

# 控制情绪班会的心得体会(通用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

## 控制情绪班会的心得体会篇一

- 1、了解自己现有的已掌握的方法。
- 2、进一步学会更多的寻找快乐地策略，学会更好调节自己。
- 3、能够在生活中寻找快乐锻炼自己拥有积极健康的心理状态。

让学生学会自我调节情绪。

### 一、 导言

活动一 播放倒霉熊爬山视频

分析：出发时及登山中，倒霉熊的情绪。

引出本课内容：情绪

### 二、 授课

出示情绪卡片，积极情绪、消极情绪分类。

活动二

- 1、讲故事：大郎与二郎

从前，有一位老太太，她有两个儿子，大儿子在卖雨伞，小儿子开染坊。天晴时，老太太就发愁：“唉！看这个大晴天，哪还有人来买我大儿子的雨伞呀！”下雨时，老太太就发愁地说：“唉！我小儿子的衣服到哪里去晒呀。”就这样，老太太一天到晚，愁眉不展，吃不下饭，睡不好觉，日渐憔悴，病倒了。

2、请你说说老太太发愁的情绪产生的原因是什么？

3、怎样才能让老太太高兴起来？

4、这说明了一个什么样的道理？

（学生先自行思考，然后同桌交流，举手回答。）整理答案：

（1）因为老太太的需要和愿望没有得到满足。对于大儿子的生意，她希望每天都下雨；对于小儿子，她则希望每天都是晴天。所以无论雨天还是晴天，她都有另一半的愿望没有满足。

（2）可以让老太太反过来思考，一到下雨天，大儿子的雨伞就卖得特别好，天一晴，小儿子布鞋特别畅销，这样不管天晴还是下雨，两个儿子都有生意做，这样会让老太太开心了。

（3）这说明同一事物因我们思考的角度不同就会产生不同的情绪反应，当我们因为一件事而困惑时，不妨换一种角度去思考，也许问题就不是问题了。情绪是可以调节的。

活动三：遇到好事、坏事时的表现 留住“好朋友”，转化“小坏蛋”

活动四：五指行动

小组合作，找到转化消极情绪的好办法，写在手掌图中。

方法之一：转移注意力

方法之二：合理发泄情绪

方法之三：理智控制法

二、 总结，教师寄语

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度 你不能左右天气，但你可以改变心情 你不能决定容颜，但你可以改变气质 你不能控制他人，但你可以掌握自己 你不能预知明天，但你可以利用今天 你不能样样顺心，但你可以事事尽心。

## 控制情绪班会的心得体会篇二

认知目标

了解情绪的含义，情绪是人的内心世界，情绪有四种类型——喜、怒、哀、惧。人的兴趣、志向不同，所反映的情绪也不相同，情绪具有积极和消极两种作用，对人的学习、生活、工作产生强大的影响作用，使学生理解培养良好情绪的重要意义。

能力目标

利用一些情景使学生体会情绪的产生和变化，利用多媒体播放影片培养学生观察力和分析能力，指导学生进行资料的收集、整理、分析，增强学生的自主学习能力，通过课本剧的表演使学生对情绪的作用有更为深刻的理解。学会分析归纳。

思想觉悟目标

心理问题是当今青少年普遍存在的重要问题，有相当一部分学生因情绪波动较大产生不良的后果，因此通过学习使学生

懂得情绪是如何产生，情绪对自己有哪些积极作用和消极作用。并在今后的发展中扬长避短，培养保持积极情绪。

## 1、情绪反映着个人的兴趣和志向

### 导入新课

分析教师给的图片人物，问题：“图中人物的心理品质如何？这种心理能否调节？”引出课题。

教师设置几种情绪情境：

情景2：看到中国足球在世界杯比赛中的成绩，我感到

情景3：看到以军轰炸巴勒斯坦平民时，我感到

情景4：数学测验时由于自己的粗心，成绩发挥不够理想，我感到

情景5：自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到

学生分析得出：激动、高兴、兴奋、失望、气愤、懊悔、生气等

教师分析：同学们说的这些感受，就是人的情绪表现。它在一个人的身上发生了很多变化，非常奇妙，这就是今天我们共同学习的内容。

这些情绪都不是无故产生的，而且这些情绪是变化的。什么是情绪呢？

[板书]：情绪的含义

这些情绪的产生都是人们在认识和处理事物的过程中表现出来的一种态度，愤怒是因为平民受到伤害，高兴是因为光荣，

生气因为喜爱的物品丢失，这些态度反映人们对事物是赞成与反对，积极与消极。

[板书]：情绪是认识和处理事物过程中表现出来的态度。

这种态度是如何变化的。

播放动画《打猎》

学生答：

教师总结：片中人物的态度变化是因为外界因素引起的，高兴是闻到了香喷喷的食物，惊恐是看到庞然大物，害怕是听到恐怖声音，惊讶是发现一个特大脚印，这一连贯的情绪变化透出他们的内心世界及其对事物的态度。情绪就像一扇内心的窗口，通过窗口看到一个人对外界事物的内心活动。

