

# 当我生气的时候



## 学习目标

- 1.知道生气对身体产生的危害；
- 2.掌握控制情绪的方法。





妈妈答应小明的  
事情没做到，小  
明很生气。



兰兰和西西发生了误会，他们  
都很生气。



交流

**你遇到过这样的情况吗？当时你有什么反应呢？**



# 一、生气的危害



## 三气周瑜

赤壁大战后，周瑜去夺取荆州，付出了惨重的代价，自己还中了毒箭，结果荆州被诸葛亮抢先夺去。周瑜十分愤怒：“不杀诸葛村夫，怎息我心中怒气！”

周瑜本想假借把孙权的妹妹嫁给刘备，借机将刘备扣下，逼诸葛亮交出荆州。不料，诸葛亮用计使周瑜“赔了夫人又折兵”。周瑜气得箭疮崩裂。

周瑜向刘备讨还荆州不果，就率兵攻打，结果失败。周瑜气得箭疮再次迸裂，临终前仰天长叹：“既生瑜，何生亮！”





思考

**同学们，读了上面这则小故事，你们懂得了什么呢？**







生气是一种正常的情绪反应，每个人都曾感受过这样的情绪。生气时，如果不注意调节情绪，就会影响自己的判断和思考，让自己失去理智，甚至伤害自己和他人。



总爱生气、脾气暴躁，身体会产生毒素，长此以往，就会影响健康。



人们都喜欢温雅、善良、宽仁的朋友，如果经常生气，会导致朋友远离。



经常生气，也会影响学习成绩。



想一想

**原来生气有这么多的坏处！  
那么生气时我们应该怎么做呢？**



## 二、学会控制情绪



## 议一议

有人形容过分生气的人“肺都要气炸了”。试着吹起一个气球，并将其扎破，感受一下吹气和气球炸裂时的感觉。如果不让气球炸裂，你会怎样做？



如果你觉得自己情绪变化大，  
易冲动。那么不妨尝试用下  
面的方法调节。



当你有愤怒的情绪时，不要着急，保持冷静。

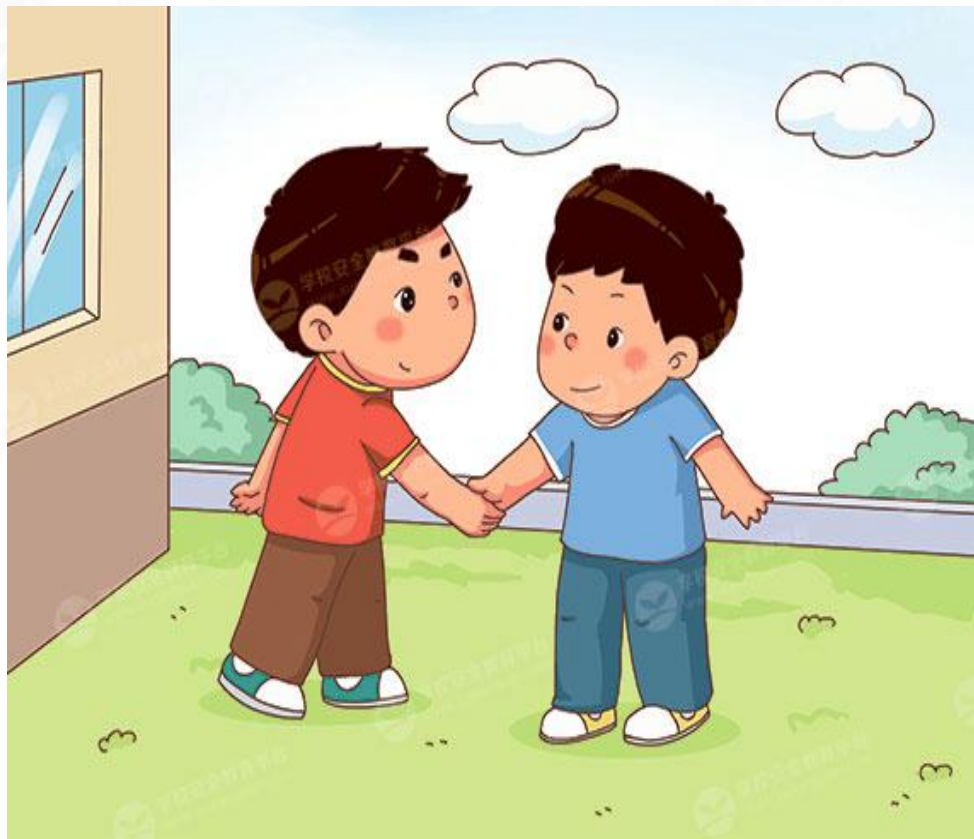


火气上升时有意识地转移话题或去做其他的事情。





和他人产生矛盾时，听听别人的解释和想法。



烦心事可以向朋友或者长辈倾诉。



交流

**同学们，你们还有其他控制情绪的方法吗？  
写下来，跟全班同学分享一下吧！**





情景模拟

情景一：小明的妈妈失约没带小明出去玩，小明非常生气。

情景二：兰兰和西西因为误会而发生了争吵。

你打算劝上面哪位小朋友？你打算怎样劝他？





笑一笑，十年少。愁一愁，白了头。——谚语

愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。——托尔斯泰

在你生气的时候，如果你要讲话，先从一数到十；假如你非常愤怒，那就先数到一百，然后再讲话。——杰斐逊



**同学们，生气的时候，  
你们知道应该怎么做了吗？**





## 随堂测评

**1.与同学相处时，下列做法正确的是：**

- A.当心情不好时，要把情绪向同学发泄
- B.当心情不好时，要能够控制脾气
- C.当心情不好时，跟同学打架发泄

**2.叶叶在学校总是喜欢和同学打架，作为叶叶的好朋友，你应该怎么做：**

- A.置之不理
- B.与叶叶一起打同学
- C.好言相劝，让叶叶控制好自己的情绪，不要打架

**3.你认为下列哪个同学的做法正确？**

- A.皮皮在学校受批评了，回家对爸爸妈妈发脾气
- B.旦旦和诺诺之间发生了一点小误会，旦旦主动去和诺诺解释清楚并且和好
- C.洋洋的书被同桌不小心弄脏了，洋洋气得打了同桌一拳

参考答案：

1.B 2.C 3.B





随堂测评

4.丽丽和乐乐因为一点小误会吵架了，你觉得他们应该：

- A.相互沟通，听听对方的想法
- B.不理对方，继续生气
- C.打一架

5.关于情绪的说法正确的是：（多选）

- A.生气是一种正常的情绪反应
- B.不良的情绪会影响我们的判断和思考
- C.总是生气会影响身体健康
- D.有不好的情绪时可以向朋友倾诉

参考答案：  
4.A 5.ABCD



谢谢观看

