

# 第16堂 美丽心情

(情绪调节)

心理班会课——孙晶



# 美丽心情——情绪调节

## 一、活动目标

- 1.通过“甜蜜速递”活动引导学生感受积极情绪，导入活动课主题。
- 2.通过“快乐魔方”活动分享自己的快乐感受，促进积极情绪的主动表达，理解快乐是一种情绪，更是一种状态。
- 3.通过“快乐调色板”活动激励学生主动调节情绪，不断提升创造积极情绪的能力。



# 美丽心情——情绪调节

## 二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数划分小组，每组**6~7人**，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.每组一个魔方大小的正方体模型（什么材质都可以）。
- 3.每个学生一张彩纸，大小与空白正方体的一个表面大小相同（如果是7个人，则有**2个**同学共享一张彩纸）。
- 4.每组一卷双面胶，彩色笔足量。
- 5.每人一根棒棒糖。



# 美丽心情——情绪调节

## 三、活动过程

### 活动1：甜蜜速递

#### 【辅导要点】

营造快乐氛围，与同伴分享积极情绪，引出课程主题。

#### 【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：说到“甜蜜”大家能够想到什么呢？“糖果”是很常见的一种！下面我们要做一个小活动，叫做“甜蜜速递”。）



# 美丽心情——情绪调节

## 【活动内容】

### (1) 活动规则：

①每个人发一根棒棒糖，以小组为单位进行棒棒糖传递：每个人右手拿好棒棒糖准备开始，当听到“信号”后，将糖果向右侧传递给下一位同学，同时左手接过左侧同学传递过来的棒棒糖，迅速交到右手，以此类推。

②老师阅读一段小文章，文章中出现的“快乐”一词，就是活动“信号”。

文章内容：



# 美丽心情——情绪调节

快乐是对童年棒棒堂的美好回忆；快乐是让出座位时他人微笑的回报；快乐是付出艰辛努力时手捧奖杯的泪水；快乐是在游泳时和朋友们嬉戏打闹；快乐是在游乐场里兴奋的尖叫声。从一年级到现在，我有过很多的令人快活的回忆。

记得上一年级时，最开心的事是带着红领巾站在队旗下庄严地举起右手宣誓，那时我是最快乐的。在二年级时，最快乐的事情是在袖子上别一个很有威信的值日生标志，能为老师和同学分忧和服务，我认为我是非常快乐的。三年级时，我的学习有进步，老师表扬了我，我很快乐！以后我越长越大，开始有烦恼，但是快乐依然很多。我希望我和同学、老师们一直快乐的在一起！



# 美丽心情——情绪调节

- ③没听到口令就传递，或者听到口令没传递即为传错。
  - ④活动结束后所有出错的同学一起站立，鞠躬说：“对不起，我错了，我会努力的！”
- （2）开始活动，结束后讨论与分享活动感受，糖果作为活动纪念品送给学生。
- （3）教师总结。



# 美丽心情——情绪调节

## 【引导要点】

(1) 肯定学生认真参与活动，脸上洋溢的表情告诉大家快乐其实很简单。

(2) 快乐其实就是生活中美好的瞬间，只要用心体会总能找得到。





# 美丽心情——情绪调节

## 活动2：快乐魔方

### 【辅导要点】

通过分享快乐故事，制作小组“快乐魔方”，在伙伴之间交流和感受不同的积极情绪体验，引导学生理解心情的美丽可以有很多种原因和多种表达。

### 【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：每个人对快乐都有不同的定义？那么快乐是一种怎样的感觉，什么事情会让我们获得快乐呢，让我们一起从魔方中寻找答案吧！）



# 美丽心情——情绪调节

## 【活动内容】

(1) 每个同学想一件令自己感到快乐的事情，讲给小伙伴听，每个同学讲完大家要掌声鼓励一下。

(2) 每位同学都讲完之后，思考一下自己对快乐的理解，开始制作小组“快乐魔方”。

(3) 发放彩色纸，以“快乐是\_\_\_\_\_”的句式写下自己对快乐的理解，然后粘贴在小组魔方的一个侧面；如果是共享彩纸的两个同学，则共享魔方侧面。可以对自己的作品简单装饰。



