

## 课题：你选择做哪一只狐狸——做情绪的主人

### 教学理念：

1. 互相尊重、真诚接纳、平等互动的课堂氛围和师生关系；
2. 教学形式多样化且符合学生心理年龄特点，激发学生兴趣；
3. 重感受体验，不重书面内容；
4. 重真诚表达，不重对错评判。

### 教学目标：

1. 了解同一件事情，人可以有多种想法和多种情绪。
2. 理解不同的情绪和行为是由不同的想法引起的。
3. 了解情绪 ABC 理论。
4. 尝试从不同的角度看问题，学会将消极想法转化成更积极的想法，体会随之而转变的情绪和行为后果。
5. 养成用积极乐观的眼光看待事情的心态。

**重点：**理解不同的情绪和行为是由不同的想法引起的；学会将消极想法转化成更积极的想法。

**难点：**尝试从不同的角度看问题，学会将消极想法转化成更适应性的想法。

**教学课时：**1 课时。

### 课前准备：

1. 排练《狐狸吃葡萄》情景剧；
2. 教具准备：ppt 课件、情景剧道具、四格漫画道具、白板

### 教学过程：

| 教 学<br>过程        | 教师活动                                                                                              | 学生活动                                       | 设计意图                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| 导入、<br>热 身<br>活动 | 1. 规则介绍<br>“同学们，上课之前我们先来玩个小游戏——反口令，考验一下大家的即时反应能力。规则：所有同学按照老师的口令，做出相反的行为，速度要快。出错或者速度慢的同学，请你立马用非常夸张 | 出错的学生小 A 非常害羞、扭捏的站起来，揪着两只手，脸通红。学生猜测：害羞？羞愧？ | 复习上节课内容（情绪的定义、一般表现）；调动学生的积极性；引出本节课主题 |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                | <p>的表情和动作来表演此时的心情，而其他同学来猜一猜他所表演的情绪词。”</p> <p>2. 开始游戏，板书情绪词</p> <p>“大家猜猜看他的情绪词是什么？”</p> <p>板书“羞愧”</p> <p>板书“悲催”……</p> <p>3. 承上启下，引出主题</p> <p>“大家的表演都非常生动，看来上节课同学们对‘情绪的表现’理解的还不错。那么现在同学们看看黑板上的情绪词，想一想，同样是报错数，为什么每个人都有着不一样的情绪呢？大家看看我们的标题，接下来我们讲一个古老的关于狐狸的故事，也许，你会在这个故事中找到找到答案。”</p> | <p>小 A 说出自己的答案：羞愧</p> <p>小 B 撇着嘴，摊开双手，叹了口气。</p> <p>学生猜测：无奈？倒霉？沮丧？小 B：是悲催……</p>                    |                                              |
| 情景剧故事会：《狐狸吃葡萄》 | <p>1. 结合录音、学生角色扮演，呈现故事，并在故事中间提问互动。</p> <p>引子：在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴，当然，这种美味也逃不过安营扎寨在附近的狐狸们，它们早就想享受一下了。</p> <p>第一只狐狸来到了葡萄架下，它发现葡萄架子非常高，他这辈子肯定是够不着葡萄了。因此，它心里想：“这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃呢！”</p> <p>暂停，提问：“这只狐狸此刻的情绪是什么？他可能会怎么做？” 板书“嫉妒”</p> <p>“我们继续看故事”</p>                   | <p>表演葡萄的学生就位。</p> <p>表演狐狸 1 号的学生就位进行表演</p> <p>在场演员定格</p> <p>学生回答：嫉妒、不屑</p> <p>表演狐狸 2 号的学生就位表演</p> | <p>使学生从生动的故事表演中体会和归纳“不同的想法，不同的情绪和行为”这个道理</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>它看起来无所地离开了。葡萄与他无缘啦。</p> <p>第二只狐狸来到了葡萄架下,一看到葡萄架比自己高,愿望落空了。它对葡萄架的高度非常不满,这导致了它不能尝到甜美的葡萄,于是它就怪罪起葡萄藤来。说葡萄藤太好高骛远,爬那么高,说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。他越想越气,心想:“凭什么我就吃不到葡萄啊!我吃不到,别人也别想吃到!”</p> <p>暂停,提问:“这只狐狸此刻的情绪是什么?他可能会怎么做?” 