

# emo被KO, 更好爱自己

中大附中 肖涵



# 课前导入——小红怎么啦？

小红今年初一，这几天因为妈妈的原因周末爽约好朋友小丽，小丽不搭理自己，而且在班级里面到处跟同学讲小红不靠谱，不要约定她一起做事情。小红因为这个事情比较emo。





# Emo&我?



## 1 Emo是什么?

EMO (Emotional Hardcore) , 意思为情绪硬核, 网络语境下也常用emo来代表“丧”、“忧郁”、“伤感”等含义。



## 2 个体什么情况下容易emo?

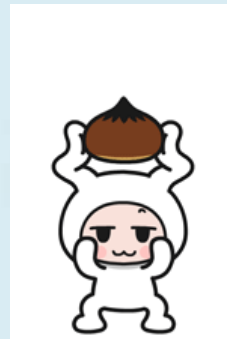
emo是在表达一种抑郁的情绪, 但也有部分网友只是调侃, 追求潮流, 用emo来寻求情绪上的共鸣, 希望得到关注。在悲伤的基调下, 一切的情绪不稳定皆可“emo”。





# Emo&我?

## 情境举例



小明数学不太好，根据以往的标准，今年直升本部的初中部有难度，所以最近比较emo。

小红这几天因为妈妈的原因周末爽约好朋友小丽，小丽不搭理自己，而且在班级里面到处跟同学讲小红不靠谱，不要约定她一起做事情。小红因为这个事情比较emo。



**发现：**当事情的发展不符合（担心未来不符合）我们的预期时，情绪（emo）就会出现。





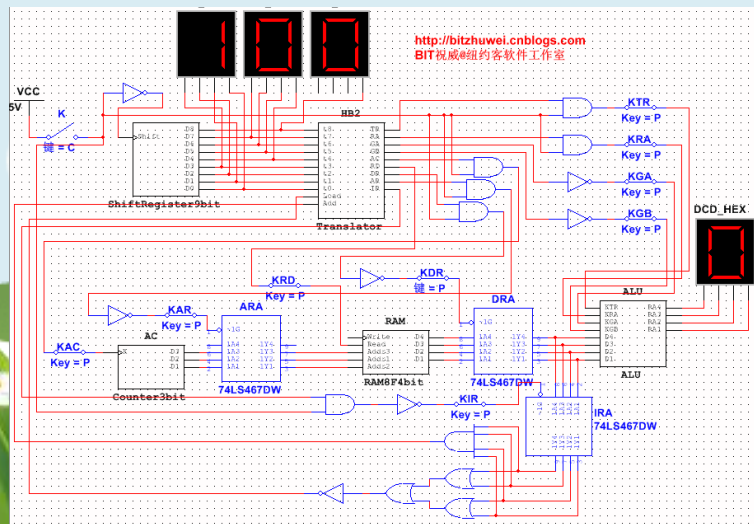
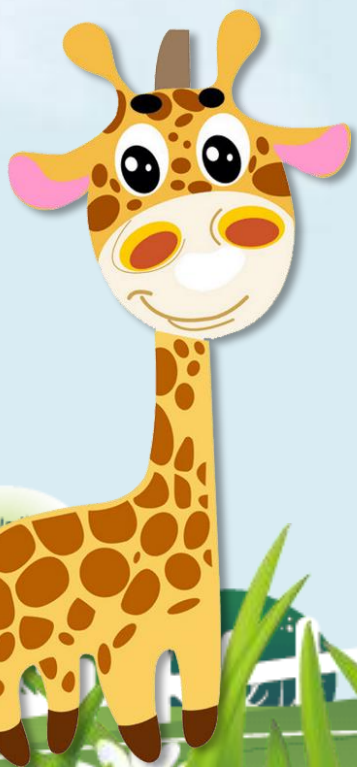
《头脑特工队》的编剧智囊团们



