

高中心理情绪管理说课教案 高中情绪管理教案(优秀5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

高中心理情绪管理说课教案篇一

高中生心理发展的特点及心理健康常识。

本章旨在引导学生了解高中生心理发展的特点，使学生学会优化自我意识的初步方法；正确认识自己的情绪，掌握情绪处理的技巧；深刻意识到人际交往的重要性，提升自己的人际交往能力；了解学习心理常识；对自己的职业生涯有初步规划；了解高中生中存在的特殊心理现象，懂得如何寻求帮助，及时解决问题，提升自身的心理健康水平。

16课时。其中，第一、二、三、五、七节各2课时，第四、六节各3课时。

- 1、充分利用学生已有的感性认识，促进学习的迁移。对于高中生来说，该阶段心理发展的特点具有一定的抽象性。可以引导学生根据自身情况，在对照、讨论中完成对高中生心理发展诸特点的认识。
- 2、加强与现实生活的联系。通过自我意识的学习，让学生明白自我意识在日常生活中的作用，改善高中生以自我中心的现象，帮助学生灵活运用教材所学，提升个人的自我意识品质。
- 3、注意体现教育的多样性、个性化。让学生交流情绪不好的

处理办法，酌情因势利导，不失时机地给予适度启发；辅以相关案例的讨论，并加以必要点拨，让学生在积极参与的情况下，总结出适合自身的情绪管理技巧。

4、重视基本内容的掌握，从小处着眼，得长足发展。事先筛选出人缘较好的学生，介绍交往的方法和体会，引导学生从中找出直接可行的行为方式，迁移到自身的人际交往活动中去。同时，教师要注意内向学生的感受，调动他们的积极性，鼓励他们一步步走出自我的限制，提升人际交往能力。

5、重视实践活动。教师可以播放短片的方式，对相关专业从事的工作，做简要介绍，让学生对自己的未来有初步的认识；有条件的学校，可带领学生实地参观考察、动手操作，从实际生活出发，发展学生的职业生涯规划概念。

6、准确把握教材关于学习心理的教学目标。这一阶段的高中生已经积累了一些有关心理健康的知识和经验，他们对周围事物的感知和理解能力以及探索健康心态的愿望不断提高，应在此基础上，引入学习心理的相关知识，使学生在讲故事、听案例的过程中，落实心理健康向学习、生活正向迁移的目标。

7、探究新知。经过前面的学习，高中生对心理健康各因素已有充分的了解。教师应把握这一契机，引入高中生特殊心理现象的内容，以客观、接纳的语气教授，一旦遇到心理困扰，提醒学生，如何正确对待。

中小学生学习心理健康状况调查表明“当前我国中小学生学习心理健康状况不容乐观，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%，并有逐年递增的趋势”，其中高中生的特殊心理特点导致其心理健康水平最差，处于“谷底”。调查结果提醒我们，学生尤其是高中生的心理健康问题应该引起教育工作者的高度重视。

高中心理情绪管理说课教案篇二

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导,重视学生的精神需要,重视个人体验,强调每一个主体都参与其中,通过教师与学生的心理交流,使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验,培养积极的情绪,帮助学生在学习、生活、人际交往方面健康发展,让学生在活动中开发自己的潜能,培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就,地位以及条件和机遇等方面比自己好的人,产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”,就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年中很常见,如在学习上来往密切,便会生气、怨恨;在社会评价方面,当别人获得成功得到赞扬,而自己默默无闻或是遭遇失败时,心中便会愤愤不平,充满妒意。此外,青少年还会因他人的身材长相,生活条件,各种用品等比自己强,而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人,闹情绪,使家长担心,尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题,有利于教师指导学生树立正确的人生观,形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女,家庭人员较少,再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍,不够主动等现状,与人交往的能力、方法等不够理想。与同伴之间,由于性格、生活等条件迥异,相处时难免有矛盾冲突,课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点,帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪,用积极的乐观的心态主动交朋友,与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多,尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段,在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响,小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康,而每个小学生都有其自身的性格特征,不同的性

格特征又有其不同人际关系交往方法。

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自我的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

1、多媒体课件

2、《草船借箭》片段

活动流程：

（一）导入。

2、举例：引导生：同学们，有没有听过一句经典之话“既生瑜，何生亮”？这是谁说的？（周瑜）。对了，哪位同学来说一说这个故事？（《三国演义》中的周瑜，将才出众，但与诸葛亮交战却一筹莫展，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心

理影响下郁闷而死）。

3、引题：一生背诵曹植的《七步诗》。（全班齐吟“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”）

（作“哭”状）大家知道，曹丕和曹植都是曹操之子，且都为卞太后所生，是真正的同胞手足，但曹丕登基时忌曹植之能，加以迫害，这首诗就是在这种情况下写成的。同学们，这两个故事都说明了什么问题？（嫉妒）对，都是嫉妒惹的祸。其实，只要是心智正常的人或轻或重都有嫉妒心理，只不过是有些人妒忌心重，有些人善于调节。因此，我们今天很有必要对此加以研究，是不是？其实在我们生活中、学习中也有这样的现象。

