

第五课《多彩的情绪》教学设计

一、教材分析

本课属于心理健康教育中的“情绪管理”模块。初中阶段是学生情绪发展的特殊时期，受青春期生理变化（如激素水平波动）和心理需求（如独立意识增强）的双重影响，学生的情绪表现出极强的两极性、冲动性和不稳定性。

教材旨在引导学生从科学的角度认识情绪的本质，理解情绪没有绝对的好坏之分，每种情绪都有其独特的心理功能。同时，重点介绍情绪 ABC 理论等心理学工具，帮助学生掌握科学的情绪调节方法，提升情绪智力（EQ），从被情绪控制的“奴隶”转变为驾驭情绪的“主人”。

二、核心素养目标

- 认知与思维：**了解情绪的基本类型及其功能，理解情绪产生的心理机制（认知决定情绪），掌握情绪 ABC 理论的核心观点。
- 方法与技能：**能够准确识别并命名自己的复杂情绪，学会运用认知重构、合理宣泄、放松训练等策略调节负面情绪。
- 情感与态度：**树立“接纳所有情绪”的健康心态，理解情绪是内心需求的信号，培养乐观、豁达的生活态度。

三、教学重点

- 认识情绪的多样性与复杂性，理解情绪的功能与价值。
- 掌握情绪调节的具体方法，特别是认知调节法（情绪 ABC 理论）。

四、教学难点

- 理解并运用情绪 ABC 理论，在日常生活中识别并辩驳不合理的信念。
- 引导学生真正接纳负面情绪，消除对“坏情绪”的恐惧与排斥。

五、教学准备

- 教师准备：**多媒体课件（含基本情绪面部表情图谱、情绪 ABC 理论模型图、情绪冰山隐喻图）、情绪词汇卡片。
- 学生准备：**纸笔，用于记录课堂反思与练习。

六、教学过程

（一）导入：情绪的万花筒（5 分钟）

1. 情境切入：

“同学们，如果把我们的内心比作一个万花筒，那么情绪就是里面五彩斑斓的碎片。有时候它是红色的热情，有时候是蓝色的忧郁，有时候是黑色的

愤怒。在上一节课我们了解了青春期的生理变化，今天我们来深入探讨这些变化带来的内心风暴——多彩的情绪。”

2. 知识铺垫：

情绪不仅仅是“开心”或“不开心”，它是一种复杂的心理和生理状态。心理学家保罗·艾克曼（Paul Ekman）的研究指出，人类有跨文化的几种基本情绪：喜、怒、哀、惧。但在我们的日常生活中，这些基本情绪会交织组合，形成如“焦虑”（恐惧+担忧）、“嫉妒”（愤怒+自卑）、“惊喜”（快乐+惊讶）等复杂情绪。

（二）核心知识讲解一：情绪的功能与价值（10 分钟）

（本环节旨在打破“负面情绪=坏事”的刻板印象）

1. 情绪没有绝对的好坏：

我们习惯将情绪分为“积极情绪”和“消极情绪”，但这只是基于主观感受的舒适程度。从进化心理学的角度来看，每一种情绪都有它存在的意义和功能：

恐惧：保护我们远离危险，提高生存几率。

愤怒：当我们的边界被侵犯或需求未被满足时，愤怒提供力量去反抗和维护权益。

悲伤：帮助我们释放压力，并在遭遇损失时通过寻求他人安慰来建立更深的社会连接。

焦虑：适度的焦虑能提醒我们未雨绸缪，提高应对未来挑战的准备度。

2. 情绪是内心需求的“信使”：

情绪就像汽车的仪表盘指示灯。当“愤怒灯”亮起，说明你的权益受损；当“焦虑灯”亮起，说明你对未来缺乏掌控感。我们要做的不是砸坏仪表盘（压抑情绪），而是读懂信号，去解决背后的问题。

（三）核心知识讲解二：揭秘情绪产生的机制——情绪 ABC 理论（15 分钟）

（本环节为全课理论核心，侧重逻辑讲解与案例分析）

1. 理论提出：

美国心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）提出了著名的情绪 ABC 理论。他认为，引起我们情绪困扰的，并不是外界发生的事件本身，而是我们对事件的看法、解释和评价。

