

第二单元

第五课

做情绪情感的主人

品出情感的韵味

第2课时 在品味情感中成长

导入新课

新课探究

课堂小结

随堂训练

导入新课



父母与子女



师生关系



朋友关系

学习目标

1. 理解体味美好情感对我们的意义，知道获得美好情感的方式。
2. 正确理解生活中的负面情绪。
3. 理解传递情感正能量的途径和意义。



探究点一：体味美好情感

1. 体味美好情感的意义

活动一：情景再现

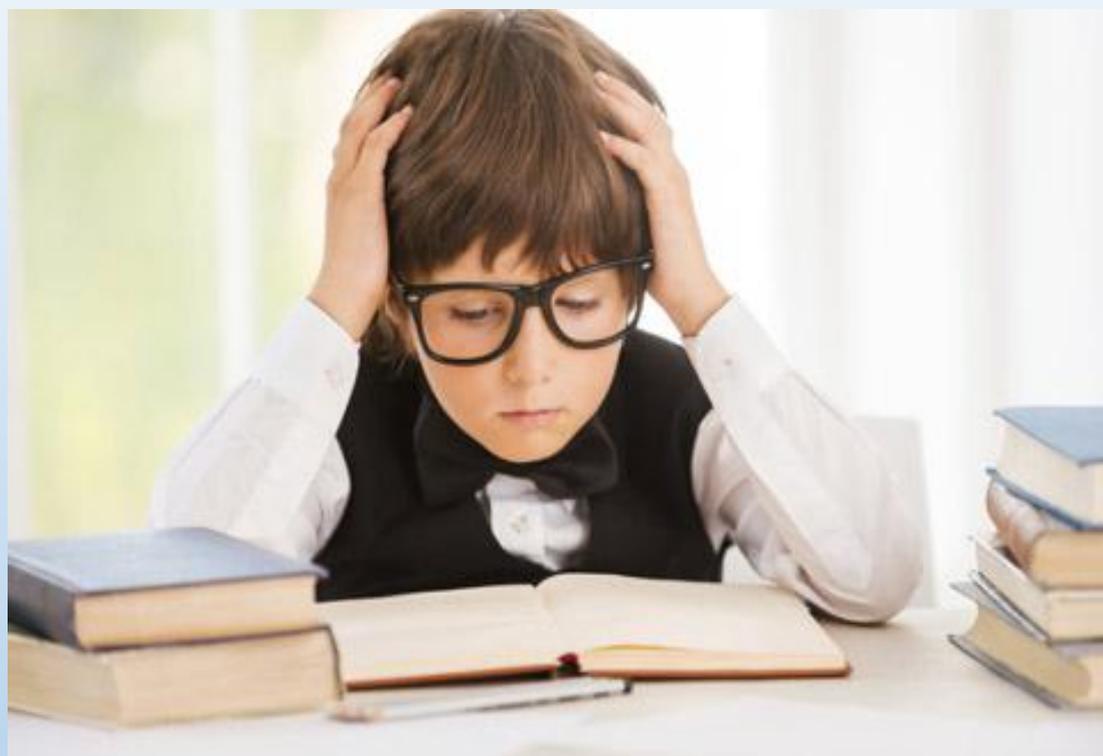
情景：在学校的退休教师欢送会上，我的班主任王老师捧着一个小盒子走上讲台，他打开盒子，里面有许多用细绳扎好的小包儿，上面写着日期，王老师找了一阵后，打开一个小包儿，翻看里面的一沓纸片，最后抽出一张发黄的纸。啊，那竟然是我父亲30年前的一份作业！王老师指着那些小包儿说：“这就是我的回忆，每年我都要留出每个学生的一份作业，然后整理好，编上号。我经常翻阅，仿佛又重新回到了过去的岁月……多少学生啊！我闭上眼睛，就能看见一张又一张的小脸儿，一个又一个的班级……许多人我都记得很清楚……那些令我非常满意和让我伤心过的学生……不管怎样，我爱他们所有人。”

