**生活中的快乐**

教学的目的：1、认识不快乐的心情会影自己的学习和生活质量。

            2、学会调节自己的心态，使自己在不快乐的时候找到快乐。

重点：认清不快乐的心情会影响自己的学习。

难点：学会调节自己的心态，寻找到快乐。

教学准备：学生调查表

教学过程：

1.  教师导入：这节课我们来上一节心理课，我们先来做一个游戏，老师的前面有5个气球，每个气球里面有一个纸条。现在找几名同学扎破气球看看里面有的纸条写了什么？你的心情怎样？

2 . 刚才同学们知道老师今天要留的作业这么多非常的不高兴，下面我们再来做一个游戏。（每组找一名同学到前面来，其它同学在座位上做动作猜词语）通过刚才的游戏你们的心情怎麽样？刚才我们所猜的词语都是表示什么的词语？你还能说出几个表示心情的词语吗？

3. 导入课题：师：看来同学们在学习生活中不是每时每刻都很快乐，有时遇到一些事情也会使自己不快乐，你能说一说你的身边发生的哪些事使你心情不好吗？，如果这样的心情陪伴你的话，会直接影响你的学习和生活。有些事情又是不能改变的，所以我们要随时调节自己的心情，使自己在不快乐时候找到快乐，这节课我们一起来寻找快乐。（板书课题）

4. 出示问卷，分组讨论：老师在我们四年级的同学中进行了调查，把同学们经常遇到的不快乐的事写在纸上，请大家帮助这些同学，如果是你遇到这样的事，你会用什么方法使自己变的快乐（分组讨论，并把你们组的方法逐条写在纸上）。

5. 学生汇报。

6. 你们的方法太好了，有了你们这些好办法，老师相信他们一定能够找到快乐的。

7. 老师今天的心情也不太好，因为老师昨天也和妈妈发生了争吵，事情是这样的，老师的妈妈年龄已经很大了，身体又很不好，已经退休，年轻的时候妈妈为了让我们过上好日子，已经受了很多苦，我们都想让妈妈在家里好好享受晚年，但妈妈却为自己又找了一份工作，看着妈妈那忙碌的身影和那已经累弯的腰，我真是疼在心里，劝她她又不听，所以我就和妈妈发生了争吵，老师现在一点儿都不快乐。你们能帮助老师想想办法？我怎样才能变的快乐。

8. 谢谢同学们，你们给想了这么多的好办法，老师现在的心情也好多了。

9 . 通过这节课的学习，你想对同学们说些什么吗？

10. 教师总结：这节课我们的收获太大了，你们不但帮助这么多同学找到了快乐，还帮助老师出谋划策，而且还知道了这么多寻找快乐的方法，老师也希望同学们在今后的学习生活中学会调节自己的心情，使自己真正成为一个快乐的人。

寻找快乐——心理辅导活动

　　在调节焦虑和紧张的基础上，进一步学会寻找快乐。研究资料表明，积极的心理状态和愉快的情绪不仅使人在学习和生活中获得无穷的快乐，而且还能增进人的身心健康，有益于青少年健全人格的发展。

　　教学目标：

　　教师：

　　1.了解掌握学生现有的寻找快乐的方法技巧。

　　2.进一步教给学生寻找快乐的策略，争取使每一个学生都能够寻找到快乐，进而拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

　　学生：

　　1.了解自己现有的已经掌握的寻找快乐的方法。

　　2.进一步学会更多的寻找快乐的策略，学会更好地调节自己。

　　3.能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

　　教学步骤：

　　一、播放动画片导课：

　　1.看动画片《猫和老鼠》的故事之一—《摇滚乐》。

　　2.谈感受。你能用语言表达你和同学们刚才看动画片的感受和情绪吗？

　　3.揭题。你们希望自己每时每刻都拥有这样快乐轻松的心情吗？今天，我们就来开展一个“寻找快乐”的活动。

　　出示：寻找快乐

　　二、活动步骤：

　　1.评选“快乐天使”

　　①教师导语：只要我们去感受，并善于感受，快乐并不神秘，快乐并不遥远！它常常就在你的身边。比如读一本好书是快乐，和知心朋友交谈是快乐，有时做家务劳动也是一种快乐。在日常生活中，我们能够感受到许许多多的快乐。请你们谈一谈在生活中能经常感受到哪些快乐的事呢？

　　②学生回忆并交流快乐的事。

　　③联系学生平时生活实际评选“快乐天使”并颁证。

　　2.竞聘“快乐俱乐部”董事长

　　①导语：你们也想成为快乐天使吗？为了让更多的同学拥有快乐，我提议咱们班成立一个“快乐俱乐部”。“快乐俱乐部”的董事长该由谁来担任呢？

　　②答题竞聘。

　　讲述寓言故事。提问：为什么农夫快乐，而国王不快乐？

　　③小结。

　　是啊，世界上有不少事是好是坏，很大程度取决于我们的想法。平常人们遇到不顺心的事或不公正的待遇时，就认定自己是最倒霉最不幸的人，那么他就不会拥有一刻的轻松和愉快。即使非常富有的国王，他看不到自己已经拥有的，总是想自己没有的，结果整日郁郁寡欢。如果换一种想法，看到自己所拥有的而别人没有的，就会增强自信，会得到意外的喜悦。

　　3.董事长招聘工作人员

　　①招聘的形式：选答题与必答题相结合。

　　②出示选答题：选做其中一题

　　第一题小军的爷爷给小军的表哥买了一辆自行车作为生日礼物，而小军过生日时，爷爷只给他买了一件运动衣。

　　小军这样想：他觉得很难过。

　　小军这样想：他觉得还可以。

　　小军这样想：他觉得很快乐。

　　第二题小雨新理了头发，自己挺满意，可是邻居亮亮说：“太难看了”

　　小雨这样想：他觉得特别伤心。

　　小雨这样想：他觉得还可以。

　　小雨这样想：他觉得很快乐。

　　③必答题

　　第一题难过、还可以、快乐的情绪有什么不同？

　　第二题面对同一事情为什么会有不同情绪？

　　④董事长与“快乐天使”商议聘用工作人员。

　　4.甲、乙方“寻找快乐”擂台赛。

　　①平时生活中，你遇到不顺心的事时，有哪些秘方能让自己拥有快乐？

　　②甲、乙方举手发言。（规则：良好建议说出一条得一分）

　　③通过竞聘与参加擂台赛，你认为快乐的一条重要原则是什么？

　　出示：想想你的得意事，不要理你的烦恼。

　　5.“快乐俱乐部”开张营业并举行庆典活动。

　　①董事长宣布俱乐部成立，成员入座。

　　②工作人员分组工作，面对面解答同学们在生活中、学习中遇到的不高兴的至今仍未得到解决的问题。

　　③俱乐部成立庆典活动。

　　哪位同学能用才艺表演，把同学们逗得最开心？

　　三、教师总结

　　看到同学们那么开心，老师更是开心。但是在人的一生中不会总是一帆风顺，会遇到坎坷，也会经历风风雨雨，那么我们如何面对呢？老师送同学们一句话共勉。

　　出示：乐观对人生

　　四、齐唱“你爱笑，我爱笑……”