

XIAO XUE SHENG
XIN ZHI CHENG ZHANG CONG SHU

小学生心理成长丛书

吉林人民出版社

小学生

情绪心理调控方法

周丽艳 / 编著



小学生心智成长丛书

小学生情绪心理调控方法

周丽艳
编著



吉林人民出版社

www.311

图书在版编目(CIP)数据

小学生情绪心理调控方法 / 周丽艳编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(小学生心智成长丛书)

ISBN 978-7-206-08551-2

I. ① 小…

II. ① 周…

III. ① 心理健康—健康教育—小学—教学参考资料

IV. ① G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048348号

小学生情绪心理调控方法

编 著:周丽艳

责任编辑:杨九屹

封面设计:孙浩瀚

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:北京雁林吉兆印刷有限公司

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08551-2

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



小学生情绪心理调控方法
xiaoxueshengqingxinlitiakongfangfa

目 录

喜怒哀乐说情绪	001
体会成功的快乐	007
有了烦恼怎么办	013
调节情绪不生气	019
发现愉悦,寻找快乐	024
战胜怕黑的恐惧心理	029
劳动最光荣	035
培养爱国主义情感	040
了解国情,增强民族自豪感	045
开心加油站	050
胜不骄,败不馁	055
不要把心事憋在心里	060
学会控制自己的愤怒情绪	065
学会站在对方的立场思考问题	070
我是生活的小主人	075
美就是这样创造的	080
合理宣泄消极情绪	085



小学生情绪心理调控方法
xiaoxueshengqingxulinlitiackongfangfa

目 录

在情感上帮助他人	090
想象快乐,丢掉烦恼	095
合理运用“精神胜利法”	099
做一个心胸开阔的人	105
用理智引导激情	111
保持良好的心境	115
学会调节情绪	119
多角度看问题	122
改掉坏脾气	126
快乐就在平凡和普通之中	131
增强幽默感	135
学会情绪宣泄	138
情绪智商(EQ)的内涵	142
情绪的自我管理	146
识别他人情绪	149
微笑的力量	153

喜怒哀乐说情绪



训练内容

喜怒哀乐说的是人的情绪。什么叫情绪？让我们来看看赵小乐的一天，你就会找到答案。

小乐今年7岁了，今天是他的生日，一早他就欢天喜地地缠着妈妈去公园。公园里有很多好玩的东西，小乐痛痛快快地玩了一上午。从公园出来，他和妈妈高高兴兴地去买蛋糕。突然看见一位骑自行车的叔叔把一位老奶奶撞倒了。那位叔叔刚想逃，小乐眼疾手快，一把抓住了他的后车座，气愤地说：“你撞了人还想跑，快送老奶奶去医院。”大家都夸小乐是见义勇为、助人为乐的好孩子，小乐心里美滋滋地。然后，小乐和妈妈、撞人的叔叔一起送老奶奶去医院检查。医生说没撞伤，不用住院吃点儿药就可以了，小乐心里甭提多高兴了。送走了奶奶，他和妈妈赶快来到蛋糕店，可是已经关门了，真让人失望，小乐伤心地撅起了小嘴，



自己一个人往家走。妈妈对小乐说：“虽然没有买到蛋糕，但你做了好事，帮助了老奶奶，这个生日是最有意义的。”小乐听了妈妈的赞扬，高兴地笑了。

读读想想

1. 小乐在哪几种情况下非常高兴？
2. 小乐在哪几种情况下非常生气？
3. 妈妈为什么说小乐的生日是最有意义的？
4. 仔细想一下，在日常生活中，你什么时候高兴，什么时候悲伤？

