

第21堂 笑对成长

(情绪调节)

心理班会课——孙晶



笑对成长——情绪调节

一、活动目标

- 1.通过“五味瓶”趣味分组活动，引导学生回顾生活中的酸甜苦辣各种感受，引出活动课主题。
- 2.通过“成长的滋味”活动，分享成长过程中经历的各种情绪体验，理解无论消极还是积极的情绪体验都是成长中不可或缺的一部分。
- 3.通过“情绪调味剂”活动引导学生以积极的心态来看待成长的意义，以积极的方式去改善不良情绪，提高情绪调节能力。



笑对成长——情绪调节

二、活动准备

- 1.全班学生分成**5**组，每组人数和男女生比例均衡，确定组长；桌椅呈马蹄形布局，教室中间预留活动空间。
- 2.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 3.五种图片（柠檬、棒棒糖、苦瓜、辣椒、食盐），分别代表酸甜苦辣咸五种味道，每组图片的数量与小组组员数相同，总数为班级总人数（用于分组）。
- 4.制作五个桌牌，上面是五种味道的字（酸甜苦辣咸），注明本组人数。



笑对成长——情绪调节

三、活动过程

活动1：五味瓶

【辅导要点】

利用代表酸甜苦辣咸的五种味道进行分组，调动学生参与的积极性，引出主题。

【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：这节课的小组是“五味瓶”设置法，大家看到桌牌上的是五种味道，一会儿根据你拿到的图片去找到自己的小组，看一看哪种最先到齐。）



笑对成长——情绪调节

【活动内容】

(1) 随机发给每个学生一张图片，根据图片上的物品判断自己属于哪个小组，迅速找到小组所在的位置。 柠檬——酸；棒棒糖——甜；苦瓜——苦；辣椒——辣；盐——咸。

(2) 在保持安静的情况下完成任务，根据桌牌上的字确认本组成员是否到齐，全部到齐，安静落座，举手示意。



笑对成长——情绪调节

(3) 老师记录小组集结完成的顺序。

对最快完成的小组给予掌声鼓励，简单交流集结快慢的原因；对于遵守活动规则的小组给予表扬，提出积极参与、遵守秩序的课堂要求。

(4) 选出小组长，简短讨论有本小组的组名可以想到什么，组员依次发言，组长简单记录。

(5) 小组代表发言，教师总结。



笑对成长——情绪调节

【引导要点】

(1) 味道来源于食物，也来源于某些经历的事情，生活中同样拥有酸甜苦辣咸各种滋味。

(2) 各种滋味充盈着我们的成长过程，带来丰富多彩的情绪体验，导入活动课主题。



笑对成长——情绪调节

活动2：成长的滋味

【辅导要点】

探讨成长过程中经历过的各种情绪体验，引导学生认识无论是消极的还是积极的情绪体验是必不可少的，都有其重要意义。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：成长的过程充满各种滋味，但是到底包括哪些感受呢？我们该如何看待这些味道呢？）



笑对成长——情绪调节

【活动内容】

(1) 小组讨论：“酸甜苦辣咸”各种滋味可以概括为哪些情绪？

(2) 班内交流，教师总结。

将学生的发言总结概括为青春期常见的几种情绪：开心、生气、嫉妒、难过、害怕。

(3) 在活动记录当中“成长的滋味”栏目里，简单填写自己在什么时候体验过相应的情绪，参加小组交流。

(4) 组长组织讨论，每一个组员都要发言，推选一位陈述内容全面丰富的组员参与班内分享。

(5) 小组代表分享自己的“成长滋味”。

(6) 教师总结。



笑对成长——情绪调节

【引导要点】

- (1) 肯定学生的积极分享。
- (2) 成长的过程并不是一帆风顺的，五味杂陈是成长的内涵之一。
- (3) 逐渐长大的孩子内心越来越丰富，对自己和他人的要求也越来越高，是体验到各种情绪的根本原因。
- (4) 成长的过程中经常安静地回味和总结，会令自己的成长更全面、更健康。



笑对成长——情绪调节

活动3：笑对成长

【辅导要点】

引导学生正确看待成长中的各种体验，积极情绪和消极情绪同等重要，主要将消极情绪转化为积极情绪，为成长助力。

【活动时间】

12分钟。

（建议指导语：成长的过程充满挑战，快乐多烦恼会更多，很快就要进入初中的你们，会迎来更多的成长考验，应该做好哪些准备呢？）



笑对成长——情绪调节

【活动内容】

(1) 故事呈现

圆圆成长记

有一个叫圆圆的小东西，他曾经是那么完整，他很幸福、很快乐，突然有一天，他在滚动的时候撞到了一块大石头，于是他缺了一角，因为他的不完整，他感到很不快乐。他动身去找失落的一角。



