第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

4.1 青春的情绪

|  |  |
| --- | --- |
| 课题 | 4.1 青春的情绪 |
| 学习  目标 | 1．了解和认识情绪的丰富多样性，掌握情绪的作用；知道情绪的四种基本类型和青春期的情绪特点。  2．理解青春期的情绪对个人行为和生活的影响，包括正面和负面两个方面。  3．懂得激发正面情绪，积极应对负面情绪。 |
| 重点 | 正确认识和把握自己的情绪 |
| 难点 | 积极面对自己的情绪。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学过程 | | | |
| 教学  环节 | 教师  活动 | 学生  活动 | 设计  意图 |
| 导  入  新  课 | 学生活动——我观察 我总结  各组派一名代表到前台，注意观察同学们观看视频时的情绪变化，剧情结束后，将同学们的在剧情各个阶段所呈现出的情绪变化总结出来。  播放视频：傅园慧赛后接受记者访谈  同学们在剧情各个阶段所呈现出的情绪变化有哪些，请各组台上的同学用词语描述。   * 你在看这个短片的时候，你的心情如何，你的情绪是怎样的？ * 短片中傅园慧的表情和情绪有哪些变化？   小结：紧张、开心、快乐……  难受——平静——陶醉  整体保持平静……  引出课题 | 各组推荐  观看视频  台上同学注意台下同学表现  分组讨论交流 | 播放视频吸引学生注意力  培养学生观察能力  初步了解情绪的产生和变化  引入课题 |
| 讲授新课 | 目标导学一：**情绪面面观**  1. **日常生活中存在的主要情绪表现（种类）：**  基本情绪：喜、怒、哀、惧。  复杂情绪：害羞、内疚、厌恶、焦虑等。  相关链接  情绪是一种综合表现出来的生理和心理状态，包括内在体验、外显表情和生理激活三种成分。  情绪多面察 —— 看新闻，谈情绪……  新闻一：武汉体育中心方舱医院休舱大吉  新闻二：纽约时报驰名“双标”  中国封城就是“个人自由巨大损失”  意大利封城就是“冒着风险保全欧洲”  新闻三：全球已有136个国家出现新冠肺炎，疫情形势严峻  新闻四：3月14日，湖北以外30个省市区和新疆生产建设兵团新增确诊病例16例，均为境外输入  情绪分解：喜、怒、哀、惧——基本情绪  基本情绪  情绪多面察 —— 看新闻，谈情绪……  【隔离病房连续工作半月，28岁护士妈妈只能远远对女儿喊：下次再抱你】  情绪分解：看到女儿和丈夫时“喜”，不能和家人团聚时“哀”——悲喜交加：复杂情绪  在基本情绪 之上，派生出了各种复杂情绪……  复杂情绪  必须经过人与人之间的交流才能学习到，  如：害羞、焦虑、厌恶、内疚等等。  情绪的分类（体验上）  正面情绪：是指人的一种积极的情绪，开心、快乐、信任、欣赏、感恩、愉悦、激动、乐观等等。  负面情绪：是指人的一种消极的情绪，悲观、失望、消极、焦虑、沮丧、烦躁、纠结、郁闷等等。  5.情绪的作用   1. 活动—合作探究：   出示材料：张丽在全区举行的中学生演讲比赛中赢得了代表全区参加全市“我的中国梦——中学生演讲比赛”决赛的资格。但面对老师寄予她拿全市第一的希望，在高兴之余,她又感到了沉重的无力,以致焦躁不安。比赛之前,张丽抽到了签,她为自己倒霉的手气感到很恼火,顿时觉得脑子一片空白。赛后,张丽连前十名都没进去,她感到伤心不已。  （1）材料中的张丽经历了哪些情绪感受?  （2）她为什么会产生这些不同的感受?  （3）张丽的感受对她有什么影响?  总结：情绪的作用  （1）积极作用：情绪影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上。  （2）消极作用：它也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。   1. 情绪的青春色调   1.为什么会出现青春期的情绪特点?  总结：进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。   1. 青春期的情绪特点有哪些？   活动—探究与分享  （1）小伟前后有着怎样的情绪变化？  （2）小伟的情绪变化体现了青春期情绪的哪些特点？  （3）我们应该怎样正确对待青春期的情绪？  播放视频《我是突然长大的小孩》  3.怎样正确看待青春期的情绪？  （1）青春期的情绪特点体现了青春活力，带给我们不同感受，善于激发正面情绪感受，让生活更加绚烂多彩。  （2）青春期的情绪包括烦恼与担忧，学习积极面对负面情绪，也是成长中需要经历的。  活动：活动—合作探究  思考：从情绪角度来看，同学们认为我们应该如何正确认识孩子的这个“神经兮兮”的阶段？ | 阅读情境谈感受  学生看新闻，谈一谈自己会有怎样的情绪。  情景分析  交流讨论  观看视频  分组交流讨论  思考 | 初步了解不同情境给人带来的不同情绪感受，认识情绪  结合当前的社会热点，容易引起学生的探索欲望。  了解情绪的分类  初步学会根据材料内容分析总结情绪的作用  贴近学生生活表现，分析青春期情绪特点及行为表现  引导学生反思自己在日常生活中的情绪分享自己的情绪特点  帮助学生理解情绪影响我们的观念和行动。为下一目教学做铺垫 |
| 课堂小结 | 你改变不了环境，但你可以改变自己；  你不能预知明天，但你可以把握今天；  你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。  愿每一位同学都能保持积极的情绪，快乐的度过每一天！ |  | 鼓励学生把握好青春的情绪，活出青春的靓丽。 |
| 板书 | 青春的情绪  一、情绪面面观  1.青春的情绪包括哪些  2.影响情绪的因素  3.情绪的作用  二、情绪的青春色调  1.青春期的情绪特点  2.怎样正确对待青春期情绪 |  | 总结本框内容涉及的主要知识点，形成知识结构图。 |