做做试试

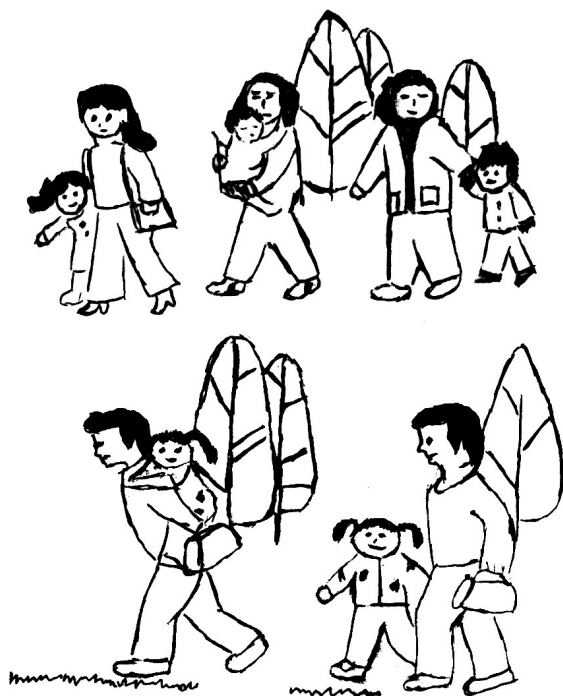
1. 和同学们一起表演“喜”、“怒”、“哀”、“乐”各种情绪状态。
2. 看下图。

这是你丢的吗



- (1) 用这两幅图描述一个完整的小故事。
- (2) 分角色表演，体会被人表扬的感受和心情。
3. 看下图，提问：
 - (1) 说出每幅图中两个人的心情。





(2) 试着编成一个完整的小故事。

我的目标

做一个情绪丰富的人，但我知道笑比哭好。

帮你出主意

失望时——①做其他游戏补偿。

②看心爱的课外书。

烦躁时——①听音乐。

②找朋友说开了。

沮丧时——①回想成功的时候。

②发奋努力。

难过时——①与朋友诉说。



②找妈妈谈心。

③写日记。

孤单时——①找同伴玩、踢球。

②看电视。

训练指导

教育目的

让学生认识情绪的基本表现形式，增强学生对情绪的体验和自知。

主题分析

在生活中，喜、怒、哀、乐每人都曾有过，情绪、情感在人们生活中占据重要地位，具有重要作用。人非草木，孰能无情。由于客观事物与主体需要的关系不同，导致了不同情绪的产生。认识情绪，正确了解自己和别人当时的情绪，有利于进行恰当的人际交往。因为情绪具有信号功能，此活动针对小学生认识情绪的水平较低、不善于识别自己或别人的情绪这一特点，对学生进行喜、怒、哀、乐这些基本情绪的识别，为以后正确使用表情打下基础。

训练方法

表演法；讨论法。

训练建议

1. 教师把学生分成四组，让他们分别表演各种各样的喜：满足、称心、喜上眉梢等；各种各样的怒：不满、生气、气愤、恼怒等；各种各样的哀：伤心、悲哀、悲伤、泣不成声等；各种各样的乐：欢乐、欣喜万分、手舞足蹈等。



2. 挑出每组表演好的同学1~2名，到台上表演，让同学们说出表演的是何种情绪。

3. 让学生讨论产生这四种情绪的情境。

参考教案

训练目的

1. 让学生知道如何调控自己的情绪，做一个快乐的人。
2. 让学生做一个情绪丰富的人，让生活更有滋味。

训练重点

引导学生学会调节自己的情绪。

训练难点

引导学生学会正确调控自己情绪的方法。

训练教具

幻灯，录音机。

训练时间

1课时。

训练过程

导入

同学们，老师这儿有几个面具，你能用一个字把它概括出来吗？

大家概括的很好，那就是喜。它说的就是人的情绪，那么什么叫人的情绪呢？老师给你们讲故事，请大家带着思考问题来听故事！（以面具引出情绪中的喜怒哀乐故事，引入正题）

- （1）小乐在什么情况下非常高兴。
- （2）小乐在什么情况下非常生气。
- （3）为什么妈妈说小乐的生日是最有意义的？



教师小结：通过刚才大家的回答我们知道，小乐在帮助别人受到夸奖时心里美滋滋的；当他遇到撞人后想跑的叔叔时，气愤地指责他；虽然小乐没有买到生日吃的蛋糕，但是他做了好事，就是送给自己的生日的最好礼物。小乐的生日充满了喜怒哀乐。