意义：生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。





羞耻感



焦虑感



挫败感

2. 正确面对生活中的负面情绪



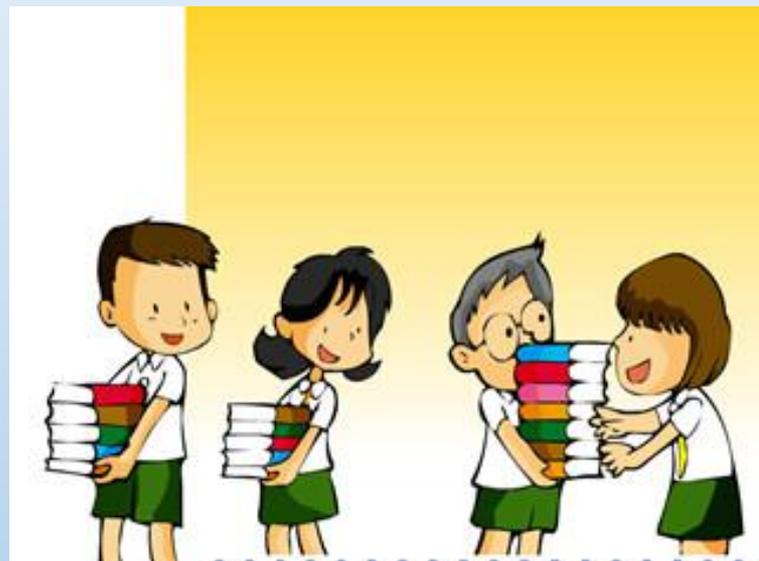
(1) 生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义。它可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈。

(2) 学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

3. 创造正面情感的技巧和方法：



选择完成一项自己喜欢的活动



帮助他人



走进博物馆



走进大自然



欣赏艺术作品

探究点二：传递情感正能量

活动二：情景分析

情景一：小明学习成绩优异，但在班里总是以同学的生理特点来起绰号为乐，逐渐他的同学都不愿意和他玩了。他感到很郁闷，把烦恼说给妈妈听。妈妈告诉他：“如果有同学拿长得胖取绰号取乐，你会有什么感受？”小明想想，知道自己怎么做了。第二天，小明向那些同学道歉，开始关心、帮助同学，利用自己学习好的优势帮助学习困难的同学。

思考：小明遇到了什么问题？他又是怎么做的呢？

1. 传递情感正能量的途径有哪些？

(1) 在情感体验中，我们并不总是被动地接受外部环境的影响，也可以用自己的热情和行动来影响环境。我们要学会改变自己所处的环境，学会关心他人，掌握技巧。

(2) 我们的情感需要表达、回应，需要共鸣。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。

情景二：大军和邈邈是要好的朋友，下面是大军的一篇日记。

今天，邈邈过生日，我终于把精心准备的礼物交到他的手里。虽然之前我暗示过他，让他做好心理准备，接受一个大大的惊喜，但他还是感动不已。我送给邈邈的是一本他自己写作的小文集。邈邈平日里喜欢课外阅读和写作，时不时与我分享他的小文章。慢慢地，我手里有了他的一些文章，得知他要过生日了，我想：送给好朋友什么礼物呢？我突然灵机一动，在电脑上用图片给他的文章设计背景，进行编排，还精心设计了封面，打印装订，最后还真成了本像样儿的小书！邈邈接过这本书时激动得手都颤抖了，还一个劲儿地哇哇直叫，说这是迄今为止他收到的最有意义的礼物，会珍藏一辈子，等大家都老了再拿出来读。听邈邈这么一说，我有一种说不出的感动，好像这不仅是送给邈邈的礼物，也是我送给自己的礼物。对，这是“我们”的礼物！

