



广东工程职业技术学院

大学生心理健康教育 课堂教学设计

养

授课主题：健康情绪的培

授课年级：高职一年级

主讲教师：查嫣芸

课程类型：公共必修课

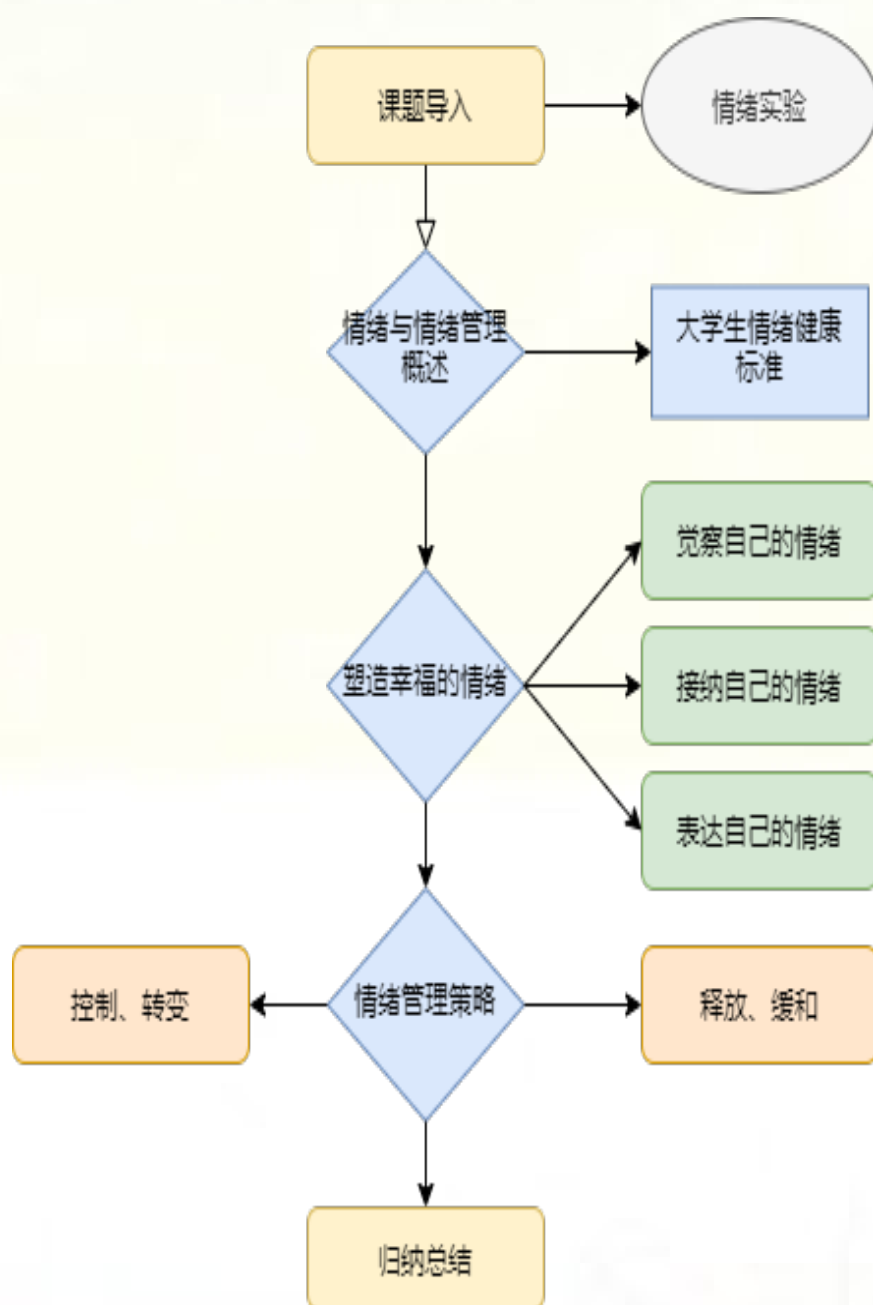
教学设计总览

课程名称	健康情绪的培养	授课年级	高职一年级
学情分析	高职一年级的学生年龄介于 19—21 岁之间，正处于生理、心理发展的重要阶段。他们思想活跃，思维敏捷，兴趣广泛，但由于经验不足、心智不够成熟，体现出独特的情绪活动特点。 高职生的情绪特点主要有：丰富性、复杂性、不稳定性，但又表现出心境化，情绪的外显与内隐并存、情绪的两极性明显，表现出有限的理智成分。因此，在此阶段帮助学生正确认识情绪并且学会管理和控制情绪，显得十分重要。		
教学内容 设计思路	本课的设计以积极心理学为导向，旨在培养学生灵活运用情绪管理策略的能力，使其体验到更多的正向情绪。本课的特色在于以系列活动为载体，对学生塑造幸福的情绪进行可操作性的实践训练，改变了以往大学生心理健康教育课堂中“问题一对策”式的教学模式。		
教学目标	1. 知识目标:使学生认识、接纳自己的情绪 2. 能力目标:使学生学会正确表达各种情绪 3. 素质目标:掌握并灵活运用情绪管理的策略，体验更多的正向情绪		
教学重点	使学生学会正确地表达各种情绪并掌握情绪管理的策略		
教学难点	学生在日常生活中能够掌握情绪管理的各种策略并对自己的情绪进行有效的管理。		
教学方法与 手段	讲授法、讨论法、演示法、练习法		

第八届青年教师教学大赛 教学设计

教学反思	1. 优势 学生对课堂知识的消化、吸收、运用较好，对情绪的体验较为丰富深入，总体来说教学目的基本达到，教学过程较好；课前准备充分，资料完备，多媒体等仪器设备运行正常；教学设计和教学思维清晰，重点突出；教态自然，仪表整洁；注重教学互动与实践练习，能够充分调动学生积极地思考、参与，课堂气氛融洽； 2. 劣势 学生交流回答问题后，教师的课堂生成要更加精彩，多一些画龙点睛之处；教师在语言表述上需更加简洁明确。
-------------	--

一、教学过程结构图：



二、教学过程具体环节设计：

环节	内容	师生双边活动	设计意图	时长
