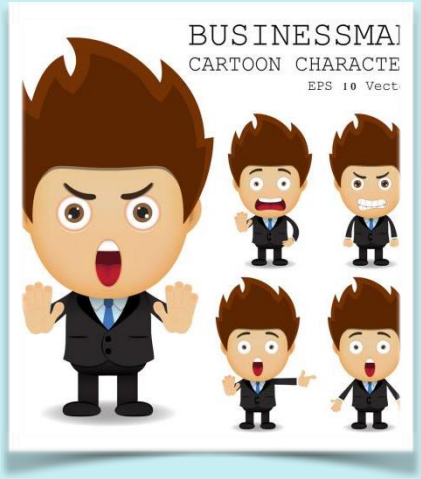
让愤怒远离我

八年级　　1 课时

设计理念

愤怒是人的基本情绪之一，常对他人发怒，有损团结，不利于身心健康。中学生情绪发展的特点的迅速性和两极性，中学生的理智尚未发展成熟，自我掌控能力差，难以控制自己的情绪，有时因为一点小事，头脑一热，与人发生冲突，导致人际关系差，班级不团结。本课旨在引导学生学会愤怒情绪管理，减少愤怒情绪，减少和避免生活中不必要的冲突。



1. 八年级学生自我掌控能力差，难以控制自己的情绪；
2. 思维活跃，好奇心强。

教学目标

1 知识技能目标

认识愤怒的情绪对生活的不良影响

2 过程与方法目标

学会用合适的方法调控愤怒情绪。

3 情感态度目标

学会发现生活中的美好，以积极的情绪感受生活。

重难点

认识愤怒的害处，学会用合适的方法调控愤怒情绪，并在生活中得到运用。

教学方法

故事法、活动体验法、讨论法

一、主题导入 （5 分钟）

骆驼在沙漠行走，又累又渴，把肚子里的气发到一块玻璃碎片上，弄伤了脚，引来了狼……最后，死在沙漠里。

提问：

1、是什么原因导致骆驼之死？

2、愤怒的情绪对我们的学习、生活有什么影响？

	事件一	事件二	事件三	事件四
什么情况？ 生谁的气？				
生气的程度？	有点生气 相当生气 非常生气 气炸了	有点生气 相当生气 非常生气 气炸了	有点生气 相当生气 非常生气 气炸了	有点生气 相当生气 非常生气 气炸了
我当时的行为反应				
我当时的行为表现是否适合	是 否	是 否	是 否	是 否
问题是否解决	是 否	是 否	是 否	是 否

二、我的愤怒 （10 分钟）

请每个同学回忆四件生气的事情。完成表格。

学生通过对自己愤怒经历的反思，进一步意识到愤怒对我们的不良影响，以及思考应该如何处理愤怒的情绪。引出下一个环节。

三、调控愤怒 （20 分钟）

（一）活动：炸弹受气包

规则：

1、把刚才同学填写的表格收上来，随机抽取一张，每组派一名同学扮演“受气包”。

2、扮演“受气包”的同学手上拿一个气球，把表格中生气的事情读出来，按照生气的程度，往气球打气，生气程度越大，打入的空气越多。

3、随着气球的膨胀，邀请小组的其他成员上台回答问题“如果你遇到这样的事情，你会怎么做”如果回答的好，可以适当给气球消消气，如果回答不好，则继续打气。

（二）归纳各小组提出的消除愤怒的方法，并进行补充。

四、分享体验 课堂总结 （5 分钟）

1、分享你的收获

2、总结：只用采用合适的方法才能消除愤怒，方法不当只会加深愤怒，导致严重的后果。