

你好，小怪兽

杭州市公益中学 李诗颖

【教学对象】

九年级学生

【理论分析】

青春期是人生发展的关键期，也叫做人生的暴风雨期。在这个阶段，学生的身心得到快速的发展。生理上，第二性征出现，身体发生巨大变化。心理上，自我意识和性意识觉醒。他们的情绪发展也呈现很多特点：情绪起伏大，不稳定，常突如其来，瞬间就有焦躁、焦虑、愤怒、伤心或开心的感受，还具有两极性，容易从一个极端走向另一个极端；情绪体验强烈，富有激情，无论是愤怒、悲伤、焦虑，还是喜悦、开心、快感等，他们体验到的通常都会是这些情绪的高强度状态。因此，怎么处理与应对消极情绪是学生现阶段的难题。

消极情绪一向被认为是坏的，有损身心健康的，学生对待消极情绪的态度大多是逃避、排斥。托德卡什丹在《消极情绪的积极力量》这本书中提到“所有的情绪，不管好坏，都蕴含着许多信息，能帮助我们判断工作的进展、交流的成效、环境的好坏和行为的结果。”试图压制和批判消极情绪，反而会降低我们的幸福感，还可能引发更多的问题。消极情绪的出现，是我们对挫折的正常反应，无法躲避和消除。因此，有必要引导学生正确地看待消极情绪、理解消极情绪背后蕴含的信息，从而接纳自己的情绪。

【教学目标】

- 1 让学生认识到情绪都是在一定情境、一定想法和理由下产生的感受，是正常的反应，本身没有好坏之分。
- 2 让学生意识到消极情绪的背后有一定的意义。
- 3 让学生接纳消极情绪，允许、承认消极情绪的存在。

【教学重难点】

让学生意识到消极情绪的背后有一定的意义，从而学会接纳消极情绪，允许、承认消极情绪的存在。

【教学准备】

情绪卡牌、多媒体课件、视频、情绪怪兽单

【教学方法】

活动体验、观看视频、小组讨论、绘画

【教学过程】

活动步骤	活动内容	设计意图
(一) 热身活动: 情绪卡牌	<p>1 复习课堂契约</p> <p>2 介绍情绪卡牌活动规则</p> <p>(1) 请 4 位同学上来玩一个卡牌游戏;</p> <p>(2) 每位同学随机抽取两张卡牌, 可能是好牌, 也可能是不好的牌, 不要让其他同学;</p> <p>(3) 你可以和其他同学交换一次 (也可以不换);</p> <p>(4) 如果有同学找你交换, 你也可以选择换或者不换;</p> <p>(5) 双方同意后, 交换的方式是以随机抽取的方式拿走对方的一张牌;</p> <p>(6) 最后拿到两张好牌的同学获胜。</p> <p>3 进行活动</p> <p>4 导入主题</p> <p>不知道大家刚刚有没有发现, 在活动规则里, 我并没有规定什么是好牌, 什么是不好的牌, 但是我们都自然而然地默认为消极情绪就是坏的, 是不好的牌, 甚至我们觉得它就像个怪兽一样可怕, 总想躲着它, 事实真是如此吗? 今天我们就一起来认识下消极情绪这个小怪兽。</p>	<p>通过心理课堂的约定复习, 把学生带入课堂氛围, 引导学生积极参与、真诚分享。</p> <p>通过卡牌游戏的热身活动激发学生兴趣, 在游戏过程中, 学生判断“好”牌和“坏”牌的过程往往就透露了他们对消极情绪的态度, 大多数人会默认为消极情绪卡牌是坏牌, 从而自然而然地引出本节课的主题。</p>

