

# 每天都有好心情

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



# 活动目的

- ❖ **1.**引导学生体会良好的情绪给自己带来的享受。
- ❖ **2.**学会把自己的好心情带给他人。
- ❖ **3.**学会一种“每天都有好心情”的互动方式。



## 活动准备

- ❖ **1.**准备“幸福拍手歌”音乐、相机。
- ❖ **2.**网上查找各种笑脸图片，找出狮子王、唐老鸭、米老鼠、维尼小熊图片。
- ❖ **3.**彩色画笔。
- ❖ **4.**每人一张**A4**纸。
- ❖ **5.**准备小奖品（小奖状）。



# 活动过程

## 活动一：请你像我这样做

- ❖ **1.**全班同学排队依次**1、2、3、4……**报数，一直报到最后一个同学，这样就将所有学生分成了四组。请同学们进入小组，并分别命名为：狮子王组、米老鼠组、唐老鸭组、维尼小熊组。
- ❖ **2.**“请你像我这样做”。四个小组各自围成圆形站在一起。老师示范：随着组内同学的齐声说“请你像我这样做”、“请你像我这样做”、“请你像我这样做”的口令，同时做出各种各样的动作，比如伸舌头、拍屁股、捏鼻子等，以引逗大家欢笑为目的。



- ❖ **3.**一个同学做完一个动作后，组内同学一起学做他的动作，由下一个同学再出新动作，后面的同学不能重复前面已经做过的动作，如果重复了前面的动作，就罚他再想一个新的动作，这样循环下去……时间掌握在**5~8**分钟。



## 活动二：“画笑脸”

- ❖ **指导语1：**请同学们坐下，“刚才参加了活动，开心不开心？高兴不高兴？”下面每个人静下心来想一想，自己最快乐、最高兴的时候，笑脸是什么样的？请画在每个人的这张纸上（或找一个及时贴画片贴上）。
- ❖ 老师把找到的笑脸图片一一展示在黑板上面。同学们可以参照图形画好自己的笑脸。
- ❖ **指导语2：**好，同学们都画下来了自己的笑脸，下面请每个人讲一个最近的或是从前的好心情的故事，在小组中同大家一起分享。
- ❖ 每组选一个人在全班分享。可以提示：我们讲的内容尽量不重复别人的。



- ❖ **指导语3**：刚才有四位同学和大家一起分享了他们的“好心情”故事，老师这里也有一个好心情的故事，我愿意讲给你们听……
- ❖ **指导语4**：是的，当我们把自己的“好心情故事”讲给同学听，讲给爸爸妈妈和其他家长听的时候，你把快乐带给了别人，大家都会有了好心情。
- ❖ **指导语5**：哪位同学今天放学后，能在第一时间告诉家里的人，今天我们这节“好心情的活动课”中开心的事儿？举手我们大家看看！真好，全班同学都愿意把每天的好心情故事讲给家人听。
- ❖ **指导语6**：那么，以后当你们有好心情故事时愿意说给老师听吗？愿意说给同学听吗？
- ❖ **提示**：用举手的方式启发。今后，我愿意把好心情故事讲给老师、同学、爸爸、妈妈、邻居、朋友，还有爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、姑姑、舅舅、姨、叔等其他家人听。



## 活动三：“我把微笑带给你，你把欣赏传给我”

- ❖ 指导语**7**：除了我们可以把好心情讲给别人听这种方法之外，还有什么办法能让我们每天都有好心情？
- ❖ 同学优先回答，老师引导：大家想出的办法很多，今天，我们只练习其中一种好办法，我们每天上学来，走进校门口，走进班里时，首先，要注意把微笑带给大家，把好消息告诉大家，此外，还要学会充分地欣赏别人。
- ❖ 下面，每组按**1、2、1、2**报数分成两组，每小组围成一个圆，由一个同学开始，自己表演：“每天走进校门，走进班里时，如何把微笑带给大家，别人又是怎样欣赏他的”。注意：微笑和欣赏是关键词。



老师可以巡视深入小组启发思考和操作。

举例：（1）甲：嗨，大家早上好！

大家：王刚，今天你真帅！昨天你踢球动作太帅了！

（2）乙：嗨，早上好！

（3）丙：王莉，你今天的小辫梳得真好看！

（4）丁：嗨，大家早上好！

大家：有什么开心事，一大早就笑嘻嘻的？

丁：昨天，我和外地上班的爸爸通了电话，他夸我长大了，懂事了，知道问候爸爸辛苦了。



- ❖ **(5) 小李同学：嗨，早上好！**
- ❖ 小王同学：早上好！昨天你上课回答问题真妙！我老佩服你了！（你那副画画得真好，我很欣赏你！你数学太棒了，我很欣赏你！你很酷！我喜欢看你今天的样子！）
- ❖ 请各组推举一组同学在全班表演，老师和同学一起评出“最佳表演者”。将事先准备好的宣传页贴在黑板上或放映在显示屏上。“最佳表演者”条件：①声音足够让对方听到；②态度真诚、热情；③动作大方、自然；④微笑的面容；⑤欣赏别人的优点贴切。
- ❖ 小结分享：请各组同学在组里用三句话说出今天参加活动后自己的体会及收获，然后选出一位同学在全班进行交流分享。



