

第一届全国技工院校教师职业能力大赛教学设计

参赛项目类别	公共类		作品编码	
专业名称	汽车维修			
课程名称	心理健康	参赛作品 题目	学会调节，控制情绪	
课 时	1 学时	教学对象	17 级汽车维修中级工	

一、选题价值

1. 《心理健康》在专业领域的课程定位和价值

《心理健康》课程教学是技工院校心理教育不可或缺的环节，在培育技工院校学生心理健康方面发挥着重要作用。当前，许多用人单位在对技工院校毕业生的反馈中特别提到：学生心理素质差，无法灵活应对工作中的突发事件，也缺乏应对环境变化的适应力与抗挫折力。因此，我们以中国劳动社会保障出版社的教材《心理健康教育读本》为参考，按照心理健康基本知识和成长、生活、学习及其职业心理素质等方面的内容设计“人生价值观培养”、“性格塑造”、“人际沟通”、“压力与情绪管理”、“挫折应对”等学习任务。通过引导学生完成这一系列任务训练，帮助学生在这个快节奏社会、复杂的人际关系、高速发展的网络、爆炸式的信息、竞争日益激烈、就业压力增大的背景下，巩固和强化积极的情感体验，克服不利于将来就业的心理倾向，提升职业素养。

2. “压力与情绪管理”学习任务的作用和价值

“压力与情绪管理”这个学习任务包含“应对压力”和“控制情绪”两个子任务，旨在帮助学生了解压力与情绪管理的基础知识，分析压力源形成的内外原因，提高自身压力与情绪管理能力，学会控制自己的情绪，理解他人，从而促进自我整体心理素质的提升。

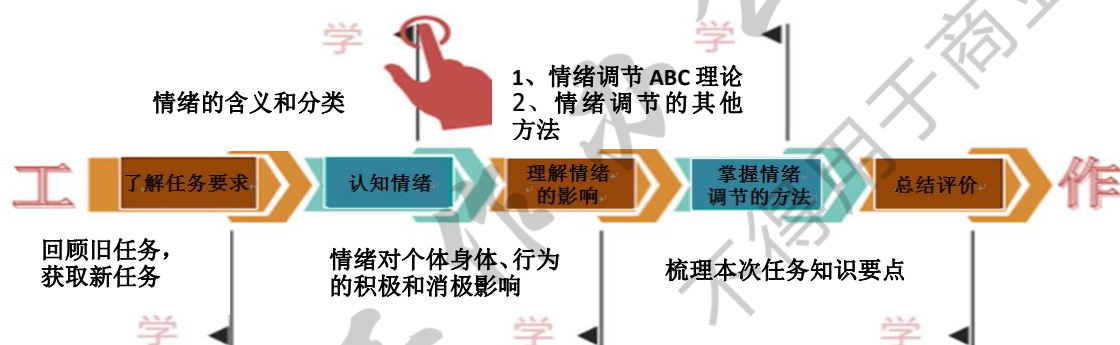
3. “学会调节，控制情绪”在学习任务中的作用和价值

本次学习任务以企业生活中“领导因其他部门的错误迁怒于自己”的真实情境为学习载体，综合运用讲授讨论、合作交流等学习方法，引导学生正确认知情绪的内涵，理解情绪的影响力，进而掌握情绪调节的方法，从而帮助学生学会调节，控制自身的情绪，保持积极正面的心态，学习并快乐着。

4. 课程体系架构图



5. “工学一体”示意图



二、学习目标

（一）专业能力目标

1. 能根据任务要求，找出情绪含义的关键词并写出人类的四种基本情绪。
2. 能依据《心理课堂课前导学案》的案例进行总结，列出情绪对身体和行为的影响。
3. 能梳理出艾利斯情绪调节ABC理论的要点，并在此基础上对项目任务进行分析，完成对情绪调节方法的整理。

