

有效的管理情绪——多彩的情绪

【适用年级】

七年级

【教学目标】

1. 认知目标：学生明白情绪是一种信号，所有情绪存在都是有价值的，并无好坏之分；一件事情可能带来几种不同的情绪。

2. 情感目标：通过情绪环的活动，用颜色来表达情绪，了解情绪让我们的生活丰富。

3. 行为目标：让学生体验情绪，为情绪命名，并且觉察一周以来的情绪。

【设计理念】

心理学认为情绪是一种复杂的心理历程，指个体受到某种刺激所产生的一种身心激动状态，包含心理感受、认知评价、生理变化，以及外显行为等四个层面。而情绪管理，是个体管理自己情绪的过程。管理情绪首先需要觉察和体验情绪，并且明白所有的情绪都具有信号和提醒功能，情绪本身并无好坏之分，再此基础上，学会用合适的方式来表达情绪。七年级学生进入青春期，情绪波动较大，对于情绪的控制能力需要提高，有些学生容易出现焦虑、愤怒等情绪，有研究表明：情绪管理对于学生的身心健康以及建立和谐的人际关系是有帮助的，因而设计相关的情绪管理的课程是十分必要的。

鉴于此，本节课紧扣情绪这一主题，采用“盒子里有什么”的小活动让学生现场体验到多种不同的情绪揭示主题，接着采用《头脑特工队》的片段，将情绪具象化，用色彩来表达情绪，接着通过情绪环的活动，帮助学生更加就深入的觉察情绪，不同的事情可能带来不同的情绪，同一件事情也可能给我们带来几种不同的情绪，在此基础上，讨论负面情绪存在的价值和作用，也为下一节课“情绪表达和管理”做铺垫。

【课前准备】

1. 多媒体课件
2. 盒子、卡通小动物、情绪环的纸张
3. 视频片段《头脑特工队》

【教学方式】 情景教学、活动体验、讨论等

【教学过程】

一、热身与导入：盒子里什么

（创设情境在课堂上激发学生不同的情绪，在盒子当中放入神秘物品,让学生上来摸盒中物品，调动学生的好奇心，揭示主题。）

1.教师导入：今天老师给同学们带来了一份神秘的礼物（出示礼盒），礼盒当中呢，放着一些东西，请一些同学上来摸一摸礼盒里的东西，并请大家以舒服、自然方式的流露过程当中出现的情绪。

2.学生参与活动，教师放在盒子中依次秘密放入玩具蛇、钢丝球、水晶宝宝等物品。

教师采访学生:整个过程中你的情绪是什么样的？

师：这个过程中情绪是不断的变化的，同学们经历了好奇、兴奋、失望、平静等等不同的情绪。

（师：没有被老师叫到上来摸物品的同学的情绪变化？

预设：生① 失望

生②很激动，很希望被叫到）

3.教师公布盒子内的物品 师：现在大家的情绪是什么样的？

师过渡：这个过程中大家体验到许多不同的情绪，我们的情绪像颜色一样丰富多彩，今天我们来聊一聊《多彩的情绪》

二、活动与体验:情绪的觉察

（头脑特工队的视频片段，激发学生的兴趣，同时看到不同的情绪可以用不同的颜色进行表达；通过活动“情绪环”，用不同的颜色表达出对于情绪的觉察）

（一）视频片段：头脑特工队

1. 播放视频：头脑特工队

2.学生观看视频并进行讨论

师：这两年有一部很出名的电影，叫做《头脑特工队》，里面有五个小人分别代表主人不同的情绪，我们来看看电影里分别用什么颜色来表示不同的情绪？生：快乐是黄色、愤怒是红色、忧伤是蓝色、厌恶是绿色、恐惧是紫色。师：在你的眼里，你会用什么颜色来表达这几种颜色呢？（预设生①：蓝色是快乐，因

为我喜欢蓝色是天空的颜色。预设生②：恐惧是黑色的，我觉得黑色和恐惧最搭配）

师：每个人会用不同的颜色来表示不同的情绪状态，同一个颜色对于每个人而言代表的情绪也是不同的。

（二）我的情绪环

1. 教师说明活动规则

①每个人一张 A4 纸，上面印着一个情绪环，可以用不同的颜色在七个格子里表达上周或者是某一天自己所经历的不同情绪，越多越好。

②在颜色的旁边给出情绪的命名。



2. 学生体验活动

3. 教师在学生完成体验活动后，请学生可以在班级自由的走动，和一位互相都愿意找的同学来分享自己上周或者某一天所经历的情绪。

三、交流与分享：情绪的价值

（通过教师的引导与学生讨论，觉察情绪，同时明白负面情绪存在的价值）

（一）情绪的种类 1. 教师提问

在刚才的情绪环的图上，上周或者是某一天经历了四种或者四种以上情绪的同学请举手，经历了四种或者四种以上情绪的同学请举手，经历了七种或者七种以上情绪的同学请举手。2. 请同学分享画的情绪环并于不同的颜色进行情绪的命名。