导入新课	通过身体和情绪的共振反应引出本课课题	一、课题导入 芬兰一组研究人员向 773 位参与者展示不同的文字、故事、电影和表情，并让他们在一张人体轮廓图上标记出情绪反应活跃异常的身体部位。增加活跃度的区域用从黑色到红色再到黄色的颜色进行标记，而减少活跃度的区域则由越来越明亮的蓝色表示。 这一项研究成果涉及许多人们经常表现的情绪：忧愁沮丧的人四肢死气沉沉，羞愧耻辱会导致面颊红亮，悲伤对心脏和眼睛的影响最大。	解密情绪，唤起学生的对课题学习的兴趣。	10min

讲授新课	新课讲述，知识传授，案例分析，实践活动 二、情绪和情绪管理的概述 1. 情绪的概述 情绪是人对客观事物的态度体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反应，情绪的产生，总是有一定的客观事实引起，跟人们的需要密切联系，它总是以一种需要为中介，以态度体验的形式表现出来。例如，当一个人需要得到满足时，就会伴随愉快的体验，会感到快乐和兴奋。 (1) 情绪有其生理基础。 菲尼亚斯·盖奇经历了一段心智改变的历程。 (2) 情绪是一种内心感受和体验。 体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受，如愉快的体验会伴随着之欢快的面容或手舞足蹈的行为 (3) 情绪的表现形式： 面部表情、姿态表情、语调表情。 【实践活动】由教师用肢体表达情绪，同学猜出身体所表达出的情绪。 2. 大学生情绪健康的标准 衡量一个大学生情绪是否健康良好的标准是：主导心境积极愉快；情绪表现稳定适度；情感体验丰富深刻。 心理学家马斯洛认为，情绪健康的人有六大特征：适度的欲望；有清醒的理智；平和、稳定、愉悦和接纳自己；对人类有深刻、诚挚的感情；富于哲理、善意的幽默感；丰富、深刻的自我情感体验。 3. 情绪管理的概述 情绪管理就是指一个人在情绪方面的管理能力。情商（EQ）即情绪智力，1995年戈尔曼将情绪分为认识自己的情绪、管理自己的情绪、激励自己的情绪、认识他人的情绪、处理人际关系等五个方面。卡耐基曾说过，一个人的成功只有20%是靠智商和能力，80%靠的是情商。 二、塑造幸福的情绪 1. 察觉自己的情绪 所谓察觉自己的情绪，就是一种对	了解情绪，了解情绪管理的概念。 15min
	所谓察觉自己的情绪，就是一种对	1. 使学生学会觉察自身的情绪。 70min

