

打开心灵之窗



学习目标

- 1.了解一些排解烦恼的方法；
- 2.学会更好地调节情绪。



交流

清早起床，推开门看见下雨了。

面对这样的天气，谈一谈此时的你心情怎么样？



面对同样的事情，不同的人有着不同的心情。





小张的心情

小张和我们一样，早上背着书包高高兴兴去上学，一不小心踩到一滩水，污水溅到裤腿上，懊恼极了。



课间时候，和同学玩耍十分开心



和同学发生争执十分恼怒



同一个人，在不同的时候，心情也不同。



一、初识烦恼





人人都想和快乐在一起，
天天快乐，时时快乐。但是，
在我们的生活、学习中，
总会遇上这样那样不顺心的事。





讨论

遇到烦恼时的我，会……



人们常常会有不同的应对方法



交流

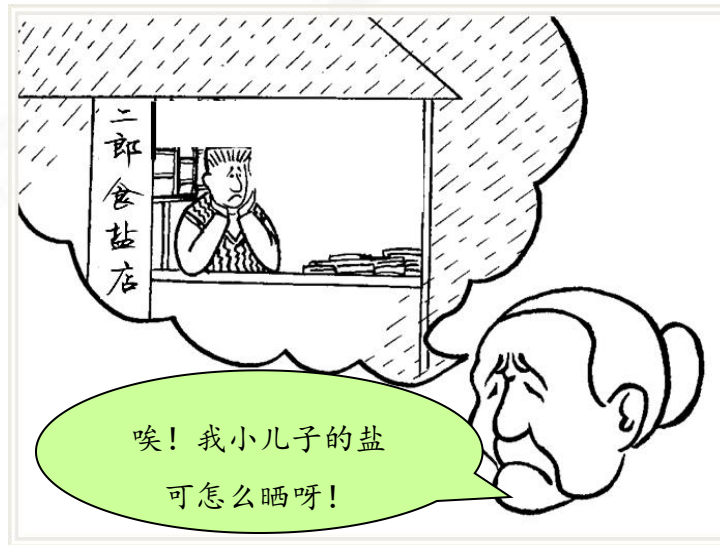
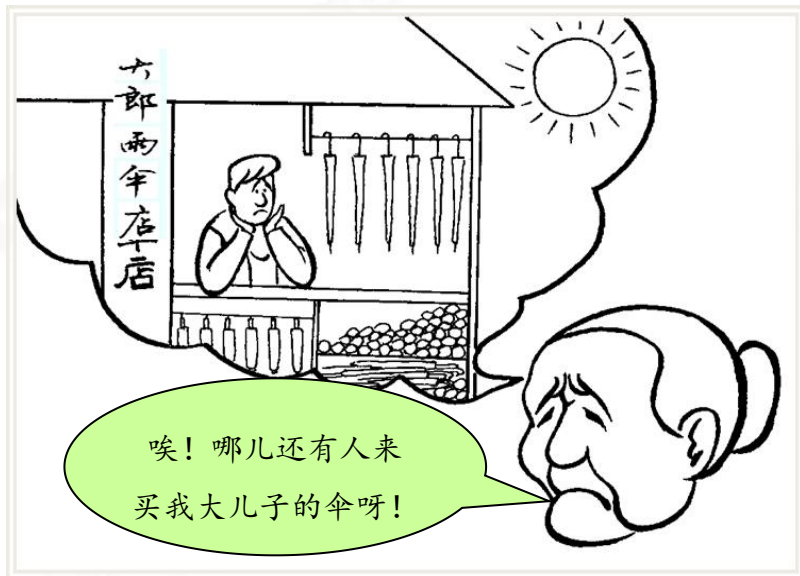
你身边的人遇到烦恼是
怎么做的？你最赞成哪
种方法？



二、解除烦恼



安全故事



一位老奶奶，有两个儿子，大儿子开了一家雨伞店，小儿子开了一家食盐店。从此，老奶奶每天早上起来，无论天气好坏，都为两个儿子的生意烦恼着。



老奶奶日渐憔悴，病倒了……

直到一位智者出现，安慰她道：

为什么不换个角度想一想呢？晴天为二儿子高兴，雨天为大儿子高兴。



安全提问

同学们，读了上面这则小故事，
你们懂得了什么呢？

生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？



技能站

1.遇到烦恼，学着换个角度看问题；或者做自己喜欢的事，转移一下注意力。



小雪的故事

小雪在学校读书，和同学朝夕相伴，非常开心。后来转到一所新学校，快一个月了，没有新朋友，非常孤单难过。小雪通过写信向朋友诉说了烦恼，她敞开心扉，积极融入到新同学当中，很快地，交到了很多热心的朋友。



技能站

2. 遇到烦恼，哭哭鼻子又何妨，可以宣泄一下烦闷的情绪；但积极解决才是长久之计！



安全小广播



每个人生活中都可能遇到令人烦恼的事情，如果你肯开动脑筋，你会发现能使心情变好的方法是很多的。



解除烦恼苦闷 的妙招

- 对父母说一说，我会感到温情
- 与老师谈一谈，我会得到支持
- 和朋友聊一聊，我会觉得轻松



你知道吗

把快乐告诉朋友，我们的快乐就会加倍；
把苦恼告诉朋友，我们的苦恼就会减半。



安全小广播

打开窗户，就能享受灿烂的阳光。
敞开心扉，与朋友交流，烦恼就会减少。
打开心灵之窗，去拥抱快乐吧！





名人克服烦恼的故事

“生活好比一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。”这是英国著名作家萨克雷的一段名言。据悉巨商希尔顿在发迹之前是一个穷汉，母亲仅仅给他五千美元去经营旅馆。几年后，希尔顿成了商界巨子。当希尔顿的母亲问他是怎样克服烦恼的，希尔顿回答说：“微笑”。原来，他每次遇到挫折和不合理的事时，他就马上到卫生间或一个角落拿出镜子练习微笑。





演练

我的烦恼告诉你

- 1.将自己感到最烦恼的事写在卡片上;
- 2.找你信任的同学或者老师，握握手，抱一抱，与他分享你的烦恼。



**同学们，打开你的心灵之窗，就能把烦恼冲走，
让快乐像泡沫一样简单哦。**





随堂测评

1.生活中遇到烦恼时，我们最好：

- A.独自难过
- B.多与父母、老师和同学交流沟通，寻求他们的指导与帮助
- C.撕书发泄

2.我们可以怎样消除烦恼：

- A.学会转移注意力
- B.用暴力发泄
- C.闷在心里

3.琪琪上课时和同桌发生了争执，下课后感到非常烦闷，下列做法正确的是：

- A.找好朋友用武力解决矛盾
- B.找老师进行调解
- C.把自己的不满和愤怒向其他同学发泄出来

参考答案：
1.B 2.A 3.B





随堂测评

4.红红每天都为天气不好而烦恼，晴天太热怕晒黑，雨天不能出去玩怕淋湿，你可以怎样安慰她：

- A.请她换个角度想想，找找不同天气的优点
- B.和她一起抱怨天气
- C.让她对家人发发脾气，宣泄自己的烦恼

5.遇到烦恼时，下列做法正确的有：（多选）

- A.向朋友、父母或老师倾诉
- B.写日记，在日记里倾诉
- C.做些自己喜欢的事，转移一下注意力
- D.哭哭鼻子，宣泄一下烦闷的情绪

参考答案：
4.A 5.ABCD



谢谢观看

