

# 第9堂 拔下“生气钉”

(学习辅导)

心理班会课——孙晶



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 一、活动目标。

- 1.通过“照镜子”活动，观察伙伴对情绪的表达，并通过模仿感知不同情绪的外部表现，引入活动课主题。
- 2.通过“‘生气钉’工坊”活动，引导学生探索和分析消极情绪产生的原因和表达的方式。
- 3.通过“拔下‘生气钉’”活动，探讨调节消极情绪的有效方法，提高情绪管理的主动意识的自我调控能力。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数分组，每组**6~8**人，确定组长；桌椅呈马蹄形布局，中间留出活动空间。
- 2.每组一盒彩色图钉，红色、橙色、黄色足量（也可以是其他颜色，只要规定好颜色含义即可）。
- 3.每个小组**16**开或者**8**开纸大小的塑料泡沫把一块（或者其他可以扎进钉子的材质），每人一张名签贴纸。
- 4.印制活动记录单（见活动素材库）。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 三、活动过程

### 活动1：照镜子

#### 【辅导要点】

调动学生的积极性，营造欢乐愉悦的课堂氛围，观察和体验情绪的行为表现，引出活动课主题。

#### 【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：同学们，镜子是我们每天都要用到的物品。今天我们要做一个特别的“照镜子”活动，考验一下你的观察力和模仿力。）



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【活动内容】

(1) 学生两个一组，分出**A**、**B**角色，一个人扮演镜子，另一个人扮演照镜子的人（如果出现单数，可以作为活动观察员，负责做活动总结）。

(2) 在活动的过程中，要求扮演照镜子的人按照老师的要求做出相应动作，而扮演镜子的人要模仿相应的动作，尽可能地一致。

(3) 教师发出口令：微笑、生气、发怒、手舞足蹈、暴跳如雷等，完成后进行角色交换。

(4) 讨论与分享：说说你对“照镜子”活动的感受（如果有观察员，先请他/她分享观察的感受）。

(5) 教师总结。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【引导要点】

(1) 生活中我们会有各种情绪，不同的人对于情绪的表达会有差异。

(2) 情绪有强弱之分，情绪越强，身体的反应越明显。

(3) 愉快的情绪令人感到舒适，生气和气愤的时候感觉完全相反。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 活动2：“生气钉”工坊

### 【辅导要点】

体验消极情绪对生活的影响，认识到消极情绪的不当处理对他人和自己的伤害。

### 【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：遇到不开心的事情，出现消极情绪是很正常的事情，你会因为一些什么事情不开心呢？有没有很生气，甚至很愤怒的时候呢？生气就像心里长了一颗小钉子，到底会有哪些小钉子呢？我们进入生气钉工坊看一看。）



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【活动内容】

(1) 每个同学在名签贴上写上自己的名字，交给组长，顺次贴在本组的泡沫板上。

(2) 回想自己的经历中有过哪些不开心的事情。如果是有一点儿不开心就用黄色图钉；很生气就用橙色图钉；愤怒就用红色图钉。

(3) 想起几件事情就拿相应的几颗小钉子，插在自己名签后的泡沫板上。





# 拔下“生气钉”——情绪调节

**(4) 小组交流：**和小伙伴们说一说每一颗小钉子代表的是一件什么事情。

**(5) 组长**将组员说到的红色生气钉事件简单地记录一下，在班内交流。

**(6) 班内交流：**组长展示本组的“生气钉”板，重点说一说哪些事情会令伙伴们特别生气。

**(7) 教师**记录，并做简要总结。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【引导要点】

(1) 生气一般是因为自己要做的事情不被允许，或者没有办法做到。

(2) 生气也很有可能是自己被批评、被误解，甚至被伤害了。

(3) 类似的事情，不同性格的孩子反应会不一样，有的同学只是黄色钉，有的同学就会是红色钉。

(4) 敏感和性子比较急的孩子，“生气钉”相对会多一些，颜色会更鲜艳一些。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 活动3：拔下“生气钉”