（二）方法能力目标

1. 能收集和筛选信息并使用手机平台完成自主学习。
2. 能独立进行思考和知识学习。
3. 能对学习过程进行归纳总结。

（三）社会能力目标

1. 能与小组成员进行顺畅的沟通和交流，通力协作，共同完成工作任务。
2. 能具备客观地进行自评、他评并接受他人评价的承受力。
3. 能养成心胸豁达，成熟面对生活中困难的积极的生活态度。

三、学习内容

本课学习中，学生将学习：

1. 情绪的内涵：

(1) 情绪的含义是指一个人因内心的需要是否得到满足而表现出来的对外界事物的态度，是一个人的心理活动的外部表现。

(2) 情绪的分类：喜怒哀惧（人类的四种基本情绪）。

2. 情绪的影响（重点）：

(1) 情绪对身体的影响：积极的情绪可以提高人的免疫能力；消极的情绪破坏人的身体健康。

(2) 情绪对行为的影响：情绪的好转带来理智的思维和行动；情绪的失控导致异常恐怖后果。

重点突破方法：

(1) 在《心理课堂课前导学案》的基础上让学生以小组为单位交流分享，小组成果汇报，引导学生正确认知情绪的影响力。

(2) 汇报结束后由师生共同点评每组汇报的优缺点，锻炼学生的语言表达能力，加深学生的学习效果。

3. 情绪的调节方法（难点）：

(1) 认知调节：情绪调节ABC理论。

(2) 行为调节：哭、倾诉、运动、听音乐、旅行等。

(3) 其他调节：音乐调节、食物调节等。

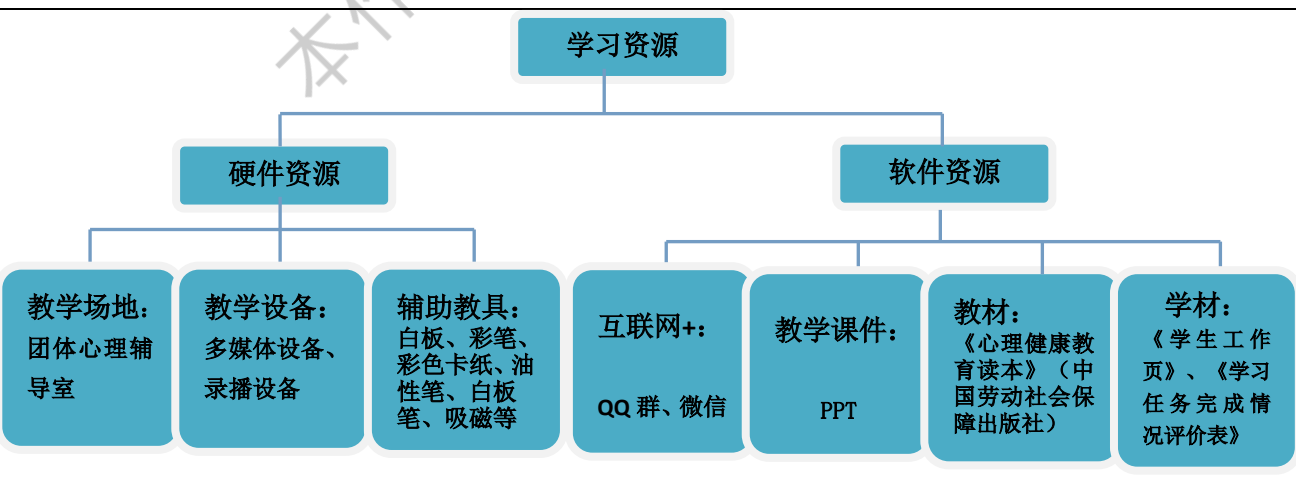
难点化解方法：

(1) 借助原创微课教学视频，引导学生认知情绪调节ABC理论。

(2) 指导学生在作业页上梳理情绪调节ABC理论的要点，并用该理论解决本次任务。

(3) 以小组协作、头脑风暴的方式，引导学生总结出情绪调节的其他方法。

四、学习资源



资源名称	资源图片	运用环节	设计功能	资源特色
教学场地		课中教学	小组教学	温馨舒适，六角讨论桌椅便于小组讨论。
教学设备 (触控一体机)		课中教学	可视化教学	充分利用现代化多媒体技术，完成教学内容。
辅助教具		课中教学	情境创设、可视化教学与评价	人文课堂，简便易操作，学生乐用。
互联网+		课前任务、课后任务	通过手机等移动端观看视频、查找资料，符合学生行为习惯，有效提高学习效率。	学生会用、乐用且有力支撑翻转课堂的运用。
教学课件		课中教学	集图、文、声、像等多重刺激于一体，调动学生学习积极性和主动性。	有利于辅助教师教学，提高教学质量。
教材		课前备课 参考素材	该教材以符合学生学情特点。	资料查询，资源丰富。
学材		贯穿于整个环节	通过学材帮助学生理解知识点，掌握技能点；同时客观合理进行自评和他评。	符合学情

