6.2 学会控制情绪

班级＿＿＿＿姓名＿＿＿＿日期＿＿＿＿

学习目标：

1、明白情绪需要个人主动调控的道理。知道情绪调控的一些有效方法

2、喜怒哀乐，不忘关心他人。

一、导入新课：

我们一起先来看个故事：二战时期，一位叫瑟玛的年轻女子不幸滞留在沙漠附近的一个地方，当时的条件相当恶劣，高温、饥饿、孤独包围着她。她感到自己实在受不了，觉得与其留在这里，还不如蹲监狱死掉算了。后来，有一句话改变了她的生活态度和消极情绪，使她开始喜欢沙漠生活，欣赏沙漠里的日出、日落，并且用手势主动去接近当地的土著人。这句改变了她对生活看法的话就是：“两个人从监狱的铁栏往外看，一个看见烂泥，另外一个看见星星。”后来，瑟玛成为一名作家，而这段沙漠生活则成为她创作的重要材料。

请问：开始时瑟玛的情绪怎样?她对生活的态度怎样?

后来瑟玛对生活的态度怎样?她的情绪又怎样?

同是瑟玛，为什么会前后判若两人呢?

二、自主学习：

1、在生活中，我们可以通过\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_来控制自己的情绪。

2、调节情绪的方法有：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_等

3、人的情绪具有\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,一个人的情绪很容易影响到周围的人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不通人情的做法。我们应该学会\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_表达情绪。

三、合作探究：

1、小明因一点小事又和同学吵架了，事后他非常后悔，在向老师和同学承认错误后，自言自语的说：“一有事就爱发怒，一发怒就管不住自己。”作为小明的好朋友，请你为他提出几条好的建议，帮助小明改正错误。

2、马家爵，1982年生，被捕前系云南大学生命科学学院生物技术专业学生。因家庭比价困难，常感到自己不如别人。长期以来，养成了比较孤僻的性格，不爱与人家往，常因小事与人争吵。2004年2月上旬，马家珏在云南大学鼎新学生公寓与同学唐学李、邵瑞杰、杨开宏等人一起打牌，别人说他偷牌。于是，他认为邵瑞杰、杨开宏等人说自己为人差、性格古怪等。并认为自己在学校的名声受到诋毁，原因都是他们造成的。感到很绝望，于是在2月12--15日，先后将邵瑞杰、杨开宏、龚博、唐学李四人杀死。云南省昆明市中级人民法院4月24日以故意杀人罪判处被告马家爵死刑，剥夺政治权利终身。

①马家爵有哪些消极情绪？应怎样调控？

②这则材料给你什么启示？

四、反馈练习：

1、下面所用的各是什么调节情绪的方法？

◆ 当我不开心时，会找朋友去打球或看电影。

◆ 当我被朋友误解时，会找人诉说。

◆ 当我受到委屈时，会痛快地哭一场。

◆ 遇到困难时，我会告诫自己：世界上没有什么不可克服的困难。

◆ 当与同学发生矛盾时，我会从对方的角度去考虑问题。

2、期中考试结束后，张玲考得不好，想到回家会被妈妈批评，心里难过极了。同桌的

王兰考了全班第一，不禁洋洋自得、喜形于色，大声对周围同学炫耀：“我妈妈说，这次如果能考个第一名，就送我一台电脑。到时候，大家都到我家来玩啊！”张玲听到这些话，一声不响地出去了……

王兰当时的情绪表达是否合适？你是怎样看待这件事的？

五、选择题训练：

1、要避免消极情绪带来的不良后果，我们就要采取措施进行调控。下列有利于调控积极情绪的方法有（ ）

①在适当的场合大哭一场　 ②提醒自己，遏制不良情绪

③采用注意力转移法调节不良情绪　 ④随意发泄自己的不良情绪

A.①②③ B.②③④ C.①③④ D.①②④

2、“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。这句谚语告诉我们（ ）

A、情绪随时可以发生变化

B、情绪对人有积极的作用

C、情绪对人有消极的作用

D、情绪对人既有积极的影响，又有消极的影响