3. 教师总结：我们每个人一出生就能体验到喜、怒、哀、惧四种情绪，到了两岁以后，可以体验到更多的情绪。

PPT 出示：

基本情绪：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

4.教师继续提问

师：在情绪环的图中，有没有同学在一件事情上体验到两种甚至更多的情绪？

预设生 1：有的，我考试考不好，一方面我觉得对自己很失望，同时还觉得对于父母很内疚。

预设生 2：有的，比如，我上周爸妈把我的手机没收了，一方面我觉得我对父母很生气，同时我觉得爸妈也是为了我，所以我也对于他们有些内疚，因为当时我也有一些比较过激的语言。

师总结：我们在一件事情上有可能体验到多种不同的情绪，同学们平时在生活当中可以适当的增加对于自己的情绪的觉察。

（二）情绪的价值

1. 教师提问 师：上周或者某一天积极情绪多于消极情绪的同学请举手，积极情绪和消极情绪差不多的同学请举手。

师：可以看到，大多数同学经历的都是积极的情绪，不过也有少数同学经历了消极的情绪。大多数人都喜欢积极的情绪，可是消极的情绪有用吗？

预设生①：有用，都是我们的情绪的一部分，让我们生活丰富。

预设生②：没有用，比如我很紧张的时候，常常考试就没有能发挥好，很不喜欢消极，负面的情绪。

师：同学们对于情绪的作用，尤其是消极情绪的作用有不同的观点。老师来说说明一下：一个原始人，在森林里看到一条蛇，可能会有两种不同类型的情绪反应，一种是很激动，我选择和蛇战斗，捕捉猎物，一种是很害怕，这时候他可能选择迅速的逃跑保护生命。如果一个原始人，不懂得害怕，那么他可能被蛇吃掉了。由此可见，情绪是具有信号功能的，他在提供主人，此时有危险需要注意。

2.头脑风暴：每个人看看刚才在情绪环中的负面情绪，讨论这个负面情绪中可能存在的正面价值。

3.学生体验并讨论与分享

教师提问：重新看待刚才的负面情绪，你得到了什么启发？

预设生①：情绪的出现是要告诉我什么，我要尝试仔细倾听他背后的声音。愤怒是告诉我这件事情是不公平的！

预设生②：我上周体验到焦虑，焦虑告诉我尽快的去完成功课，不要拖延，其实我以前不喜欢负面情绪，我现在明白负面情绪原来也是有用的。

四、总结与延伸：多彩的情绪

（采用分享交流，教师总结等方式，总结情绪的作用，从认知的角度学习接纳情绪。也为下一节课情绪的控制做好铺垫）

教师总结：

- 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。

【总结反思】

这节课教师主要采用自主合作探究式学习模式，创设问题情境，给学生想、做、说的机会，课堂充满了民主、和谐、愉快的氛围，学生表现出了极大的参与热情。从导入活动“盒子里有什么”到主体活动“情绪环”，使学生得到充分的参与与体验。整个教学过程当中，充分的体现了“学生为主体，教师为主导”的教学理念，教师始终是以一个交流者、倾听者、建议者的身份出现，通过言谈和倾听与

学生进行双向沟通和交流，与学生一起分享问题探索中的快乐，力图达到春风化雨、润物无声的教学效果，这是我应当努力追求的一种教学艺术。

在进行本次活动的时候应该注意以下几点：

1.本节课导入活动以及主体活动学生的参与度十分的高，从现场举手人数和学生的情绪反应可以知一二，不过在后续需要更多分享反思的环节，学生的积极性有所下降，尤其在讨论情绪的价值环节，这应是本课一个重点的环节，学生的回答问题的兴致似乎不够高。教师可以适当采用小组竞赛或者情景表演等方式来调动学生的积极性。

2.心理健康课不仅仅是活动和体验，学生的思考和分享特别的重要，否则心理课则变成了游戏课，而面对学生的分享，尤其是现场生成的部分，教师可处理得更加灵活。例如，在课堂提问时，有一学生在回答时，其他同学出现一些嘘声，这时候可以迅速的采访当事同学的情绪感受，并且协助他看到此时情绪给予自己的提醒，当然教师也应适当点评其他发出嘘声同学的反应，心理课上尊重、倾听的氛围是教师需要时时刻刻维护的。

3.本节课主要是围绕着觉察情绪和明白情绪价值为目标的，因而对于适当情绪的表达这个部分涉及得不多，教师可以在与学生互动以及最后总结时刻提到适当的情绪表达的重要性，并且为下一节课《表达情绪》做好铺垫。