

# 第二单元

## 第四课

# 做情绪情感的主人

## 揭开情绪的面纱

### 第2课时 情绪的管理

导入新课

新课探究

课堂小结

随堂训练

## 说说你的心情

- ※ 和朋友闹矛盾，他误会了我，我……
- ※ 考试成绩不理想，感到……
- ※ 父母、老师批评自己，心情……
- ※ 别人有好朋友，自己没有，感到……
- ※ 别人在背后说自己坏话，心中……
- ※ 上课回答问题出错……

## 学习目标

1. 理解表达情绪的原因，并且学会表达自己的情绪。
2. 学会正确对待自己的各种情绪感受。
3. 理解调节自己的情绪对我们有重要意义，学会合理的调节自己的情绪。
4. 掌握情绪调控的一些有效方法。



## 探究点一：情绪的表达

### 活动一：请你来辨析

有的同学说，我想哭就哭，想笑就笑，想骂就骂，关别人什么事？是这样的吗？

人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。在人际交往中，我们需要了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

## 探究点二：情绪的调节

### 活动二：请你来支招

#### (1) 小强的故事——烦躁的星期一

画面一：小强愁眉苦脸，因为明天就要期末考试了。

画面二：妈妈因为小强贪玩不学习而训斥他。

画面三：小强大喊“烦死了”。

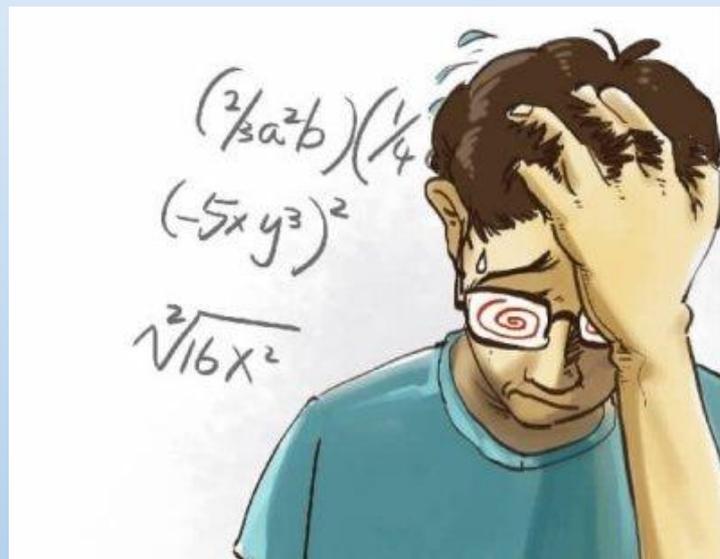
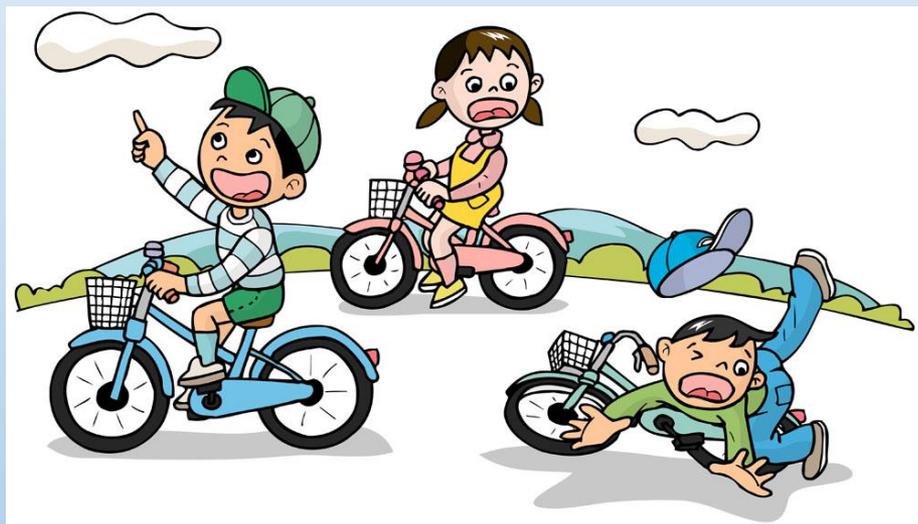