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	学习内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
课前学习	<p>1. 教师通过班级 QQ 群发布课前学习任务。</p>  <p>2. 学生接收任务，随时随地学习并上传学习成果。</p> 	<p>1. 学生测评数据。</p> <p>2. 案例分析结论。</p>	<p>1. 《情绪自控能力测量量表》自测。</p> <p>2. 《心理课堂课前导学案》学习。</p>	<p>1. 扫码完成《情绪自控能力测量量表》。</p>  <p>2. 扫码完成《心理课堂课前导学案》。</p>  <p>3. 上传学习成果。</p>	<p>1. 上传《情绪自控能力测量量表》，收集数据，并按所获得的数据将学生群体进行合理分组。</p> <p>2. 制作《心理课堂课前导学案》并上传。</p> <p>3. 评价学生上传的学习成果。</p>	<p>1. 使用手机平台完成自主学习的能力。</p> <p>2. 收集和筛选信息的能力。</p>	<p>教学手段：</p> <p>1. 扫码学习（提高学生学习兴趣，方便学生随时随地完成《心理课堂课前导学案》）</p> <p>2. 翻转课堂（学生带着问题进入课堂，提高学习效率）</p> <p>教学方法：</p> <p>心理测验法 自主学习法</p>

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	学习内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
任务引入 (2min)	<p>阅读任务书，明确课题要求。</p> 	复述课题任务要求	<p>1. 回顾前期学习内容。</p> <p>2. 识读课题任务书，提炼任务关键词。</p>	<p>1. 观看教师 PPT。</p> <p>2. 独立阅读任务书（工作页），画关键词。</p>  <p>3. 按教师要求，复述课题工作任务</p>	<p>1. 通过 PPT, 介绍前期学习任务的要点；通过工作页布置本期新的学习任务。</p> <p>2. 抽取个别学生展示关键词选择并点评。</p> <p>3. 抽取个别学生在课堂进行任务复述。</p>	<p>1. 寻找关键词的全面与速率。</p> <p>2. 口头复述表达的完整性、清晰程度。</p> <p>3. 获取新知识的能力。</p>	<p>教学手段：</p> <p>1. 任务驱动 (提升学生参与任务活动的积极性)</p> <p>2. PPT 展示 (配合 PPT 课件，讲授新旧任务)</p> <p>教学方法：</p> <p>讲授呈现法 读书指导法 关键词法</p>