### 【辅导要点】

思考之前想到的令自己很生气的事情目前是什么感受，讨论拔下“生气钉”的方法。

### 【活动时间】

12分钟。

（建议指导语：当时让你出现“生气钉”的事情，目前会是什么感受呢？哪些小钉子已经拔下来了，你是如何拔下来的？哪些“生气钉”依然还在呢？）



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【活动内容】

(1) 想一想，你在哪些“生气钉”现在已经拔下来了，把它从泡沫板上取下来吧！

(2) 小组分享：我是如何拔下“生气钉”的。

(3) 组长记录本组同学应对生气情绪的做法。

(4) 班内分享，组长发言，其他同学可以补充。

(5) 教师总结。

结合学生的发言总结和引导，归纳调节消极情绪的有效方法。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【引导要点】

- (1) 以合适的方式主动表达自己的感受。
- (2) 运动一下，玩一会儿，用自己喜欢做的事情调节情绪。
- (3) 理解对方的想法。
- (4) 承认自己做得不对的地方。
- (5) 对于依然还在的“生气钉”，可以听听同学们的意见，老师也愿意帮助你。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

自由分享：“生气”钉被拔下来的时候，泡沫板上会留下小孔洞，你有什么感悟？



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【引导要点】

小孔洞可能是留给别人的，也可能是留给自己的；坏脾气会给别人或者自己带来更多的烦恼，甚至是伤害，所以要学习控制“生气钉”。

课后延伸：“生气钉”调控计划。

结合课堂讨论的内容和自己的实际情况，制定一个“生气钉”调控计划。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 四、活动素材库

### 1. 设计背景

小学高年级学生情绪越来越丰富和深刻，逐渐步入青春期，情绪的波动也日渐明显。由于心理成熟水平有限，对于消极情绪和过激行为可能给自身和他人造成的影响缺乏充分的认识，需要及时有效地引导和帮助。同时，小学生容易为莫名的烦躁、紧张、恐惧、愤怒所影响，却难以找出明确的引发消极情绪的原因，所以对情绪的归因能力也有待提高。





# 拔下“生气钉”——情绪调节

本堂课从以上两个方面入手，通过互动活动引导学生认识消极情绪下的行为反应对自我和他人的影响，进一步探索情绪产生的原因和有效的调节方法。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 2.理论支持

### (1) 情绪归因

所谓情绪归因就是指在一定的情境中，一个人对他人的情绪体验，对使他人产生情绪体验的情境做出原因性解释和推断，即对情绪作出归因。

情绪规约也是归因的一种，对情绪归因的研究就是考察个体对情绪体验的原因所作的解释和推断。也就是说，到底是什么引起的这些情绪体验。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

情绪归因可以分自我归因和他人归因两类。如果归因的对象是自己，那么就称为自我情绪归因；如果归因的对象是他人，那么就称为他人情绪归因。情绪归因中常常重视他人情绪归因，即个体根据自己对他人所处情境的理解，对其情绪体验做出原因性推断。

对于小学生来说，情绪归因能力将决定其对待他人的态度，以及自身的行为反应，影响与他人的关系，因此情绪归因能力是个体情绪识别能力中非常重要的内容，需得到充分关注。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## (2) 如何调节消极情绪

消极情绪的自我心理调节有许多简单易行的方法，可以建议学生酌情采纳。

### ①自我激励。

用一些富于哲理和感染力的名言警句来鼓舞自己，或选择令自己欣赏和佩服的榜样，用他们的勇敢精神鼓励自己，鼓起战胜消极情绪的勇气。

### ②转移注意力。

通过一些自己感兴趣的活动，将注意力从引发消极情绪的事件当中转移出来。过于强烈的消极情绪都与当时的情境密切相关，只要善于脱离不利的情境，对于情绪的控制就变得相当容易。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## ③心理补偿。