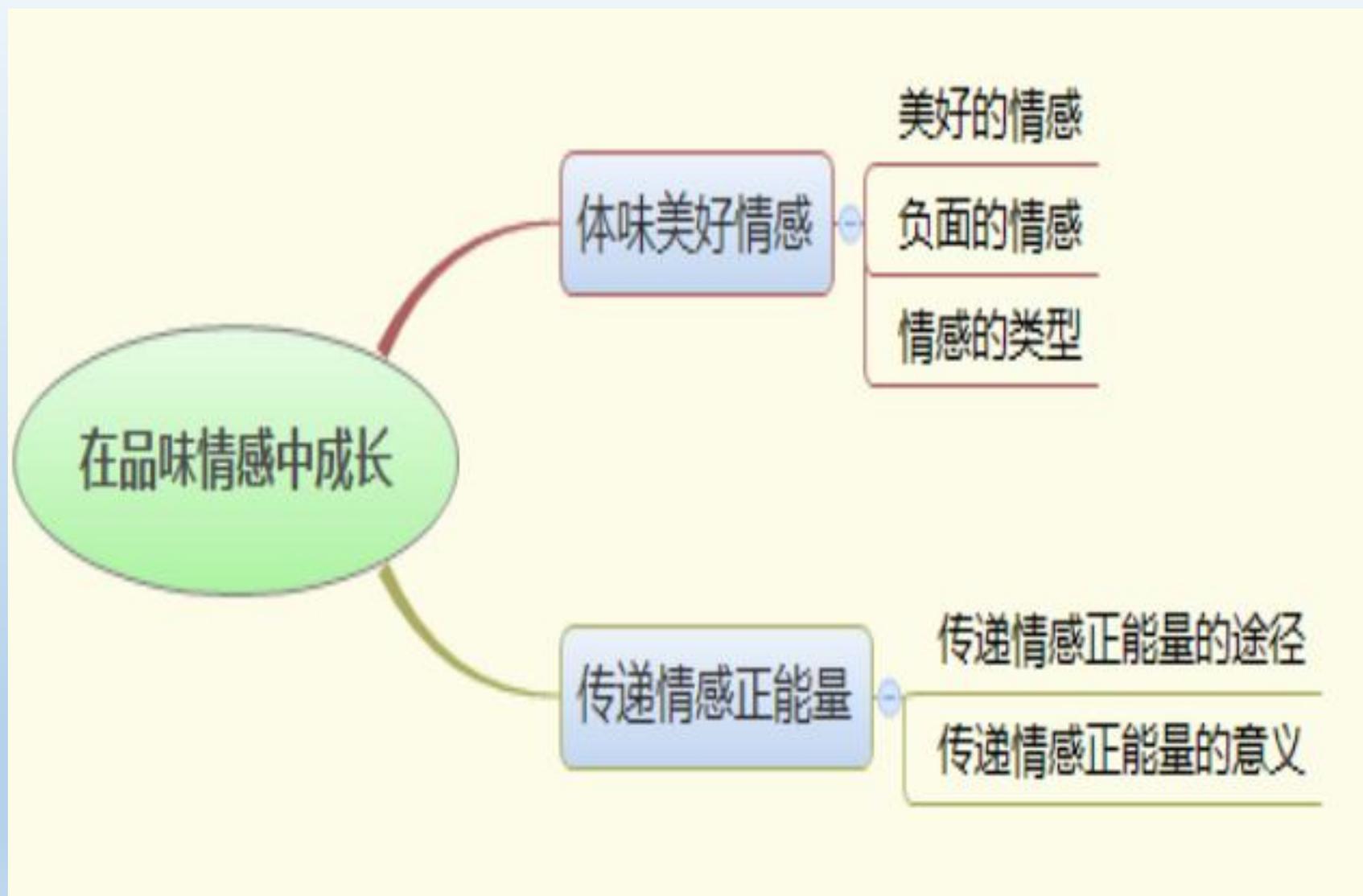
思考：

- (1) 大军送给邈邈的仅仅是一本小书吗？
- (2) 为什么大军会认为这本小书是“我们”的礼物？

2. 传递情感正能量意义



我们在生活中不断创造美好的情感体验，在传递情感的过程中不断获得新的感受，使我们的生命有力量，周围的世界也因为我们的积极情感多一份美好。



1. 生活中某些负面的情感体验（ D ）

①是难以避免的

②尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义

③未必是件坏事，它可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈

④也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长

A. ①②④

B. ①②③

C. ①③④

D. ①②③④

2. 对传递情感正能量的认识不正确的是（B）

A. 在情感体验中，我们可以用自己的热情和行动来影响环境。

B. 我们的情感不需要表达、回应、共鸣。

C. 在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。

D. 我们在传递情感的过程中不断获得新的感受，使我们的生命更有力量。