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	学习内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
认知情绪 (8min)	<p>1. 热身游戏</p> <p>心理小游戏：听音乐辨情绪</p>  <p>2. 情境图片的思考</p> <p>同样是下雨为什么会引起不同的情绪呢？</p>   <p>情绪的含义是指一个人因内心的需要是否得到满足而表现出来的对外界事物的态度，是一个人心理活动的外部表现。</p>	<p>1. 白板上列举出人类的四种基本情绪。</p> <p>2. 工作页上填写出情绪含义的关键词。</p>	<p>1. 人类的四种基本情绪</p> <p>2. 情绪的含义</p>	<p>1. 参与热身活动。</p>  <p>2. 情境思考。</p>  <p>3. 回答教师问题。</p> <p>4. 聆听教师归纳小结。</p> <p>5. 完成工作页的《概念关》。</p>	<p>1. 引出热身活动——听音乐辨情绪。</p> <p>2. 展示情境图片：引发学生思考。</p> <p>3. 引导学生发言。</p> <p>4. 小结情绪的含义和分类。</p> <p>5. 指导学生完成工作页的《概念关》。</p>	<p>1. 参与活动的积极性。</p> <p>2. 听音乐辨别出情绪种类的正确性。</p> <p>3. 根据情境图片进行独立思考的能力。</p> <p>4. 表达情绪含义的思路清晰、内容正确、表达流利。</p>	<p>教学手段：</p> <p>1. 游戏活动 (游戏活动诱发情绪体验)</p> <p>2. 设问思考 (情境图片引发学生思考)</p> <p>3. PPT 展示 (配合 PPT 课件辅助教学)</p> <p>教学方法：</p> <p>活动体验法 情境教学法</p>

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	学习内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
情绪的 影响 (12min)	<p>1. 小组交流分享《心理课堂课前导学案》。</p> <p>2. 最佳成员汇报学习成果。</p> <p>3. 师生共同点评各小组汇报的学习成果。</p> 	<p>1. 依据《心理课堂课前导学案》的案例进行交流分享，获得情绪对身体和行为的影响结论。</p> <p>2. 各小组在交流分享后，进行汇报的结论。</p>	<p>1. 情绪对个体身体的积极影响和消极影响。</p> <p>2. 情绪对个体行为的积极影响和消极影响。</p>	<p>1. 小组交流分享《心理课堂课前导学案》的学习成果，逐步达成一致意见。</p>  <p>2. 每组推荐最佳成员进行成果汇报。</p> 	<p>1. 组织学生进行小组讨论，指导学生完成《心理课堂课前导学案》的案例结论分析（具体案例资料见工作页的《理解关》）。</p> <p>2. 记录学生汇报过程中的表现并拍照。</p>	<p>1. 依据课前学习案例，在课中讨论后，对情绪的影响进行归纳总结的能力。</p> <p>2. 与小组成员进行顺畅地沟通和交流的能力。</p>	<p>教学手段：</p> <p>1. 小组交流 （通过小组成员交流分享学习成果，达成一致意见）</p> <p>2. 汇报展示 （通过学习成果的汇报，检验学生是否理解情绪的积极和消极影响）</p>

			<p>3. 其他同学观察并点评汇报同学的表现。</p>  <p>4. 听取教师小结。</p>	<p>3. 引导学生点评汇报同学的表现。</p> <p>4. 小结情绪的影响。</p>	<p>3. 汇报和点评过程表达的逻辑完整性和语言流畅度。</p> <p>4. 师生点评过程，被点评同学的承受力。</p>	<p>3. 互评互学 （综合小组同学的建议进行汇报，促进自己理解得更透彻，其他同学通过相互评价从中学习）</p> <p>4. PPT 展示 （配合 PPT 课件辅助教学）</p> <p>教学方法： 案例探讨法 汇报展示法 过程记录法 参与式教学法</p>
--	--	--	---	---	--	--

