

盒子里有什么？



有效管理情绪

——多彩的情绪

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

头脑特工队

不同的情绪用了什么样的颜色来表达呢？

除了这五种情绪以外还有什么其他的情绪呢？

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色



我的情绪环

在老师给你的纸张上画出上周或者某一天你的情绪

上周经历了三种或者三种以上情绪
四种或者四种以上情绪
五种或者五种以上情绪

.....

红色

橙色

黄色

绿色

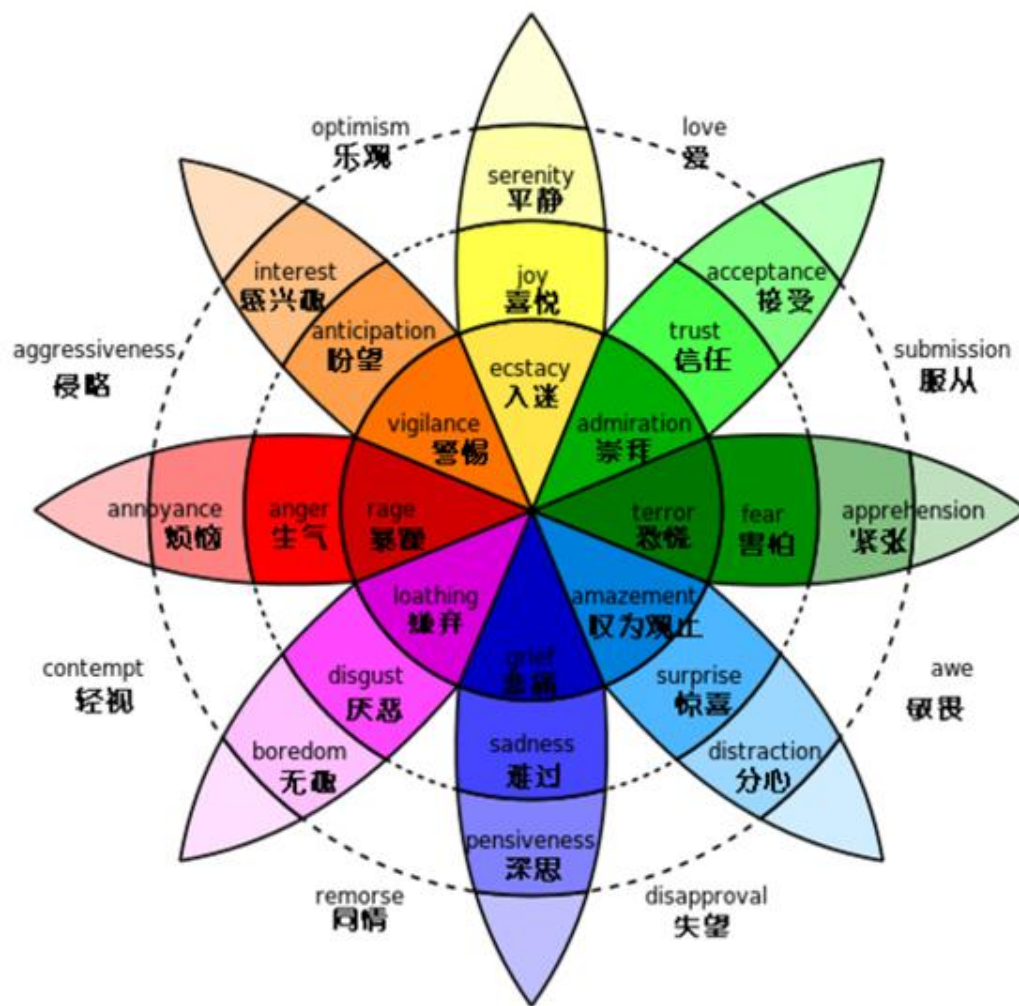
蓝色

紫色

黑色

白色

给情绪命名



红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

常用情绪词汇：喜、怒、哀、惧

复合情绪

喜爱、入迷、着迷、入神、喜欢、心醉、怨恨、仇恨、敌视、敌意、妒忌、嫉妒、妒忌、反感、可恨、可恶、厌恶、憎恨、烦恼、别扭、不快、不爽、烦闷、难受、讨厌、窝火、窝囊、心烦、厌烦、忧愁、担心、担忧、发愁、犯愁、忧虑、忧郁、抑郁、压抑、郁闷、自尊、自信、自卑、无能、感骄傲、得意、高傲、狂妄、体面、优越感、自大、自负、自豪、委屈、抱屈、冤枉、着急、浮躁、急切、急躁、焦急、焦虑、心急、心急火燎、心急如焚、心切、心慌、发慌、恐慌、心慌意乱、羞愧、不好意思、惭愧

丢脸、丢人、丢丑、害羞、可耻、亏心、愧疚、腼腆、难堪、难看、怕羞、羞耻、羞辱、懊悔、悔悟、忏悔、后悔、抱歉、过意不去、内疚、惊奇、吃惊、好奇、惊讶、震惊、警觉、警惕、疑惑、怀疑、可疑、困惑、茫然、迷茫、为难、无所适从、敬佩、敬仰、敬重、佩服尊敬、尊重、赞赏、赞美、赞叹、感激、同情、感动、可怜、可惜、惋惜、心疼、思念、怀念、牵挂、想念、轻蔑、藐视、蔑视、轻视、羡慕、满意、如意、如愿、顺心、随心、随意幸福、圆满、期望、期待、向往、失望、悲观、沮丧、茫然、失落感、无望、心寒、孤独、孤单、孤立、寂寞、其他 乐观、气急败坏、亲切、头痛、头疼、无奈、心虚、幸运

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

正面情绪VS负面情绪

如何看待负面情绪？

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

忧伤的存在带来什么样的正面价值？



红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

每个同学针对刚才情绪环中的
具体的负面情绪，讨论负面情绪
存在的可能的正面价值

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

重新看待刚才的负面情绪，你得到了什么启发？

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色



- 1、觉察自己的情绪
- 2、情绪是丰富多彩的
- 3、所有的情绪是有价值的，是一种信号，提醒我们注意。
- 4、情绪存在的本身无对错，只是情绪的表达方式有恰当不恰当之分。

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫色

黑色

白色

谢谢大家