

# 情绪管理的班会设计方案 情绪班会教案(大全5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 情绪管理的班会设计方案篇一

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。

(一) 引入课题：

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，你确实确实长大了。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。

（二）深入主题：

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。

## 情绪管理的班会设计方案篇二

### 【情感态度价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

### 【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

### 【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

### 【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

### 【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法;小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢？今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

## 环节二：新课讲授

### 一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：……

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：……

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：……

(4) 自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：……

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

### 二、情绪对人们的影响

#### 1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自

已跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料和图片后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

### 三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：



1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的事情
2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

### 环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

### 环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。

## 情绪管理的班会设计方案篇三

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- 2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

使同学掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。

## 一、情绪表演大比拼。

### 1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受？猜不出来时有什么感受？（同学在参与过程中有不同的情绪体验）

3、画脸谱。请上台画喜怒哀惧这四种情绪脸谱并表演出来，让同学看哪张脸最舒服？

## 二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在过水面游戏时，有一个女同学看大家都过去了，她在水边站了很久，心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没

想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了！”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好了，我们走路有乐队伴奏了！”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉！”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理？

三、放飞好心情。

1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事？

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐；当你被别人误解时，你会不快乐；当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀！

2、故事启发。

下面为大家讲一个故事，希望同学们能从故事中受到启发。

3、放飞烦恼。

请同学们将不快乐的事写在彩纸上，然后叠成一架小飞机，我们一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的？（同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼

净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。)

4、帮助身边的人解决烦恼。

捡起几架小飞机，四人小组讨论，给纸飞机上写的烦恼提出你是如何想的,如何对待的，把快乐带给同学。

班会效果

开完班会后，同学们明显有种轻松愉悦的感觉，感觉大家都比较放得开，能积极参与我们的活动，有些平时不怎么说话的同学也参与了进来，效果整体上还不错，不过还要看后续情况。

## 情绪管理的班会设计方案篇四

情绪与人类的需要有密切关系。生理上的需要，如食物与水的需要是一切生物赖以生存的需要。满足了需要就会产生愉快的情绪；得到满足就会焦虑，妨碍需要时就产生愤怒。但这些仅仅是生存的本能。心境是一种使人的所有情绪体验都感染上某种色彩的、较持久而微弱的情绪状态。如一个人兴致勃勃时，干什么事都乐滋滋的，而灰心丧气时，总是见花落泪、对月伤怀，干什么事都打不起精神，这些都是属这类情绪状态。

让同学们知道情绪对人的重大影响，让同学们掌握调节情绪的方法，做情绪的主人，学会合理控制情绪和释放烦恼的方法。

20xx年1月17日

本班教室

陈曦宇、花荣丹

## （一）如何调节情绪

主持人(宇)当你们看到这种颜色的时候你想到了什么呢？

（举红色） 答：热情、快乐、甜蜜、火辣。

答：冷酷、悲伤。

主持人：没错，颜色往往可以象征一种情绪，同样的，颜色也可以调节我们的情绪，情绪是指人们对客观事物所持态度产生的内心体验。每个人在生活中，都会碰到令人愉快或令人痛苦的事，会产生喜怒哀乐之情。这种内心体验，一般心理学上叫做情绪。由于每个人对客观事物所持态度不同，内心体验不一样，情绪就也不一样。

今天我们就来讲讲关于调节情绪的方法

我们先来看看几个同学排的情景剧：几个关于情绪的事例

进行讨论这样做是不是正确的和唯一的。

总结：关于如何调节情绪

### 1. 自我鼓励法

用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

### 2. 语言调节法

语言是影响情绪的强有力工具。如你悲伤时，朗诵滑稽、幽默的诗句，可以消除悲伤。用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，也能调节自己的情绪。

### 3. 环境制约法

环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷。情绪忧虑时，最好的办法是去看看滑稽电影。

### 4. 注意力转移法

请你把注意力从消极方面转到积极、有意义的方面来，心情会豁然开朗。例如，当你遇到苦恼时，可以将它抛到脑后或找到光明的一面，则会消除苦恼。

### 5. 能量发泄法

#### （二）诉说烦恼

主持人：下面我们来做一个游戏，请大家把自己的烦恼写下来，然后不要告诉别人，全部交上来。然后我们击鼓传花，谁接到花谁就上台抽一张，大声读出来并且帮助他解决纸条上的烦恼，如果无法解决就说出自己的烦恼让大家帮助你解决。

下面气氛活跃起来，纷纷开始写下自己的烦恼递交上去

游戏进行，解决烦恼，大家都很开心。

#### （三）总结：

当今社会是一个快节奏，高效率，竞争激励，奋力拼搏的世界，人事日繁，竞争日剧，信息快递~~~都把人们带入了一个空前紧张的状态之中。每个人都难以逃避挫折，打击和种种压力，很容易引起心理不平衡，导致身心疾病。

美国心理卫生学会提出了十条心理平衡要诀，听似十分简单，

但对心理平衡有极大的帮助。总体上说，解决情绪给你带来  
的困扰有这么几条可供参考：

1. 不对自己过分苛求
2. 对他人的要求不要过高
3. 疏导自己的愤怒情绪
4. 偶尔也需要屈服
5. 暂时回避
6. 找人倾诉自己的烦恼
7. 为别人做点事
8. 不要事事处处与人竞争
9. 对人表示善意
10. 娱乐

## 情绪管理的班会设计方案篇五

- 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

（课件出示生气、失望、开心、紧张）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

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

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。