# 2024年情绪管理班会教案模板(9篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-09-30

*作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。情绪管理班会教案模板篇一本课的内容是认识我们的情...*

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**情绪管理班会教案模板篇一**

本课的内容是认识我们的情绪以及不同情绪对个人行为和生活有什么不同的作用。情绪指的是人对周围人、事、物的倾向性态度表现。可简单分为喜怒哀惧四种基本类型；不同的情绪对人会产生不同的作用。其核心是情绪对人的行为和生活的神奇作用，理解它的关键是认识到情绪与情境的关系，正是由于有不同情境下不同的情绪才构成人们多姿多彩的生活。本框的重点是我们应辩证地看待情绪的积极作用和消极作用，解决重点的关键是通过对各种基本情绪的体验，认识情绪影响着人们的行为、影响着人们的生活，在此基础上提出“情绪犹如一把双刃剑”，我们应辩证看待情绪的作用。

（一）目标定位

1、知道情绪的含义

2、了解人类情绪的丰富多样性；

3、理解情绪对人的行为和生活的影响和作用。

（二）目标分析

1、知道情绪是人们对周围人、事、物的倾向性态度表现，具有短暂性、不稳定性、爆发性、情境性等特点。

2、了解人类情绪的丰富多样性就是要知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。

3、理解情绪对人的行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。

虽然对于不同的情绪每个人都有过不同的感受和体验，学生已经积累了一些经验，但是要真正地理解情绪的含义，还需要教师的进一步点拨。

情绪会对人产生不同的作用。初中学生的心里发展还很不成熟，表现在情绪方面也是如此。他们的情绪容易冲动，易变、肤浅、强烈、不协调两极化明显等特点。引导学生发展良好的情绪品质，有助于学生健全人格的既培养，保持健康的心态。

导入新课教学：

从前，一个国王贪图享乐，命大臣四处为他寻找“快乐”。大臣遇到一个自称“没有一天不快乐”的农夫，问其原因，农夫说：“我曾经因为脚上没有鞋而沮丧，直到有一天，在街上看到一个没有脚的人。”大臣顿时从中受到感悟……

我们时时都在追寻快乐，却不一定能发现快乐的真谛，其实，只要我们用心地把握自己，学会调节自己的情绪，用积极的、乐观的态度对待生活，就会发现我们的生活真的充满阳光与欢乐。快乐其实就是情绪的一种，我们的生活中存在着多种多样的情绪。那么，什么是情绪呢？情绪有几种类型呢？情绪究竟有哪些作用呢？情绪对我们的生活会有哪些影响呢？我们人的情绪可以调节控制吗？如果可以的话，我们又该怎样调节，才能保持愉快的心情，而不至于成为情绪的\"奴隶”，任由情绪摆布呢？这就是我们第六课“做情绪的主人”要学习和探讨的内容。

第一框题丰富多彩的情绪（板书）

导入新课：（教师设置情绪情境）

问题一：遇到下列情况，你会有怎样的感觉？

设计意图：通过身边的小活动，引导学生认识到，生活中会产生各种不同的情绪，不同的情绪表现了人们不同的心情。

师生活动：

1、如果你考试取得了不错的成绩。你会有怎样的感觉呢？（高兴、激动）

2、如果你的同学无缘无故地把你新买的钢笔弄坏了。你会有怎样的感觉呢？（遗憾、气愤，愤怒）

3、如果你的考试成绩不是很理想。你会有怎样的感觉呢？（忧虑或焦虑）

4、如果你的老师让你代表全校同学在大会上讲话。你会有怎样的感觉呢？（紧张、胆怯甚至害怕）

5、如果歹徒持刀抢劫了你的钱包。你会有怎样的感觉呢？（惊恐、愤怒）

6、如果你的亲人患了重病。（忧伤、难过）

教师总结：在日常生活中，我们所表现出来的这种高兴、害怕、生气、伤心、兴奋、遗憾、恐惧等等心理体验和感受，就是我们所说的“情绪”，我们时时刻刻都跟在“情绪”打交道，但是，我们对情绪又了解多少呢？究竟什么样的情绪才有利于我们的身心健康呢？

（1）情绪的含义：（板书）

情绪通常是由一定的事物所引起的高兴、忧愁、惊恐、愤怒等我们人类的心理感受和体验，是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。

情绪的产生和产生什么样的情绪既与一定的外界事物和情境有关，又与我们自身的心理需求息息相关。在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，我们自身的心理需求也可能各不相同，我们自然也就会产生各种各样不同的情绪。

