿一同观察温度计的刻度，分清不同的温度。如：零度以上温度越来越高，零度以下的温度越来越低。

2、教师和幼儿看幼儿用书，学习记录自己情绪的方法。

教师引导幼儿看幼儿用书，讨论记录情绪的方法。

教师组织幼儿自由交流。

教师：今天你的心情好吗？为什么？

教师启发幼儿在书上记录自己今天的心情。幼儿可以用鲜艳的暖色（如红色）或自己喜欢的颜色在零度以上记录自己愉快的心情，用冷色（如黑色或自己不太喜欢的颜色在零度以下记录自己的不开心；教师还可以启发幼儿在“温度计”上用不同的刻度表示开心与不开心的程度，如很开心、有一点儿开心、非常生气大呢感。

教师小结：我们每个人都会有开心的时候和不开心的时候，”情绪温度计“可以帮助我们记录自己的心情。

3、教师引导幼儿讲述自己记录的内容。

教师组织幼儿互相欣赏记录表。

教师：请你给小伙伴看一看自己记录的”情绪温度计“，并说一说为什么这样记录。

教师请2~3名幼儿在集体面前讲述。

情绪调节心理课教案篇五

新《纲要》指出”要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。“高兴、郁闷、伤心、快乐都是人的正常情绪，高兴、快乐是积极的情绪，过度的生气和伤心是消极的情绪。消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐渐了解并学习调节自己的情绪。

本活动依据中班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然不稳当，容易冲动。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计此活动，活动中还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿全面的发展，并采用图片联想、结合生活经验来激发幼儿学习的主动性和积极性。

1. 理解他人生气、伤心的原因，了解帮助和安慰别人的方式、方法，表达自己的爱心。
2. 知道能用多种方法让自己不再生气，不再难过，变得快乐。

ppt□课件）、垫子、沙袋、软性无伤害投掷物、一段欢快的音乐等。

（一）小动物出行

师：喵喵喵，喵喵喵，小猫要出行，今天什么天？

幼：今天是晴天。

师：汪汪汪，汪汪汪，小狗要出行，今天什么天？

幼：今天是雨天？

.....

(二)晴天、阴天和雨天

使用课件

1. 出示阴天、雨天（雷阵雨）图片

讨论：看到阴天、雨天你有怎样的感觉？它们分别代表怎样的心情？为什么？（伤心、难过、生气）

2. 出示晴天图片

讨论：看到晴天你的感觉是怎样的？它可以代表怎样的心情？为什么？（开心、快乐）

小结：阴天、雨天可代表心情不好的时候，比如生气、郁闷；晴天可代表开心快乐的时候。

(三)播放课件

1. 出示小猴（贴上相应的天气标志，代表心情）

2. 播放场景：小刺猬吵架（贴天气标志代表心情）

(四)让我安慰你

1. 展示教师收集的孩子们的表情照片。（课件）

讨论：毛毛的心情是晴天还是阴雨天？你是怎么知道的？我们如何让她开心？

2. 组织幼儿相互交流今天的心情情况，鼓励幼儿尝试安慰别人。

3. 讨论哪些方式可以让人变开心？

大家一起跟着欢快的音乐，利用垫子、沙袋等发泄不好的情绪。（随机的提问、了解幼儿现在感觉怎么样？）

（五）延伸活动：