4.2 情绪的管理

一、教学目标：

1、认识适度负面情绪的作用及调节持续负面情绪的方法。

2、掌握调节情绪的方法，学会合理调节自己的情绪。

3、能运用情绪调节的方法帮助他人改善情绪。

4、让自己保持积极、健康向上的心态，学会观注他人的情绪，尊重他人。

寓言故事：坏脾气的乌龟

从前，在一个水池里住着一只坏脾气的乌龟，它和来这里喝水的两只大雁成了好朋友。

有一年，天气大旱，池水干涸了，乌龟没办法，只好决定搬家。它想跟大雁一起去南方生活，但它不会飞，于是两只大雁找来一枝树枝，叫乌龟咬着中间，大雁各执一端吩咐乌龟不要说话，就动身高飞。

它们飞过翠绿的田野时，地上的孩子们看见后觉得这个组合很有趣，拍手笑起来：“你们看，那只乌龟很滑稽啊！”乌龟本来得意洋洋的，听到嘲笑后大怒，就想开口责骂孩子们。乌龟一张开口就跌落下来，碰着石头摔死了。大雁叹气说：“坏脾气多么不好呀！”由此可见，控制自己的情绪是多么重要。

1. 课堂活动：

活动一：情绪表达

1. 大声朗读课本第39页内容，完成对本课的初读（2分钟）
2. 开始课本的第2次阅读，思考问题：情绪的表达有何特点？对我们有何启示？（2分钟）

（1）特点：①情绪表达具有相通性或相互感染性。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。②情绪表达不仅影响自己的身心健康，而且关乎人际交往。

（2）启示：在人际交往中，既要了解自己的情绪，接受它们，同时也要学会以恰当方式表达情绪。

活动二：学以致用，共同探讨

为同学们讲三则小故事，并请同学们结合故事谈谈情绪对人有什么影响。

故事一：当自己心情好的时候，背很长的课文也不费劲儿；当自己心情不好的时候，就算背不长的课文也会花很长时间。当自己高兴时，经常会想出新点子、好主意，创造性思维的火花会不断涌现；当自己悲伤时，经常会觉得脑子不好使，更别说什么创造性思维了。

故事一：表明情绪会对个人智力的发展产生不同的影响：积极的情绪有助于智力的发展，消极的情绪会抑制智力水平的提高。

故事二：红楼梦中的林黛玉，敏感聪颖，美貌多情。但由于寄人篱下，终日愁云笼罩，体弱多病，较少与人交往，更因为无法实现与贾宝玉的爱情，忧心如焚，饮恨而死。

故事二：表明情绪不仅影响人的身心健康，还关乎人际交往。

故事三：学习成绩一直名列前茅的小明，在考试中常常会因过度紧张而影响正常水平的发挥，不能取得理想的成绩。

故事三表明情绪会影响人的理智和正常水平的发挥。

总结：情绪的表达有何特点？对我们有何启示？

（1）特点：①情绪表达具有相通性或相互感染性。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。②情绪表达不仅影响自己的身心健康，而且关乎人际交往。

（2）启示：在人际交往中，既要了解自己的情绪，接受它们，同时也要学会以恰当方式表达情绪。

活动三：情绪调节

1.大声朗读课本第40-41页内容。，成对本课的初读（2分钟）

2.开始课本的第2次阅读，思考问题。（2分钟）

（1）为什么要调节情绪？调节情绪的作用是什么？

（2）调节情绪的方法主要包括哪些？

（3）如何管理愤怒的情绪？

（4）如何安慰他人？

（1）原因：①保持积极的心态，享受喜悦和快乐，可以让我们的青春生活更加美好。

②适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

（2）作用：学会合理地调节情绪，使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化，有助于我们更好地适应环境。运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

（2）改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练

（3）与信赖的长者交流；自我提醒；运用“我感到愤怒，是因为......”的表达方式；寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式；写一封信。

（4）为他做体贴的事；做一个耐心的听众；设身处地，向他表示理解；帮助他转移注意。

总结：为什么要调节情绪？调节情绪的作用是什么？

（1）原因：①保持积极的心态，享受喜悦和快乐，可以让我们的青春生活更加美好。

②适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

1. 作用：学会合理地调节情绪，使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化，有助于我们更好地适应环境。运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

总结：调节情绪的方法主要包括哪些？

生活中，每个人都有调节情绪的方法，常用的方法主要包括：

①改变认知评价、

②转移注意、

③合理宣泄和放松训练等。

这些方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。

总结：如何管理愤怒的情绪？

（1）与信赖的长者交流。

（2）自我提醒。

（3）运用“我感到愤怒，是因为……”的表达方式。

（4）寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式。

（5）写一封信。

总结：如何安慰他人？

（1）为他做些体贴的事。

（2）做一个耐心的听众。

（3）设身处地，向他表示理解。

（4）帮助他转移注意。