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	教学内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
情绪调节的方法 (18min)	<p>1. 借助原创微课视频，梳理情绪调节 ABC 理论的要点。</p> <p>4.1 情绪调节的方法：认知调节 —— 艾利斯的《情绪调节ABC理论》</p> <p>艾利斯的ABC理论：认为一个人的情绪好坏是由自己的想法所决定，如果能改变一个人的不正确想法，就能改变他的情绪，甚至行为。 A代表可能引发情绪波动的事件（activating event） B代表解释类似事件的想法（belief） C代表类似事件引起的后果或神经过敏的表现（emotional and behavioral consequence）</p>  <p>哲学家Epictetus：困扰人们的不是事物本身，而是对事物的看法。</p> <p>微课视频</p> <p>2. 师生共同探讨，进行任务分析。</p> <p>3. 小组讨论后展示情绪调节的其他方法。</p>	<p>1. 工作页上梳理出艾利斯情绪调节 ABC 理论的要点。</p> <p>2. 工作页上对本次任务进行多角度分析结论。</p>	<p>1. 情绪调节 ABC 理论</p> <p>2. 情绪调节的其他方法</p>	<p>1. 观看原创微课视频。</p>  <p>2. 根据视频内容梳理工作页上《情绪调节 ABC 理论的要点》。</p> 	<p>1. 播放原创微课教学视频。</p> <p>2. 指导学生梳理工作页上《情绪调节 ABC 理论的要点》。</p>	<p>1. 依据原创微课视频梳理情绪 ABC 理论的完整性和正确性。</p> <p>2. 师生探讨过程中，学生思维反应的敏捷性和表达的合理性。</p>	<p>教学手段：</p> <p>1. 微课视频（观看原创微课视频，认知情绪调节 ABC 理论）</p> <p>2. 学习工作页（通过工作页的学习，梳理情绪调节 ABC 理论的要点）</p> <p>3. 师生共同探讨（采用情绪调节 ABC 理论解决本次任务难点）</p>

		3. 工作页上整理出情绪调节的其他方法。	<p>3. 师生共同探讨，运用情绪调节 ABC 理论在工作页上进行任务分析。</p>  <p>4. 运用其他情绪调节的方法为本次学习任务以及其他类似工作生活情境支招。</p>  <p>5. 听取教师小结。</p>	<p>3. 引导学生运用情绪调节 ABC 理论在工作页上进行任务分析。</p> <p>4. 引导各小组通力协作，进行头脑风暴，解决本次学习任务以及其他类似工作生活情境的困惑。</p> <p>5. 小结情绪调节的方法。</p>	<p>3. 在展示情绪调节的其他方法时，体现出的新颖性和多面性。</p> <p>4. 与小组成员通力协作，共同完成任务的能力。</p>	<p>4. 白板彩条展示 (学生把调节情绪的其他方法写在彩色纸条上，并张贴于白板)</p> <p>5. PPT 展示 (配合 PPT 课件辅助教学)</p> <p>教学方法: 直观演示法 强化练习法 头脑风暴法 迁移教学法 研讨式教学法</p>
--	--	----------------------	---	--	---	---

五、教学实施过程

教学环节	教学步骤	学习成果	学习内容	学生活动	教师活动	评价	教学手段、教学方法
总结评价 (5min)	<p>1. 总结评价, 选出最佳课堂心理小组</p> <p>2. 回顾复习, 布置课外拓展作业</p>	<p>1. 学生活动评价。</p> <p>2. 学生自评。</p>	<p>1. 梳理本次学习任务要点。</p> <p>2. 完成自评。</p>	<p>1. 听取教师评选意见。</p> <p>2. 倾听教师对本次任务的新总结, 并完成《学生任务完成情况评价表》的自评部分。</p> <p>3. 接受课外拓展任务之观看视频谈感受。 视频链接: (https://v.qq.com/x/page/b03539tlatg.html)</p>	<p>1. 评选出最佳课堂心理学小组。</p> <p>2. 总结本次任务的学习要点。</p> <p>3. 布置课外拓展任务。</p>	<p>1. 完整清晰地回顾出本次任务学习要点的能力。</p> <p>3. 具备客观地进行自评的能力。</p> <p>3. 8S 管理情况。</p>	<p>教学手段:</p> <p>1. 课堂评价 (通过表扬的形式, 巩固学生的积极行为)</p> <p>2. 课堂总结 (加深学生对所学知识技能点的印象)</p> <p>3. 延伸拓展 (对所学内容的深化拓展)</p> <p>4. PPT 展示 (配合 PPT 课件辅助教学总结)</p> <p>教学方法:</p> <p>多元评价法 回忆总结法 课后提升法</p>

