

第3堂 快乐天使

(情绪调节)

心理班会课——孙晶



快乐天使——情绪调节

一、活动目标

- 1.通过“指令宝贝”活动来营造安全而积极的课堂氛围，体验正性与负性情绪。
- 2.通过“情绪翻译”活动去帮助伙伴表达情绪状态，引导学生体会和认识正向表达情绪的重要意义。
- 3.通过“快乐天使”活动，激励学生帮助他人获得积极情绪体验，收获助人的快乐。



快乐天使——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**6~8**人，确定组长；桌椅呈马蹄形布局，预先留出活动空间。
- 2.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 3.准备小奖品。



快乐天使——情绪调节

三、活动过程

活动1：指令宝贝

【辅导要点】

调动学生的积极性，为学生营造欢乐愉悦的课程氛围，通过快速识别正性情绪和复性情绪，引出主题。

【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：同学们，这节课我们先要做一个叫作“指令宝贝”的活动，你不仅要认真听，还要仔细判断和迅速反应，很有挑战性哦！反应又快又准的同学就是当之无愧的“指令宝贝”。）



快乐天使——情绪调节

【活动内容】

（1）活动规则：

- ①你会听到一系列与情绪相关的词语作为指令，首先判断是正性情绪还是负性情绪。
 - ②如果认为指令词语代表正性情绪，要快速起立；如果认为是负性情绪，要拍手示意。举例说明，如果听到“高兴”，同学们“起立”；说“生气”，同学们则要“拍手”。
- （注意：准备情绪词语，如高兴，沮丧，愤怒，生气，快乐，害怕，恐惧，兴奋，开心，伤心，难过等，也可以是更为复杂的情绪词汇。）



快乐天使——情绪调节

(2) 自由分享：说说参与活动的感受。

(3) 教师总结。

【引导要点】

(1) 对情绪词汇熟悉，注意力集中，反应迅速才能自始至终是正确的。

(2) 和小伙伴一起积极参加活动可以获得快乐。

(3) 生活和学习中善于发现和表达快乐，给他人带来快乐都很重要，具备这两种能力的孩子就是“快乐天使”（可以引导学生分析什么样的孩子是“快乐天使”）。



快乐天使——情绪调节

活动2：情绪翻译

【辅导要点】

通过识别他人的情绪状态及行为反应，分析和体验如何恰当地表达情绪。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：生活中我们会经历各种各样的情绪，如果你知道表达情绪的方式不同，结果可能完全不同吗？我们来做一个“情绪翻译”的练习，假设你是一个可以帮助别人表达情绪的翻译，当身边的人遇到问题的时候，作为他的情绪翻译的你，怎样表达他的情绪才好呢？）



快乐天使——情绪调节

【活动内容】

（1）情境呈现

情境1：玲玲的弟弟在家里踢球，不小心摔了一跤，玲玲正想去扶他，妈妈刚好走过来，以为是玲玲把弟弟弄倒了，就批评玲玲没照顾好弟弟。

情境2：小刚平时学习非常努力，但这次数学没有考好，老师批评他学习不认真。

情境3：丽丽发现她最好的朋友小兰和另一个同学走得特别近，以前丽丽和小兰干什么都要手拉手一起去，现在丽丽发现小兰好像在渐渐疏远自己。



快乐天使——情绪调节

（2）讨论与分享

- ①各小组分工完成任务，每组情境由**2~3**个小组负责讨论。
- ②如果你是相应情境中主人公的情绪翻译，如何表达主人的情绪才合适呢？请同学们在活动记录单上填写该主人公可能会有有的情绪行为反应，以及如何有效地表达情绪。
- ③小组内讨论总结，确定表达最合适的同学参加班级分享。
- ④小组代表发言，班内交流。
- ⑤教师总结。