❖ **指导语8**：今天，我们用一节课时间充分享受了良好的情绪给我们带来的快乐，学会了“怎样可以有好心情”和“怎样把自己的好心情带给他人”。我们愿意大家在一起上学的几年中天天都有好心情。下面，我们就用最好的心情和老师一起合影留念。播放“幸福拍手歌”音乐。（分组照合影照，合影姿势和动作由各组来定。）



## 第二单元 情绪行为篇

○ “每天都有好心情”活动记录卡 ○

姓名：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组长：\_\_\_\_\_



# 活动素材库

## 1. 本课设计理念：

- ❖ **（1）** 基于关于情绪、情感的基本理论知识设计本章节辅导活动课：“每天都有好心情”。此活动课适用于小学组低年级，小学生年纪较小，游戏和讲故事的方式方法是常用和最受欢迎的。
- ❖ **（2）** 心情愉悦、快乐，是青少年儿童成长中必不可少的精神养料。发展性心理辅导着重于积极、健康的情绪情感的培养训练，帮助学生学会情绪自我调节，促进他们人格健全发展。
- ❖ **（3）** 团体辅导活动课的教学方法有别于其他学科和德育教育常用的模式，它特别强调学生的参与、体验、感受和领悟。因此，在辅导课内容中教师的讲述较少，重在引导孩子在活动中体验。



- ❖ **（4）** 本单元的设计以“好心情”为主线，用**3~4**个活动贯穿全程，活动中强调没人都参与活动的理念，让师生共同沉浸在尊重、理解、平等的活动氛围中。
- ❖ **（5）** 热身活动，试图让学生尽快地兴奋、活跃起来。热身活动可以没有什么明确的辅导目标，只要达到了创设宽松的心理氛围、调动积极参与的热情即可。
- ❖ **（6）** 活动“请你像我这样做”是借用久远了的一个游戏，创设一个幽默的情境，让孩子们参与到创造性的情境中来，用自己的肢体语言表达出来的幽默动作引发大家开心、快乐地笑起来。



- ❖ **(7)** 活动“画笑脸”通过亲手画笑脸，给孩子们传达了一个讯息：“人的情绪、情感是可以伴随着外部表现、面部表情表达出来的”。当然，表情还包括姿态表情（身体表情、手势表情）和语调表情。“画笑脸”引申活动是“讲好心情的故事”，此环节设计初衷在于让孩子感悟到：很多情况下都会有好心情，我们要注意捕捉到它。并学会尽快地把快乐带给别人，同时，又强化了孩子的积极心态。最后顺带做了一个“小调查”，以帮助老师进一步了解本班孩子情况，为今后的辅导提供依据。
- ❖ **(8)** 活动“我把微笑带给你，你把欣赏传给我”把本次活动推向高潮和紧扣主题：“每天都有好心情”，是促进愉悦的情绪发展成为稳定的高级情感的一个有效形式和方法。



- ❖ 结合学生每天早上进校门，抓住同学见面的短暂时机，逐步学会用简短的语句表达两层意境：“我把微笑带给你，你把欣赏传给我”。微笑是一种积极心态和良好心情的表达，欣赏则能促进其价值观、人性观的改变。并迅速地将良好的情绪、高尚的情感转化为具体的行动、它是一种引导、一种暗示、一种陶冶。老师和学生们如果能用此方法坚持一个学期，你就会发现班里孩子的精神面貌会发生量变到质的重大变化。



- ❖ **(9)** 小结和分享阶段十分重要，每人说三句话谈收获和体会，会增强个人体验，巩固辅导效果。最后活动课设计“狮子王”、“唐老鸭”、“米老鼠”和“维尼小熊”组同学们开心地合影留念，既留下了美好的回忆，又使活动课在高潮中结束，可以起到“意犹未尽”的效果。
- ❖ **(10)** 本单元活动课时间在**40**分钟内可以做完，但需要主持者娴熟的领导能力和活动主题的引导、驾驭能力。