	自己正在发生的情绪具备一种敏锐度，了解各种感受的前因后果。一个有觉知的人才能适时对自己的情绪做正确的反应，进而给情绪一个转化的出口。 (1) 识别、了解基本的情绪。 我国古代的“七情”说——“喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊”基本概括了情绪的最一般的表现形式。现代研究把“快乐、愤怒、悲哀和恐惧”列为人类最基本的或原始的情绪。 【实践活动】：通过从国际情绪图库中选取的图片来觉察和体会情绪。 ①愤怒：由于目的和愿望不能达到，特别是一再受到挫折而产生的一种高度紧张的情绪体验。愤怒是一种判断，这种判断总是认为自己被误解或者被冒犯了。愤怒的程度分为生气、愤怒、大怒、暴怒等。愤怒和理智、通情达理是截然相反的。在我们的日常生活中，我们常说“别生气”或者“通情达理一些”，我们会认为愤怒绝对不是最好的策略或理智的情绪。 请问愤怒在哪些情况下具有积极的作用？ 从这个场合中我们去肯定愤怒存在的价值是很容易的，从进化心理学的角度来说，罗伯特·阿克塞尔罗德（Robert Axelrod）最近提出了一个经典的合作进化模型：合作的实现不仅仅要求成员自愿地为集体奉献、一同工作还表现出会愤怒、会实施惩罚。否则，那些欺诈者就会利用合作者，这个集体就会处于劣势。即，愤怒是为了赢得尊重和利益的战斗。愤怒的结果虽然可能会是灾难性的，但我们不应一味地排斥愤怒，或简单地认为愤怒就是一种消极的情绪，我们不妨把愤怒作为一种策略来对待。 ②悲哀：失去所热爱、盼望、追求的有价值的东西而引起的情绪体验。悲哀的程度分为遗憾、失望、难过、悲伤、哀恸等。悲伤是建构幸福生活的一个不可或缺的元素，即便它是一种最令人痛苦、最具	
--	--	--

	有破坏性的情绪。但创伤并不是悲伤的全部。悲伤的另一个组成部分，或者说它存在的前提，是爱。所以悲伤不仅仅是为损失的一切感到悲痛，它还是让爱持续下去的一种途径。即，幸福的生活需要欢笑，也需要悲伤。 ③恐惧：企图摆脱、逃避某种情境而又苦于无能为力的情绪体验。恐惧的程度分为不安、担心、害怕、惊恐等。恐惧这种情绪会让人不高兴或者为难。但如果没有恐惧的话，我们很容易受到各种危险的攻击，而且我们会莽撞地去面对一些有致命危险的处境，而不会顾及可能的灾难性后果。来自好莱坞的一名职业保镖在他的《胆小是福》（The Gift of Fear）一书中这样写道：“害怕”的能力是我们最大的才智。恐惧给我们提供了关于这个世界的最根本的信息，那就是，有时候这个世界是危机四伏的。 ④快乐：指欲望、需要和目的达到后，解除了紧张所产生的情绪体验。快乐的程度有：满意、愉快、欢乐、狂喜。既然快乐是一种让我们如此舒适的体验那么我们对愉悦、欢乐等情绪的感受性有多高呢？ （2）监测自己的情绪 【实践活动】：测测自己一周的情绪状态。 （3）提高自己对正向情绪的体验能力。 【实践活动】：回想一周内生活中令自己开心的事件，在笔记本上列出自己的“快乐清单”，每人至少列出十项。（幸福的情绪需要我们静静地以平和之心，体验幸福的真谛） 2. 接纳自己的情绪 【实践活动】：接纳情绪。假设你是一名班干，你的老师布置了一项工作，需要当天完成，你知道应该赶快去做，但是一连串的急事让你把老师交代的工作忘得干干净净。上课、社团例会、团日活动……这天你甚至连午饭都没吃。当你和同学都下课准备回宿舍时，老师来找你，你赶快向其解释！你今天实在太忙了。	2. 使学生学会接纳自己的情绪。
--	---	-------------------------