板书“愤怒” “我们继续看~”</p> <p>他破口大骂,撕咬自己够得到的藤,正巧被农夫发现,一铁锹把它拍晕了。第三只狐狸身材特别矮小,但是同伴们都极力怂恿它来摘葡萄。它来到了葡萄架下,它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小。心想:“他们明知道我矮,还要叫我来摘,不是看我好欺负吗?为什么我这么矮小,如果像那样不是想吃什么就吃什么吗?为什么葡萄架这么高,我辛辛苦苦等了一年,本以为能吃到,没想到是这种结果?…。 暂停,提问:“这只狐狸此刻的情绪是什么?可能会怎么做?” 板书“悲伤” “我们继续看~”</p> <p>他伤心地在葡萄架下哭了一整天……</p> <p>第四只狐狸来到了葡萄架下,同样是够不到葡萄。</p> | <p>在场演员定格<br/>学生回答: 愤怒、生气</p> <p>表演狐狸 3 号的学生就位表演</p> <p>在场演员定格<br/>学生回答: 悲伤、委屈</p> <p>表演狐狸 4 号的学生就位表演</p> <p>在场演员定格<br/>学生回答: 开心、满足<br/>表演狐狸 5 号的学生就位表演</p> <p>在场演员定格<br/>学生回答: 激动、兴奋</p> <p>所有狐狸上场<br/>所有演员谢幕 学生鼓掌<br/>回答: “5 只”<br/>学生回答代号, 并举例相似的自身经历。</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>他想：“听别的狐狸说柠檬的味道似乎和葡萄差不多,既然我吃不到葡萄,何不尝一尝柠檬呢,总不在一棵树上吊死吧!</p> <p>暂停,提问:“这只狐狸此刻的情绪是什么?可能会怎么做” 板书“满足” “我们继续看~”</p> <p>它心满意足地离开去寻找柠檬了。</p> <p>第五只狐狸来到了葡萄架下,它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想,不愿就此放弃:“机会难得啊,一年可只有一次机会呢!我一定能想出办法!”</p> <p>暂停,提问:“这只狐狸此刻的情绪是什么?可能会怎么做?” 板书“激动” “我们继续看~”</p> <p>它心想为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢?它们有猴子捞月,我们有狐狸摘葡萄,说不定也会成为千古佳话呢!于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作,搭成狐狸梯,这样大家都吃到了甜甜的葡萄。</p> <p>“让我们掌声感谢各位小演员的精彩演出!”</p> <p>2. 提向和讨论</p> <p>“这个故事当中一共出现了几只狐狸?(板书五只狐狸的代号)。他们遇到的共同难题是什么呢?(板书‘吃不到葡萄’) 依次提问:</p> <p>① “生活中你更像是哪只狐狸?举个例子。”</p> <p>“大家果然是千人千面。”</p> | <p>答:“当然是最后一只狐狸啊,因为只有他吃到到葡萄了!” 答:“我觉得吃柠檬的那只也不错啊,至少他心情蛮好的,是怀着憧憬离开的!”</p> <p>“积极”</p> <p>“摘到了葡萄!”</p> <p>答:“应该是性格吧。”</p> <p>答:“是他们看问题的角度和不一样的想法。” 答:“酸狐狸想根“葡萄是酸的”他就讪讪地走了,暴躁狐狸是想“我吃不到别人也别想吃”他很愤怒,伤心狐狸想“就我最倒霉了”他难过死了;柠檬狐狸想“吃柠檬好了”看起来挺平静的,最后合作狐狸觉得“我能想出办法的”,最终让大家都吃到了葡萄。”</p> <p>“A 是吃不到葡萄, B 是 5 只狐狸 5 种不一样的想法, C 是 5 只狐狸 5 种不一样的情绪。” 板书 A→B→C</p> <p>“是 B 想法!”</p> <p>“转变想法!”</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>② “那现在,如果你可以选择,你会希望自己是哪只狐狸呢?为什么?”</p> <p>“我们发现如果可以选择的话,情况就大不一样了。多数人会选择柠檬狐狸和机智狐狸。他们俩的特点是他们的情绪都比较? 并且机智狐狸还解决了一个大难题是什么?” 那么,思考一下,</p> <p>③ “为什么这 5 只狐狸的情绪和做法都不一样呢? 到底是什么导致了这些狐狸有不一样的情绪和做法呢?”</p> <p>“也许是性格,但仅仅看这个故事的话,是不是并不能肯定他们的性格啊。那我们仔细想想故事的细节,他们不一样的地方关键是哪里?”</p> <p>“非常好,是想法!” 板书 “想法”</p> <p>“那请你归纳一下 5 只狐狸不一样的想法分别是什么?”</p> <p>板书 5 种想法。</p> <p>“归纳得很好。吃不到葡萄的狐狸的心情怎么样、做出什么样的行为,都取决于它们在葡萄架下的不同想法! 我们来看看心理学上是怎么解释这种现象的!”</p> <p>3. 结合 PPT 和板书介绍情绪 ABC 理论</p> <p>“情绪 ABC 理论中的 A 代表发生的事件或者说遇到的问题, B 代表想法, C 代表情绪和行为。”</p> <p>请学生上台一边讲解一边板书 A、B、C 的对应位置</p> |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|