**说一说：**小强可能会产生哪些不良情绪？你有哪些好办法能帮助小强调控情绪，摆脱目前的困境？

## (2) 小强的故事——倒霉的星期二

**画面：**小强骑车与别人相撞。

**画面：**考场上小强眉头紧皱，不知所措。



**说一说：**小强此时可能产生哪些不良情绪？他应如何调节和控制自己的不良情绪？

### (3) 小强的故事——伤心的星期三

**画面：**小强面对满是错号的试卷伤心极了，同学在旁边冷嘲热讽。



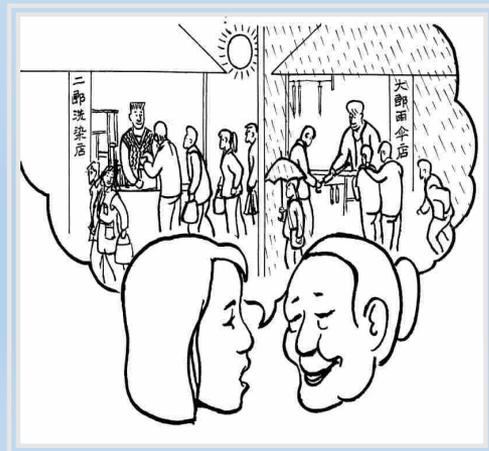
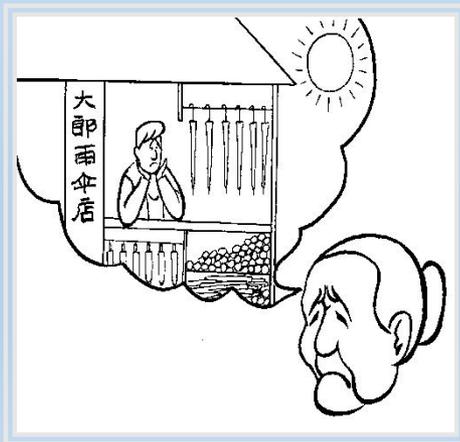
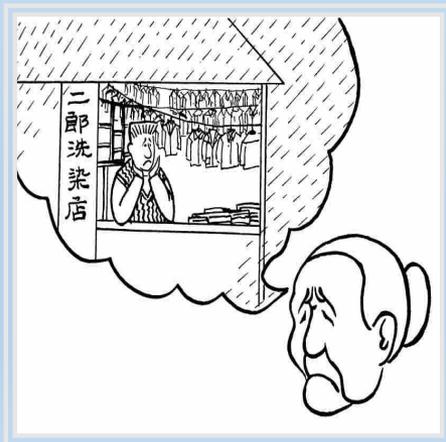
**说一说：**

小强此时可能产生哪些不良情绪？他该怎么做？

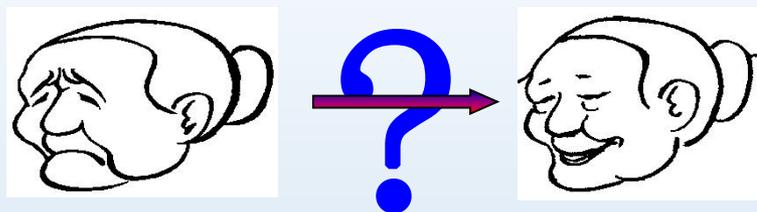
# 调节情绪的方法

## 1. 认知调节法

从前有一位老奶奶有两个儿子，大儿子开了家雨伞店，小儿子开了家洗衣店。天一下雨，老奶奶就发愁：“小儿子的衣服上哪晒，顾客该找麻烦了……”天晴了，太阳出来了，老奶奶又担心：“这大晴天，谁买我儿子的雨伞呀”哎…这下可完了，老奶奶一天到晚愁眉不展，吃不下饭，睡不着觉。邻居见她一天到晚哭个不停，便对她说：“老奶奶，你好幸福啊！一到下雨天，你大儿子的雨伞生意可好了；天晴了，你小儿子的店就顾客盈门，真让人羡慕啊！”哭奶奶一想，对呀！我原来怎么没想呢？从此以后，哭奶奶不再发愁了，他吃得香，睡得甜，每天笑脸盈盈的，大家都说她像变了一个人。



