**第五课 品出情感的韵味**

******一、我们的情感世界**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.为什么我们需要情感【原因】P43**  ①我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊。  ②我们通过情感体验生命、体验生活；同时，情感让我们的内心世界更加丰富。  **2.情感与情绪的关系【联系区别】P43-44**  **（1）联系：**①情感与情绪紧密相关，情感中伴有情绪体验。  ②情感与情绪都是复杂的。  **（2）区别：**①情绪是短暂的、不稳定的，会随着环境的改变而变化。  ②情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累、相对稳定的。  **3.情感的分类【分类复杂】P44**  **（1）按层次分：**①基础性情感。如安全感。高级情感。如道德感。  **（2）按体验分：**①正面情感。如爱的情感。②负面情感。如恐惧感。③混杂情感。如敬畏感。 | |
| **4.情感的作用【神奇韵味】P44-46**  ①情感是人最基本的精神需求  ②情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。  ③情感与想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。  ④情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。 | **◆举例情感是人最基本的精神需求：**  ①基本的情感：安全感、信任感。  ②成长中的情感：爱与关怀。  ③参与社会事务的情感：责任感、胜任感。  **◆生活经验与情感的关系：**  ①狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。  ②丰富的生活经验，我们的情感才可能更加丰富、深刻，情怀才可能更加宽广、博大。 |

**二、在品味情感中成长**

|  |
| --- |
| **1.为什么体味美好情感P47**  ①生活中美好的人和物，让我们身心愉悦，逐步丰富我们对生活、对人生的美好情感。  ②美好情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。  **2.如何获得美好情感P47**  ①美好情感是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。  ②通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好情感。 |
| **◆创造正面的情感体验的方法P48**  ①完成一项自己喜欢的活动。  ②帮助他人。  ③走进博物馆或大自然。  ④欣赏艺术作品。 |
| **3.举例说明负面情感对我们成长的影响/意义**  **（1）例子：**羞耻感、焦虑感和挫败感等  **（2）影响/意义：**  ①负面情感可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命更加饱满丰盈。  ②学会承受负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。 |

|  |
| --- |
| **◆正面情感的重要意义（补充）**  ①有利于我们的身心健康，使我们的生命更有力量。  ②有利于开发智力和激发创造力。  ③有利于提高人的人文修养，使人道德高尚。  **◆如何转化负面情感体验 （补充）**  ①通过认识负面感受的积极意义，解决认识层面的问题。  ②运用体验方法，从“情绪体验”走向“情感体验”。 |

|  |
| --- |
| **4.如何传递情感正能量（途径）P49**  ①用自己的热情和行动来影响环境。  ②需要表达、回应，需要共鸣。在与他人交往，传递美好情感，传递生命正能量。  **5.传递情感正能量的意义P50**  在传递情感的过程中不断获得新的感受，使我们的生命更有力量，让世界多一份美好 |

**第六课 “我”和“我们”**

**一、集体生活邀请我**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.什么是集体 P53-55**  集体是人们联合起来的有组织、有共同目标、分工明确的整体。 | |
| **2.为什么我们需要集体P53-54**  ①我们每个人都有过集体生活的情感需要。【情感需要】  ②在集体中，我们希望被认可和接纳，得到尊重和理解，获得安全感和归属感，我们彼此传递关爱和温暖。【集体温暖的表现】  ③当集体取得成绩、受到表彰或获奖时，我们可以体验到集体荣誉感。【集体温暖的表现】 | **◆怎样理解集体荣誉？P54-55**  ①集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。【力量源泉】  ②当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，我们会产生欣慰、光荣、自豪之感；当集体受到批评、惩罚时，我们会产生不安、羞愧、自责之感。【荣誉感内涵】 （相关链接）  ③集体荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进。【荣誉感作用】 |
| **3.集体的力量的来源 P55**  集体的力量来源于成员共同的目标和团结协作。  **4.个人力量与集体力量的关系P56**  ①个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大。  ②个人的力量是有限的，但通过优化组合可以实现优势互补，产生强大的合力。  **5.集体力量对个人的影响（作用）P57**  ①集体的力量是强大的，在某种程度上可以影响甚至改变一个人。  ②个人在集体生活中会自觉或不自觉地产生与集体要求相一致的态度和行为。  ③集体有助于我们获得安全感和自信心，也有助于我们学习他人的经验，扩大视野，获得成长。 | |