（二）身边的嫉妒。

1、知心姐姐：

你能帮他们找出毛病吗？

教师小结：“嫉妒”正悄悄地在他俩的头脑里作怪，他俩总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己时，心里就忿忿不平，不舒服，对待超过自己的人，不是采取欢迎的态度，为别人的进步而高兴，而是故意找别人的毛病，极力排斥、贬低他人。这种心理对个人是极不利的。

（三）通过师生对话及学生讨论，让学生明白妒忌给我们带来的坏处。

1、思考：

1) 你被别人妒忌过吗？别人妒忌你，你心理会怎样？

2) 你妒忌过别人吗？如果有，你会有什么表现？

3) 在一个集体中，如果有人存在很强的妒忌心理，会给集体造成什么样的影响？

2、引导学生用具体的事例来说明。

3、幻灯出示：

1) 给同学造成心理压力，打击上进的同学。

2) 自己不能正确地认识自己及别人，看不到别人的长处，也看不到自己的短处，当然也不能像别人学习，自己很难得到进步。

3) 破坏集体的团结，使人际关系不和谐，大家就不能共同进步。

另外，妒忌还危害身心健康：

1、妒忌，是一种不健康的心理。（心理不健康，也是一种病）

2、心理不健康，造成身体的不健康。（医学研究表明：妒忌心理强的人，容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病。周瑜）

四、如何克服嫉妒心理？

(1) 小强有什么了不起的？

(2) 小强的学习成绩比我好，证明他有比我强的地方，我可不能认输啊，下决心迎头赶上。

(1) 小刚太可恨了，竟然比我强，想办法治治他！

(2) “尺有所短，寸有所长”，每个人各有自己的长处，也各有短处，我写作不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能失去信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为大队长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想？

(1) 小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌！

(2) 那么多同学选小丽当大队长，看来她还真的很不错！我得好好向她学一学。

(1) 从此不再理小玲。

(2) 继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

1、通过引导学生讨论，选择正确的答案。

2、教给学生掌握以下四种缓解及消除嫉妒心的方法。

当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

(1) 同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

(2) 我有我的长处，我也一样了不起。

(3) 我要虚心学习他的长处，取长补短。

(4) 她是我的好朋友，我为她感到高兴。

通过举身边例子，讨论得出：

被嫉妒者主动耐心与嫉妒者交往，对其热情关心，在真诚和善意的交往中可以逐步消除嫉妒心理。

(五) 嫉妒的故事：

(六) 生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

（六）教师小结：

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于利用老师教的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超过别人！

（七）课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

高中心理情绪管理说课教案篇三

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： . 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(秦长青和李焕儿穿越唐朝的小说书名叫什么:小说主人公是秦长青李焕儿的书名叫《秦长青李焕儿穿越大唐》,这本小说的作者是佚名写的一本穿越重生类小说。)目标的过程中,遇到干扰、障碍,遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1. 观看录像:“我们的桑兰”(带着问题观看思考)
2. 同学讨论一一

“桑兰的追求与挫折”。

高中心理情绪管理说课教案篇四

克服浮躁、踏实学习

高中生正处于青春发育的高峰期,生理上的显著变化和心理学上的急剧发展给他们带来许多新的问题。高中生普遍面临着巨大的升学压力,沉重的'课业负担;加之多数孩子都是独生子女,心理承受能力差,挫折意识不强。如果这一阶段缺乏引导,很容易导致心理疾病,影响学生的健康成长。

此外,由于各方面因素的影响,高中生在生活当中往往流行

攀比之风，不能静下心来学习，作风飘浮，眼高手低。而浮躁心态是十分有害的。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以；逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。它能使人失掉最宝贵的求实精神和科学态度，失掉最需要的实干精神和创新精神。

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长小结

《诫子书》片段(略)

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言),简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等),形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结,指出亮点和不足之处。

班会总结:这次班会让同学们受到了很好的心理教育,同学们心态平和,积极进取,找到了克服浮躁的方法:(1)明确目标,加强学习,勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明,非宁静无以致远。克服浮躁,要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前,要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫,在学习、工作和生活中保持紧迫感,增强进取心,努力搞好学习。

高中心理情绪管理说课教案篇五

通过英国科学家法拉第的“一个小丑进城胜过一打医生”的故事来导入今天上课的主题“情绪”,进而介绍情绪的含义。再通过课堂活动让学生了解情绪和的外部表现。最后通过一个案例分析情绪和情感的功能。

