2016-2017学年度第一学期八（4）班心理健康教案3

做自己情绪的主人

教学目的：帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

教学内容：1.通过讲解或阅读，使学生认识情绪的内涵与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。2.通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

教学重点：中学生情绪发展的特点。课型及授课方式：讲授课、讲授与训练相结合。

教学过程：

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

　　1.明确什么是情绪?在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

　　2.情绪在交际中的作用。(1)情绪与认识的关系;情绪由认识而产生，它比认识更具体，更真切，更强烈。(2)情绪在现实交往中的巨大作用。(3)情绪能让人互相了解，彼此其鸣，传递交际的信息，是人建立相互关系的纽带。

　　3.情绪的不同表现形式。(1)孔子认为，人有七情：即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。(2)宋代名医陈无择的七情说：即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是世界上最早的情绪分类法。(3)今天，按强度和稳定性不同，分为三种形式：心境、热情、激情。

　　4.情绪的特点及不同类型。(1)情绪肉格性的特征;(2)按复杂性，情绪可分为简单情绪和复杂情绪;(3)按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪;(4)按强度不同可分为强弱两种状态;(5)按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

　　5.中学生的情绪特点。(1)没有摆脱两极性，烦躁不安是其情绪的主旋律;(2)中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了;另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

三、训练：要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

四、全课小结：喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

五、作业：结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

六、板书设计：

　　做自己情绪的主人

　　1.什么是情绪?

　　2.情绪的作用。

　　3.情绪的演变。

　　4.情绪的特征。

　　5.中学生的情绪特点。

　　6.情绪的调节。