笑对成长——情绪调节

为了寻找失落的一角，他向前滚动，渐渐地，他变得很快乐，因为他看到了以前曾经忽略过的美好事物。他因为缺了一角，不能滚得很快，所以也会停下来跟小虫说说话，或者闻闻花香，有时候他超过了甲虫；有时候家中也超过他，他喜欢上了现在的感觉。

他继续前进，越过海洋、穿过沼泽和丛林，上山、下山，他看到了很多以前不曾留意过的美丽风景，直到有一天，他找到曾经失落的一角。然后……



笑对成长——情绪调节

(2) 讨论与分享：（不同的问题要请不同的小组回答）

- ①开始时圆圆发生了什么事情？他体验到的情绪是什么？
- ②在寻找失落一角的过程中，他的情绪又发生了怎样的变化，为什么？
- ③想一想当他寻找到失落的一角后，会发生什么事？
- ④小组讨论：圆圆的故事带给我们哪些启发？组长简单记录。

(3) 班内分享：圆圆的故事给我们的启发。

(4) 教师总结。

结合学生发言进行总结和引导。



笑对成长——情绪调节

【引导要点】

- (1) 无论完美还是不完美，只要用心体验美好的部分，都会感受到快乐。
- (2) 事物往往具有两面性，可以选择主动愉快地接受，也可以选择被动失落地承受。
- (3) 遇到问题时心情不同，最后的结果也会不同。
- (4) 成长过程中不可能完美无缺，消极面对只会失去更多。
- (5) 笑对成长，会有更多的机会去努力、去探索。



笑对成长——情绪调节

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：谈谈在本堂课中的收获。
- (2) 课后延伸：认真总结自己升入六年级以来遇到的成长烦恼，按照对自己的影响大小排列顺序，说明自己是如何应对的，目前对自己的影响是什么，想要进一步进行的调节是什么。以周记或者小作文的方式上交。



笑对成长——情绪调节

四、活动素材库

1. 设计背景

小学高年级学生逐渐步入青春期前期，这个年龄段的孩子更加敏感，内心世界越来越丰富，也有更多的成长体验，烦恼也随之增多。身高长相、学习压力、亲子冲动、伙伴矛盾，师生关系等角度都很可能使他们感受到消极情绪。加之认知能力有限，生活和社会经验缺乏，常常令其不知所措，无力应对。如果烦恼和压力积聚时间较长，没有采取积极的应对措施，会对自我认识、人际关系、学习，以及健康等诸多方面造成不良影响。



笑对成长——情绪调节

本堂课结合青春期前期学生的心理特征设计，通过无味分组活动让学生将酸甜苦辣咸与生活体验相联系，认识到成长的过程充满各种滋味，进而探讨成长烦恼出现的常见角度，引导学生以积极的心态看待生活中的各种体验，以积极的思维和行为应对生活中的烦恼，促使其主动培养积极情绪，转化消极情绪。



笑对成长——情绪调节

2.理论支持

(1) 挫折的意义

马斯洛需要层次理论中指出人有五种基本需要，包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要，尊重的需要和自我实现的需要。当需要得到满足时，人们会产生积极愉悦的情绪体验，而当需要满足的过程受到阻碍时，人们则会产生消极的情绪体验。



笑对成长——情绪调节

人生不如意十之八九，成长的过程也并非一帆风顺。随着年龄的增长，需求越来越多的时候，担忧烦恼的事情也随之增多，挫败体验也越来越多，如何理性看待挫折，以积极的心态应对挫折是每个人成长的必修课。

挫折的意义深远，认识挫折的过程就是积累知识经验的过程，人的认识总是在实践中获得不断的升华与发展。人们会在挫折中不断反思自己的不足，认识自身存在的问题并不断改进，正如不经历风雨怎么能见彩虹。



笑对成长——情绪调节

经历挫折的过程也是提高个人承受能力的过程，心理学中以是否具有一定的挫折承受能力作为评估个体心理是否健康的标准之一。

在应对挫折的过程中，人能够积极面对所处的挫折情境，利用自身所拥有的资源，发挥自身潜在的能力，有助于个体培养坚强的意志力，促进其人格的健全与完善。



笑对成长——情绪调节

应对挫折过程也是激发个体生命活力的过程，人们往往为实现目标而克服困难，做出更大的努力，这种生命力的体现将有利于个体分析自我与情境间的关系，从而利用资源克服苦难，在获得满足的同时得到发展和进步。



笑对成长——情绪调节

（2）小学生挫折心理产生的主要角度

①学习压力。

学习是学生的首要任务，家长望子成龙、望女成凤心情迫切，对成绩有较高的要求，同时小学生自身也有学习期望，一旦达不到学习目标，很容易产生挫败感。



笑对成长——情绪调节

②人际关系。

小学生年龄比较小，缺乏交往经验，与别人相处会出现一些人际关系的问题，如小团体间的矛盾，一些弱小的或存在先天缺陷的孩子在交往中遭受不公平的待遇，与家长，教师的相处也存在压力。不被关注，不被重视，被指责等经历也会使小学生产生挫折心理。



