

让阳光照进来

乌云快走开



北师大版·八年级下册·第十三课

主题:情绪管理——识别与调节负面情绪



课程导航

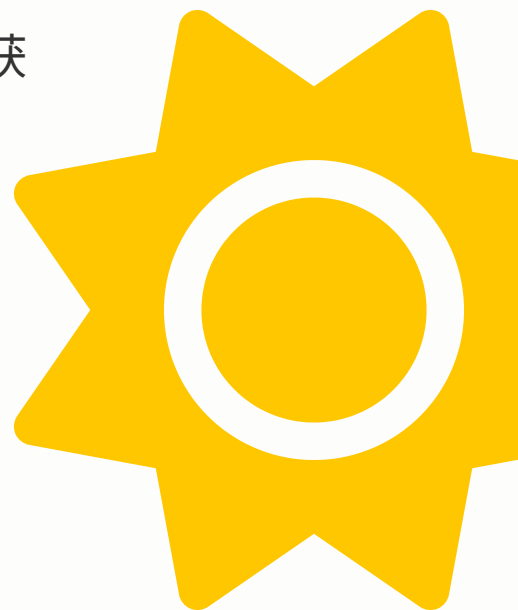
01 情绪天气预报——引入主题

02 驱散乌云工具箱——探索调节方法

03 头顶乌云的秘密——认识负面情绪

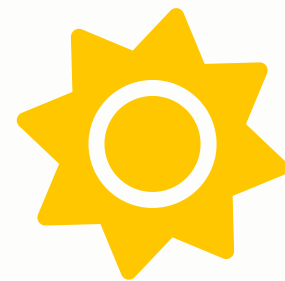
04 阳光重现实践场——情景模拟应用

05 我的晴雨表——总结与收获



模块一:情绪天气预报

团体热身：“天气预报”游戏



活动规则

用天气(晴/多云/小雨/暴雨等)比喻当前心情,并向大家分享简短的原因。

案例示范

“我今天是‘雷阵雨’,因为早上忘带作业被老师批评了,现在还有点难过。”

活动目的

自然引入“情绪天气”的概念,让同学们在轻松的氛围中建立情绪表达的安全感。



建议配图:天气心情插画

卡通风格插画,包含不同天气图标(太阳、乌云、雨滴)与对应情绪表情,色彩明快。

模块二:头顶乌云的秘密

剧本体验:《安郁的故事》

 **角色设定:**安郁(主角,表现失眠、兴趣减退、成绩下降等抑郁表现)。

 **分组任务:**每组演绎1个场景(家庭/学校/社交),记录典型行为。



负面情绪症状汇总



心理表现

注意力不集中

自我否定

兴趣丧失



行为表现

回避社交

拖延行为

食欲变化



生理表现

失眠

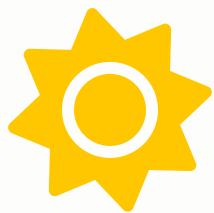
疲劳

头痛



有点负面小情绪

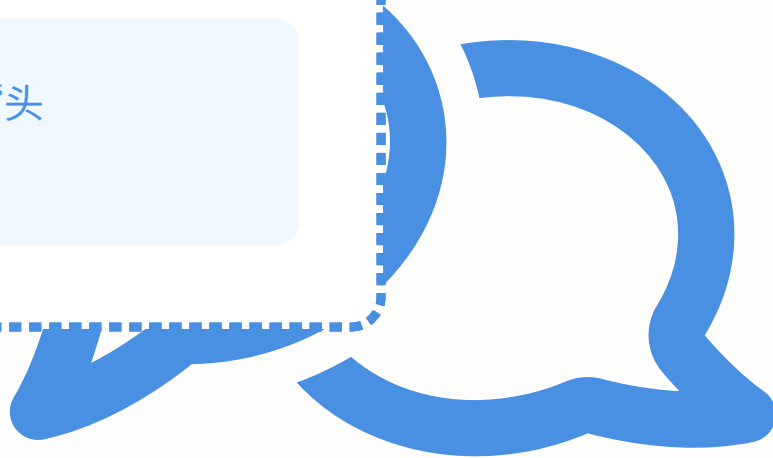




讨论:我的“乌云”时刻

回忆最近一次负面情绪,对应上述哪些症状?

分享示例:“上周和朋友吵架后,我出现了‘回避社交’(行为表现)和‘头痛’(生理表现)”



让阳光照进来——乌云乌云快走开

模块三:驱散乌云工具箱

分组讨论:“我的阳光方法”

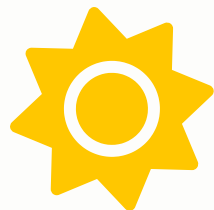


◎ 任务

每组brainstorm至少3种调节情绪方法,写于便签纸投入“阳光瓶”。

💡 提示方向

结合生活经验,如运动、听音乐、与家人倾诉等。



“驱散乌云”方法分类汇总



宣泄类

运动、写日记、向信任的人倾诉



认知类

换个角度思考问题,积极自我暗示



转移类

听音乐、画画、做自己喜欢的事

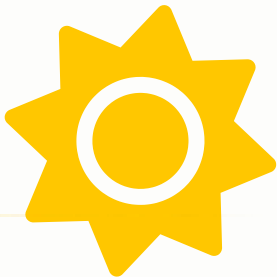


放松类

深呼吸、冥想、正念练习

模块四:阳光重现实践场

情景模拟应用



💡 情景案例设计

- 📄 考试失利后情绪低落,对自己失去信心。
- 👥 被朋友误解,感到委屈又不知如何解释。
- 🏠 被父母批评后感到愤怒,想顶嘴或摔门而出。

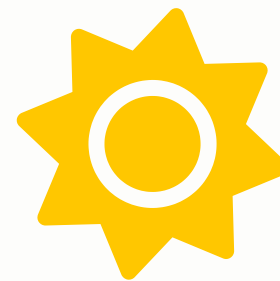
📅 分组任务步骤

- 识别情绪:准确说出自己现在的感受。 模块四： 1
- 选择方法:从工具箱中挑选合适的调节方法。 模块四： 2
- 模拟行动:角色扮演,将方法付诸实践。 模块四： 3
- 效果评估:小组讨论,分享方法是否有效。 模块四： 4



模块五:我的晴雨表

总结与收获



情绪晴雨表再评价

课程开始vs现在的心情状态(如“暴雨→多云转晴”)。



收获分享

“我学会了用‘深呼吸放松法’应对考试紧张”。



核心结论

情绪没有好坏,但我们可以做情绪的主人。



课后延伸:21天阳光挑战

21天 Challenge



第1-7天:记录3个小确幸(如“吃到好吃的饭”“被老师表扬”)。



第8-14天:尝试1种新的调节方法并记录效果(如“学唱一首欢快的歌”)。



第15-21天:帮助1位同学驱散乌云(倾听/鼓励/分享方法)。

提交形式:下节课小组分享挑战成果

The background of the slide is a lush field of yellow sunflowers with dark brown centers. Several colorful butterflies, including monarchs and other species with orange, black, and white patterns, are seen flying against a clear blue sky with soft, wispy clouds. The overall scene is bright and cheerful, symbolizing positivity and growth.

感谢参与

愿我们都能成为自己的阳光守护者

——北师大版八年级心理健康课程组

AI生成