想一想：



( 1 ) 当初老奶奶看到下雨或晴天，她的心情怎样的？

**消极情绪控制了老奶奶的心情**

( 2 ) 后来老奶奶的心情发生什么变化，为什么？

**转换了看问题的角度使他的情绪由消极向积极的转变**

( 3 ) 老奶奶心晴的转变说明什么道理？

**面对同样的问题，从不同的角度去看，可以产生不同态度与想法。以不同的态度或想法看问题，就会有不同的心情。经过理智的思考和分折，从多个角度看问题，我们的心情就会发生积极的变化。**

## 2. 理智控制法

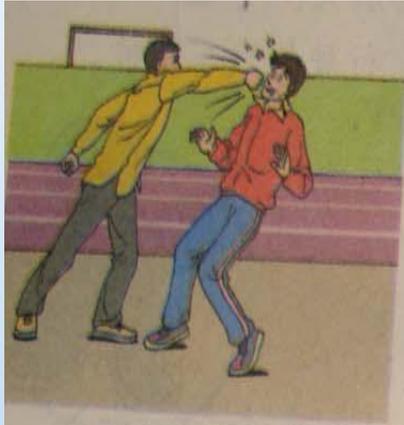
(1) 原因：青少年的情绪特点要求用理智控制

(2) 含义：对于某些事情和现象还来不及思考或想不通时，要学会克制自己的情绪（自我暗示，不能感情用事，不冲动）。

### 莫生气

世上万物般般有，哪能件件如我意。  
为了小事发脾气，回想起来又何必。  
他人气我我不气，气出病来无人替。  
生气分泌有害物，促人衰老又生疾。  
看病花钱又受罪，还说气病治非易。

