

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题: 理解情绪: 我的情绪我做主		单元教学学时 2	2
理解情绪: 我的情绪我做主		在整体设计中的位置	第4次
授课班级		上课时间	
		上课地点	
能力目标		知识目标	素质目标
教学目标	能自我分析心理困惑的主要原因, 并掌握常用的心理自我调适方法: 放松训练、积极自我暗示, 是学生能主动进行心理调适, 做积极、乐观、自信、勇于面对现实的人。	让学生认识、分析心理困扰的原因, 以及拥有积极的心理调适方法和意义, 了解几种有效的自我心理调适的途径。	引导学生面对生活中的各种不如意, 能够主动进行自我调节, 拥有积极良好的情绪状态, 从而培养学生健康的心理品质和自我调节情绪的能力。
能力训练任务	情境: 遇到下列情况, 你会有怎样的感觉? 1 如果你考试取得了不错的成绩。你会有怎样的感觉呢? 高兴、激动 2 如果你的同学无缘无故地把你新买的钢笔弄坏了。你会有怎样的感觉呢? 遗憾、气愤, 愤怒 3 如果你的考试成绩不是很理想。你会有怎样的感觉呢? 忧虑或焦如果你的老师让你代表全校同学在大会上讲话。你会有怎样的感觉呢? 紧张、胆怯甚至害怕 5、如果歹徒持刀抢劫了你的钱包。你会有怎样的感觉呢? 惊恐、愤怒 6、如果你的亲人患了重病。你会有怎样的感觉呢? 忧伤、难过 同学们, 在日常生活中, 我们所表现出来的这种高兴、害怕、生气、伤心、兴奋、遗憾、恐惧等等心理体验和感受, 就是我们所说的"情绪", 我们时时刻刻都跟在"情绪"打交道, 但是, 我们对情绪又了解多少呢? 究竟什么样的情绪才有利于我们的身心健康呢? 任务: 这就是我们的要学习和讨论的内容: 情绪是需要是否获得满足时的反映。		

本次课使用的外语单词	情绪 emotion 情绪管理 emotion management 理性情绪 rational emotion 行为疗法 behavior therapy
------------	---

教材

王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)

案例:

一天, 一位老和尚路过此处, 看见老太太伤心的样子, 便问其缘由。老太太告诉老和尚说: “我有两个女儿, 一个卖伞, 一个卖鞋, 看到太阳就想起了大女儿的伞会卖不出去, 因此伤心而哭; 看到下雨又想起小女儿的鞋会不好卖, 因此也伤心落泪。”

老和尚说: “你应该天天高兴才对啊。”

太太擦干眼泪说: “我天天发愁, 有什么可高兴的!”

老和尚开导她说: “以后每到晴天就为卖鞋的小女儿高兴, 因为一定会有许多人买鞋; 到了雨天就为卖伞的大女儿高兴, 因为雨天一定有许多人需要雨伞。这样, 你就不会难过了。”

听了老和尚的一番开导, 老太太恍然大悟, 也不觉得伤心了。从此, 街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。老和尚对婆婆说了什么? 哭婆婆变成笑婆婆的关键点在哪? (对天气的看法。)

网络教学资源

<http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html>

<http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu/>

<http://zlgc.gipc.edu.cn/JPKC/2016/dxsxljk/6.6.html>

<http://mooc1.chaoxing.com/course/86887527.html> PPT 课件

开通网络 (学生团队查询资料用)