仔细想一下，在日常生活中，你什么时候高兴，什么时候悲伤？（课堂讨论，活跃氛围）

总结

同学们谈的很精彩！当你高兴时，你就得到了人间最大的财富。因为只有高兴你才能得到健康；而当你悲伤时，也不要沮丧，要把悲伤化为力量，发奋努力重新找回属于自己的快乐。

同学们，在生活中你是如何表现出你的喜怒哀乐的？请你最少用其中的两个字，给大家演出一个小故事。

让每个学生体会一下被人表扬的心情。

为同学指明如何使自己更快乐，做一做，带给同学更多快乐。让同学们夸耀自己身上的长处优点，扬长避短。

在生活中，既有光彩，也有不愉快，既有快乐，也有悲伤，你如何去调控自己的情绪呢，去问一问智慧老爷爷吧！到他那找到答案。

板书

游戏补偿，看课外书，听音乐，回想成功，与朋友谈心，找妈妈谈心，看电视，做运动。

小结

今天我们知道了什么叫情绪，知道如何调控自己的情绪，愿大家在今后的道路上生活得更加快乐、更幸福，并且把快乐与人共同分享。



体会成功的快乐



训练内容

在一座小山上，树林里住着一只小黄莺。小黄莺唱起歌来，可好听了，声音像吹笛子一样。但她很害臊，怕人家听见她唱歌的声音。

在一次联欢会上，小黄莺跳到台上，看见那么多小伙伴瞧着她，觉得很难为情，心里一慌，声音也发抖了。才唱了几句，就唱不下去了，红着脸跳到后台去了。

小黄莺心里难过极了。回家的路上，碰见了顽皮的小八哥、多嘴的小喜鹊，他们都嘲笑她。

回到家里，妈妈对她说：“人家笑话你，是你不好哇，没把歌儿唱完。不要紧，往后你多唱给大家听听，胆子就会慢慢大起来。”

小黄莺听妈妈的话，天天练习唱歌。



夏天到了，树林里又要举行一次联欢会，小黄莺也去参加，联欢会开始了，小黄莺第一个上台表演。这次，她心里一点儿也不慌，唱的歌非常好听。大家都鼓起掌来，顽皮的小八哥和多嘴的小喜鹊也在鼓掌，还拍得特别响呢！小黄莺的心里甭提多高兴啦！

读读想想

1. 小黄莺的心情由难过变为高兴，原因是什么？
2. 小黄莺后来唱歌成功了，非常高兴。如果你在比赛中获得成功，心情怎么样呢？
3. 怎样才能获得成功呢？

做做试试

1. 和同学们在一起谈自己曾经成功时的感受。
2. 做下面游戏，体验成功后的快乐。

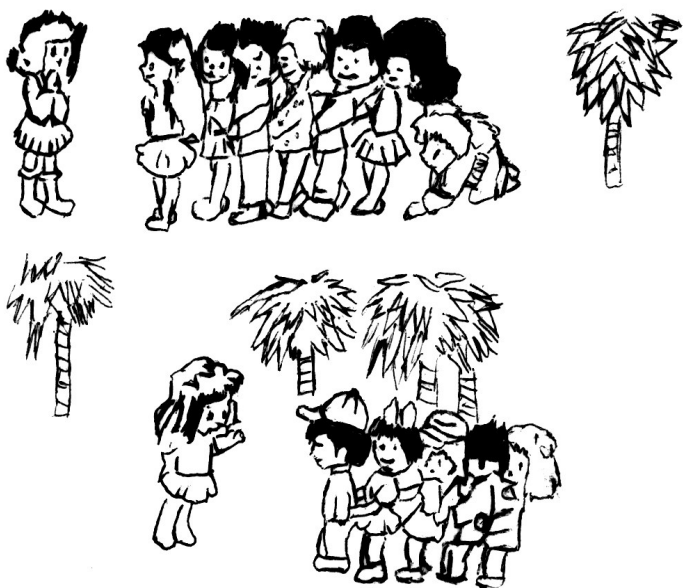
鳄鱼行动

准备：地上画两条相距25米的平行线，一条为起点线，另一条为终点线。游戏者分成几队，每队8~10人，在起点线后站成几路纵队。每人将两手搭在前一人的腰部。

方法：游戏开始后，每条“鳄鱼”轻轻跳跃前进，最先到终点线的队获胜。如果有的队跳跃时，后一人的手离开前一人的腰，必须马上停止前进，以断开处为界，界前的人跑到队尾，并按原来顺序接好后，才能重新跳跃前进。