<p>(二) 情绪判断</p>	<p>1 介绍活动规则</p> <p>(1) 给出一些情景，请同学们根据自己真实的第一反应进行判断，在这样的情景下自己会产生积极情绪还是消极情绪；</p> <p>(2) 产生积极情绪举手，产生消极情绪鼓掌。</p> <p>2 呈现情景，并根据举牌情况进行提问</p> <p>(1) 和父母吵架</p> <p>(2) 考试进步了 20 名</p> <p>(3) 第一次在国旗下讲话</p> <p>(4) 不小心当众放了个屁</p> <p>(5) 被老师表扬</p> <p>在每个情景做出反应后，邀请不同反应的同学来分享他们的情绪是哪种，为什么会产生这种情绪。</p> <p>3 情景结束后，提问</p> <p>(1) 当你的反应和大多数人的反应一致时，你有什么感受？</p> <p>(2) 当有少部分人的反应和大家不一致时，你有什么感受？听完他的分享后，你的感受有什么变化吗？</p> <p>4 小结</p> <p>不管任何情绪，积极情绪也好，消极情绪也好，都是我们在一定情景下基于一定原因产生的正常反应，没有无缘无故的情绪，任何情绪的产生都是有理由的。而消极情绪也是如此，我们每个人都会遇到消极情绪，这是很产生的正常情绪反应。</p>	<p>通过具体情境，引发学生的情绪反应。用举手和鼓掌的方式全班表态，是为了同学们能看到所有人的反应，从而发现消极情绪是每个人都会体验到的情绪，是正 常 的 反 应。</p> <p>每次情境可能会有少部分同学和大多人的反应并不一致，这个时候会邀请不同反应的同学分享，让同学们了解即便是少数人的情绪反应，但他们都有自己的理由，不是无缘无故产生的。</p>
----------------------------	---	--

<p>(三) 情绪怪兽</p>	<p>1 播放视频《男孩和恐惧》片段 1</p> <p>2 教师提问</p> <p>(1) 视频中的黑色小怪兽是什么情绪？</p> <p>(2) 这个小怪兽通常会在什么时候跑出来？</p> <p>(3) 这个怪兽来到他们身边，有什么使命？</p> <p>(4) 如果没有这个小怪兽，会怎么样呢？</p> <p>3 播放视频《男孩和恐惧》片段 2</p> <p>4 教师提问</p> <p>(1) 现在你觉得如果没有这个小怪兽，会怎么样呢？</p> <p>(2) 这个怪兽来到他们身边，有什么使命？</p> <p>5 小组合作</p> <p>(1) 以小组为单位，请选择一种消极情绪怪兽（恐惧除外）进行讨论： 长什么样？什么颜色？身高体重？发型？请画出其画像。 它通常会在什么情况下登场？如果它消失了，会出现什么情况？有什么使命？请写在画像下，作为它的介绍。</p> <p>(2) 讨论时间 6 分钟。</p> <p>(3) 以小组为单位进行展示。</p> <p>6 小组展示</p> <p>展示过程中，根据实际情况对学生进行提问、引导。</p> <p>7 小结</p> <p>消极情绪背后往往也有积极意义，情绪本身不是最重要的，重要的关注情绪背后想要告诉我们的信息。</p>	<p>通过视频的方式激发学生兴趣，并在引导中，让学生意识到恐惧这个消极情绪如果消失，后果不堪设想，恐惧有其背后的积极意义。</p> <p>小组合作，通过绘画的方式将消极情绪具体化、外化，同时连贯地借用视频的思路，思考这些消极情绪如果没有会怎么样，有什么样的使命，从而推动学生自然而然地思考消极情绪的积极意义，当意识到消极情绪的积极，对消极情绪的</p>
---------------------	--	--

		态度也就发生了转变。
(四) 总结	<p>1 漫画分享</p> <p>一只猫和狗的对话，如果你是对方的好朋友，你会怎么说？</p> <p>2 总结</p> <p>小猫说到，想哭的时候就嗷嗷哭，哭完再利落地生活，也希望当消极情绪来临时，我们可以先面对、承认消极情绪的存在，关注它背后想要告诉我们的信息，在接纳消极情绪的基础上再想想怎么调整，之后的课程我们再一起来探讨如何调整消极情绪。</p>	使用漫画的方式进行总结，符合学生的兴趣爱好，巩固课堂成果。