# 美丽心情——情绪调节

**(4)** 魔方制作完成后，以投掷骰子的方式选出参与班级分享的同学。

**(5)** 班级分享：小组代表展示小组“快乐魔方”，分享自己对快乐的理解，并简单介绍本组其他成员的观点。

**(6)** 教师总结。



# 美丽心情——情绪调节

## 【引导要点】

(1) 快乐就是需要得到满足的那一个，融入生活中的很多小事，是积极情绪体验。

(2) 彼此的分享中，可以帮助我们更全面、更深刻地体会积极情绪。

(3) 每个人对快乐的理解不同，伙伴间互相提醒，也许你能找到更多的美丽心情。



# 美丽心情——情绪调节

## 活动3：快乐调色板

### 【辅导要点】

引导学生主动关注积极情绪体验，发现获得和创造美丽心情的有效方法。

### 【活动时间】

12分钟。

（建议指导语：快乐是可以分享的，当我们把快乐分享给一个朋友时，我们就会得到两份快乐，让我们在调色纸上写下快乐时光，与同伴们一起分享。）



# 美丽心情——情绪调节

## 【活动内容】

(1) 针对“如何才能拥有美丽的心情？”，每个同学想1~3个关键词，补充到快乐魔方中自己的那一个侧面上，最先想到的先写，不要管别的同学怎么写，也不怕重复。

(2) 所有同学都写完后逐一分享自己的关键词，并简单解释内涵。

(3) 用掷骰子的方式选出参与班内分享的同学，如果刚好是前一个活动发言人，则重新掷一次。

(4) 班级分享，小组代表发言，分享自己的关键词，简单地介绍其他同学的关键词。



# 美丽心情——情绪调节

- (5) 教师记录每组的关键词，相同的词记录出现频次。
- (6) 小组限时讨论：根据同学们提出的关键词，总结如何才能获得更多的积极情绪，每组总结1~3条即可。
- (7) 组长代表发言，后面的发言不能重复前面的内容。
- (8) 教师总结。



# 美丽心情——情绪调节

## 【引导要点】

- (1) 快乐是一种积极的情绪体验，需要主动发现。
- (2) 经常回忆美好的事情将有助于身心的健康发展。
- (3) 分享的过程也是互助的过程，向积极乐观的同学学习和借鉴是很好的方法。
- (4) 让快乐成为一种习惯，只要用心感受，身边的美好无处不在。





# 美丽心情——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：谈谈本堂课给你留下深刻印象的部分。

(2) 课后延伸：请同学们在一周内每天记录令自己开心的三件事，与家人、朋友分享。

(注意：如果“快乐魔方”是轻型材料制成的，可以制作成“快乐风铃”，作为班内得文化装饰。)



# 美丽心情——情绪调节

## 四、活动素材库

### 1.设计背景

小学生的情绪处在不断发展的过程中，长期处于某种情绪状态下，孩子的情绪就会逐步稳定，形成对事物一定的情感特征，并逐步成为性格特征的组成部分。快乐是一种积极的情绪体验，善于发现生活中的美好，培养积极乐观的生活态度，有助于积极人格的培养，对孩子的身心发展有着极其重要的意义。愉快的情绪也有助于促进学生的学习能力和人际交往能力的提升，增强环境适应能力。



# 美丽心情——情绪调节

小学生积极情绪的培养是成长辅导中非常重要的内容。本堂课旨在引导学生关注成长中的积极情绪体验，以快乐为主题，通过独立思考和充分交流的趣味活动来引导学生理解快乐、发现快乐、分享快乐、激发内心的积极情绪体验，并进一步认识如何才能获得积极的情绪体验。



# 美丽心情——情绪调节

## 2.理论支持

### (1) 关于积极情绪

随着时代的发展，积极心理学视角下的积极心理健康教育越来越受到人们的重视，积极心理学的诞生为我们提供了一个崭新的视角。修订版的《中小学心理健康教育指导纲要》（2012）重点指出，中小学心理健康教育要立足学生的教育和发展，培养积极的心理品质，挖掘心理潜能，注重预防和解决发展过程中的各种心理行为问题，该纲要的提出引发中小学对培养学生积极心理品质的重视。



# 美丽心情——情绪调节

作为积极心理学的一部分，积极情绪的研究受到广泛的关注。研究表明，长期处于积极情绪体验的学生自尊、乐观、自我控制力强，积极的情绪体验能够提高学生的生活满意度，提高自我接纳程度，因此积极情绪的培养成为情绪课程中非常重要的内容。而在积极情绪中，快乐是非常重要的情绪体验，小学高年级阶段学生的情绪辅导与快乐为题，便于理解，易产生实际效果。