# Emo是好？还是坏？

1、适度的emo会起着信号的作用，被其他人看到自己的状态，及时地发现自己需要帮助。

2、过度的emo会使个体沉浸于负性感受之中，大脑中没有资源分配给个体去采取积极行动解决遇到的相关问题。





## Emo是好？还是坏？

小明数学不太好，根据以往的标准，今年直升本部的初中部有难度，所以最近比较emo。



### 1 适度emo后

小明将对于小升初和数学成绩的担心转化为努力学习、改进现状的动力，其他老师和同学接受到小明的emo信号后提供及时的帮助。



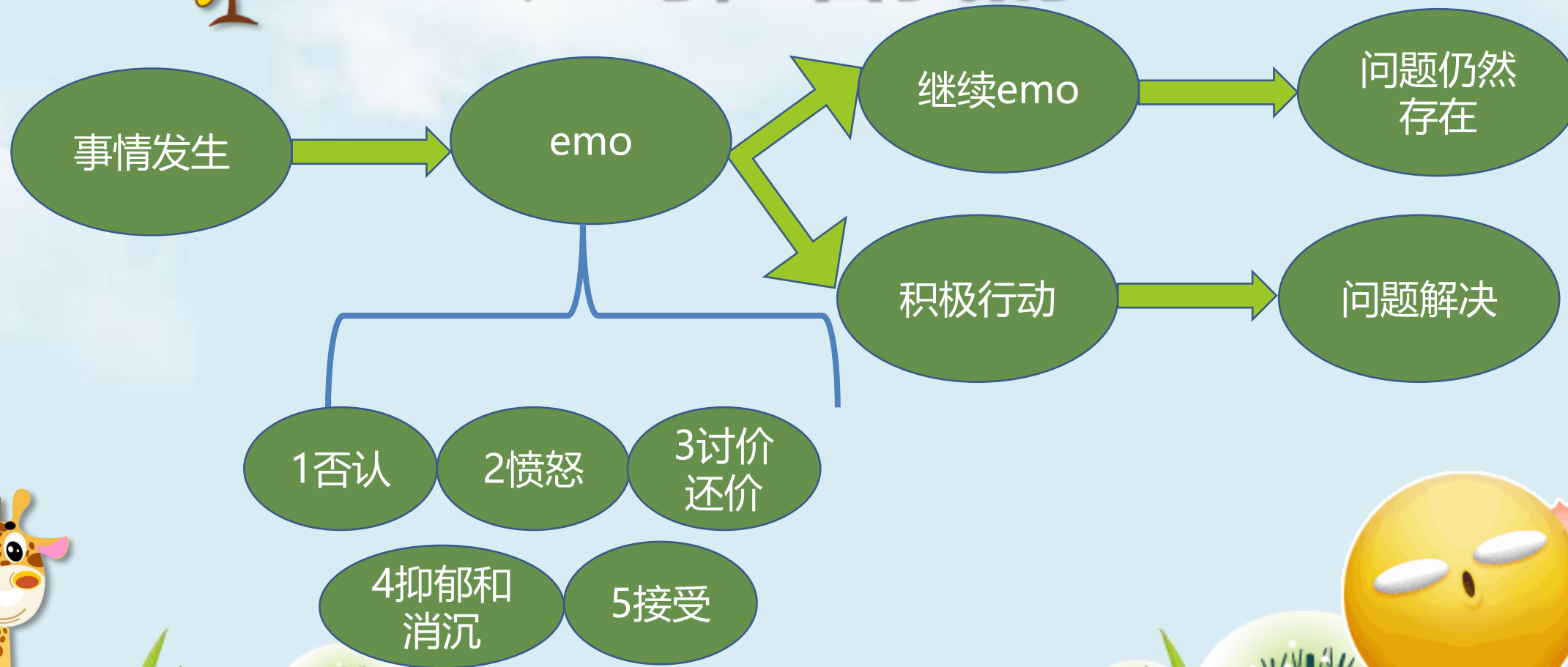
### 2 过度emo后

小明从此沉浸于担心自己数学成绩不佳，考不到本部初中部，随着时间的推移，干脆也不再认真学习了，后面可能真的考不到本部。





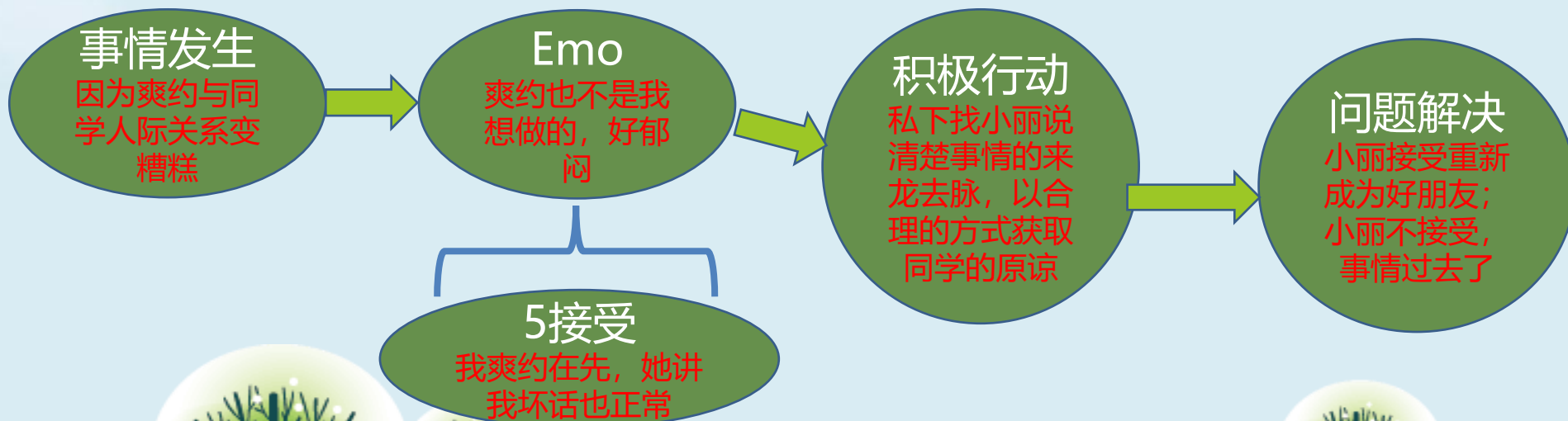
# Emo应对，看我的





# Emo应对，看我的

**情境回顾：**小红这几天因为妈妈的原因周末爽约好朋友小丽，小丽不搭理自己，而且在班级里面到处跟同学讲小红不靠谱，不要约定她一起做事情。小红因为这个事情比较emo。



# 3 Emo应对，看我的

遇到事情不要慌，出现情绪正常滴。  
正确处理我情绪，接纳情绪为动力。  
积极行动解决它，问题解决我在行。  
学习生活有意思，热爱多彩的生命。



# 课后思考

小花最近被老师误会了，  
有些emo，该怎么办？