第八届青年教师教学大赛 教学设计

	老师打断你，生气地对你大吼：“我不想听你解释！每次做事你都喜欢拖延，你能不能认真一些？看来有些事还真不能交给你们学生做！”当你正要向老师解释时，他说：“别说了！”然后径直朝楼梯走去。其他同学假装没听见。你收拾好东西离开教室。 回宿舍的路上，你遇到一位朋友，因为心里很郁闷，你想把刚才发生的事都告诉朋友。朋友试着来帮你，他用了五种方式。请你每读到一种方式时，把当时的第一反应写下来。（反应没有对错之分，只要是你的真实感受） (1) 否定感受：“这没什么。不值得你这么郁闷。你可能只是累了，才小题大做的。其实，情况没你想象的那么糟糕。来笑一笑，你笑起来真好看。” 你的反应：_____ — (2) 给出建议：“我告诉你该怎么做。明天一早直接到老师办公室，对他说：‘我错了’，然后赶紧把老师交代的活儿干完。别去理会其他小事。明智点，你还要在学校待上两年，最好别再让类似的事情发生了。” 你的反应：_____ — (3) 偏袒对方：“我能理解老师的反应他可能压力太大。他没有天天对你这样已经不错了。” 你的反应：_____ — (4) 过分同情：“真可怜。真是太糟糕了。我真为你难过，我都想哭了。” 你的反应：_____ — (5) 产生共情（试图了解对方感受）：“今天对你来说真是糟糕的一天。承受了这么多的压力，又在同事面前挨老师训，心里一定不好受。” 你的反应：_____ — 小结：大家已经了解到了当时听到这些	
--	--	--

	常见说话方式时，你内心感受是什么样的。我愿意在这里进一步分享我自己的个人感受。当我再难过或者受到伤害时我最不想听到的就是建议、大道理、心理分析或者别人的看法，那样只能让我感觉更差。过分同情会让我觉得自己太可怜；提问让我心生防范；最激怒我说的是说我的感受毫无道理或是直接否定我的感受。 我心理会想：“算了吧，再说下去还有什么意思？” 如果有人真正接受我的感受，认同我内心的伤痛，给我机会让我多说说我的困扰，我会感觉没那么郁闷和困惑，也更能处理好自己的情绪和面临的问题我还可能会对自己说：“老师平时还是不错的，我当时应该马上认真处理那件事，但我应该告诉老师，他那样对我说话，让我很难过；另外，也要让他知道以后他对我有看法，最好单独和我谈谈。” 总之，所有年龄段的人在情绪低落的时候，都不在乎别人是否同意，需要的只是有人能理解我们正在经历的事情和我们的情绪情感。 3. 表达自己的情绪 【实践活动】(1) 以小组为单位，然后每个人表演各种情绪，选出认为表现恰到好处的人上台表演； (2) 小组代表根据老师提供的卡片充分运用自己的面部表情和姿态表情来表达情绪，但不能用语言表达； (3) 其他小组成员根据小组代表的表达猜情绪； (4) 3分钟内猜出的情绪最多的一组获胜，其中如果遇到难以表达的情绪，只能有1次跳过的机会。 提问：①小组代表你成功 / 失败的原因是什么，感受如何？ ②其他小组成员你们觉得成功 / 失败的原因是什么，感受如何？ 小结：大家注意到了吗？要理解我们此时此刻的感受，要花多少心思，要付出	3. 使学生了解自己的感受后，掌握良好的时机表达情绪。表达情绪时的有效方式以平静、非批评的方式叙述情绪的本质，描述而不是直接发泄。 4. 引出我们需要基于自身的气质特点，根据具体的情景，灵活地选择情绪管理的策略。
--	---	--