活动二：情绪词语接龙

设计意图：通过活动，引导学生了解情绪的不同分类方法，了解喜怒哀惧四类经典情绪的不同面部表情。

师生活动：

喜：愉悦欣喜欢乐开心喜悦满意舒心狂喜心旷神怡兴高采烈手舞足蹈欢欣鼓舞满面春风眉开眼笑扬眉吐气

怒：愤怒气恼不满气愤恼羞成怒怒不可遏暴跳如雷七窍生烟怒发冲冠怒目而视咬牙切齿拍案而起愤愤不平

哀：失望哀痛难过遗憾悲伤忧郁凄凉悲哀伤感悲哀心痛悲痛欲绝泪流满面伤心不已

惧：害怕紧张心悸仓惶退避大惊失色手足无措草木皆兵惴惴不安不寒而栗面无人色提心吊胆慌张不安

教师小结：

（2）情绪的类型：（板书）

由于我们人的情绪是复杂多样的，情绪的分类方法也很多很多。其中最常见的是把情绪分为四种类型：喜、怒、哀、惧。虽然情绪是复杂多变、丰富多彩的，但是万变不离其中，我们日常所表现出来的情绪无非都与“喜、怒、哀、惧”有关，比如我们平常的笑、哭、吵架、害怕等都是“喜、怒、哀、惧”的表现。人的情绪在这四种基本情绪的基础上，可以组合成许多种复杂的情绪。如惊喜、悲愤、百感交集等等。丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的生活。

问题三：不同的情绪对我们的行为和生活会产生哪些不同的影响和作用？（板书）

故事一：《他俩差在哪儿》

宁宁与明明是同班同学，他俩都很爱好乒乓球，同是校乒乓球队的成员，训练成绩也不相上下。在后来的一次全市青少年乒乓球比赛时，宁宁相信自己通过平日的刻苦训练，一定能取得好成绩。因此，在比赛时，他镇定自若，愈战愈勇，最终取得了冠军。而明明在比赛时，却非常紧张，患得患失，一旦失分时就更加控制不住自己的情绪，结果没能发挥出自己应有的水平。

例题一：说说他俩差在哪儿呢？

他俩人的差别在于：他们二人当时所处的情绪状态各不相同。宁宁比赛时处于积极的情绪，容易发挥出自己的正常水平；而明明比赛时始终处于消极情绪中，严重影响了正常水平的发挥。

故事二：英国科学家法拉第，年轻时体质较差，加上工作紧张，用脑过度，身体十分虚弱，多方求治也不见效。后来，一位名医给他进行了检查，没有给他开药方，只送他一句话：“一个小丑进城，胜过一打名医。”法拉第细细品味这句话，悟出了其中的奥妙。从此，他经常抽空去看马戏和喜剧。精彩的表演，总是令他开怀大笑。他还到野外和海边渡假，调剂生活，经常保持愉快的情绪。久而久之，法拉第的身体逐渐地康复了。

变式练习：从这则材料中我们可得出什么结论？

教师小结：英国科学家法拉第，从开始的“工作紧张，用脑过度”，以致于“身体虚弱”，说明情绪可以对人的身体和生活产生消极影响；从后来的“经常保持愉快的情绪”，以致于“身体逐渐康复了”说明情绪也可以对人的身体和生活产生积极影响。即情绪对身体健康既会有积极影响又可能会有消极影响。

我国有句俗话：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头，”“人逢喜事精神爽”，我国古代医书上也有“喜极伤心”、“怒极伤肝”、“忧极伤肺”、“恐极伤肾”等说法，这些说法都包含着一个道理：人的身心健康与情绪因素有着密切的联系。积极情绪有利于我们的身心健康；而消极情绪则会严重影响我们人的身心健康。

活动三：猜一猜，“谁先死？”

设计意图：通过本活动，引导学生认识情绪的双刃作用：情绪对人的身体健康和正常水平发挥可能产生积极的影响，也可能产生消极的影响。

师生活动：材料：有个心理学家利用猴子做实验。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。可活动的那只猴子发现了这个开关。实验在不间断的进行，结果有一只猴子死了。

请问：是哪一只猴子先死呢？为什么？

教师小结：答案应该是可活动的那只猴子先死。原因是它长时间地高度紧张，最后先于那只不能活动的猴子而死。

教师讲解分析：我们人的情绪就像“神奇果”。它可以使你精神焕发，干劲倍增，也可以使你无精打采，萎靡不振；它可以使你头脑清醒，冷静处理各种事务，也可以使你暴躁焦虑，在冲动中做出后悔莫及的蠢事；它可以使你安详从容，坦然自若，也可以使你紧张慌乱，惴惴不安……情绪严重的影响着人们的行为，影响着人们的生活；情绪又像一把双刃的剑。一方面，情绪可以充实人的体力和精力，提高个人的活动效率，促使我们健康的成长，这是情绪对人的积极影响。另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率，做出一些让自己后悔甚至违法的事情，这是情绪对人的消极影响。