教学视频：见教学课堂实录视频

六、学业评价

本次任务主要采用自我评价、小组评价和教师评价相结合的评价方式，评价内容以教学目标为依据。每个学生都配有《学习任务完成情况评价表》，该评价表在学生课堂学习过程中以及课后都会使用，实现过程评价和终结评价相结合。

1. 自我评价

这部分评价占 20%，侧重于衡量学生专业能力的掌握情况。从教学环节二到教学环节四，每个环节中学生在听取教师小结后，在《学习任务完成评价表》相应评价项目上自评，课中完成整个《学习任务完成评价表》的自评部分。

2. 小组评价

这部分评价占 30%，侧重于衡量学生社会能力的表现情况。课后小组组长根据本次小组交流互动、研究探讨等表现情况，对组内成员进行评价，填写《学习任务完成评价表》，组长的评价表由组内推选出来的成员按照实际情况进行填写，其中“伙伴们建议我”这个模块采取自愿填写的方式。

3. 教师评价

这部分评价占 50%，从专业能力、方法能力和社会能力三方面综合评价学生在本次学习任务中的表现情况。课后每个学生完成小组评价后以小组为单位上交给教师，由教师填写《学习任务完成情况评价表》，其中，“老师建议我”这个模块必须填写。

学习任务完成情况评价表

任务名称：压力与情绪管理——学会调节，控制情绪

班 级：_____ 姓 名：_____

组 名：_____ 组 长：_____

评价内容		较满意 (三颗星★)	满意 (四颗星★)	很满意 (五颗星★)
我觉得自己 (自我评价)	1. 自觉完成老师布置的课前学习任务。			
	2. 认知了情绪的含义和基本分类。			
	3. 理解了情绪对个体身体和行为的影响。			
	4. 掌握了情绪调节的方法。			
伙伴们认为我 (小组评价)	1. 大部分的时间里，踊跃参与、表现积极。			
	2. 提出的意见对小组很有帮助。			
	3. 经常鼓励督促小组其他成员参与协作。			
	4. 能按时完成应该完成的学习任务。			
	5. 对小组的贡献突出。			
	6. 对我总体上是喜欢的。			
老师夸我 (教师评价)	1. 认真完成课前学习任务。			
	2. 掌握本次学习任务的知识和技能。			
	3. 积极参与课堂学习活动。			
	4. 喜欢与伙伴们沟通、交流。			
	5. 认真听取老师和同学的意见。			

		6. 熟练运用各类学习辅助工具开展活动。			
		7. 在老师引导下能进行独立思考、归纳总结。			
		8. 具备接受他人评价的承受力。			
		9. 场地环境 8S 管理完成情况良好。			
		10. 对我的表现很满意。			
	我得到了	_____ 颗星			
	今后我要做到	伙伴们建议我：			
		老师建议我：			

七、教学反思

本次任务结束了，作为一名学校心理健康教师我有一些感想。首先，本次任务以企业生活中经常会碰到的真实情境为学习载体，综合运用讲授讨论、合作交流等学习方法，引导学生正确认知情绪的内涵，理解情绪的影响力，进而掌握情绪的调节方法。

