**学会调整情绪**

**一、学习目标：**

1. 了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。中.考.资.源.网

2. 逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪。[来源:中.考.资.源.网WWW.ZK5U.COM]

3. 懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

**二、学习重点、难点：**

1. 了解并掌握排解不良情绪的方法，合理宣泄不良情绪。

2. 与他人分享快乐，分担忧愁。

三、自主学习内容：

**第一步：自主学习、获取新知。**

自学内容：

自学指导：结合下列目标进行学习，把完成的目标在书上圈、点、勾、划出来，把疑难问题写在表格中（10分钟）。

情绪是如何产生的？情绪需要调控的原因？

青少年的情绪特点是什么？这种情绪特点有什么危害？

调节情绪的方法有哪些？

在调节情绪的过程中应该注意什么？

**第二步：合作交流，汇报总结。**

1．对学习结果进行小组内合作交流。 2.小组汇报，展示，质疑解疑，教师精讲。

3.对学习目标进行识记。 4.组内互考，同桌交叉互考。

四 **：完成背面堂堂清（10分钟）**

1. 填空  
   　　1．人的情绪是复杂多样的，但这并不意味着我们是情绪的（ ） 。如果说情绪是奔腾的“洪水”，那么（ ） 就是一道坚固的“闸门”。  
   　　2．情绪与个人的（ ） 是紧密相连的。在生活中，我们可以通过改变自己的（ ） 来控制自己的情绪。  
   　　3．青少年经历着丰富的情绪变化，情绪会带给我们（ ） 、（ ） 和（ ） ，也会使我们冲动、消极、无所事事，甚至做出一些违法的事情。所以情绪需要调控。  
   　　4．人的情感具有（ ） 和（ ） ，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。我们应该学会在（ ） 、用（ ） 发泄自己的情绪。  
   二、我们每一个人都应该去热爱生活。这并非是一件难事，只需要我们从身边寻找快乐，从学习、生活中去发现乐趣。生活中难免有失败。但是，同样面对失败，乐观者与悲观者会有不同的感受。乐观者会从中感受到启迪，增加力量；悲观者可能会意气消沉。正像一位哲学家比喻：同样是半杯水，乐观者会认为还有半杯水，悲观者叹息杯子里失去了半杯水。  
   　　1．对同样的事情，为什么不同的人会有不同的情绪表现？

2．对此你有什么感想？[