问题二：你在什么情绪状态下，记忆效率会有所提高，记东西又快又牢，思维也特别活跃？

设计意图：通过引导学生对案例进行分析、讨论，帮助学生认识到消极情绪对人民遵从道德和法律规范的影响，从而懂得青少年的情绪需要调适的道理。

师生活动：当我们处在高兴、满意的情绪状态之中时，我们就会感到精力充沛，工作、学习的效率特别高，会觉得信心十足，自己能够把这件事做好。另外，在这种情绪状态下，我们可能会变得宽容，你与他人的关系也会很融洽。我们感受到的将是生活的丰富多彩，感受到的将是社会的美好和他人的可爱。

变式练习：当你在异常愤怒的情绪下，有没有失去自制力，做出不明智的事？若有，请举例说明？

教师小结：消极情绪会使人感到难受，会抑制人的活动能力，活动起来动作缓慢、反应迟纯、效率低下；消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、没兴趣；消极的情绪还会降低人的自控能力，遇事易冲动、不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事。

我们人处在良好的情绪中，其分析、判断能力也处在正常水平状态，往往能保持理智；反之，当人被消极情绪所控制时、分析、判断能力下降，往往易失去理智。比如：一个人异常愤怒，即暴怒的情绪下，很有可能失去自制力而做出不明智的事。

课堂总结：我们今天学了……

**情绪管理班会教案模板篇二**

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己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。

拥抱好心情——管理情绪

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）

在活动开始之前，我们先来玩个游戏，这个游戏的名字叫做《心情变奏曲》。待会呢，老师会带你们走进晓晓的世界，体验她一天的心情变化，当大家感觉晓晓经历了喜悦的事情的时候，大家为她鼓鼓掌；当大家感觉到她生气了，就拍拍桌子；当她伤心或者难受了，大家就互相拍拍背；当感觉到她害怕的时候呢大家就跺跺脚，明白了吗？

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，着实地吓了晓晓一大跳。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。

（6）第三节课是英语课，老师把前天的测试卷发下来，一看分数，自己82，同桌的93.

（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。

（8）中午回到家，拿着82的试卷叫妈妈签名，妈妈又唠叨了，拿隔壁考了100分的玲玲作比较，埋怨晓晓不够努力。可是晓晓嘟着嘴说：“我已经很用功了，你老说我烦不烦啊。”

（9）下午上了两节课，老师宣布说因为马上要周末了，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

1.故事展示（3分钟）

有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，当他想发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天，这个男孩钉下了40根钉子。慢慢地，男孩可以控制他的情绪，不再乱发脾气，所以每天钉下的钉子也跟着减少了，他发现控制自己的脾气比钉下那些钉子来得容易一些。终于，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有的钉子都拔出来了。于是，父亲牵着他的手来到后院，告诉他说：“孩子，你做得很好。但看看那此围墙上的坑坑洞洞，这些围篱将永远不能回复从前的样子了，当你生气时所说的话就像这些钉子一样，会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的呀！”

师：故事到这里就结束了，那有哪位同学可以告诉我，这个故事告诉了我们什么道理呢？

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。

师：嗯，你说得对，发脾气会给别人带来不能挽回的伤害。那同学们知道，造成伤害之后会有什么样的后果呢？

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

**情绪管理班会教案模板篇三**

1、知识与技能：了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

2、过程与方法：通过创设的活动情境，增强学生对情绪的体验和自知。

3、情感态度与价值观：善于控制自己的情绪，学会缓解消极情绪，保持积极、乐观、向上的情绪态度。

了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

教学难点：认识到不良情绪对自己的影响，并让他们初步学会调控自己的情绪。

教师：

1、课件《学会表达情绪》

2、不同情绪的表情卡片、两个纸盒子学生：每人准备一个吹好的气球

一课时

（一）游戏导入，感知情绪

1.师：孩子们，你们喜欢玩游戏吗？正式上课前我们先来玩个小游戏--“踩气球”，看看谁踩的气球最多，声音最响亮。

2.谁来说说在刚才的游戏中，你的心情有哪些变化？（指名说）你们说的这些都是“情绪”。

人的情绪就像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心。有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心情愉快；有时这只小兔子又使你悲伤，让你想大哭一场。今天让我们一起来认识这只小兔子，和这只小兔子成为朋友吧。揭示课题《学会表达情绪》，生齐读课题。

3.请孩子们打开书9页，想一想：在下面这些情境中，你能找出哪些是代表情绪的词语？并用“----”表示出来。

4.生活中人的情绪各种各样，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面）：高兴、快乐、伤心、生气、着急、害怕、师追问：你从什么地方看出他很高兴？设想他为什么这么高兴呢？指导学生归纳出情绪的外在表现形式：喜、怒、哀、惧。（板书）