整节课重应用，以学生为主体，注重学生成长特点相结合的理念，根据学生的生理心理特征和认知规律，创设民主开放智慧的课堂氛围，采用信息化和数字化的手段，通过案例分析突破教学重点，微课教学化解教学难点，引导学生在情感体验过程中形成知识、发展能力、升华情感，以期达成预期的教学效果。但在教学过程中由于无法预设学生思维，使课堂生成充满了无限可能性，这对于教师现场指导和驾驭课堂提出了更高的要求，为此，在今后的课堂设计中，要更加突出专业和时代特色，使学生在轻松的体验中获取知识，培养积极的情感。

马克思说过一个人应该：活泼而守纪律，天真而不幼稚，勇敢而不鲁莽，倔强而有原则，热情而不冲动，乐观而不盲目。希望通过这样的心理课堂，能够培养出更多具有这样人格特征的高技能人才，以适应社会的发展需要。

学习任务“压力与情绪管理——学会调节，控制情绪”学生工作页

压力与情绪管理——学会调节，控制情绪

工 作 页

一、 任务名称

压力与情绪管理——学会调节，控制情绪

二、 任务描述

1. 任务概况

本任务以压力和情绪为触动点，从自我觉察到自我完善，最终实现自我超越，通过有效的工具和方法来调节情绪，面对压力，将心理问题消灭在萌芽中，树立积极的心态面对生活和工作，找到并实现自己的目标，获得健康幸福人生。



调整



心态，应对压力（上期任务）

——连续加班一个月的压力处理方法

学会调节，控制情绪（本期任务）

——领导却因其他部门的错误迁怒于自己

面对这样的职场困境，个体该如何处理自身的情绪？以适应职场需求。

2. 任务要求

“压力与情绪管理”学习任务要求学生在面对职场困境时能够妥善处理自己的负面情绪，掌握快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化



阻力为动力，保持积极正面的心态，树立正确的人生目标，工作并快乐着。本次任务要求同学们能认知情绪的内涵，理解情绪的影响力，关键是掌握情绪调节的方法。

三、任务实施

1. 第一关：概念关

(1) 情绪的含义：

情绪是一个人因内心的_____是否得到满足而表现出来的对外界事物的态度，是一个人心理活动的外部表现。



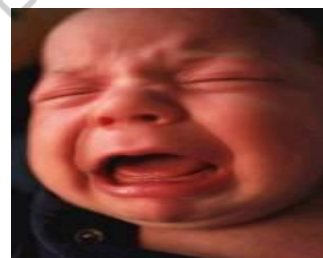
满 足



_____ 情绪



不 满 足

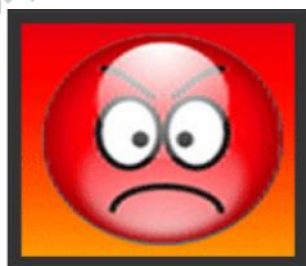


_____ 情绪

(2) 人类的四种基本情绪：

人的情绪复杂多样，很难有准确的分类。《礼记》中把人的情绪称为“七情”：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。近代西方学者认为人的基本情绪分四类：









2. 第二关：影响关

(1) 情绪对身体的影响：

案例1：卡森和黛玉的结局

美国作家卡森，曾患了一种致残的脊椎病，医生预言，他存活的可能性只有1/500。可是，卡森经常阅读幽默小说，看滑稽电影。每大笑一次，他就觉得病痛减轻很多，浑身舒服一阵，他坚持这种“笑疗”，病情逐渐好转，几年后竟然恢复了健康。

林黛玉，聪明貌美，多愁善感。但由于寄人篱下，终日愁云笼罩，体弱多病，更因为无法实现与宝玉的爱情，忧心如焚，竟至郁郁而终。

请思考：卡森和黛玉为什么会产生不一样的结局？



案例2：实验的证实



古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，不久就因恐慌而死去。

美国生理学家艾尔玛·辛吉斯将一支支玻璃管插在摄氏零度、冰与水混合的容器里，以收集人们不同情绪时呼出来的“水汽”。结果发现，心平气和时呼出来的汽，凝成的水清澈透明、无色、无杂质。如果生气，则会出现一种紫色的沉淀物。研究者将这“生气水”注射到小白鼠身上，几分钟后，小白鼠竟然死了。