	多么大的努力，而且对大部分人来说，表达情绪的时候可能还会觉得不太自然。 了解自己的感受后，在适当的时候准确地表达情绪。掌握良好的时机表达自己的情绪，要在对方方便时请他聆听我们的感受，而我们表达情绪时的有效方式应是以平静、非批评的方式叙述情绪的本质，描述而不是直接发泄。 三、情绪管理策略 日常生活中当你出现负性的情绪时，你的处理方式是什么？ (1) 走出情绪认识的误区 对于情绪管理的理解有三个方面值得注意，一是情绪没有必然的好与坏，在一种情景中是好的，在另一种情景中则可能是差的。哲学大师罗伯特·所罗门曾经说过：“情绪是幸福生活的策略真正的幸福来自完整的情绪。”二是情绪管理不仅仅是降低负情绪，实际上情绪调节包括负情绪和正情绪的增强、维持、降低等多个方面。三是与情绪的唤起一样，情绪管理有时是显意识的，有时是无意识的。 (2) 情绪管理的策略 美国心理学家 James Gross（斯坦福大学教授）对情绪做了大量实验与测量研究，得出许多富有价值的结论，对情绪调节研究产生了重要影响。由此他获得了 2001 年“美国心理科学青年科学家杰出贡献奖”（Award for Distinguished Scientific Early Career Contributions to Psychology）。 James Gross 认为情绪具有复杂的性质，情绪的管理不仅与个人的气质、情绪发生的情景有关，还涉及对情绪的潜伏期、发生时间、持续时间、行为表达、心理体验、生理反应等的改变，是一个动态过程，因此情绪的管理策略相应地也有几个方面： ①释放情绪：写写日记、发发牢骚、声声吁叹、声声大吼。②缓和情绪：气息调节法、自我中正法、肌肉放松法。		
--	---	--	--

	③控制情绪：理智控制。是指抑制将要发生或正在发生的情绪表达行为，调动自我控制能力，启动自我控制过程以抑制自己的情绪行为。 ④转换情绪：改变认知、升华、注意转移法。改变认知：播放视频《快乐的钥匙》 小结：我们的烦恼，不是源于我们的遭遇，而是源于我们对世界的看法！ 同样，引起个体种种情绪的，不是事情本身，而是个体对事件的看法及解释（信念）。每个人的身上都可能存在着一些不合理的信念：我必须是一个十全十美的人、我必须让人喜欢与称赞、过去影响到以后无法改变、凡事物按我期待及喜欢的方式进行、我无法控制我的烦恼、个性是无法改变论、逃避比面对容易。 【实践活动】观念新生 （1）关于理想目标：我没有考上理想的大学，我的梦都破灭了，我很无奈，我的前途在哪里？ 改变认知——还好现实及时告诉我：过去的目标太高了，我要重设目标。我把看得见摸得着的目标一个一个连接起来就是前途！ （2）关于能力：我发现很多同学的能力都比我强，比起他们我差远了，上大学没有让我更荣耀，反而很沮丧！ 改变认知——上大学让我发现了自己素质上的缺陷，让我全面地认识了自己，明确未来的发展目标，是可喜可贺的事情我上大学是来求发展的，如果我什么都比别人强我还上大学干什么？ （3）关于活动：我很想参加大学的活动但害怕一旦做不好，会很丢脸，给人留下不好的印象。我经常在犹豫中后悔。 改变认知——我不参加就永远不知道自己能不能做得最好；我参加了，即使我的表现不是最好的，但至少会知道最好的表现是怎样的，看到我和别人的差距就看到了自己的目标！我参与，我无悔！ 升华：“化悲痛为力量”。临床实验证	
--	--	--

第八届青年教师教学大赛 教学设计

		明，当一个人专注于自己感兴趣的创作并乐在其中时，生理上会产生变化：原有的不适应感减轻、免疫力增强、自愈的能力提升。当创作达到一种超越时空、浑然忘我境界时。自然产生升华作用，身心因此得到整合。（艺术治疗学派的艺术即治疗） 小结：以上哪一种情绪管理的策略更好？ 没有最好的情绪管理策略，只有最适用的情绪管理策略。 进化心理学指出，我们和其他生物一样长期以来一直被塑造着，我们今天所看到的情绪就是人类进化的产物。因此，这并不意味着所有的情感在今天的情境中都是美好的，只是意味着有很多情感，情感并不是只简单地归为积极或消极。 并且在某个特殊情境下，一些策略比其他策略更有效。举例：与老板坦率地交流；改变认知可以用来解决婚姻中一方严重的辱骂行为，你应该做什么呢维持这段婚姻？ 综上，我们需要基于自身的气质特点，根据具体的情景，灵活地学习、选择情绪管理的策略。		
归纳总结	总结归纳	我们今天学习了幸福的情绪，明确了幸福来自完整的情绪，并且我们对于怎样塑造幸福的情绪进行了练习：察觉自己的情绪，接纳自己的情绪，表达自己的情绪，灵活运用情绪管理策略。希望同学们在今后的生活中也能运用今天所学，感受到更多的幸福的情绪。	总结归纳本节课的主要内容。	5min