玩此游戏，最要紧的是全队每人跳跃要一致，才不至于“脱节”。因此，各队可派一人喊口令“一、二、一、二……”地跳跃。





3. “聪明娃”活动。

过河

一位猎人牵着一只狼，带着一只狗和一只羊准备过河。因为船太小，一次只能运过去一个人和一只动物。当猎人不在时，狼就要吃掉狗和羊，只有猎人在时，狼才不敢吃狗和羊。请同学们想一想，猎人和动物怎样乘船才能把这些动物安全运过河呢？（也就是说不能让狼吃掉动物，船是可以来回走的，走几次都可以）。

我的目标

努力学习，多获得一些成功。

送你一句话

一个人快乐与否，完全在于他对自己是否感到满意。

物质上知足常乐；精神上崇高无忧。

训练指导



教育目的

让学生体验积极的情绪、情感，以便保持愉悦的心境。

主题分析

积极的情绪、情感体验，有利于激发生活的热情，同时，在认知过程中，有利于调动各方面的积极性，使心理机能得以充分发挥，提高活动效率，这就是情感的动力作用。一旦学生对学习失去情感，思维、理解、记忆等认知机能就会受到压抑阻碍，无论何等的抽象思维，没有情感的参与都不能进行。通过这一活动，使学生体验到成功的滋味，从小的成功迈向更大的成功，激发其进取心。

训练方法

作业法；讨论法。

训练建议

1. 教师让学生把生活上和学习中取得的小小成功，逐一写在一张纸上，不会写的字用拼音代替，越多越好。如：我把小手绢儿洗干净了，我考试得了100分，一道难题我解出来了等等。
2. 教师让成功最多的同学给大家讲讲，取得成功后的感受，重点讲一两个感受最深的经历。
3. 动员学生互相讨论，如何取得成功。
4. 教师总结。

参考教案

训练目的

1. 使学生懂得，只有努力学习才能多获得一些成功。
2. 不要害怕失败，要勇于战胜它取得胜利。
3. 无论做什么事都要有勇气，要有信心，才能让自己体验到



成功后的快乐。

训练重点

使学生明白，怎样使自己经过努力获得成功，体验其中的快乐。

训练难点

明白战胜“最大的敌人那就是自己”其中蕴含的道理，引导学生正确面对自己。

训练教具

幻灯、小黑板。

训练过程

导入

同学们，老师今天要给你们讲几个小故事（谈话由浅显易懂的故事引入易于接受）。在很久以前一个英国的小镇里，有个青年叫爱迪生，他为了发明电灯，不知做了多少次实验，遇到了很多困难。有一次，他在火车上做实验一不小心碰倒了磷引起了大火，这时火车长一怒之下打了他，把他的耳朵打聋了，但他仍不放弃实验，一次、二次、上百次……终于他发明了人类使用的电灯，他在失败时没有气馁，终于获得了成功，因此也获得很多奖项和殊荣，被人们誉为伟大的科学家。

今天我们就来和同学们谈一谈，如何给自己勇气战胜困难，获得成功和快乐？

板书课题：“小黄莺唱歌”

老师讲小黄莺的故事。

想一想

1. 小黄莺的心情由难过变为高兴的原因是什么？



2. 小黄莺后来唱歌成功了，非常高兴，如果你在比赛中获得成功，心情怎么样呢？（让学生通过故事谈自己）

小结

小黄莺由开始的难为情，导致了自己演出的失败，后来她在失败中吸取教训，天天努力练习唱歌，最后终于获得了成功，心里甭提多高兴了！

谈一谈你成功时的心情，是怎样的？怎样获得成功？

总结：成功是让人羡慕的，它是靠努力学习，拼搏奋斗得来的，只要同学们多付出些努力，争取各种机会，不怕失败，你也会成功的。

下面我们做游戏，从中体会成功的快乐！

准备：两条相距25米的平行线，一条为起点线，一条为终点线，游戏者分为几队，每队8~10人，在起点线后站成几路纵队，每人将两手搭在前一人腰部，一致跳跃前进，不要脱节。同学们，今天玩的很开心，经过努力，你们都获得了成功，你们是最快乐的人。记住一句话，一个人快乐与否完全在于他对自己是否感到满意：物质上知足常乐，精神上崇高无忧。