人生活在这个世界上，就会遇到各种各样的事情，就会产生许多的情绪变化，我们也学了许多的描绘情绪的词语，下面进行竞赛。

活动1：发给每组投影胶片或白纸，三分钟内完成，看哪组列出的描绘情绪词语最多，最多组全班展示。

教师：同学们写出那么多的情绪词语，说明人的情绪内容是丰富的，同学们写出的所有词语分类组合一下，请每组代表总结。

活动2.：学生分组归类

（学生得出的结论）

[板书]：情绪的类型：喜、怒、哀、惧

老师展示几张情绪图片：

这些类型的情绪我们可通过很多途径表现出来，如肢体、声音、面部等。

活动3：学生做书上练习，找几个同学分别表演情绪。

展示几张世界杯球迷的图片

问：这些球迷为什么会自己身上涂满了色彩标志？

生答：

总结：他们关心热爱中国的足球，对足球有着深厚感情和极大的兴趣。他们在每场比赛中情绪高涨，十分投入。用各种方式表现个性情绪。相反，有些人对足球不感兴趣，再盛大的比赛也不能激发他们的热情。

活动4：学生谈自己的兴趣爱好和最爱做的事情。

[板书]：兴趣不同，人们的情绪感受也不会相同。

志向也在一定程度上影响着情绪，有远大志向的人不会因为暂时的困难和挫折、失败而退缩，也不会计较个人的名利，就像范仲淹写的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。只有目光短浅，计较个人利益的人，才会使自己处于消极、低落的情绪之中。

[板书]：志向不同，人们的情绪感受也不尽相同。

情绪一旦产生，它就像一个神奇果，在高兴、兴奋的时候，我们会感到精神焕发，干劲倍增；当失望、悲伤的时候我们会感到我们无精打采，萎靡不振。这就是情绪对人的作用。

[板书]：

学生讲述故事“杯弓蛇影”

结合新初一的学生谈他们新学年的打算。

问：这两种情绪对我们有哪些作用？

这两种不同情绪对人会产生哪些不同的作用呢？

情景剧：

李明与纪强的故事（文本资料）

学生进行讨论：情绪对人产生那些影响？

师生共同结论：情绪对人的身体、智力、发挥水平、性格等方面有影响。

身体：积极情绪——治病，消极情绪——导致疾病。

智力：积极情绪——使人易控制理智、增强记忆，消极情绪——使判断力、分析力下降、记忆力减退。

[板书]：不同情绪在智力、身体、水平发挥方面对人的作用

本节课我们了解了情绪的含义；情绪与兴趣、志向之间的关系及情绪对人产生的积极、消极的作用，这使我们认识到调节消极情绪有重要性，在现实生活中保持积极情绪，努力控制自己的情绪。

### 控制情绪班会的心得体会篇三

最近几年，人们对情绪的作用日益重视。情绪的好坏直接或间接地影响着人们的身心健康、智力活动、人际交往等。根据暴风雨压力理论，高年级学生正处于青春期这一情绪多变的年龄阶段，剧烈的身体变化会导致重大的心理变化，他们外现情绪很不稳定，容易大起大落，具有爆发性和极端性，

心理承受能力和自控能力都比较差，倾向用不理性的方式思考。关注情绪，了解自己的情绪，进而有意识地调整自己的情绪，对学生日常的学习和生活都起着十分重要的作用。

根据五年级学生的认知发展规律以及自我意识的快速发展现象，本次活动采用图片欣赏、案例分析、角色扮演等方式开展，引用alice的情绪abc等理论设计本次班会，增进学生对情绪的了解并学会运用适合的情绪管理方式来解决在生活和学习的情绪困惑。

1. 认知方面：认识情绪的多样性，了解不良情绪对学习生活带来的危害；学会管理情绪的几种方法。
2. 情感方面：学会接受自己的各种情绪，并且激发学生自发缓解不良情绪的影响。
3. 行为方面：寻找适合自己的情绪调节方法，学会纠正自己的不合理信念。

星期一下午班会课

五（2）班课室

全体同学和班主任

情景表演、小组讨论、图片欣赏

### （一）班主任开场白（1分钟）

同学们，老师最近听到很多同学反映说上到高年级以后，烦恼多了很多，还有些时候会莫名其妙地情绪低落或者发脾气，老师听了一方面感觉很开心，因为这种种的现象都表明，你们已经慢慢长大，正在进行青春期之旅呢。不过老师也为同学们担心，因为这些复杂的情绪如果处理不好就不利于大家



