

多彩的情绪世界

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1. 了解情绪的特点。**
- ❖ **2. 根据外部表情识别自己或别人的情绪。**
- ❖ **3. 掌握一些调节情绪的方法。**



活动准备

- ❖ **1.**四张贴有情绪图案的大白纸。
- ❖ **2.**彩笔，每组**2~3**盒。
- ❖ **3.**四张一开大白纸。
- ❖ **4.**带双面胶的彩纸片**60**张。
- ❖ **5.**彩贴**4**种（每种**15**张左右）。
- ❖ **6.**随机编排的情绪词语。



活动过程

活动一：左有右到

- ❖ 用不同的彩贴将所有同学分为**4**组（每组人数不超过**15**人）
- ❖ 指导语**1**：同学们，大家好！我们先来玩一个游戏，游戏的名字叫“左有右到”。每组选出一名组长，由组长首先喊出一名同学的名字，这名同学左边的人喊有，右边的人喊到。喊慢了或喊错了的同学接着喊下一位同学的名字，以此类推。好，现在各种游戏开始。



活动二：情绪彩带

- ❖ 指导语**2**：如果每种情绪何以用一种颜色代表，请把你近一周所体验到的情绪按顺序画成一条情绪彩带，并在下面空白地带画上你此时此刻的心情。
- ❖ 活动内容：学生填写情绪彩带，并画图表示心情。
- ❖ 指导语**3**：请大家一起观察自己的情绪彩带，在组内与同学交流自己情绪彩带的具体内容。
- ❖ 老师和同学一起总结的情绪特点：
 - ❖ ①丰富多彩，并体验深刻；
 - ❖ ②情绪不稳定，容易波动；
 - ❖ ③有时情绪表现带有一些隐蔽性。



活动三：对号入座

- ❖ 指导语4：每一个人在成长过程中，都有经历着丰富多彩的人生，我们因为它的美丽而欢笑，因它的暗淡而悲哀，它的不平而愤怒，它的曲折而震惊。而这所有的一切组成了一个带有神话般色彩的世界——情绪：喜、怒、哀、惧。好，接下来，我们以抽签的方式将四个组分别命名为喜、怒、哀、惧四组，每组可以根据情绪词取一个组名（如笑嘻嘻组、怒气冲冲组、悲痛万分组、胆战心惊组）。接下来，我这儿有四张带情绪图案的白纸，分别发给大家，另外每组有**15**张带双面胶的彩色纸，大家根据幻灯屏幕呈现的这些随机编排的情绪词语，找出属于自己组的情绪词汇，快速地写在彩纸片上并贴在自己组的白纸上，看哪个组贴的又快又准（最后老师呈现正确答案）。



喜			怒		
开心 快乐欣赏 狂喜 甜蜜 扬眉吐气	愉快 痛快 自在 从容	满足 称心 舒服 动心	生气 气氛 震怒 愤愤不平 耿耿于怀	气恼 激愤 愤恨	不满 盛怒 勃然大怒 恼羞成怒
哀			惧		
伤心 哀伤 寂寞 悲痛 羞愧 难过	悲哀 忧郁 辛酸 痛心 孤独 凄凉	痛苦 伤感 凄惨 内疚 黯然	紧张 慌乱 心悸 不寒而栗	不安 害怕 震惊	着急 惊愕 大惊失色



活动四：为我的情绪开绿灯

- ❖ **指导语5：**我们都知道，不同的情绪会给我们带来不同感受和体验，而直接导致不同的行为。积极的情绪会给人带来自信和愉悦，会让人进步；消极的情绪会使人低沉，萎靡不振。在多彩的情绪世界中，我们不可避免会产生消极情绪。当我们有了消极情绪的时候，不能对它一味地排斥和拒绝，既不要否认其存在，也不能任其发展，而要去接受他，了解他，并选择适合自己的调节方法。那么，我们如何调整我们的消极情绪呢？



