

我的情绪我做主



学习目标

- 1.能够科学地认识情绪；
- 2.了解负面情绪对身体的危害；
- 3.学会自我调节情绪。



想一想

进入初中以后，你是不是开始变得有些多愁善感，时而高兴，时而忧伤；心情不好时，也一时很难调节过来；好不容易调节好的情绪，也许又会被一点小事破坏？



一、情绪科学谈



安全故事

内心矛盾的猫

科学家做过一个实验，将一只猫放在一个特制的笼子里。猫要按着压杆才会有食物从上面垂下来，可是每按一次压杆，猫的爪子就经受一次电击。这只猫每天都提心吊胆地去按压杆，获取食物，经受电击。后来，猫经常饿得两眼昏花，眼巴巴地看着压杆，在旁边转来转去，却一直不知该不该按压杆。过了一段时间，研究人员检查发现猫的血压升高了，它患上了“高血压”。

你认为可能有哪些原因导致
这只猫患上了“高血压”？



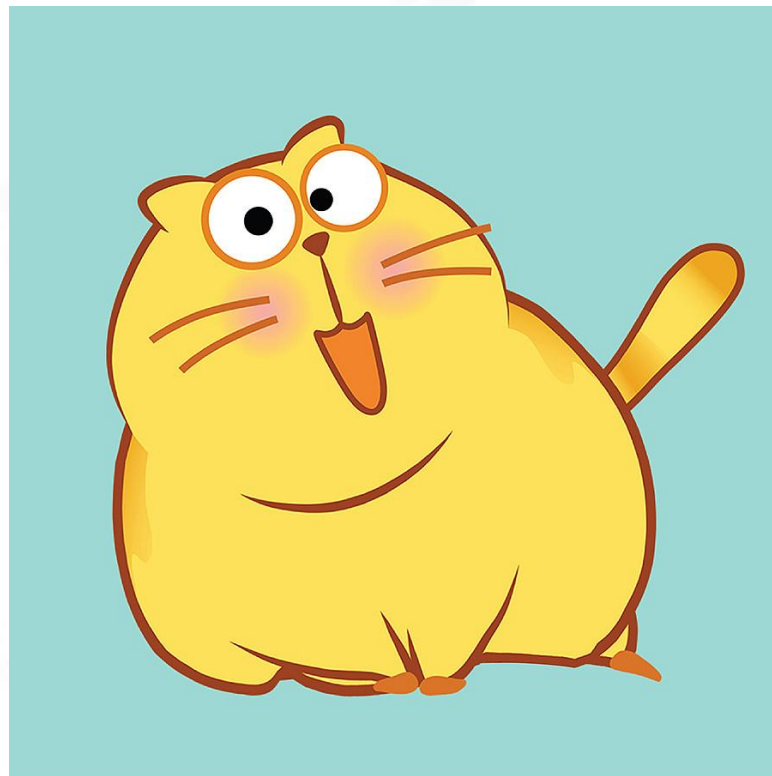
知识屋

什么是情绪：

情绪是个体对外界刺激的主观的、有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。

情绪的种类：

情绪分为两类。一类是积极的情绪，一类是消极的情绪。



积极情绪：高兴、满足、喜欢.....

消极情绪：愤怒、紧张、恐惧.....



积极情绪

- 提高记忆力和智力
- 有利于发挥正常水平
- 促进身体健康

消极情绪

- 降低记忆力和智力
- 不利于发挥正常
- 损害身体健康



你知道吗

愤怒和焦虑的危害

愤怒是比较常见的消极情绪，被称为“百病之源”。愤怒容易伤脑、伤神、伤肺、伤肝、伤肾、伤胃。人在特别气愤的时候，常常连饭也吃不下。

焦虑也称担心或忧虑，常常焦虑的人会有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、出汗等症状。这些消极情绪都可能对人的身体与心理健康造成负面影响。





演练

**让我们一起做一做下蹲运动，
缓解一下压力吧！**



安全小广播

如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，不仅身体的健康状况会更好，甚至还能帮助身患疾病的人康复。



二、情绪万花筒



半杯水的启示

火热的夏天，小勇和小峰进行体育锻炼后，大汗淋漓，又累又渴。小勇回到家，看到桌上有半杯水，感觉很失望，皱着眉头说：“唉，怎么只有半杯水了，真是倒霉！”心里很不痛快地把水喝了。小峰回到家，看到桌上有半杯水，惊喜地说：“哈，还有半杯水，真是太好了！”于是高兴地拿起水杯喝了下去。

同样都是半杯水，为什么小勇和小峰会有不同的情绪呢？如果是你，你会怎么看待这半杯水呢？



生活就像一面镜子，你对它哭，它也会对你哭；你对它笑，它也会对你笑。当生活中遇到烦恼的时候，记得还有个方法：换一种角度，换一种心情。



谁害了小伟

小伟学习很努力，成绩很好。每次考完试之后，他都会嫉妒那些比他考得好的同学。临近中考，小伟觉得超过他的同学越来越多，自己离理想越来越远。一天夜里，小伟偷偷翻窗进入教室，把他认为会对自己构成威胁的同学的书和笔记本统统装进麻袋，拿到校园外悄悄扔掉了。事后，小伟受到了老师严厉的批评，他对自己所做的一切后悔极了！