1、知识层面:了解情绪的含义、知道情绪、情感的外部表现和功能。

2、能力层面:加深学生对情绪、情感的了解和把握,能觉察和分析自己的情绪,认识情绪对我们的影响。

3、情感层面:引导学生明确情绪、情感是一个人的心理活动的正常表现。学会正确认识和评价情绪,树立正确的情绪态度。

新授课

20分钟

本课的重点是学习情绪的基本知识，通过对生活中小事的分析认识到什么是情绪，切实理解情绪的含义。

本课难点是通过课堂活动让学生在案例中切实理解情绪的功能。

讲授法、案例教学法、讨论法、情景表演法。

（一）教学导入

（二）讲解情绪的基本内涵

引入生活中的一个场景来让学生感受情绪的变化，并提问大家我们的情绪是如何产生的。引导学生来回答。

情绪是人对客观事物的态度体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。

对比下雨这件事引出情绪是和自我认识相联系的，相同的事会引出不同的情绪。强调自我需要在情绪中的作用。

（三）开展教学互动，调动学生积极性

情绪表演：出示词语卡片（手舞足蹈、泪流满面、咬牙切齿、心惊肉跳），请学生上台做情绪表演，其他同学猜猜他表演的是什么情绪。让学生讨论下大家是通过什么猜到的学生表演的是什么情绪。引导学生分析情绪的外部表现，然后总结情绪的外部表现。

（四）进行案例分析，引发学生思考。

1、此时无声胜有声

心理学家在对英语国家人们的交往状况进行研究后发现，在日常生活中，55%的信息是靠非语言表情传递的，38%的信息

是靠言语表情传递的，只有7%的信息才是靠言语传递的。特别是在言语信息不清时，表情往往具有补充作用，人们可以通过表情准确而微妙地表达自己的思想情感，也可以通过表情去辨认对方的态度和内心世界。表情作为情感交流的一种方式，被视为人机关系的纽带，很多时候我们用情绪的表露代替了语言的表达。

通过这个研究我们可以分析出情绪情感的第一个功能——信号功能。

2、哪只猴子死了

两只猴子同时关在笼子里，一只被捆住，不能动；一只可以在笼子里活动。实验者每隔20秒对猴子进行一次电击，每次放电前5秒，笼里的红灯就会亮起。笼里有一个开关，每当红灯亮起，只要按动开关就可以逃出笼子。可以活动的那只猴子发现了这个开关。实验进行二十多天后，结果有一只猴子死了。

引导学生回答，最后总结学生的回答。分析正确答案，死掉的猴子是会动的那只。因为这只猴子一直处于焦虑和恐惧的负性情绪下。而焦虑会引发消化道类的疾病。

3、羊羔之死

有人做过这样的实验，把两只同窝生的羊羔放在两个不同的地方，给它们相同的养料，相同的水分，相同的阳光.....几乎什么都相同，但只有一个条件不同，就是在某只羊羔旁边拴了一只狼。没有拴狼的羊羔正常地发育起来，而旁边拴了狼的羊羔在惊恐万状中，不思饮食而死。这个实验生动地说明了情绪对动物生长有着不可思议的作用。同样，对人来说，良好的情绪是健康的基础，不良的情绪是产生疾病的原因之一。

4、嫉妒的力量

医学心理学家用狗做嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头,笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下,产生了神经症性的病态反应。

5、生气水实验。

把人在不同情绪状态下呼出的“气体”分别进行采样。然后,将这些气水混合物依次放入实验基样中,进行技术性处理,结果表明:

人们在心平气和时呼出的“气水”,呈无杂色,清澈透明;悲痛时呈白色;悔恨时呈乳白色;生气时呼出的“生气水”呈紫色。接着,把生气时呼出的气水混合物注射在实验用大白鼠的体内,大白鼠会死掉。

通过以上的对比实验,生理学家得出结论:

(1) 人生气时会耗费大量人体精力。

(2) 生气时的人体生理反应十分剧烈,体内各种分泌物比其它任何情绪下所产生的分泌物都复杂、多样,且具有一定程度的毒性。

通过以上四个实验告诉我们:恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪,是一种破坏性的情感,长期被这些情绪问题困扰就会导致身心疾病的发生。

(五) 课堂总结

情绪是人对客观事物的态度体验,是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。它以需要为中介,以态度体验的形式

表现出来。通常是通过面部表情、姿态表情和语调表情表现出来的。人们的需要得到满足时，就会感到快乐和兴奋。而得不到满足，则可能显得沮丧和难过。而这些不良的情绪往往又会对我们的健康产生不良的影响。因此，今后的生活中，请大家保持健康良好的心态，拥有幸福美好的生活。

生活中有不良情绪时，你是如何调控的？

通过认真分析教学目的和重难点，以互动的形式和学生进行交流，体现了“以学生为中心”的教学思想。重视教师和学生之间的情感交流，有助于融洽师生关系，改善教学效果。运用多媒体课件，采取学生多种感官参与等生动的教学方式，使学生从情感上乐于参与，产生乐学、爱学、主动去学的愿望。

在课堂活动中，特别是在学生对“情绪的表演”活动中，由于时间的关系没有深入地展开，没能和学生做进一步的交流。如果做进一步的交流，课堂效果应该会更好。

另外，由于教学经验尚浅，因此在教学过程中还存在不足，比如对教学环节的掌控及对学生表现的评价和反馈等，需要日后继续改进。