《珍爱生命 阳光生活》教案

一、教学目标

1. 引导学生深入思考生命的意义，形成积极的生命观。

2. 帮助学生认识常见的坏情绪，理解情绪产生的原因，学会运用艾利斯ABC理论分析情绪。

3. 培养学生换个角度看问题的思维方式，掌握调节情绪的方法，增强应对挫折和困难的能力，以积极乐观的心态面对生活。

二、教学重难点

1. 重点：认识各种坏情绪，依据艾利斯ABC理论剖析情绪产生的根源。学会转换视角看待问题，掌握有效的情绪调节方法。

2. 难点：能够在实际生活中灵活运用理论和方法，切实改变消极情绪，保持积极心态。

三、教学方法

讲授法、讨论法、情境教学法、案例分析法。

四、教学过程

（一）导入

1. 播放视频《生命的成长》，要求学生观看后写出“生命就是……”的一句话，表达自己对生命的看法。

2. 随机抽取几位学生分享他们所写的内容，教师进行简单点评，顺势引出本节课主题——珍爱生命，阳光生活，强调积极的生命观和良好的情绪管理对生活的重要性。

（二）认识坏情绪

1. 展示PPT中列举的生活场景，如被冤枉、与同学发生矛盾、学习遇到困难、遭遇意外等。

2. 针对每个场景，引导学生思考并分享自己在类似情况下可能产生的情绪，教师在黑板上记录学生提到的情绪词汇，如焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等。

3. 组织小组讨论，让学生分析产生这些坏情绪的原因，每个小组推选一名代表进行发言，教师总结归纳，强调事件本身以及个人对事件的看法都会影响情绪的产生。

（三）讲解艾利斯ABC理论

1. 以通俗易懂的方式介绍艾利斯ABC理论：A代表诱发事件，C代表情绪和行为后果，而B代表个体对事件的信念、看法和评价，强调B在A和C之间起到关键的中介作用，即不同的B会导致不同的C，即使A相同。

2. 结合前面提到的生活场景举例说明，比如同样是考试失利（A），有的学生认为是自己能力不足（B1），从而产生沮丧、自卑的情绪（C1）；而有的学生觉得这是一次发现问题、提升自己的机会（B2），则会保持积极的心态，更加努力学习（C2）。

3. 让学生分组讨论，分享自己对该理论的理解，教师巡视并给予指导和解答疑问。

（四）情境分析

1. 呈现小明期中考试成绩不理想（A）这一情境，展示PPT中列出的小明可能产生的不同情绪（C）以及相应的行为。

2. 组织学生分组讨论，分析每种情绪背后对应的想法（B），并填写在表格中，每组选派代表进行发言。例如：难过的情绪可能对应的想法是“我一直学习很好，这次考砸了，太失败了”；懊恼的想法可能是“我怎么这么笨，这么简单的考试都没考好”；庆幸的想法可能是“这次考试暴露了我的问题，还好不是在更重要的考试中”等。

3. 引导学生思考不同想法对情绪和行为的影响，让学生体会到改变想法就能改变情绪，进而影响行为，鼓励学生在遇到问题时尝试从积极的角度看待。

（五）换个角度看问题1. 展示PPT中的一些两可图，如鸭子头和兔子头、印第安人头像和穿大衣人的背影等，让学生观察并说出自己看到的内容。

2. 分享小故事：有一个老妇人，她有两个儿子，一个卖伞，一个卖盐。下雨天，她担心卖盐的儿子生意不好；晴天，她又担心卖伞的儿子没有生意。后来有人劝她换个角度想，下雨天卖伞的儿子生意好，晴天卖盐的儿子生意好，她听后心情豁然开朗。

3. 组织学生讨论在生活中遇到困难或不愉快的事情时，如何像看两可图和故事中的老妇人一样换个角度思考，引导学生积极发言，教师进行总结和点评，提供一些实用的换角度思考的方法，如从自身成长、积累经验、发现美好等方面入手。

（六）案例分析与感悟

1. 播放一段尼克·胡哲的演讲视频片段，让学生更直观地感受他的乐观和勇气。

2. 组织学生分组讨论，从尼克·胡哲的经历中得到了什么启示，如何将他的精神运用到自己的生活中，每组派代表分享讨论结果，教师进行归纳和升华，强调无论生活中遇到多大的困难，都要珍爱生命，永不言弃，以积极的心态去面对和克服。