快乐天使——情绪调节

【引导要点】

- (1) 情绪识别能力很重要，既要识别他人的情绪，又要识别自己的情绪。
- (2) 主动运用积极的情绪表达方法，是有效应对冲突、解决问题的前提，也是策略。



快乐天使——情绪调节

活动3：快乐天使

【辅导要点】

引导学生探讨如何帮助他人获得积极情绪体验，因助人而收获快乐。

【活动时间】

12分钟。

（建议指导语：刚刚我们感受到三个情境中主人公的情绪和行为反应，并担任了他们的情绪翻译。只有感受和表达还不够，在体验他人情绪之后，该如何帮助他们将消极情绪转化为积极情绪呢？利用自己的智慧让处于困境中的朋友们也快乐起来，这就是善良美好的“快乐天使”！）



快乐天使——情绪调节

【活动内容】

（1）快乐天使来帮忙。

快乐无法直接给予，必须通过一些途径和方法，令当事人自己找到获得快乐的方法。玲玲、小刚和丽丽是面对问题或者困境的伙伴，你如何帮助他们重新寻找到积极的情绪呢？

将自己的建议填入活动记录单——“快乐天使”栏目内。



快乐天使——情绪调节

- (2) 小组讨论与分享，总结送给三个小伙伴的建议。
- (3) 班级分享：组长代表发言，交流本组给出的积极建议。
- (4) 教师总结。

【引导要点】

- (1) 用积极的语言表达想法可以获得积极情绪。
- (2) 朋友间真诚的互助可以传递快乐。
- (3) 努力做一名快乐天使，传递积极的能量。



快乐天使——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：谈谈自己对本堂课印象深刻的部分。
- (2) 课后延伸：将课堂学习的内容带回家，分享给爸爸妈妈；请同学们做家庭中的快乐天使，为爸爸妈妈带去快乐，共同记录家庭中的快乐事件，择机与伙伴交流。



快乐天使——情绪调节

四、活动素材库

1. 设计背景

小学高年级学生随着自我意识的迅速增强，逐步关注自己与他人之间的关系，在关注自身情绪的同时，也开始关注他人的情绪状态。在这个过程中，需要引导孩子们更多地理解和考虑他人的感受以及情绪状态，知晓各种情绪产生的深层次原因。

本堂班会课结合小学高段学生的情绪发展特点设置，从实际的生活场景入手，引导学生保持积极心态，主动帮助他人走出情绪困境，并意识到帮助他人也是在帮助自己，使自己变得更加积极乐观。



快乐天使——情绪调节

2. 理论支持

（1）小学阶段情绪发展特点

小学阶段学生情绪认知能力的发展是一个平缓而渐进的过程，小学高年级阶段学生能够对情绪原因作出情境性解释和心因性解释。研究表明，小学儿童情绪状态理解和情绪调控理解性别差异不显著，而在情绪原因理解上女生的理解水平明显高于男生；小学儿童情绪理解成分的发展具有层次性。



快乐天使——情绪调节

小学中高年级儿童情绪理解力的测查表明，儿童能够理解抽象的情绪概念和简单的情绪词汇；会依赖表情、言语及身体动作线索识别他人的情绪；会依赖内部心理活动、表情和身体动作线索识别自己的情绪。儿童已理解情绪与事件，与行为间的因果联系，但在理解自己和他人情绪能力时存在明显差异，需要经过情绪识别训练去帮助更多的学生提升理解他人情绪的能力。



快乐天使——情绪调节

（2）培养积极情绪的途径

①建立良好的师生关系。

教师树立关心学生心理健康的意识，每一位教师都应努力成为学生的良师益友。培养自己良好的心境，把自己生活中的不良情绪消除在课堂以外，以乐观、向上的精神面貌去对待教学，对待学生。



快乐天使——情绪调节

②组织开展形式多样的心理辅导活动。

活动是促进小学生全面发展的重要途径，如各种主题班会、联谊活动、实践活动、游学等。教师有意识地把这些活动和小学生心理健康教育的内容联系起来，帮助学生在这些活动中抑制不良的心态，学会正确地认识自己，体会快乐的情绪，体验成功的喜悦，提高心理的承受能力，感受交往的乐趣，形成关心他人、帮助他人的良好的行为习惯和个性品质。



