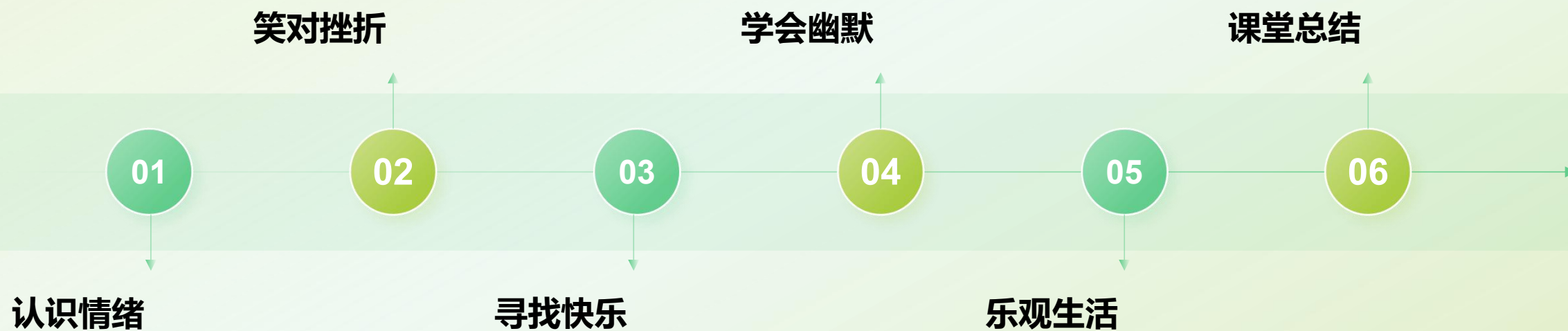




第十五课 笑对生活

初中生心理健康教学课件

目录





认识情绪

情绪是我们内心的晴雨表，喜怒哀乐都是正常的。了解情绪，是学会笑对生活的第一步。

情绪是什么

感受内心的波动

01

情绪的定义

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，它反映了我们的内心世界，是正常的心理现象。

02

情绪的种类

最基本的情绪有喜、怒、哀、惧四种，它们可以组合成更复杂的情绪，如惊喜、悲愤等，构成了我们丰富多彩的情感生活。

情绪万花筒

看看情绪的多样性

01

喜悦的情绪

当我们获得成功、受到赞扬或与他人团聚时，会感到喜悦，这是一种积极、愉悦的情感体验。

02

愤怒的情绪

遇到不公平、被误解或事情不顺心时，我们可能会产生愤怒情绪，它往往伴随着紧张和冲动。

03

悲伤的情绪

失去亲人、朋友或遭受挫折时，我们会感到悲伤，这是一种消极、低落的情感，但也是情感宣泄的方式。

04

恐惧的情绪

面对危险、未知的事物或紧张的场合，我们可能会感到恐惧，表现为心跳加速、害怕退缩等。

情绪的作用

情绪的双面影响

01

积极情绪的助力

积极情绪如喜悦、兴奋等，能增强我们的活动能力，提高思维效率和创造力，使我们更有信心面对生活。

02

消极情绪的阻碍

消极情绪如愤怒、悲伤等，若长时间存在且强度过大，可能会影响我们的身心健康，使我们变得消沉、缺乏动力。



笑对挫折

生活不可能总是一帆风顺，挫折是成长的必经之路。学会以微笑面对挫折，才能变得更坚强。

什么是挫折

理解成长中的阻碍

01

挫折的含义

挫折是指个体在从事有目的的活动过程中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现、需要不能满足时的情绪状态。