帮一帮

小伟的表现是一种什么样的情绪呢？这种情绪会给学习带来什么影响呢？

如果小伟是你认识的同学，你有什么方法可以帮助他吗？



严重的不良情绪，不仅会损害我们的身体健康，影响学习，还可能因为冲动做出一些违反法律法规的事情。所以我们要学会做自己情绪的小主人！



三、情绪小处方



面对学习生活中的种种负面影响，转变心态，调节情绪，这是我们走向成熟的表现。



学会调节情绪

学会转移：火气上升时有意识地转移话题或转做其他事。

合理发泄：找一个合适的场合哭一场、向他人倾诉、放声歌唱。

自我安慰：就像吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸一样，自我开导。

积极暗示：可以试着在心里默念“不能发火”、“冷静”、“坏脾气不好”等。



保持健康良好的
情绪

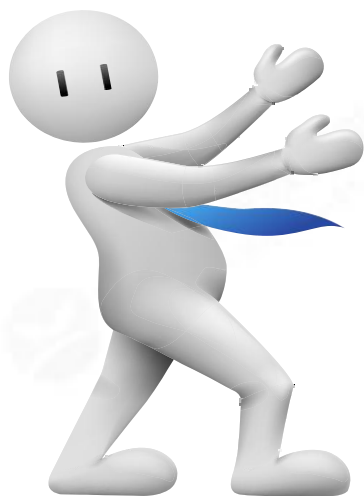
- ◆ 找知心朋友，倾诉心声，以减轻心理压力；
- ◆ 为他人做好事、善事，以免孤独；
- ◆ 排解愤怒情绪，以免失态和后悔；
- ◆ 不要处处与人竞争，以免精神过度紧张；
- ◆ 作必要的妥协和让步，以免小题大做。



名人名言

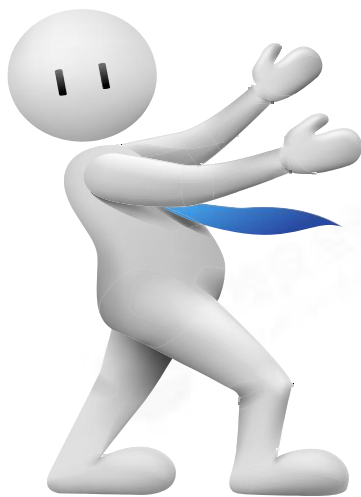
适当的悲伤可以表示感情的深切，过度的伤心却可以证明智慧的欠缺。

—莎士比亚



人生是一串无数的小烦恼组成的念珠。乐观的人总是笑着数完这串念珠。

——大仲马





情景模拟

为自己开一份情绪小处方

我很难过，因为误解，被同学指责，感到很伤心。

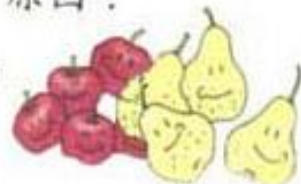
他指责我是
因为他在乎我。



忘忧草

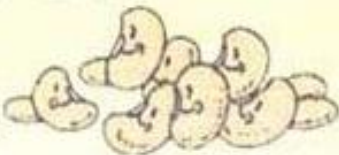
我很生气，原因：

消怒果



我很悲伤，原因：

开心豆



我很焦虑，原因：

轻松糖



同学们

今天学习的内容，你们都掌握了吗？





随堂测评

1. 下列情绪属于积极情绪的是：

- A. 满足
- B. 愤怒
- C. 紧张

2. 下列情绪属于消极情绪的是：

- A. 高兴
- B. 恐惧
- C. 自豪

3. 下列调节情绪的做法中，可取的是：

- A. 当与同学发生误会时用诙谐的语言打破僵局，平息怒气
- B. 心情不爽时，朝父母发脾气
- C. 考试考砸了，把试卷撕得粉碎

参考答案：
1.A 2.B 3.A





4.小林在期中考试中考了第一名，得到了老师的夸奖，他感到很高兴。可老师要他期末考试也考第一名时，他却感到紧张，心神不定。小林身上体现出的基本情绪有：①喜②怒③哀④惧

- A.②③
- B.①④
- C.①③

5.关于积极情绪的作用，下列说法正确的是（多选）：

- A.好情绪只是一种安慰剂，对身体健康并没有好处
- B.积极情绪对人的身体与心理健康有巨大的好处
- C.善于调节情绪，经常保持心情愉快，身体状况会更好
- D.心态积极，心情愉悦，能够帮助患病的人康复

参考答案：
4.B 5.BCD



谢谢观看