# 美丽心情——情绪调节

## (2) 关于快乐

积极快乐的情绪是一种状态，这种状态促使个体热爱自己，热爱他人，热爱环境，拥有快乐和幸福的能力。快乐的人时常拥有正面积极的心情，而这些正面积极的心情促使他们积极面对学习与生活，总能建立新目标，探索和创造新的资源。



# 美丽心情——情绪调节

个体觉得快乐的时候更容易自信、乐观和精力充沛，在判断小学生心理健康的主要标志性特征时，情绪反应是适度、良好的人际交往关系等等都与是否拥有积极快乐的情绪有非常密切的关联。



# 美丽心情——情绪调节

从认知、体验等角度入手，帮助学生理解快乐，培养正向感受生活的能力，将生活中的经历与积极情绪体验相联结，培养学生从积极角度出发，发现生活中的点滴美好，培养学生发现快乐、分享快乐的习惯，从而帮助学生改善不良情绪状态，获得积极乐观的健康情绪。





# 美丽心情——情绪调节

## (3) 培养快乐情绪的方法

在实际的教育教学活动中，环境对学生有着最直观、最重要的影响。每个学生的生活环境不同，成长经历不同，思维方式也不尽相同，但通过后天的培养能够在一定程度上帮助学生培养主动发现快乐并形成积极思维的能力。因此，在学校教育中可通过教师影响和同伴互助的形式，帮助学生培养积极乐观的人格特征。



# 美丽心情——情绪调节

首先，作为教师要善于进行情绪调整，做快乐的教师，以快乐的情绪和态度走进课堂，以积极而阳光的心态去对待学生，与学生分享成长中的情绪故事。

其次，要发挥学生的主体作用，借助小组合作，朋辈互助的形式帮助学生发现生活中的美好，给同伴以最直接的快乐示范，快乐的情绪是可以感染的，快乐的思维也是可以相互影响的。

在课堂中，鼓励情绪的积极表达，关注情绪的分享，尽可能多地使用积极正向的评价为学生提供体验成功、获得愉悦的机会，在愉快的体验中形成对积极情绪的认同与行动。



# 美丽心情——情绪调节

## 3.可替代活动

### (1) 情绪播音员（可以替代活动1）

#### 【辅导要点】

引导学生理解和体验不同情绪下的情绪表达方式。



# 美丽心情——情绪调节

## 【活动内容】

- ①每组通过讨论选出一名代表，从大屏幕表情库中选择一个表情图，并为其配音（可以下载表情包制作课件，包括“喜怒哀惧”与各种情绪状态）。
  - ②配音效果最好的同学被评为最佳“情绪播音员”。
  - ③请学生分享为不同情绪配音的感受。
  - ④教师总结。
- 肯定学生的表现，不同情绪表达的难度不同，越是愉快的情绪越轻松舒适，导入课程主题。



# 美丽心情——情绪调节

## (2) 快乐真谛 (可以替代活动2)

### 【辅导要点】

通过呈现关于快乐的小典故作为提示，引导学生思考什么是快乐以及快乐的意义。

### 【活动内容】

①呈现故事。



# 美丽心情——情绪调节

## 快乐在哪里

古希腊的时候，有一个人充满悲伤，没有一丁点儿快乐，感觉世上根本没有快乐的事情。有一天，这个人找到当时著名的哲学家苏格拉底，请他给自己指点迷津。苏格拉底没有说什么，而是叫那个人先伐木造一艘小独木船。那个人只好抛下自己的问题，先集中精力造船。几天后，船终于造好了。那个人又找到了苏格拉底，苏格拉底与他上了船，在水中快乐地嬉戏。“我快乐极了！”那个人叫道。苏格拉底意味深长地说：快乐就是这样，当你专心地做一件事，看到成果后，快乐就会跟你而来！



# 美丽心情——情绪调节

②小组讨论：这个故事告诉了我们什么，说说自己对快乐的理解。

③班内分享。

④教师总结。

根据学生发言总结，参考活动素材库。



# 美丽心情——情绪调节

## 4.活动记录单

### 快乐魔方

什么是快乐？

### 快乐调色板

我的快乐关键词：

如何才能获得快乐的情绪？





# 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。