（二）体验、表达情绪

1、游戏一：摸礼物

师：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）体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪

边进行游戏，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。

2、试试看：善于表达自己真实的情感

同学们，当你快乐，或是伤心、生气时。都要找一个合适的机会把他们表现出来，这样别人才会知道你现在在想些什么，有什么他们可以帮你的地方。同样，当你把情绪表达出来时，你会发现自己会轻松很多。俗话说，强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀。现在请大家看到10页的“试试看”，试着去做做。（生反馈）

（三）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

2、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。

（四）正确区分积极情绪和消极情绪

刚才我们表演的都是我们通常都会有的情绪。我们用开心、愉快、欢乐、高兴、喜悦来描绘我们的快乐，这些都是积极情绪。我们用气恼、气愤、勃然大怒、七窍生烟来描绘我们的愤怒；用不安、心悸、惊愕、紧张、害怕来描绘我们的恐惧；用伤心、悲痛、肝肠寸断来描绘我们的哀伤和痛苦，这些都是消极情绪。你能帮助老师分一分卡片，区分出积极情绪和消极情绪吗？（请学生上来，每人一张卡片，积极情绪的站在老师左手边，消极情绪的站在老师右手边。）不错，现在请其他同学完成11页的“填一填”。

（五）善于控制自己的情绪

师：同学们，每个人的情绪都时好时坏。戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的关键。”在日常学习生活中，消极的情绪往往使人失去信心和动力，不能控制自己的情绪还有可能给他人造成伤害。所以，我们要学会控制自己的情绪。现在请大家默读10-11页，等会请同学来谈谈当你心情糟糕时，你会用哪些方法来控制自己的情绪。

（六）总结升华，拥有快乐心情

1、师：生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。

2、全班配乐诗朗诵《好心情》

好心情是芙蓉花盛开的笑脸

好心情是向日葵举起的成功

好心情是静谧流淌的小溪

好心情是翩翩的落叶随风

好心情是历经沧桑的笑在心间，

好心情是看淡得失的`信步闲庭

好心情是叮咚敲打心房的钢琴曲

好心情是朋友无需言语的真诚

好心情是运动场上尽情挥洒的汗水

好心情是父母千遍万遍的叮咛

好心情是不惧风雨

好心情是成竹在胸

让我们大家都保持快乐的情绪吧！开开心心学习，快快乐乐生活！

将课堂上学到的控制情绪的妙方讲给爸爸妈妈听。

**情绪管理班会教案模板篇四**

1、懂得保持好心情是一件快乐的事。

2、并能用连贯的语言表达自己的想法。

3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

电视机外框、布偶一个、小兔指偶、小兔生病图一幅、各种操作材料

重难点：

学会用各种方法关心他人，并懂得要保持好心情。

一、谈话引入

1、昨天回家你们有没有看天气预报呀?好，今天又到了播报天气预报的时候了，谁来报报今天的天气预报。

2、森林里有个电视台，那里不仅有天气预报，还有心情预报，你们想不想听呀?

(师操作布偶)

二、分析推理

1、猴子和熊猫的心情是晴天告诉我们什么意思呀?那么，小兔子的心情是雨天又告诉我们什么呀?

2、你们猜猜小兔子为什么不开心?

3、刚才小朋友说了那么多原因，现在我们来看看小兔子到底是什么事情让他不开心?

4、噢，原来小兔子是生病了才不开心的，那么，我们想个好办法怎样让小兔子开心起来?(互相讨论)小结：小兔子听了我们小朋友的话，它的病好多了，心情也变得开心起来了，它说谢谢我们小朋友。

三、经验迁移

1、动物生病了会不开心，我们人遇到一些事情也会不开心，现在我们来问问你的好朋友他有过不开心吗?为什么不开心?

2、你们的好朋友有这么多的不开心，那么不开心会发生什么事情?(对人的身体是不好的，影响身体健康;做不好事情)对了，那我们赶快想个好办法让你的朋友开心起来。

3、刚才你们帮好朋友想了很多开心的办法，现在老师为你们准备了很多东西，(有吸管、绳子、纸、橡皮泥等)你们等会儿动动脑筋、想想办法做一样让你好朋友开心的东西，然后送给他，让他快乐起来，好不好?(想好了可以去拿了)

活动反思：

该节课程是个完整的教案，拿到教案后我做了些许修改：首先引出哭脸和笑脸，告诉孩子笑脸和哭脸分别表示人们的两个情绪：开心和难过。让孩子初步感知人们的情绪是多种多样的，同时也了解有这种情绪都是非常正常的。其次引出什么时候会哭，会难过，并告诉孩子们如果哭了难过了会有什么不好的事情发生了(生病，做不好事情，很郁闷)。让孩子通过图片了解不好的情绪会带来那么多负面的影响。接着告诉孩子们我们班的一位小朋友近期不是特别开心，可以用些什么办法来帮助她。最后把办法都画在树叶上，并黏贴在心情树上。环节间还是有一定的小结语，也可以提高孩子的经验积累。