02

挫折的普遍性

人生在世，谁都难免会遇到挫折，它是人生的一部分。无论是学习、生活还是工作中，都可能遭遇各种各样的挫折。

挫折的案例

从故事中汲取力量

01

爱迪生的发明之路

爱迪生在发明电灯的过程中，经历了无数次失败，但他始终没有放弃，最终成功发明了耐用的白炽灯泡。

02

司马迁的著书历程

司马迁因李陵之祸遭受宫刑，但他忍辱负重，发愤著书，最终完成了被誉为“史家之绝唱，无韵之《离骚》”的《史记》。

挫折的影响

挫折的两面性

01

挫折的消极影响

挫折可能会使人产生焦虑、沮丧、自卑等负面情绪，甚至导致行为偏差，如攻击他人、逃避现实等。

02

挫折的积极影响

挫折也能磨练人的意志，使人变得更加坚强和成熟。它能激发人的潜能，促使人总结经验教训，改进方法，最终走向成功。

应对挫折的方法

积极战胜挫折

合理宣泄法

01

当遇到挫折时，可以通过哭泣、运动、唱歌等方式将负面情绪宣泄出来，以缓解心理压力。

转移注意力法

02

暂时把注意力从挫折事件上转移开，去做一些自己喜欢的事情，如听音乐、看电影、旅游等，待情绪稳定后再面对问题。

寻求帮助法

03

主动向家人、朋友、老师或专业人士倾诉自己的烦恼，寻求他们的支持和鼓励，获得解决问题的方法和建议。



寻找快乐

快乐是一种选择，一种能力。只要我們用心去发现和感受，生活中处处都有快乐的身影。

快乐的源泉

探寻快乐的根源

助人的快乐

帮助他人解决问题、给予他人关心和温暖，不仅能让他人感到幸福，自己也会从中获得满足感和快乐。



学习的快乐

通过学习，我们可以不断探索新知识、新领域，提升自己的能力和素质，这种成长和进步会带来内心的喜悦。



运动的快乐

运动可以释放身体内的压力荷尔蒙，促进内啡肽等“快乐物质”的分泌，让我们感受到身心的愉悦和轻松。



快乐的瞬间

捕捉生活中的小确幸



家庭聚餐的快乐

一家人围坐在一起，分享美食，聊着生活中的琐事，这种温馨和谐的氛围能给我们带来无尽的快乐。



朋友聚会的快乐

与朋友相聚，一起玩耍、聊天、分享秘密，可以增进彼此的感情，让我们感受到友谊的温暖和快乐。



完成任务的快乐

当我们经过努力，成功完成一项任务时，会有一种成就感和满足感，这也是快乐的重要来源。

创造快乐

主动营造快乐氛围

培养兴趣爱好

拥有一些自己喜欢的兴趣爱好，如画画、弹琴、下棋等，可以在闲暇时光投入其中，享受乐趣，忘却烦恼。

参加集体活动

积极参与学校或社区组织的集体活动，如运动会、文艺演出等，能增加与他人的互动和交流，感受团队合作的快乐。

学会自我欣赏

认识到自己的优点和长处，肯定自己的付出和努力，学会自我鼓励和表扬，也能让自己更加快乐和自信。



学会幽默

幽默是一种智慧，它能化解尴尬，增进人际关系，让生活充满欢声笑语。学会幽默，让生活更有趣。

幽默的力量

感受幽默的魅力

01

幽默化解尴尬

在尴尬的场景中，一句幽默的话语可以巧妙地打破僵局，缓解紧张气氛，让大家都轻松下来。

02

幽默增进关系

幽默的人往往更受欢迎，他们能用风趣的语言拉近与他人的距离，建立良好的人际关系。

03

幽默调节情绪

当我们遇到不愉快的事情时，用幽默的态度来看待它，可以减轻负面情绪的影响，让自己保持乐观心态。

幽默的类型

了解不同的幽默风格

语言幽默

通过运用双关、谐音、夸张、比喻等修辞手法，使语言表达生动有趣、富有哲理，引发听众的笑声。

行为幽默

通过一些滑稽、夸张的动作或表情来制造笑料，如模仿动物的叫声、做一些搞笑的动作等。

情境幽默

利用特定的场景或情境来制造幽默效果，如在一场紧张比赛中，出现一些意想不到的搞笑情况。

培养幽默感

让自己成为一个幽默的人

01

积累知识

广泛阅读各种书籍、报纸、杂志，关注社会热点和生活中的趣事，丰富自己的知识储备，为幽默提供素材。

02

乐观心态

保持乐观向上的心态，善于从生活中发现乐趣和积极的一面，用轻松幽默的方式看待问题和困难。

03

练习表达

多与他人交流，尝试用幽默的语言表达自己的观点和想法，在实践中不断锻炼和提高自己的幽默表达能力。



乐观生活

乐观是一种生活态度，它能让我们在逆境中看到希望，在平凡中发现美好。拥抱乐观，拥抱美好生活。

乐观的心态

塑造积极的心理状态

01

乐观的定义

乐观是一种对未来充满信心和希望的心理状态，相信自己能够克服困难，实现目标。

02

乐观的表现

乐观的人往往面带微笑，积极向上，遇到问题时能主动寻找解决办法，而不是抱怨和逃避。

乐观的名言

从名言中汲取力量

01

这句话告诉我们，要像天体运行一样刚健不止，自我奋发图强，保持乐观积极的心态，不断追求进步。

**天行健，君子以自强
不息**

02

它寓意着即使身处困境，也要相信美好的未来终将到来，体现了乐观向上的精神。

**冬天来了，春天还会
远吗**

培养乐观的方法

学会保持乐观

01

积极心理暗示

每天给自己一些积极的暗示，如“我能行”“今天会是美好的一天”等，以增强自信心和乐观情绪。

02

关注积极事物

多关注生活中的美好瞬间和积极方面，如美丽的风景、他人的善举、自己的进步等，让正能量充满内心。

03

制定可行目标

为自己制定一些具体、可行的目标，并逐步实现它们，每次达成目标都会带来成就感和乐观情绪。



课堂总结

通过本节课的学习，我们了解了如何笑对生活。希望大家能将所学知识运用到实际生活中，成为一个快乐的人。

本课回顾

总结课堂内容

我们学习了情绪的定义、种类和作用，知道了情绪是正常的心理现象，有积极和消极之分。

我们了解了挫折的含义、影响，并掌握了合理宣泄、转移注意力、寻求帮助等应对挫折的方法。

我们探讨了快乐的源泉、瞬间，并学会了通过培养兴趣爱好、参加集体活动等方式创造快乐。

我们感受到了幽默的力量，了解了幽默的类型，并知道了如何积累知识、保持乐观心态来培养幽默感。

我们认识了乐观的心态和表现，学习了通过积极心理暗示、关注积极事物等方法来培养乐观品质。

1

认识情绪

2

笑对挫折

3

寻找快乐

4

学会幽默

5

乐观生活