笑对成长——情绪调节

③自我价值。

小学生越来越重视集体活动中自己的表现，以自己的某一方面的才能为集体带来荣誉而获得积极的自我价值体验。但在实际活动中影响成功的因素有很多，很多孩子不能实现自己的愿望，甚至适得其反，降低自我认同感，也会产生相应的挫折感。



笑对成长——情绪调节

④家庭原因。

小学生在心理上还不成熟，很容易由于外界的某些干扰而产生挫折感。家庭经济状况、家庭成员的不良关系或行为、家庭结构的变化等都会使其体验到挫折感。



笑对成长——情绪调节

(3) 以积极观点应对挫折

对同一事件，不同的人会有不同的态度，不同的态度和想法又会引发不同的情绪，**ABC**理论认为，影响我们情绪行为的不是事件本身，而是我们对于事件的态度。当人们仅仅关注事物的消极方面，就容易产生消极的情绪体验。相反，如果能够从引发挫折的事件中发现积极的意义，并运用积极的方式进行调整，烦恼也将迎刃而解，可以说积极的态度就是情绪处方。



笑对成长——情绪调节

关注每一个学生的心理发展，情绪变化，以及他们面对挫折的态度，引导学生关注积极观念，关注事物两面性中的积极角度，从而促进积极情绪的培养及积极行为的产生。

当学生遇到挫折和困难时，从关注学生的情绪入手，鼓励他们以积极乐观的态度去面对困难，给予他们克服困难的勇气，培养学生积极的思维方式，鼓励学生以积极的行为应对问题，将助于其积极人格的养成，为他们的健康成长打下良好的基础。



笑对成长——情绪调节

（4）如何应对成长的烦恼

①成长中会遇到很多烦恼，也许在别人眼中看似很小的事情却会对孩子造成很大的影响，然而，正是酸甜苦辣的多种味道才让我们我的生活多姿多彩，每一次的烦恼都能帮助我们找到自己独特的位置和价值，以合理积极的心态去看待生活中的烦恼是做出调整的前提。



笑对成长——情绪调节

②尝试调整心态的过程也是一种积极情绪体验的过程。在调整的过程中不断改变自己的思维方式，学会换一种角度想问题，同时学会以积极的行动应对生活带来的烦恼，在这个过程中既积累了经验，又学会了成长。

③一个人的调整能力是有限的，集体的智慧是无限的，依靠团体的力量，听取同伴的建议，在互助合作中共同成长，其实成长并不孤单。



笑对成长——情绪调节

3.可替代活动

(1) 情绪接龙（可以替代活动1）

【辅导要点】

引导学生认识情绪反应与个体对经历事件的态度和想法有关。



笑对成长——情绪调节

【活动内容】

①请同学们根据情绪要求补全对话。

A.突然下雨了，_____，我很伤心。

突然下雨了，_____，我很开心。

突然下雨了，_____，我很生气。

突然下雨了，_____，我很害怕。



笑对成长——情绪调节

B.今天是我的生日， _____， 我很伤心。
今天是我的生日， _____， 我很开心。
今天是我的生日， _____， 我很生气。
今天是我的生日， _____， 我很害怕。



笑对成长——情绪调节

②小组内交流自己填写的内容，选出代表在班内分享。

③小组讨论事件和情绪之间的关联。

④组长代表发言，教师总结。

同一件事因为不同的经历而产生不同的情绪；相似的经历会因为看法不同而产生不同的情绪。



笑对成长——情绪调节

(2) 情绪调味剂（可以替代活动3）

【辅导要点】

引导学生从积极的角度去看待成长的挫折，以积极的心态去改善压力所带来的不良情绪体验，提高情绪调节能力。



笑对成长——情绪调节

【活动内容】

①记录三个学生在学习、人际交往等方面遇到的烦恼，请各小组成员作为“情绪调味师”利用集体智慧为烦恼支招。

②从“换个角度想一想”、“换种方法更快乐”两方面为三个同学的烦恼支招。

a.爸爸妈妈每天都给我留很多课外作业，多得做不完，我很烦恼。

b.同学总给我起外号，我非常生气，制止他们很多次可好像没有什么用，我很苦恼。

c.我长得又小又黑，看到别人长得又高又漂亮非常羡慕，每次照镜子我都很郁闷。



笑对成长——情绪调节

③小组讨论汇总后，进行班级展示。

④教师总结。

获得积极心态的两个思考角度：积极思维和适当的方法。



笑对成长——情绪调节

4. 活动记录单 成长的滋味

笑对成长



谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