**情绪管理班会教案模板篇五**

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。

掌握快乐情绪的方法。

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

三、 总结，教师寄语

情绪是可以调节的，我们可以换个角度去看待问题，也许一切变得会不一样，如果我们转换角度也不能使自己快乐起来，我们也可以通过合理的发泄来调节情绪。今天我们学会了寻找快乐，最后老师想送给大家一句话：祝愿在坐的每一位学生都有一份好心情。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。

**情绪管理班会教案模板篇六**

1、通过本次班会，使同学们了解积极情绪和消极情绪。

2、让学生学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。

班主任：同学们，今天我们的班会主题是做情绪的舵手，希望通过本次班会，同学们能了解到到什么是积极的情绪，什么是消极的情绪，学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。本次班会的主持人是张xx和周xx两位班长。

张：积极的情绪可以促使人积极奋进，消极的情绪可以使人低迷，现在我们进入本次班会的主题。

周：同学们是否有过下面这个小品中的经历呢?(播放幻灯片)张：当你遇见这样情况的时候，你会怎么做呢?(请一到两位同学回答)。

周：同学们说得很好，当你遇到这样的情况的时候，你也许会垂头丧气，埋怨生活的不公平，同学们来看一个小故事，当你看完这个小故事的时候，你还会有现在这样的想法吗?进入我们的情绪之旅第一程----听故事。(播放小故事)

张：大家来看这个图片，图片中这个人没有腿，只有上半身，而他却能做到很多常人不能做到的事情。

周：看到这里，同学们你们还要埋怨生活的不公平吗?你是否成功取决于你对生活的态度。

张：你知道什么是消极的情绪吗?(播放)找一位同学给大家读一下。周：我们再来了解一下什么是消极的情绪?(播放)找一位同学给大家读一下。

张：在生活中，这14种情绪左右着你的成功!你是情绪的主人还是情绪的奴隶呢?下面让我们来做一个心理测试，大家在自己的本子上写是或者否就可以。(播放)

周：大家计算一下自己的测试结果，是记1分，否不计分，把自己个体的得分相加算出总分。

张：同学们看一下黑板上，和自己得分相对照，了解一下自己的情况吧。

周：同学们了解了自己的情绪状况了。让我们走进明镜台，看看我班同学自编自演的小品。

张：请看第一个《被人冤枉了》，(学生表演)

周：(问一位同学)假设你被别人冤枉了，你会怎么办?

张：第二个小品《和同学发生矛盾》，(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢?张：请看第三个小品《做不出题来》(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢?张：请看第四个小品《没做作业想去上网》，(学生表演)

周：(问一位同学)如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢?张：同学们说的都很好，下面请班主任作总结。

班主任：同学在观看了小品之后的发言都很精彩，当我们遇见事的时候换一个心情去做，也许会受到意想不到的效果。周：是啊，当我们遇到事情的时候。换一个心情会怎么样呢?让我们走进换心情(播放)。

张：(分别找四个同学来说说自己的想法)

周：下面给大家再讲一个小故事：(播放)(找个同学读一下)

张：生活就像一面镜子，你对它哭，它对你哭;你对它笑，他也对你笑。请班主任作总结。

班主任：情绪与我们的个人态度是紧密相连的。在生活中我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。我想通过本次班会，同学也找到了，控制自己情绪的好办法，希望每一个学生都能做自己情绪的舵手，放飞心情，幸福飞翔。

张：让我们以一首《幸福拍手歌》，结束本次的班会吧!(大家齐唱)

**情绪管理班会教案模板篇七**

1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。

2、能对自己的情绪做出确切的表达。

3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

1、重点：幼儿通过学习能够正确辨认几种基本的情绪，重点理解“嫉妒”的情绪体验。

2、难点：尝试确切表达自己的情绪。

地垫若干、课件、纸盒及各种表情图片。

一、游戏导入，感受快乐情绪。

1、游戏形式引入主题：让幼儿围着报纸听声音转圈，声音一停，幼儿站到报纸上，逐一减少报纸。

2、让幼儿说一说刚才玩游戏后心情是怎样的？（高兴，兴奋......）

师：在刚才玩游戏的时候，你心里有什么样的感觉？

3、教师小结：其实，老师也发现了你们刚才在玩游戏的时候很高兴、很兴奋还有一点紧张，你们猜我是怎么知道的？对的，原来从一个人脸上的表情是可以猜测出这个人的心情怎样的。