|                    | <p>请学生用箭头标出 ABC 的先后顺序。</p> <p>“根据这样的顺序，告诉老师导致情绪的直接原因是什么？”</p> <p>“那么，如果我们想要转变情绪，我们可以怎么做？”</p> <p>4.总结，过渡</p> <p>“想要转换情绪和行为，我们就要主动转变想法。那么接下来，我们通过一个活动，来试试看该怎么样转变想法！看看大家转变情绪的能力如何！”</p>                                                                                                                                                                      |  |                                       |
| 小白板活动：阿狸四格漫画之一想法大转 | <p>1. 小视频展示例子、作画步骤</p> <p>播放课前制作的画漫画过程的视频：</p> <p>第一格（事件）：阿狸代表班级参加了全校朗诵比赛，结果名落孙山。</p> <p>第二格（消极想法和情绪）：阿狸心想：“我根本就没有朗诵的能力，班级同学还推荐我来，一定是想看我出丑！”情绪：沮丧、委屈、生气</p> <p>第三格（转变后的想法和情绪）：“或许我确实在朗诵上面有出众的地方，不然大家也不会一致推荐我参加，可能我还需要多加练习朗诵技巧，变得更专业。”情绪：开心、欣慰、斗志满满</p> <p>第四格（行为和结果）：阿狸利用课余时间练习朗诵，并自荐成为学校广播站的小广播员，跟着广播老师勤学苦练，成为了受到师生一致好评的小广播员。</p> <p>2. 分配事件画报，小组完成作品</p> |  | <p>让学生练习“转变想法”，体会想法的转变带来的情绪和行为的转变</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
|    | <p>“老师手里有阿狸遇到的三个难题，现在分给每个组一张画报贴在第一格，剩下的部分由你们自己完成。最后一格，不会画画可以写关键字。”</p> <p>事件 1：考卷发下来，好朋友比我考得好；</p> <p>事件 2：刚回到家想玩会儿手机，妈妈催我写作业；</p> <p>事件 3：放学回家，大家都结伴而行，只有我独自一人。</p> <p>播放音乐，小组准备 7 分钟。</p> <p>3.小组展示，教师总结<br/>请 3 个小组分别展示三个事件下的作品。</p> <p>每小组分享后，请未分享的小组点评：“阿狸获得快乐、解决难题的关键是什么？你们组有什么新点子？”</p> <p>总结：“通过大家的作品，可以看出，我们同学转变想法的能力都很不错。我们发现，当大家对事件有着更积极的想法时，情绪也会变得更积极，行为也更能帮助我们解决问题。”</p> | <p>小组合作完成四格漫画</p> <p>小组代表上台展示作品，并讲解 其他小组点评</p> |                         |
| 结束 | <p>1.回顾“反口令”游戏<br/>点名请出错的同学分享当时对“出错”这件事的看法。</p> <p>“现在请这几位同学来分享一下，当时对‘出错’这件事的看法，看看到底是什么样的想法导致了这些情绪，相信每个人的想法都不一样。”</p> <p>“那么现在，你的想法是什么？你觉得可以怎么</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>出错的学生分享当时的想法</p> <p>分享现在转变后的想法和情绪</p>       | <p>前后照应，强调核心主题，提出期望</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <p>样更积极地看待这件事？”</p> <p>“这是离我们最近的一个例子，我们再次发现，同一件事真的会有很多不一样的想法。所以，其实我们每个人都有着自己掌控自己情绪的能力，想要获得积极的情绪和解决问题，秘诀就在于，转变？”</p> <p>3. 结束</p> <p>最终摘到葡萄的是哪只狐狸？</p> <p>“最后，机智狐狸送给大家一个快乐公式，请大家齐声朗读：</p> <p><b>A+B=C</b></p> <p>当 <b>B=积极</b>的想法</p> <p>则 <b>C=积极情绪、解决难题</b></p> <p>请记住：<b>B</b>是你自己可以主动控制的！所以，你选择做哪一只狐狸呢？希望大家在今后的生活中好好把握，一起成为情绪的主人！”</p> | <p>“想法”</p> <p>“机智狐狸”</p> <p>齐声朗读</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|