请思考：这两个实验说明了什么问题？

(2) 情绪对行为的影响：

案例3：盛怒杀爱鹰

相传成吉思汗带猎，干渴难耐时发现山谷，便耐着性子用泉水，在接满水准备被老鹰扑翻在地，而吉思汗勃然大怒，一后当他寻往高处的来爱鹰不让他喝水是由于水源里有一



着心爱的老鹰上山打一处有少量水渗出的杯子接那滴答下来的喝的那一刻，杯子却且如此反复两次。成气之下杀了爱鹰。之水源地时才发现，原并不是出于逗弄，而一条死去的毒蛇尸体。

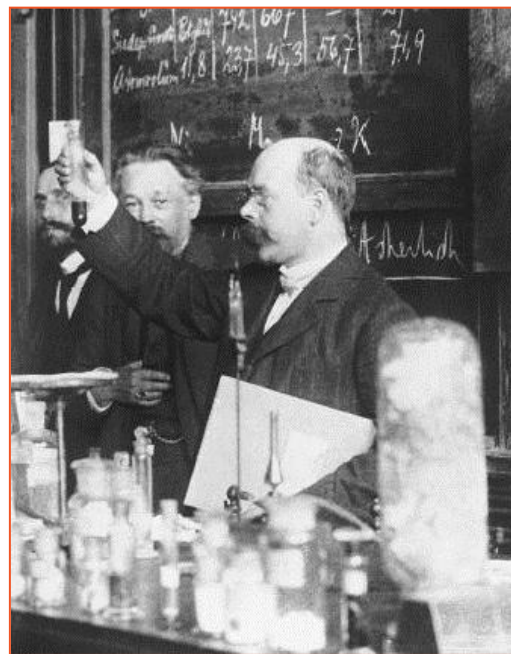
成吉思汗在盛怒那一刻已经被情绪“绑架”了，阻断了自己合理的思考过程，最终酿成大错。

请思考：你曾受强烈情绪（比如愤怒）的驱使而产生冲动的行为吗？

案例4：好心情诞生了诺贝尔奖

有一天，德国化学家奥斯特瓦尔德由于牙病疼痛难忍，情绪很坏。他拿起一位不知名的青年寄来的稿件粗粗看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就将其丢进了纸篓。

几天以后，他的牙痛好了，心情也好多了，而那篇论文中的一些奇谈怪论又在他的脑子中闪现。于是，他急忙从纸篓里把它捡出来重读一遍，结果发现这篇论文很有科学价值，他马上给一份科学杂志写信，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。



请思考：如果奥斯特瓦尔德的情绪没有得到好转，结果会怎样呢？

3. 第三关：运用关

(1) 美国著名心理学家亚伯·艾利斯创立了理性情绪行为疗法，其核心理论就是ABC理论。



(Albert Ellis)



代表的是？

(Activating events)



代表的是？

(Beliefs)



表的是？

(Consequence)




一般情况下，人们都认为是事件A直接引起了情绪和行为反应的结果C，即_____。

ABC理论认为，事件A只是引起情绪和行为反应的间接原因，而人们对事件所持的信念、看法和解释B才是引起人的情绪和行为反应的更直接的原因，即_____。

哲学家Epictetus认为：困扰人们的不是事物本身，而是对事物的看法。

(2) 运用情绪调节ABC理论进行任务（领导因其他部门的错误迁怒于自己）分析，解决情绪困惑。



正面看

这方面不好，那方面好

相对看

不好之中，也有好

发展看

现在不好，将来好

(3) 各小组除了采用情绪调节ABC理论的方法，还有什么办法可以解决任务（领导因其他部门的错误迁怒于自己）以及类似任务情境的情绪困惑？

行为调节：_____

音乐调节：_____

食物调节：_____