- ❖ 下面，每人用彩色记事贴纸写**3~5**个好办法，（四个组四种颜色的即时贴）大家一起找出调控情绪的办法，写完后要进行分类，分别贴在黑板上老师已经分好的栏目中，看哪个组的好办法多。
- ❖ 分类：自我暗示法、合理宣泄法、转移目标法，幽默法、放松法、特殊归因、自嘲法
- ❖ 分享小结：每组请一位同学谈本次活动的收获和体会。
- ❖ 最后，我们一起看黑板，哪位同学有三种以上情绪调节的方法，请举双手告诉大家。好！大家对我们有调控情绪的好办法鼓掌吧！



第二单元 情绪行为篇

○ “多彩的情绪世界”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

彩色绘 出我的 心情	时间（由近及远）						



活动素材库

1. 本课设计理念：

- ❖ **(1)** 心境良好、情绪稳定性好，情绪协调能力强是心理健康的标准之一。增强学生情绪协调能力的培养是中学心理健康教育工作中的一个重要内容。大多数人都会经历受到嘲弄、讽刺、被误会，受委屈的时候；面临考试束手无策的时候；肩负众人期待而喘不过来气的时候；与人缺乏沟通而孤单寂寞的时候；心中不快而不愿透露的时候……诸如此类的情境都有可能让孩子们产生负面情绪。老师可以帮助学生一起找到引起他们情绪的生活事件，然后帮助他们学会在遇到此类事件时如何调控自己的情绪。



- ❖ **(2)** 活动彩带的环节主要让孩子们了解人们的情绪是多种多样，纷繁复杂的，每个人的生活都可能经历喜、怒、哀、惧。每个人对情绪的理解与色彩结合起来，体验一下他们内心的感受，这个活动可以了解到孩子们近期的情绪变化及其主导情绪体验。
- ❖ **(3)** 分析总结最影响自己情绪的生活事件，认识到生活本来就是七彩世界，喜、怒、哀、惧情绪的产生很正常。
- ❖ **(4)** 让学生总结一些调控情绪的好办法，并在日常生活当中去实践，去体验。
- ❖ **(5)** 关于认识情绪、调节情绪的活动材料较多，老师可以根据学生情况创造性设计新的活动，活动重点放在正确认识情绪、积极克服负面情绪、增强情绪调节功能等方面较好。



2. 相关心理学知识:

❖ (1) 调控情绪的方法:

- ❖ ①自我暗示: 自我暗示是个体无意中接受自己以非常自然的方式为自己发出的信息后, 做出相应反映的一种特殊心理现象。如情绪十分愤怒时, 在心里告诉自己“我要冷静”, 或写一个“忍”字, 做座右铭, 让自己经常能看到等, 都是自我暗示的方法。



❖ ②合理宣泄：合理宣泄是使情绪获得适当地表现机会。人在情绪不安与焦虑时，不妨找好朋友说说，找心理医生咨询，也可以一个人面对墙壁，倾吐心中的郁闷，把想说的说出来；愤怒时，撕碎旧报纸，去健身房捣拳；甚至可以大哭一场，心情就会平静很多。这种发泄可以释放内心聚集的不良情绪，有益于保持身心健康，但发泄的对象，地点，场合和方法要适当、避免伤害别人和自己。



- ❖ ③转移目标、转移环境。如到山清水秀的公园或野外去散散心，转移注意力，听听自己喜欢的音乐，将注意力转移到愉快的事情上，从而减轻心理压力。事件转移：当受到打击，情绪低落时，可在自己的强项上努力获得成绩，以得到心理补偿。
- ❖ 培养幽默感：幽默是一种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具，具有幽默感，可以使人们对生活保持乐观的态度，许多看似烦恼的事情，用幽默的方法应付，往往可以将人们的不愉快情绪一扫而光，立即变得轻松起来。



- ❖ ⑤学会放松：当感觉过分紧张、烦恼、恐惧时，可采用呼吸法的方法调节自己，及深深地吸气，慢慢地呼气，使自己的身心放松。人只要在放松的时候，才可以深入的思考，合理的分析原因。
- ❖ ⑥ 特殊归因：将引起自己消极情绪的事情，换个角度去思考。