二、欣赏表情，感知基本情绪。

1、在大屏幕中依次呈现图片让幼儿观察，理解图片中人物的情绪。（高兴，兴奋，不高兴，生气......）

师：老师这有一些小朋友各种表情的照片，想请你们来看看他们的心情是什么样的，你们也来来猜一下？

（1）出示高兴的情绪图片。

师：这几个小朋友的心情怎么样？猜猜他们遇到了什么事让他们这么高兴、开心甚至有点兴奋呢？

师小结：你们说得非常好，这些事确实可以给人带来开心、高兴的感受。

（2）出示生气的情绪图片。

师：这些小朋友他们的心情又是什么样的呢？那这些小朋友又是遇到了什么事让他们生气、不高兴呢？

师小结：是的，这些事确实会让人有点不高兴，有点生气，有点愤怒。

（3）出示悲伤的情绪图片。

师：继续往下看，这是什么样的心情？这几个小朋友可能遇到了什么样的事让他们感到伤心了呢？

师小结：这些事也确实会让人伤心呢，你们观察的真仔细。

3、讲述故事，让幼儿了解认识情绪“嫉妒”。

（1）师：有这样的一只小熊它也遇到了让它感到烦心的事情，它遇到了什么事呢？我们一起去看一看！

（2）师：小熊在周末的时候，妈妈带着弟弟和他一起去晒太阳，小弟弟白白胖胖的很可爱，妈妈一直抱在怀里，亲了又亲，搂了又搂都舍不得放下了，小熊在旁边看了心里可不舒服了，他多么希望妈妈也能来抱抱自己，亲亲自己呀，可是妈妈好像把他给忘记了一样，看着小弟弟能得到妈妈的爱，妈妈的关心而自己却没有，小熊的心里很不舒服。小熊特别想要一只小狗，一只真正地小狗而不是玩具狗，他跟妈妈请求了很久很久，可是妈妈都没有答应。他发现自己的好朋友小兔居然拥有了这样的小狗，小熊的心里难过极了，他看到好朋友拥有了自己那么想要的东西，而自己努力了那么久却没有得到，他的心里又不舒服了。

（3）师：我想请我们小朋友想一想，小熊看到妈妈喜欢弟弟而没有关注到自己，看到小兔子有了他自己特别想要的一只小狗而自己没有的时候，他的\'心里是什么样的感觉呢？

（4）师：你们说的都很好，小熊的心里确实都有大家说的那种感觉，我们送它一个有趣的词语来形容，这种感觉叫做嫉妒！嫉妒是什么呢？嫉妒就是别人拥有的东西自己没有，这时候心里就会非常的生气、难过、伤心，这种感觉就叫做嫉妒。

（5）联系幼儿的生活帮助幼儿巩固理解“嫉妒”。

师：那小朋友在平时生活中有没有遇到跟小熊一样的情况，有那么一点点嫉妒呢？

（6）师小结：其实嫉妒是一种很正常的情绪，不仅小朋友们会嫉妒，连老师、爸爸妈妈、大人有时候也会遇到嫉妒的事呢！当我们遇到嫉妒的事的时候，我们可以想一想我们自己拥有哪些东西是别人没有的，我们也有一些特殊的、特别的地方，当你这样想后自己的心里也就舒服多了。

四、游戏“我演你猜”，巩固情绪词语

1、师：刚才我们一起认识了4种情绪你们还记得吗？我们一起回顾一下：高兴、生气、悲伤、嫉妒。我们小朋友也非常厉害，能够看到照片上小朋友的表情就推测出他们的心情怎么样了。接下来，我们一起来玩一个小游戏。

2、老师拿出一个盒子，盒子里装有许多画有不同表情的小纸条，让幼儿从盒子里随便摸一个，根据纸条上的表情让幼儿表演，让其他幼儿猜表演的是什么表情？

师：看，我这里有一只神奇的盒子，这个盒子里有许多画着今天我们学习过的4种情绪。等一下我来请小朋友摸纸条，看看你摸到纸条上是什么情绪，不能说出来哦，然后请你要表演出来，让其他小朋友猜猜你表演的是什么情绪，看看谁最会表演！

3、师总结：我们小朋友表演的真棒，可以让别人一下子就看出来你的心情是什么样的！通过我们的表演，我们可以发现原来我们在有不同的心情，不同的情绪的时候，我们脸上的表情：眼睛、嘴巴、眉毛都会不一样。

五、讨论如何调节不良情绪。

1、师：今天我们学习了4种不同的情绪，你喜欢哪种情绪，哪些情绪你不喜欢?

