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。