## 2. 相关心理学知识

- (1) 儿童出生后已经具有快乐、恼怒、惧怕等基本的情绪活动。
- (2) 现代发展心理学理论家认为，情绪发展不仅是自我发展的重要构成部分，而且对适应和发展早期的社会人际关系具有重要的意义。
- (3) 小学生自我意识的迅速成长、反省思维能力的提高和对社会信息的敏感性等心理品质促进了情绪的发展。
- (4) 培养小学生对自我和对别人情绪的理解能力，提高认知、情绪等内部心理过程的调节能力是此时期的中心任务。
- (5) “心境良好，情绪协调能力强、情绪稳定性好”是心理健康标准之一。



- ❖ **(6)** 情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪和情感的外部表现是表情，比如面部表情、姿态表情等。
- ❖ **(7)** 情绪带有情境性、波动性和暂时性，某种情境的消失就会使得某种情绪消失。
- ❖ **(8)** 情绪和情感有区别，但又是彼此依存、相互交融的。稳定的情感是在情绪的基础上发展起来的，同时又通过情绪反应得以表达；而情绪的变化往往反映情感的深度，在情绪发生的过程中，常常深含着情感。



❖ **（9）** 情绪和情感是人类心理活动的重要组成部分，在青少年儿童成长过程中，具有重要的作用。适度的情绪兴奋性可使身心处于活动的最佳状态，进而推动学生有效地完成学习任务。积极情绪有良好的协调作用，使人容易注意事物美好的一面，其行为比较开放，愿意接纳外界的事物，消极情绪有破坏作用，容易使人产生悲观、失望或攻击行为。情绪情感活动是人适应社会生活的精神支柱。青少年儿童身心健康成长离不开积极的情绪状态和适当的情绪调节。



- ❖ **(10)** 表情是情绪的外部表现，通过表情可以使人们相互之间传递信息，沟通思想。面部表情传达的情绪可成为人际交往的重要线索。例如：微笑常常表示对他人的赞美或自我的愉悦。



### 3.可替代活动

**(1)**大家都愿意每天都有好心情，可是，好心情不一定每天都有，怎么办呢？

下面请各组同学把想到的好办法在组内和大家分享：  
我们有什么办法“创造条件让自己有一个好心情”  
。教师巡视各组做些引导：

如：△我上课时将积极举手发言，得到老师表扬，我就会有一份好心情。

△我认真地写课堂练习，还检查出一道题的错误。下学时，我告诉了妈妈，妈妈夸我了，我会有一份好心情。



- ❖ △下课后，我和**XXX**同学约好了一起下象棋，和伙伴在一起玩，不论谁输谁赢，都会有一份好心情。
- ❖ △我主动地帮助班委出板报，我画了一幅画，画得还不错，我会有一份好心情。
- ❖ △我给灾区（贫困山区）捐了画书，帮助他们……我有一份好心情。



- ❖ **（2） 认识情绪《翻开“口袋”看看》。**
- ❖ 指导语：这件衣服上有好多口袋，你们能猜猜口袋里装的是什么呢？
- ❖ 电脑演示：《认识情绪》
- ❖ 学生翻看每个口袋（可以是电脑演示，也可以是一件许多口袋的衣服。）读口袋中的词语：快乐、高兴、害怕、生气、难过、失望、心烦、郁闷……
- ❖ 指导语：这些都是形容情绪的词语，从开学到现在（从周一到周五）你都体会感受过哪几种情绪？



- ❖ **(3) 烦恼来了怎么办。**
- ❖ 提示语：生活中我们经常会有许多烦恼，它影响着我们，今天我们一起想办法“克服烦恼”。
- ❖ 发给学生每人一张纸，要求同学写一件自己烦恼的事，投进一个小纸盒中，（不必写自己姓名）纸盒中字条混合之后，再由一同学从中抽出，读给大家听，然后大家帮他/她想办法。（头脑风暴法）



- ❖ **(4) 情景扮演**（题目自拟）由学生表演遇到以下情景怎么办。
- ❖ **A:** 爸爸、妈妈吵架了，我心情很烦闷。
- ❖ **B:** 我考试不理想，又害怕，又后悔，我不敢告诉家长。
- ❖ **C:** 今天，我被同学/老师误会了，我不想解释什么。
- ❖ .....



- ❖ **(5) “我的烦恼告诉你”**
- ❖ 在印好的“快乐小精灵”图片纸上，把自己的烦恼写出来，宣泄一下自己的情绪。
- ❖ （低年级同学可以用毛绒玩具代替，对着自己心爱的毛绒玩具诉说自己心中的苦闷。）
- ❖ （活动**2**，**3**，**4**选自河东区实验小学卢莹老师心里辅导课教材中部分内容。）

