



我的

破

解

情

绪

密

码

中大附中肖涵



1



情绪知多少?

How are you feeling?



happy



embarrassed



scared



nervous



goofy



surprised



quiet



annoyed



cool



sad



tired



excited



bored



sick



frustrated



angry



funny



proud

1.认识情绪之情绪知多少



开怀大笑



1.认识情绪之情绪知多少



哭笑不得



1.情绪知多少



厌



怒



喜



哀



惧



1.情绪知多少



当开心的事件发生的时候产生的情绪感受！可以给自己带来美好、幸福的感觉。

喜



当令人难受的事件发生的时候产生的情绪感受！悲伤、难过。

哀



1.情绪知多少



当遇到觉得恶心的事、人时出现的情绪感受！

厌



当遇到令人害怕的人、事、物时出现的情绪感受！

惧

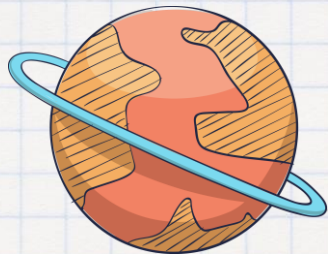


情绪



不管是哪一种情绪都占据着我们的生活，请回忆一下近一周内，或者一个月内印象最深刻的事，并完成“我的情绪记录表”。

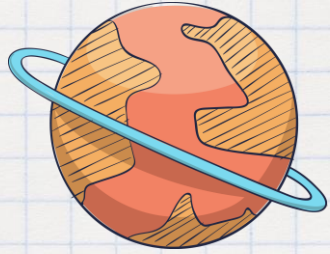




我的情绪记录表

排序	情绪	评分	引起情绪的具体事件
1	开心	8	放假能好好休息和开心玩
2	烦躁	7	今天早上下了大雨
3	生气	4	想打的游戏打输了

注：评分1-10分，分数越高代表困扰程度越高

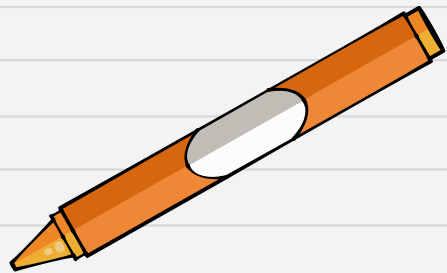


全班分享



情绪调节，

我有我方法



情绪调节小妙招

1. 面对消极情绪，我的应对方法有什么？完成学案。
2. 分享交流。



1.合理发泄情绪

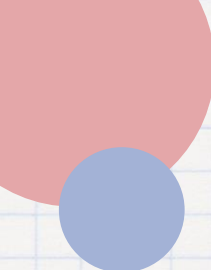
哭、动、喊、诉、写……



2.转移注意力

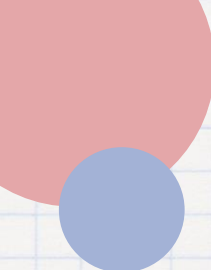
画画、游戏、打球、下棋、听音乐、看电影等……





3.心理换位

设身处地站在别人的角度思考，不单纯地以自己的心态简单看问题



4.放松训练

深呼吸放松法

吸气：深深地、慢慢地，大吸一口气，直到吸不进去，屏住；

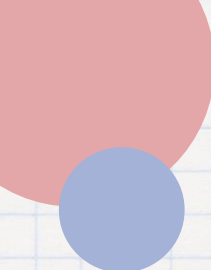
呼气：慢慢地，轻轻地呼出来，呼出来，呼出来；

然后，重复上面的步骤3-5次，吸气，呼气

情绪调节小妙招

根据同学们和老师的分享，
你有什么收获呢？请完成学
案最后一项。





你还能想到其他情绪调节的方法吗？

下节课预告：《制作我的快乐清单》

(心理绘画比赛，大奖等着你)



认认真真的快乐

坦坦荡荡的恐惧

踏踏实实的愤怒

一心一意的哀伤

彻彻底底的厌恶



希望我们的情绪之树充盈茁壮而自省克制~!





下节课再见！