

《秘书情绪管理》 第三单元 教学设计

主题	提升工作积极情绪		学时	2 学时	
学情分析	教师教学分析	教师自身对积极和消极情绪的体验有较为明确的分化			
		教师这个角色本身就需要向学生传递积极情绪，不仅有言传身教的优势，从这个角度更能和秘书的积极情绪提升有共鸣			
	学生学习分析	学生在前面两节的课程学习中，具备初步感受情绪的方法，为本节课情绪的分化做好准备			
		大学生在学校里经常能体验到积极和消极的行为以及状态，这对他们体验积极和消极情绪有切身的体验			
		学生访谈中提出的情绪困惑之一就是学生工作中感到力不从心和倦怠，不知如何改善，本次课为学生的这一情绪困惑提供方向			
教学内容分析	本节课主要从积极和消极两个方向对情绪进行分化，这个知识点看似简单但理论深刻，相关的实践性强，对于理解什么是积极情绪，这一类情绪对个人自身有什么意义，什么时候会出现，如何对这类情绪有基本的自我掌控感，都是情绪管理很重要的内容。				
	通过该知识点的学习，学生有必要认识到秘书工作中培养和提升积极情绪的重要性，也需要学习积极情绪是可以自我提升的，从而也意识到自身情绪的力量。				
教学过程	教学内容	教学手段	教学方法	时间分配	
秘书职业技能需求介绍	积极情绪对秘书职业的重要性分析	案例分析	课堂讲授	5 分钟	
概念引入和区分	积极和消极情绪的功能	引入畅销书《积极情绪的力量》	课堂讲授	10 分钟	
积极情绪的体验	标识各种积极消极情绪	采用“情绪温度计”的教学道具，让学生通过身体的温度来认识各种积极和消极情绪	小组活动“将拿到的不同情绪卡片进行积极和消极的分类	15 分钟	
积极情绪的认识	积极情绪具有“拓展功能”	通过“螺旋式拓展情绪模型”来解释积极情绪的拓展功能在工作中的应用	“螺旋式拓展情绪模型”的 PPT 图片展示	10 分钟	

了解自己的积极情绪规律	“情绪积极率”公式计算	学生计算出自己的“情绪积极率”	心理测量与统计	10 分钟
提升积极情绪的方法	介绍在工作生活中提升积极情绪的方法	以如何对待“过去、现在、未来”为思路来总结	PPT 图片结合课堂讲授	10 分钟
课堂小组任务	提升各种积极情绪的方式	小组成员通过分享各自的某一情绪体验，一起交流和总结提升积极情绪的应对方式	小组活动 借助“万用情绪卡”，每个小组成员通过随机抽取卡牌来完成任务	20 分钟
教学目标	能力目标：学生能通过身体感受来体验各种积极情绪			
	知识目标：学生在了解积极情绪的意义功能基础上能觉察自己日常积极和消极情绪比例			
	素质目标：学生能在日常掌握自身积极情绪提升的方法			
教学重难点	教学重点：积极情绪的拓展功能和规律			
	教学难点：工作中提升积极情绪的应用			
教学评价	优点：该知识点对学生来说新奇，前人的科学研究为该知识点提供很多新鲜感，学生的学习中有豁然开朗的力量感，对知识有足够的好奇。			
	不足：一节课能将积极情绪将透彻并开展实践，内容和活动过多不容易提炼。			
教学反思	本次课的学习内容知识点较多，学生要尝试记住积极情绪的意义功能特点等，知识量较大，不容易给学生较为清晰的知识架构，需要教师进行更加清晰的总结和概括。			