教学过程 与时间分配	主要教学内容	教学方法 与手段
导 入	<p>心灵有约</p> <p>师生问候！</p> <p>口号： 健康人生 进取人生 快乐人生</p> <p>欢迎走入心理健康课堂！</p> <p>导入新课</p> <p>在上课之前，我想问大家一些问题，遇到下列情况，你会有怎样的感觉？ 1 如果你考试取得了不错的成绩。你会有怎样的感觉呢？ 高兴、激动 2 如果你的同学无缘无故地把你新买的钢笔弄坏了。你会有怎样的感觉呢？ 遗憾、气愤，愤怒 3 如果你的考试成绩不是很理想。你会有怎样的感觉呢？ 忧虑或焦 如果你的老师让你代表全校同学在大会上讲话。你会有怎样的感觉呢？ 紧张、胆怯甚至害怕 5、如果歹徒持刀抢劫了你的钱包。你会有怎样的感觉呢？ 惊恐、愤怒 6、如果你的亲人患了重病。你会有怎样的感觉呢？ 忧伤、难过 同学们，在日常生活中，我们所表现出来的这种高兴、害怕、生气、伤心、兴奋、遗憾、恐惧等等心理体验和感受，就是我们所说的"情绪"，我们时时刻刻都跟在"情绪"打交道，但是，我们对情绪又了解多少呢？究竟什么样的情绪才有利于我们的身心健康呢？这就是我们的要学习和讨论的内容情绪是需要是否获得满足时的反映。 生活中,我们每个人都可能遭遇到不同的事情、处于不同的情境，自然也会产生各种各样的情绪。丰富多样的情绪构成了我们多姿多彩的生活。 情绪就像“神奇果”，会对人产生神奇的作用。 有时，它会使人精神焕发，干劲倍增；有时，它会使人无精打采，萎靡不振。 情绪影响着人们的行为，影响着人们的生活。 2、情绪对人的影响 对学习的影响 例如：考试时，情绪紧张，脑中一片空白，想不出答案来。 对健康的影响 例如：给予猴子电击，使其处于长期的紧张状态，结果造成了胃溃疡。 对能力的影响 例如：演讲时，因为情绪紧张，忘了台词，不知所云，影响表现。《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到 50 多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。《红楼梦》中的林黛玉，终日愁眉不展，郁郁寡欢，最终积郁成疾，满怀愁怨离开人世。 俗话说得好“笑一笑，十年少”，良好的、积极的情绪对我们的身心健康十分有益。可以使人振奋，提高活动效率，对身心的发展有积极的促进作用；但是生活并不是一帆风顺，总有一些事会让我们产生消极的情绪，有的时候我们也会伤心、失望、生气、难过,,,,那么这些消极情绪我们能自主管理吗？</p>	讨论
讲 授	<p>心海导航</p> <p>决定情绪的不是外面的人物，而是本人内心的心理状况，</p>	

	<p>对于同样的外在境况，不同的人会有不一样的情绪反应；情绪不但可以管理，而且它比其他的事情自主性更高，因为它和别人没有太多的关系，它完全是由自己在决定。</p> <p>下面我们就学习情绪的 ABC 理论</p> <p>美国临床心理学家阿尔伯特·艾里斯已经把中国的俗语“想得开”上升到科学理论的高度，他在 20 世纪 50 年代提出情绪 ABC 理论，也称晴雨 ABC 理论。他以一句很有名的话作为 ABC 理论理念上的起点：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”</p> <p>所谓 ABC，A 指事件（Accident）；B 指信念（Beliefs），也称为非理性信念，是指个体在遇到诱发事件之后，对该事件的想法、解释和评价；C 是指这件事发生后，人的情绪和行为结果（Consequence）。通常人们会认为，人的情绪是直接由诱发性事件 A 引起，即 A→C。ABC 理论则指出，诱发性事件 A 只是引起情绪的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法和解释才是引起情绪更为直接的原因，即 A→B→C。</p> <div data-bbox="523 875 1182 1128" data-label="Diagram"> <pre> graph LR A[A] --> B1[B1] A --> B2[B2] B1 --> C1[C1] B2 --> C2[C2] </pre> </div> <p style="text-align: center;">前因 信念 后果</p>	<p>教师讲解</p> <p>讨论</p>
<p>学生训练 30min</p>	<p>成长工作坊 你看到了什么？</p> <div data-bbox="507 1352 858 1800" data-label="Image"> </div> <p>答案一：好多的刺啊！这世界真是太悲惨了，这么美丽的花，竟然长在有刺的梗上！</p> <p>答案二：好美的花啊！这世界真是太美好了，在这丑陋、有刺的梗上，竟然能长出这么美丽的花！</p>	<p>由学生讨论完成</p>