2、引导幼儿讨论如何调整情绪。

师：如果你生气、伤心、嫉妒的时候，你会怎么做呢?怎样才能让自己有个好心情?可以跟你的好朋友商量一下！

3、教师总结：每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等情绪会损坏人的身体健康，而愉快、平静等情绪则有利人的身体健康。今天我们学习了4种心情词语，在以后的学习、生活中再遇到这些事情时就能用今天我们学过的心情词语准确地表达出来了，告诉大家一个小秘密哦，心理学家说过“当我们能准确说出自己的心情时，我们的心情就会好很多，而且我们也会更善于管理自己的情绪了”！

六、延伸活动“心情日记”

1、出示“心情日记”表。

师：今天老师还带来了一样东西，我们一起来看一下，这是一张心情日记表，我们可以在表格里填上你的姓名，日期，还有你们的心情指数，在下面的大格子里可以将你开心的和不开心的心情故事画下来，这样也会让你的心情变好些。今天我们回去后就可以将今天的心情画下来制作成心情日记，好吗？

**情绪管理班会教案模板篇八**

当今大学生所遇到的问题越来越多，所面临的压力和困难也愈发突出，对于他们来说，只有正确认识自己的情绪，理解他人的情绪，合理宣泄不良情绪，用正确的方法表达情绪，学会调节、控制与管理自己的情绪。体验各种情绪，认识积极情绪和消极情绪；才能正确的处理生活中的消极情绪，构建和谐的人际关系，真正管理好自己的情绪。才能在大学阶段健康成长，为今后走上社会奠定坚实的基础。

让大家更好地认识自己的情绪并能够很好地支配、调节情绪，为自己和他人创造一个温馨和谐的坏境，拥抱健康、幸福生活。

此次班会以ppt为主，知识与趣味相结合。

20xx年3月27号晚7点30分至点30分在本班自习教室举行。

1、由一号心理委员拟好一份较详细的策划书及班会所用ppt。

2、由二号心理委员准备班会要用到的道具及奖品。弹珠五十个，一次性杯子十个，一次性筷子十双，和糖果两斤。

3、由二号心理委员通知班会参加人员。

1、布置活动场地

2、主持人开场白

3、分组，让全班同学坐在教室前四排位置，规定一排即为一组。

4、暖身小游戏——抓乌龟（目的在于集中大家注意力，为班会的顺利召开创造一个好的氛围）。

游戏规则：

每个小组分别站成一排，并排的人一手掌张开顶在另一个人的食指上，在由主持人讲一个小故事，故事里会出现乌龟、乌鸦、乌贼等带乌字的动物（可自己加），当主持人说到“乌龟”时，手掌抓食指，抓到的人可以惩罚一下被抓到的人（惩罚内容自定，例如轻轻敲打一下对方的头）。

5、第一部分：认识自己的情绪。

（ppt上会给出许多情绪名词，有愉快的和不愉快的情绪，最后总结出四种核心情绪：满意、焦虑、愤怒和压抑。）

6、第二部分：情绪的影响。告诉大家情绪（尤其是不愉快情绪）的不良影响——主要在心态、生活、健康和人际关系上。并通过一个小游戏——夹弹珠，让同学们知道过度紧张会影响自己的水平发挥。

游戏规则：

每个小组分别在桌前站成一排，各组依次进行比赛。

比赛小组各成员每人面前放一个一次性杯子，手拿一双筷子，第一个成为开始，依次用筷子夹弹珠到下一位成员的杯子里。游戏过程中不得用手触碰弹珠，掉

出杯子的弹珠视为无效。限时两分钟，最后看哪个小组最后杯子里的弹珠最多，则为第一名，奖励看比赛成绩依次奖励相应的奖品。

7、第三部分：调控我们的情绪。给出当今大学生普遍面对的压力或焦虑心理，让大家对自己的情绪有个更好的了解。

8、进行“大声说出烦恼”环节。发给每个参与者一张卡片，让大家在卡片上写上最近最困扰自己的烦恼，然后上交再由主持人随机抽取几张读出，最后让大家讨论提出解决的好办法。

9、通过上一个环节总结一些缓和不良情绪的小办法。

10、最后详细给大家由美国心理学家埃利斯提出的情绪

abcde自己分析法（ppt上会有一个案例做具体分析）。

11、主持人总结此次班会，并让同学们写下自己对此次班会的感想和收获。

弹珠五十个——六元；

一次性杯子十个——两元；

一次性筷子十双——两元；

四种不同价位的本子（要求参与者每人一本）—五十元；

合计——六十元人民币。

**情绪管理班会教案模板篇九**

情绪虽说是人的心理活动，但它与个人的学习、工作和生活等方方面面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。且初中生的情绪表现又是很不稳定、不成熟，容易冲动且肤浅、强烈、不协调，两极性明显，自己控制能力较差。因此，引导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

1、情感态度价值观目标：

（1）懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

（2）合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

（3）尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、能力目标：

逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自己调适、自己控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪。