快乐天使——情绪调节

③多给学生提供积极的情绪体验。

为学生创造机会发挥特长，使他们在自己擅长的领域内增强积极心态。学校在教学活动中要因材施教，对优等生提出更高的要求，使其不断产生新的成就感；对后进生要给予耐心细致的帮助，对他们的要求不能太高，对他们的每一点进步都要给予鼓励。



快乐天使——情绪调节

④培养控制和调节情绪的能力。

善于控制和调节自己的情绪，不仅有助于建立良好的人际关系，培养健全的人格，而且也是个体社会性成熟的一个重要标志。正确地对待自己的情绪表现，学会多角度看待问题；不要自寻烦恼；在兴奋的状态下要尽力保持冷静，与伙伴分享快乐等。这样可以使小学生保持良好的情绪；促进心理的健康发展。



快乐天使——情绪调节

（3）如何保持快乐情绪

快乐使人更容易与人相处，更容易让人觉得亲切、讨人喜欢，从而产生满意感和满足感，也可以令人在紧张中感到松弛，是有益于健康的情绪。



快乐天使——情绪调节

①目标适当。

引导小学生确定符合实际情况的目标，无论是生活还是学习，切忌期望过高，实事求是，尤其是争强好胜的孩子更要注意。

②寻找乐趣。

引导学生培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐，鼓励积极参加各种活动，于活动中倾注热情，享受生活的乐趣。



快乐天使——情绪调节

③提升自信。

相信每个学生都有他可爱的一面，经常给予肯定和鼓励，因为自信是保持愉快情绪的重要条件。要引导小学生看到自己的优点和长处，学会肯定自己和悦纳自己。

④与人交流。

善于与人交流的孩子更容易快乐，无论是成年人还是小伙伴，交流不仅可以增长知识，受到启迪，还能给自己带来积极情绪。



快乐天使——情绪调节

3.可替代活动

（1）微笑传递（可以替代活动1）

【辅导要点】

热身活动，区分正性情绪和负性情绪，导入活动课主题。



快乐天使——情绪调节

【活动内容】

- ①每组同学围成一圈站立，活动开始前，组长可以睁开眼睛，其余的人戴眼罩，过程中全程保持无声。
- ②当幻灯片上出现“正性情绪”的表情图片时，组长将手中乒乓球顺时针传至旁边同学，从排头依次将乒乓球传到排尾，最后的人举起乒乓球示意，最快者获胜。教师记录成绩。



快乐天使——情绪调节

- ③当幻灯片上显示“负性情绪”的表情图片时，不必传球，错传计犯规。
- ④共传递**10**个乒乓球，全部结束后公布成绩，发最默契奖。
- ⑤活动分享，观看刚才出示的表情包，导入活动课主题。



快乐天使——情绪调节

（2）快乐金点子（可以替代活动3）

【辅导要点】

引导学生提升关注他人情绪的能力，提高问题应对能力。

【活动内容】

- ①小组讨论：想一想自己曾经帮助他人摆脱情绪困扰的事例，与组内同学进行分享并交流自己给出过的好建议，即“金点子”。



快乐天使——情绪调节

②组长记录成员的金点子，形成组内智慧结晶，参加全班交流分享。

③教师总结。

结合学生发言总结，可以参考活动素材库的相关资料。



快乐天使——情绪调节

4.活动记录单

情绪翻译

情境1:

(1) 玲玲的情绪反应:

(2) 玲玲的行为反应:

(3) 作为情绪翻译的你会怎样向妈妈表达玲玲的情绪:



快乐天使——情绪调节

情境2:

(1) 小刚的情绪反应:

(2) 小刚的行为反应:

(3) 作为情绪翻译的你会怎样向老师表达小刚的情绪:



快乐天使——情绪调节

情境3：

- (1) 丽丽的情绪反应：
- (2) 丽丽的行为反应：
- (3) 作为情绪翻译的你会怎样向小兰表达丽丽的情绪：



快乐天使——情绪调节

快乐天使

- (1) 快乐天使对玲玲说:
- (2) 快乐天使对小刚说:
- (3) 快乐天使对丽丽说:



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。