快乐地成长。所以老师希望通过这次的班会以及以后的交流跟大家共同成长，大家说好不好啊。

## （二）引入情绪

### 1. 热身游戏：心情变奏曲（3分钟）

好，让我们一起来了练习一下，喜——鼓掌，怒——拍桌子，哀——互相拍拍背，惧——跺脚。现在，大家练习得差不多了，那就让我们一起跟随晓晓体验一下她一天的心情吧。

（1）早上六点钟的时候，妈妈就把晓晓叫起床去上学，可是晓晓不愿意离开温暖的被窝，还想多睡一会。

（2）在去往学校的路上，突然从草丛中窜出来一个小小的黑影，着实吓了晓晓一大跳。可是当她发现那个黑影只是一只小猫，而且草丛里还有几只慵懒的小猫在嬉闹，“好可爱的小猫咪！”晓晓不禁笑着说了一句。

（3）来到学校之后，听说学校准备组织夏令营活动，每个同学都可以参加，去的地方还是晓晓最喜欢的杭州呢。

（4）上第一节课的时候，晓晓想到放假能去夏令营很激动，忍不住跟同桌说了几句，被严格的数学老师发现批评了。

（5）下课时，班上帅气的明明突然走过来邀请晓晓和同桌周末一起去参加他的生日会。

（7）课间的时候，淘气的小帅跑过，把晓晓的脚踩了一下，做了一个鬼脸就跑了。

（9）下午上了两节课，老师宣布说因为马上就要周末了，最后一节课学校安排自由活动，大家不用上课，可以早点回家。

（10）回到家的时候，妈妈已经在门口等着了，说晚上可以

带晓晓去附近的公园玩一会。

(11) 公园里人山人海，晓晓拿着妈妈送的米奇气球，来到摩天轮下。她用哀求的眼神看着妈妈，妈妈答应了，晓晓迫不及待买了票就进去了。

(12) 摩天轮转动的时候，晓晓吓得大叫起来，小心脏都快跳出来了。可是下来的时候晓晓还意犹未尽，特别激动。

教师引导语：在这个活动中，老师也像大家一样真切地感受到了多种情绪，相信大家都有自己深刻的体验和感受吧，也肯定产生了很多疑问，带着这些问题，我们先欣赏一组图片吧。

## 2. 图片欣赏，猜一猜（2分钟）

教师引导语：大家看到的是一群迷路的情绪家族成员，让我们一起来把它们送回家吧。

(1) 出示图片并让学生猜一猜图片中代表的情绪。

(2) 出示情绪分类幻灯片

师：看来大家都很聪明呢，都能够把这些情绪的图片准备地送回家。是的，我们的基本情绪分为喜怒哀惧四种，既然我们的情绪是复杂多样的，那要不要学会管理他们呢？解决这个问题之前，让我们先看一个小故事吧。

### （三）体验情绪

生：发脾气会伤害别人。

生：而且伤害过后是无法和以前一样的。

生：会让别人很伤心。

生：会失去朋友。

师：那发脾气的人呢？

生：也会不开心。

师：嗯，听同学们这么一说，发脾气的后果都不好啊，伤人又伤身。

## 控制情绪班会的心得体会篇四

### 【情感态度价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

### 【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

### 【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

### 【重点】

### 【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法；小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的

情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢？今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

## 环节二：新课讲授

### 一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：……

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：……

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：……

(4) 自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：……

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

### 二、情绪对人们的影响

#### 1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料和图片后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

### 三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：

1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的

事情

2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。

## 控制情绪班会的心得体会篇五

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- 2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- 3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我

控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

使同学掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。

## 一、情绪表演大比拼。

### 1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受？猜不出来时有什么感受？（同学在参与过程中有不同的情绪体验）

## 二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在过水面游戏时，有一个女同学看大家都过去了，她在水边站了很久，心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了！”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好

了，我们走路有乐队伴奏了！”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉！”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理？

三、放飞好心情。

1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事？

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐；当你被别人误解时，你会不快乐；当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀！

2、故事启发。

下面为大家讲一个故事，希望同学们能从故事中受到启发。

3、放飞烦恼。

请同学们将不快乐的事写在彩纸上，然后叠成一架小飞机，我们一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的？（同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。）

4、帮助身边的人解决烦恼。



捡起几架小飞机，四人小组讨论，给纸飞机上写的烦恼提出你是如何想的,如何对待的，把快乐带给同学。

## 班会效果

开完班会后，同学们明显有种轻松愉悦的感觉，感觉大家都比较放得开，能积极参与我们的活动，有些平时不怎么说话的同学也参与了进来，效果整体上还不错，不过还要看后续情况。