# 情绪失控案例



我只是想教训教训他，没想到……

### 3. 合理宣泄法

哭



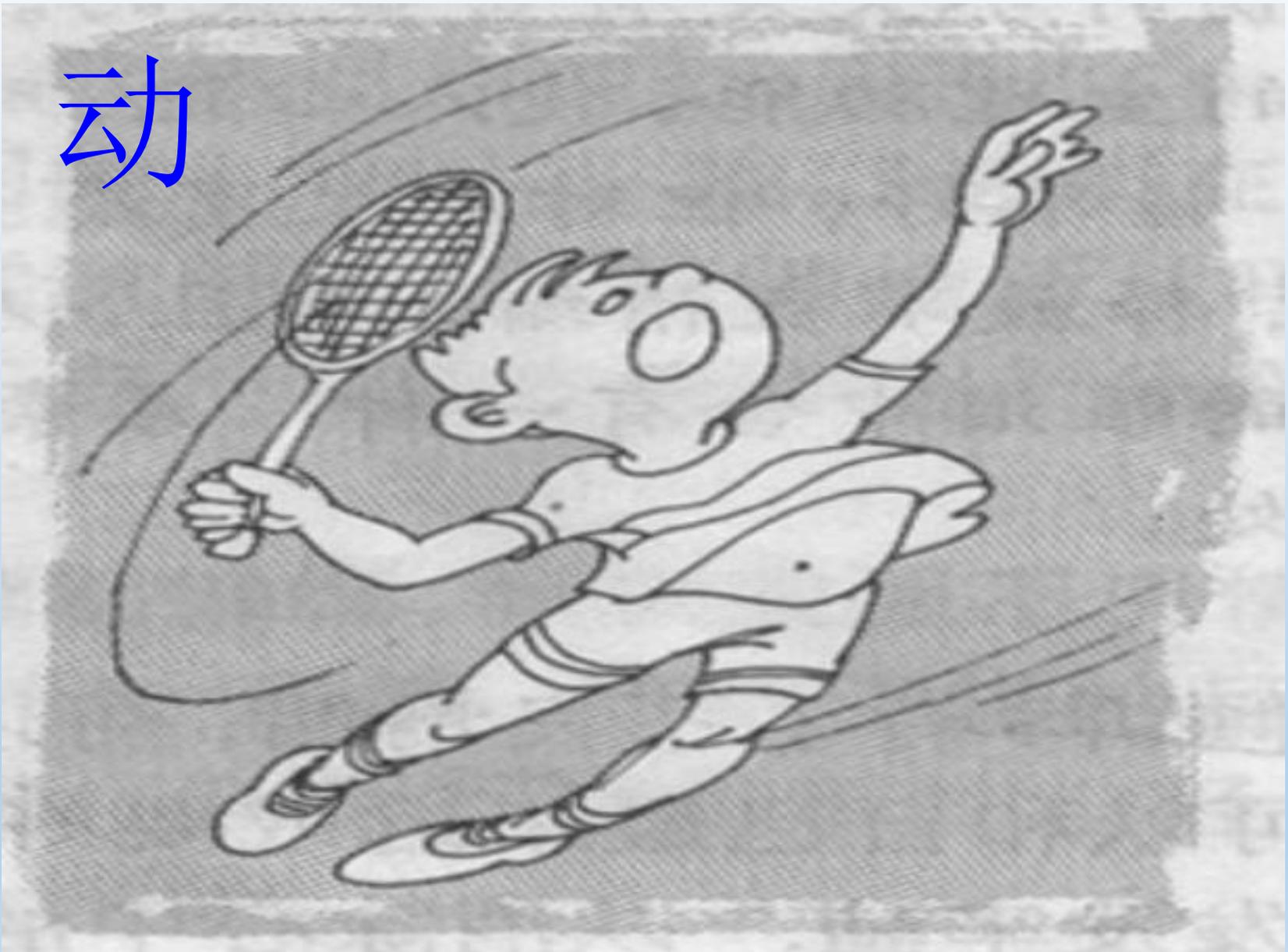
喊



诉



动



# 不合理的宣泄方式



酗酒



打架



狂睡



狂吃

## 4. 心理放松法



生理放松



心理放松

## 5. 行为调节法

含义：通过具体活动调节注意、调节情绪的方法。

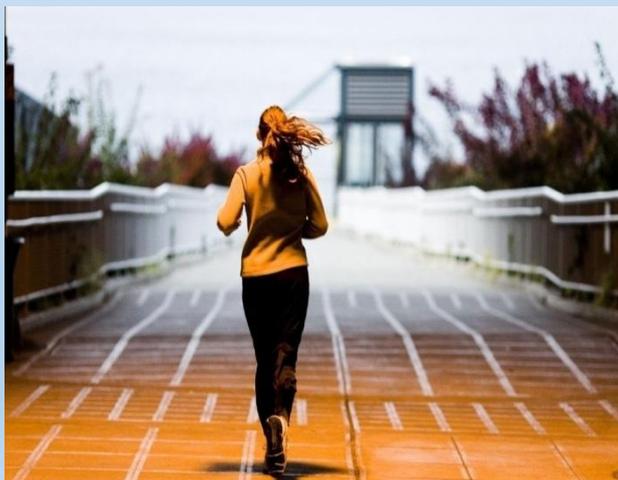
看电影



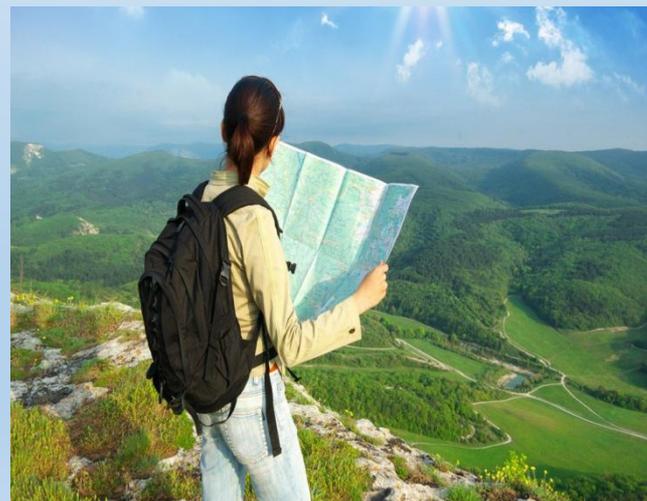
听音乐



跑步



旅游



## 6. 理性升华法

清代作家蒲松龄落第后，情绪一度低落，但他落第不落志，下决心另辟蹊径甘一番事业。他写下这样一幅自挽联：有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。他这样写，也这样做了，一生著作很多，尤其短篇小说集《聊斋志异》的艺术成就达到古代文言小说创作高峰，为后世所称道。