2. 模型解析：

A (Activating Event)：诱发性事件（发生了什么）。

B (Belief)：个体对事件的信念、看法和解释（你怎么想）。

C (Consequence)：情绪和行为后果（你的感受和行动）。

3. 案例深度剖析：

事件 A：你在走廊上和好朋友打招呼，但他没有理你，径直走过去了。

看法 B1：“他肯定是故意无视我，是不是对我有意见？看来我不受欢迎。”-**后果 C1：**感到失落、生气，决定以后也不理他。

看法 B2：“他可能正在思考难题，或者没戴眼镜没看清我。”-**后果 C2：**情绪平静，决定下课后再去问问他。

4. 核心结论：

A（事件）不能直接决定 C（情绪），是 B（看法）决定了 C。很多时候，让我们痛苦的不是事情本身，而是我们对他人的“读心术”（主观臆断）和“绝对化要求”（认为事情必须按我的意愿发展）。

（四）方法指导：做情绪的主人（10 分钟）

（基于 ABC 理论，讲解具体的调节策略）

1. 认知重构法（改变 B）：

这是最根本的调节方法。当你陷入负面情绪时，按下“暂停键”，问自己三个问题：

“支持我这个想法的证据是什么？”（真的是他故意无视我吗？）

“有没有其他的解释或可能性？”（也许他只是没听见？）

“如果我的朋友遇到这事，我会怎么安慰他？”

通过改变不合理的信念，情绪自然会随之改变。

2. 合理宣泄法（处理 C）：

情绪能量需要出口，但宣泄不等于发泄。

错误方式：摔东西、攻击他人、暴饮暴食。

正确方式：运动（产生多巴胺）、书写（情绪日记）、哭泣（释放皮质醇）、向信任的人倾诉。

3. 身心放松法（生理调节）：

当情绪激动时，生理唤醒水平很高（心跳加速、肌肉紧绷）。此时可以通过“腹式呼吸法”来强制身体放松：吸气 4 秒，憋气 4 秒，呼气 6 秒。重复几次，副交感神经会被激活，情绪也会逐渐平复。

（五）课堂总结与反思（5 分钟）

1. 总结：

青春期的我们，情绪就像夏天的天气，多变且猛烈。但这正是生命力旺盛

的表现。通过今天的学习，我们明白了：情绪是信使，要读懂它；想法是关键，要审视它；调节是能力，要练习它。

2. 课后思考：

请大家回想最近一次让你情绪波动很大的事情，尝试用情绪 ABC 理论分析一下，当时你的“B（看法）”是什么？如果换一个角度想，结果会有什么不同？

七、板书设计

第五课多彩的情绪

一、认识情绪

1. 基本情绪：喜、怒、哀、惧
2. 情绪的功能：信使、保护、动力

*观念：情绪无好坏，接纳即自由

二、情绪 ABC 理论（埃利斯）

A（事件）———B（看法/信念）———C（情绪/后果）

（不是 A 决定 C，而是 B 决定 C）

三、调节策略

1. 认知重构：换个角度看问题（改变 B）
2. 合理宣泄：运动、倾诉、书写（处理 C）
3. 身心放松：腹式呼吸、肌肉放松

八、教学反思

本节课的设计逻辑严密，知识点密度较大。在实际教学中，情绪 ABC 理论对于初中生来说具有一定的抽象性，是理解的难点。

在讲解过程中，我发现单纯的理论推导容易让学生感到枯燥，因此在案例剖析环节，我特意选取了贴近学生校园生活的“人际误解”案例，这极大地降低了理解门槛。

不足之处在于，由于删减了互动体验环节，部分内向的学生可能处于被动听讲的状态。在未来的教学中，可以在“认知重构”环节增加“书写练习”，让学生在纸上写下自己的烦恼并进行改写，这样既能保证课堂秩序，又能让每个学生都有深度参与和内化的机会。