消极情绪的产生一般都是由于个体某方面的需求没能得到满足而造成的。如果还要一味地强求，结果只能够使自己的情绪更加糟糕。要能够考虑到条条大路通罗马，可以从其他方面的收获得到补偿，求得心理上的平衡。

## ④合理化法。

就是所谓的“精神胜利法”，比如吃亏是福，破财免灾等等。这并不是是一种积极的应对策略，但是效果很好，注意不要滥用，以免形成习惯或定式。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 3.可替代活动

### (1) 特色排队（可以替代活动1）

#### 【辅导要点】

帮助学生理解同一情绪类型的不同程度，提高情绪表现力。

#### 【活动内容】

①每个小组选出1名同学到台前抽取表达不满和愤怒情绪的脸谱签。（不满意、生气、恼怒、愤怒、暴怒等不同等级）

②活动期间不能交流，独立思考完成办法。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

- ③按顺序表演自己所代表的情绪，各组同学仔细观察、猜测表达的是什么情绪。
- ④全部表演结束后，每组讨论由低到高的情绪排列顺序，以表演者出演的序号作为代码排列，写在记录纸上。
- ⑤揭晓每个同学表演的情绪强度。
- ⑥教师总结：表演得越逼真，被猜对的可能性就越大；通过推理也可以准确推断；怒是强度容易过高的情绪，“制度”是一种重要能力，也是智慧的体现。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## (2) 拔钉子（可以替代活动3）

### 【辅导要点】

通过拔钉子活动，观察、分析愤怒表达之后可能出现的消极影响，提升主动控制情绪的意识。

### 【活动内容】

- ①思考自己有没有过特别生气的时候，假设那时候的生气是根钉子，就将它钉到黑板上固定的泡沫板上。
- ②思考那些曾经让你生气的经历现在是否已经解决，你已经不像之前那么生气了。





## 拔下“生气钉”——情绪调节

③如果问题已解决的同学到前面来拔下一根钉子。

④请同学们观察这块泡沫板，想一想它与之前相比有什么变化。

⑤小组讨论：钉上“生气钉”会带来哪些影响？  
（对自己和他人）

⑥班内交流，教师总结。

发过脾气时，常常就像这些钉子孔一样留在了人们的心里，甚至造成伤害；可以找到积极有效的方式来应对和解决问题。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 【辅导要点】

通过故事解析愤怒情绪对自己和他人的影响，以减少愤怒可能造成的伤害。

## 【活动内容】

①呈现故事。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 拔下生气的小钉子

有一个脾气很坏的小男孩，他常常动不动就发脾气。为了让男孩控制好自己的脾气，他的爸爸想了很多办法。有一天，爸爸给了他一袋子钉子，要求他每发一次脾气，就要在他家院子里的木门上钉上一颗钉子。



## 拔下“生气钉”——情绪调节

第一天，小男孩共在门上钉了**20**多颗钉子，在接下来的一段时间里，小男孩意识到自己发脾气太多，有意识地控制自己的愤怒情绪。后来，他在木门上钉钉子的数目逐渐减少了，他慢慢地能够控制自己的愤怒情绪了。最后，小男孩变得不再爱发脾气了。有一天，他竟然一颗钉子也没有钉上去。他高兴地把这一转变告诉了父亲。父亲建议他如果能坚持一整天都不发脾气，就从门上拔下一颗钉子。



# 拔下“生气钉”——情绪调节

接下来，小男孩非常努力控制自己不去发脾气，终于有一天，他将木门上的所有钉子都拔光了。可是他发现，木门上满是钉子孔，父亲趁机教育儿子说：门上每个钉过钉子的地方都留下了一个小孔，木门再也不是原来的样子了。

②讨论与分享：想一想你“钉”过几颗“钉子”？  
可以用哪些更好的方式来解决这个问题？



# 拔下“生气钉”——情绪调节

## 4. 活动记录单 “生气钉” 工坊

哪些事情有可能会被制成“生气钉”？

拔下“生气钉”  
如何拔下“生气钉”？



# 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。