❖ **(2) 有关沮丧的问卷:**

- ❖ 儿童心理学家把下面的问卷作为一种工具，来判断一个学生是否可能正感到沮丧，他设计的回答者是学生，但是父母和老师也可以使用它来粗略地评价一下学生全面的情感状态。
- ❖ 指导语：请你对下面每一道题，在最能描述过去几个月中的生活的一栏中打上“√”。如果一份已完成的问卷带有大量的表明负面的经历或者情感的“√”，（**8个以上**）那么就表明你可能正处于沮丧之中，想办法帮助自己走出情绪的也阴影吧。（该问卷也可以作为一次活动在班中进行，但注意只是给学生自评，不强求学生都要交上来。）





	大部分时候	有时候	从来没有
1. 我现在喜欢像我一贯的那样做事			
2. 我睡觉有问题			
3. 我感到悲哀			
4. 我经历充沛			
5. 我和我的家长相处很愉快			
6. 其他的孩子总找我的麻烦			
7. 我想哭			
8. 我为我所做的感到自豪			
9. 我喜欢和其他的孩子一起玩儿			
10. 我在进餐时感到愉快			
11. 我生气了			
12. 我想远离人群			
13. 我感到厌烦			



14. 我像我一贯的那样期待这些事情的发生

15. 我想别人喜欢我

16. 我感到快乐

17. 我不想做这些事

18. 我感到孤单

19. 我认为我能处理这些事情

20. 我感觉不太好

21. 我有许多乐趣

22. 我做噩梦

23. 我想放弃

24. 我像我一贯的那样和朋友相处甚欢

25. 我很容易振作起来



3.可替代活动资料:

(1) 让幽默伴随你的一生，介绍幽默小故事。

让学生收集一些有意思的幽默故事或笑话，然后每人讲一个给小组同学听，大家评选出较好的一个，再讲给全班同学听，由全班同学评价谁收集的故事写得好，哪位同学复述的既清楚又幽默。

(2) 让同学自编并表演一个让自己快乐、生气、害怕、悲伤等情绪的生活事件。让小组同学观察他的动作、表情和声调，大家判断他表演的是什么情绪，并推选出表演能力强的同学在全班同学面前表演。

。



- ❖ **(3)** 写出**8~10**种同学们生活中常见的生活事件，分别放在不同的信封中，请同学们用抽签的方式抽出问题卡，依据写出的生活事件，表演自己的情绪状态，并解读他。也可请**2~3**位同学表演同一个生活事件，并解读他，让大家体会到不同人对生活中的同一件事可能会有不同的情绪反应，也可能仅仅是反应强度不同。
- ❖ **(4)** 有一种心理咨询技术叫“空椅子”技术。
- ❖ 空椅子技术分为三种形式：
- ❖ 其中一种是“倾诉宣泄式”



❖ 这种形式一般只需要一张椅子，把这张椅子放在来访者的面前，假定某人坐在这张椅子上。来访者把自己想要对他说却没来得及说的话，表达出来，从而使内心趋于平和。这种形式主要应用于三个方面：

- ① 恋人、亲人或者朋友由于某种原因离开自己或者去世，来访者因为他们的离去感到特别悲伤、痛苦，甚至悲痛欲绝，却无法找到合适的途径进行宣泄。



- ❖ ② 空椅子所代表的人曾经伤害、误解或者责怪过来访者，来访者由于各方面的原因，又不能直接将负面情绪发泄出来，郁结于心的情感，此时可以通过对空椅子的职责，甚至谩骂，从而使来访者获得内心的平衡。
- ❖ ③ 椅子代表的人是来访者非常亲密或者值得来访者信赖的人，来访者由于种种原因，无法或者不便直接向其倾诉。
- ❖ 联系学生生活实际，应用空椅子技术可以达到倾诉宣泄，调节情绪的作用。