当我们产生了消极情绪时，如果能从更宽广的视野看问题，用更高的目标要求自己，就可以使自己的情感得到升华。

## 活动三：学以致用，走进生活

下面是同学们生活中可能会遇到的不良情况，请你们试着用以上方法去调节：

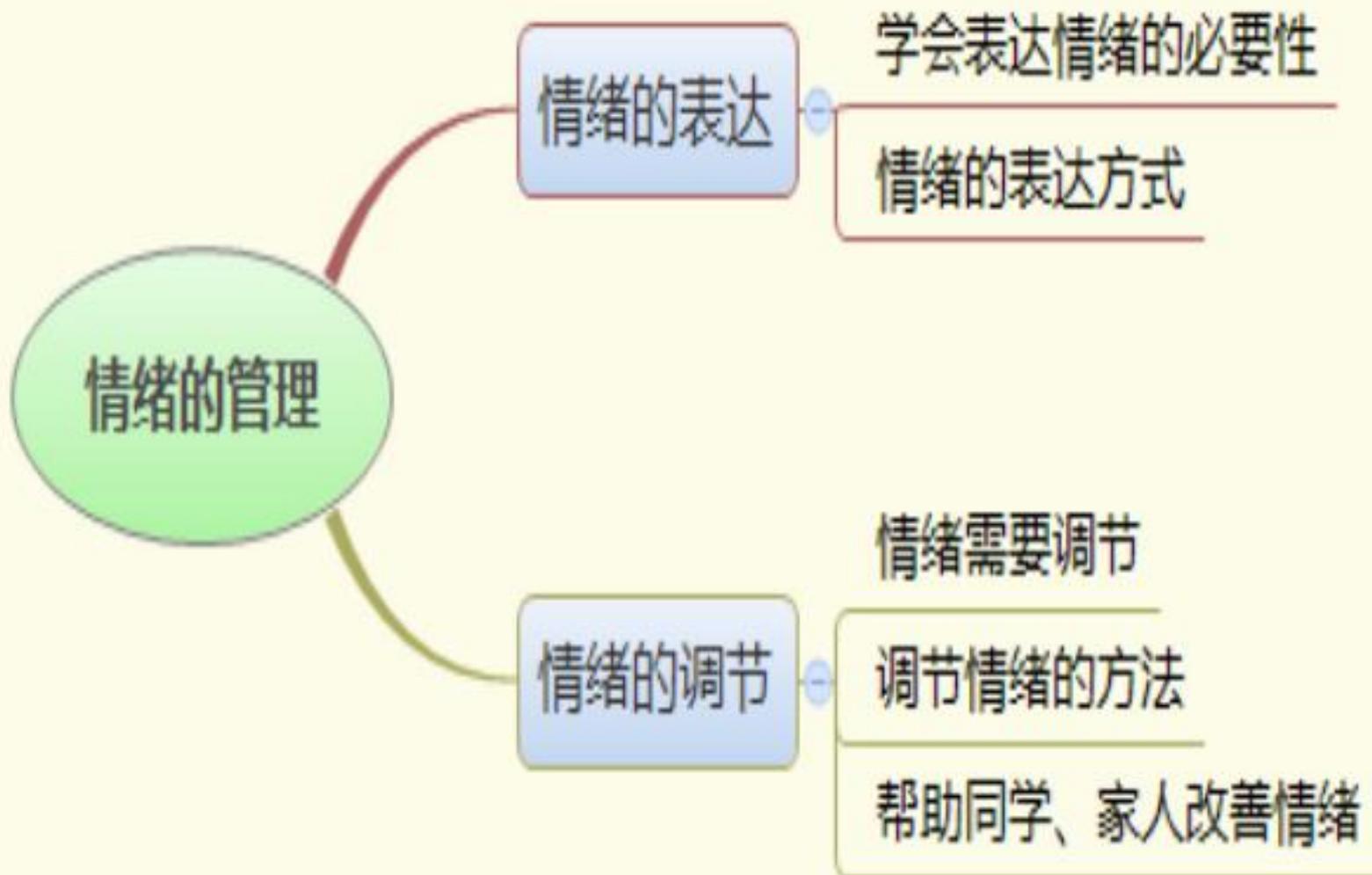
(1) 我考试考得不好，有位同学对我说：“你是个笨蛋！”

(2) 我很努力，但是总考不好，也找不到好的方法，愁死我了。

(3) 有同学在背后造谣，说我喜欢某女生。

(4) 我花了很长时间写了一篇很好的作文，但语文老师说我这篇文章是抄袭的，我很委屈。

(5) 回家后，老妈老是唠叨个没完，我都快烦死了。



## 随堂训练

1. 2015年12月27日，十二届全国人大常委会第十八次会议表决通过了关于修改《人口与计划生育法的决定》，标志着“全面两孩”时代来临，小明妈妈对他说：“我给你生个妹妹吧！”小明听了妈妈的话之后，情绪过与激动离家出走，小明的做法（     ）**B**

- A. 正确，情绪是能自己调控的，想怎样就怎样
- B. 错误，我们应该控制自己的情绪，学会在合适的场合，用合理的方式表达情绪
- C. 正确，人的情绪是无法控制的
- D. 错误，情绪是一种外在体验，不需要有意调节

2. 有些同学进入初三后，觉得学习压力明显加重，总担心考不好，焦虑不安。面对这种情绪，我们应该主动调节。你认为以下调节方法可取的是（ **D** ）

- A. 张晓每晚玩网络游戏到深夜
- B. 李明上课时看小说解压
- C. 王鹏整夜唱歌排除焦虑
- D. 朱军每天抽时间到运动场跑跑步