3、知识目标：

(1)了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良情绪。

（2）明确确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

（1）教学重点：明确情绪的含义和特点

（2）教学难点：学会调控情绪的方法和树立保持乐观健康的心态

本框体安排两个课时，第一课时为情绪”万花筒“，第二课为我的情绪我做主与保持乐观健康的心态。 3.教学过程新课导入：情景导入

假如今天是你的生日，你的父母送给你一件你非常喜欢的衣服，此时你是什么心情？你穿着衣服走在街上，一辆车从你身边疾驰而过，溅了你一身的泥水，现在你的心情又是怎么样的呢？如果这辆车不仅溅了你一身泥水，还差点撞到你，那你的心情又是什么样的？新课讲授

（一）情绪“万花筒”

①刚才我们所说的高兴、兴奋、害怕、愤怒等等这些词语是不是我们所说的情绪呢？现在就请大家阅读课本，找出情绪的含义。师总结：情绪是一种内心体验。伴随着我们生活经历过程中自然而然所产生的内心体验。

②人的基本情绪。提问：有没有同学知道人的几本情绪有哪几种？

师总结：人的基本情绪种类只有四种一一喜、怒、哀、惧

③情绪的多样性活动：分为四个小组，分别说说与喜、怒、哀、惧相关的词语

④情绪的复杂性：随着我们的内心体验不断变换这四种情绪会演变为又惊又怒、喜忧参半等各种复杂的情绪。

请同学说说有没有什么事情是让你同时拥有好几种情绪。

（二）我的情绪我做主

①情绪是我们自觉失衡的主观感受，它往往伴随着某种生理变化。因此，不论何种情绪，均需要调适。太过于乐观的情绪会造成我们放松警惕，其结果往往会适得其反；太过于悲伤的情绪会让我们丧失信心，磨灭我们的斗志。

②我们需要调试我们的情绪，那我们的情绪能不能调试呢？其实调适情绪并没有我们想象中那么难，只要掌握一些正确的方法，我们就可以很好地驾驭自己。

③既然情绪需要调试，并且情绪也可以调试，现在我们就来看看我们应该怎么来调试情绪，有没有同学能说说自己平时都是怎么调试情绪的？

师总结：我们一起来看看课本上教大家怎么调试情绪的

第一：输入自己调控的意识。具有自己调控的意识是开始驾驭自己的第一步。只有我们自己想要调控自己的情绪，那么调控情绪的方法对我们才有效果。

第二：转换角度看问题。些不合理的想法常常会使我们产生情绪困扰。如果我们转换角度看问题，改变不正确想法，就能改变我们的情绪。下面我们一起来看一个例子。王大伯有两个儿子，大儿子是开染坊的，专门染布；小儿子是卖雨伞的。每天只要是晴天的话，王大伯就会想：今天小儿子的雨伞又卖不出去了，如果是阴天或者下雨的话，王大伯就会想今天大儿子的布又卖不出去了。假如你是王大伯，对这件事情你会怎样从别的角度去想呢？

第三：用行动调控自己的情绪。刚才同学们说的自己调控情绪的方法很多都是用行动来调控自己的情绪。用行动调控自己的情绪吗，我们有很多的方法。

（三）保持乐观健康的心态

①情绪是与人的心态紧密相连，乐观的人看事物都是从好的方面去着想。即使是遇到挫折和困难只要用一种乐观向上的心态去积极面对，眼前的事情就如朗朗明月。有哪位同学能给大家说说你觉得保持乐观健康的心态有说呢么意义？

师总结：乐观健康的心态有助于我们找到良好的自己感觉，建立有价值的人际关系，获得成功的人生。

②故事接龙：在一所医院的一个病房里，住着两位病人，甲病人经过一段时间的治疗，已经痊愈；乙病人由于病情严重，医院也无能为力，只能让他回家休养。这两个病人在同一天出院，但由于医生的疏忽，把这两个病人的病历抄写反了，也就是说甲拿到的是乙的病历，乙拿到的是甲的病历。现在就请大家开动脑筋，想想这两位病人回家以后的事情，让我们把这个故事接下去。

③既然我们知道了保持乐观健康的心态的重要性，我们现在就一起来学习怎么保持这种心态。

第一：树立积极健康的生活态度。一个具有健康积极生活态度的人，会以乐观的心态面对人生，能够对生活充满热爱。

第二：勇敢面对挫折和失败。我们难免会遇到挫折与失败，面对这种情况，我们应该坚定的对自己说：我相信我经过努力一定能行，我是非常优秀的。

第三；学会爱和感恩。爱会使我们表现出积极的心态，感恩则让我们的心态更加健康。

（四）总结

我们无法左右天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。让我们做情绪的主人，用乐观向上的情绪画笔把人生长卷描绘得多姿多彩!

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