# 合理调节情绪主题班会

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-07-04

*1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。2、清理并表达自己的情绪体验。讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要性并能采取的积极措施。2、难点：如何引导学生进行合理...*

1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。

2、清理并表达自己的情绪体验。

讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。

1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要性并能采取的积极措施。

2、难点：如何引导学生进行合理调节心态，做积极乐观的人，做生活的强者。

1、让有关同学准备一些节目。

2、教师事先准备好事例。

3、请同学准备一些自己的亲身经历。

4、邀请有关家长参加。

5、音乐磁带、录音机。

1、主持人：(学生甲、乙)亲爱的同学们，不知不觉我们已经十四五岁。(甲)十四五岁，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望。(乙)十四五岁，如诗如画的岁月，到处是欢歌笑语。(甲)我们拥有美丽的青春。(乙)我们拥有灿烂的青春。(甲、乙)但是青春路上也充满着坎坷。

师：两位同学说的真好。人生不如意之事，十之八九。每个人都会在不同的时候遇到这样或那样的困难。那么我们将如何面对?就让我们在这节课中来寻求答案。(宣布班会开始)

2、主持人：(甲)期中考试结束了，你考得怎样?(乙)嘿，别提了，我进考场前是充满信心，可是一进去一紧张把老师讲的给全忘了。(甲)我是挺自信的，进了考场也很轻松，成绩吗，还是令人满意的。不知道同学们在这次考试中有什么不一样的心情，让我们一起来交流一下，好不好?(同学来谈谈这次期中考试前后他们的情绪状态。有积极和消极)

师：刚才同学们把考试中的所想所感说了出来，非常好。其实面对考试产生紧张不安的情绪是非常正常的，不过，在这里我要告诉大家，不能过于焦虑，如果你一直保持高焦虑，以至于心烦意乱，那么你将会和好成绩无缘；反之，如果你是以无所谓态度去面对这次考试的，也就是说你一直保持低焦虑，那么等待你的也只有是失败了。我们需要的是中等焦虑，有了这样的心态，才能在考试中助我们一臂之力。

3、师：以上我们把这次期中考试的情况谈了一下，接下去老师想让同学们分组讨论平时有没有过其它使自己情绪极为消极的事。可以是社会上、学习上和生活上的等等。

(组织小组讨论，同学自由发言)

a.爷爷去世时，没有在场。平时爷爷对自己疼爱有加，非常的难过。

b.念小学时出了车祸，在床上躺了三个月。

c.七年级时成绩都能名列第一，可是后来几次的情况非常糟糕，情绪很差。

d.家里父母有矛盾，不和睦，使自己心情很不好，学习也受到影响。

4、师：刚才同学们都能够畅所欲言，说出了自己的亲身经历。那么面对这么多的困难我们是怎么解决的呢?(请同学谈谈你对摆脱困惑，做了哪些积极的措施。老师在旁指导)

a.爷爷生前最希望的是我的学业取得进步，好好学习是对爷爷最好的安慰。

(师：说得真好，家长十分关心我们的学习，努力、认真也是我们孝心的体现。)

b.在我卧床不起的这些日子里，父母和朋友给了我巨大的帮助，使我有决心战胜困难，重返课堂。(师：你能从消极的情绪中摆脱出来，这一步迈得真漂亮，我们为你骄傲。掌声!)

c.成绩退步了这么多，我并没有气馁。我开始在自己身上找原因，总结失败的教训，同时也告诉自己，我行。现在我要告诉大家我又进步了。(师：你是一个勇敢的孩子，胜不骄，败不馁，很值得我们全体同学学习，把你的宝贵经验传授给大家，好不好?)

d.爸爸和妈妈吵架其实我也有点责任，事后我们三个人一起平心静气地谈了，结果什么事都没了。那天我真感到长大了不少。(师：老师真为你感到高兴，你确确实实长大了。我们说不是一家人不进一家门，家是我们每个人永远的港湾。如果家里人闹了矛盾，我们孩子起的作用可不小，千万别小看了自己，做好调解员的工作，可以吗?)

5、师：面对困难，烦恼和不安，合理及时地调节自己的情绪是十分正确的，也是非常有必要的。教师刚才和同学一起交流时就听到了一位同学的苦恼，我们一起来帮她解决，怎么样?这位同学上来吧。

学生A：我和周君是从小学上来的好朋友，可是上个星期为了作业的事情闹误会，到现在还没讲清楚，希望同学们能帮帮我，我现在真难过。

师：怎么样，这个忙咱们帮一下吧。我们让周君同学也上来吧。

学生

B：我的心里也不好受，不知道怎么开口。上星期三我作业不清楚就打了个电话给她，结果她说错了。第二天就被老师批评，一肚子怨气就全撒在她身上了，趁今天这个机会我要向她认个借，是我不对。

学生A：你这么一说，我也有不对的地方，早一点和你谈谈，彼此交流一下就不会有这些烦恼了。

6、师：同学们，让我们为她俩的和好如初鼓掌。(掌声)我们刚才说了那么多，下面让两位家长来谈谈他们的看法。(略)

7、师：(出示幻灯)介绍几种合理调节情绪的方法。

强制压抑；转移回避；合理宣泄；幽默解嘲；自我安慰

理解宽容；极力进取；调节目标；改变认识；助人奉献

同学们如果有其它的好办法一起交流。

1、主持人：(甲)同学们，只要我们有决心，并且找到适合自己的方法，我们最终是能够战胜消极情绪的。(乙)我们会做一个自我调节，能战胜自己的聪明人，你们说是吗?那么，在我们的周围就有许多虽然受不幸，但却百折不挠的人。他们给我们很多启示：

播放音乐《命运交响曲》请同学讲贝多芬的故事：

世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，被后人夸为“交响乐之王”。然而，他的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年，又患耳疾，双耳失聪。然而，他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我打倒。谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。

2、贝多芬的成功，对于我们有怎样的启发?(讨论)

3、老师对这次班会做总结：我们的学习道路还很长，我们的生活道路还刚刚开始，希望同学们能够合理调节自己的心态、情绪，确定目标，树立信心，抛弃不正确的认识，多和同学相互交流，取长补短。不能自暴自弃，以理智战胜不良的情感反应，以理智调节自己的学习生活。去面对人生的酸、甜、苦、辣。做一个强者。

4、齐唱《幸福拍手歌》宣布本次班会结束。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找