<p>检查评价 35 min</p>	<p>案例分析 1：一天，一位老和尚路过此处，看见老太太伤心的样子，便问其缘由。老太太告诉老和尚说：“我有两个女儿，一个卖伞，一个卖鞋，看到太阳就想起了大女儿的伞会卖不出去，因此伤心而哭；看到下雨又想起小女儿的鞋会不好卖，因此也伤心落泪。”</p> <p>老和尚说：“你应该天天高兴才对啊。”</p> <p>太太擦干眼泪说：“我天天发愁，有什么可高兴的！”</p> <p>老和尚开导她说：“以后每到晴天就为卖鞋的小女儿高兴，因为一定会有许多人买鞋；到了雨天就为卖伞的大女儿高兴，因为雨天一定有许多人需要雨伞。这样，你就不会难过了。”</p> <p>听了老和尚的一番开导，老太太恍然大悟，也不觉得伤心了。从此，街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。老和尚对婆婆说了什么？哭婆婆变成笑婆婆的关键点在哪？（对天气的看法。）</p> <p>案例分析 2：两甲乙秀才一起去赶考，路上他们遇到一支出殡的队伍。看到那黑乎乎的棺材，甲秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想：完了，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。他的心情一落千丈，走进考场后，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果文思枯竭，最后名落孙山。乙秀才看到棺材时心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材棺材，有“官”又有“财”，好兆头。乙秀才十分兴奋，情绪高涨，走进考场后，文思泉涌，最终金榜题名。</p> <p>同样是遇见一口棺材，甲乙两秀才赶考的结果为什么截然不同？事件：棺材，对事件的看法不同，导致的结果也截然不同。</p> <p>（事件 A）小明向异性同学表白被拒绝了。</p> <p>（新想法）“同学们不一定会嘲笑我，也许会跟我聊聊他们的经验。”</p> <p>（新想法）：“我不喜欢被拒绝，但这不代表我没有用，不值得喜欢。”</p> <p>（情绪 C）… … … …</p> <p>非理性观念的三大特征：</p> <p>1. 绝对化要求： 是指个体以自己的主观意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。必须、完全、应该、理应，务必、完全、绝对；情态动词</p> <p>2. 过分概括化： 以偏概全。一旦转向他人就一味责备，并产生愤怒和敌意，与表白型多话同时出现。从不、总是、老是、无法、非常、永远、几乎没、毫无价值、一无是处、一点也不；副词</p> <p>3. 糟糕至极： 是一种对事物的可能后果非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性预期的非理性观念。不容易、一团糟、毫无希望、困难</p>	<p>引导学生完成</p>
--------------------------------------	---	---------------

重重；形容词

事例：

- A. 英语四级考试没通过——事件
- iB. 无脸见人，——认识（不合理）
- C. 痛苦痛苦万分——感受

区别合理观念与不合理观念的五条标准：

- ①合理观念一般均为客观事实；
不合理观念包含着更多的主观臆测。
- ②合理观念使人不被伤害；
不合理观念会使人产生情绪困扰。
- ③合理观念使人更快地达到预测的目标
不合理观念使人为达不到不现实目标而困扰
- ④合理观念使人不断调整自己，积极面对困难
不合理观念使人将责任推给他人，自己困惑
- ⑤合理观念使人很快摆脱情绪困扰
不合理观念使人长期陷入情绪困境不可自拔

合理观念与不合理观念的对照

不合理观念	合理观念
我无法接受被人轻视——我希望被别人喜欢	
我必须要考个好成绩——我希望能考个好成绩	
我应该比别人做得好——我力争比别人做得好	
我的英语彻底失败了——我这次英语考试失利	
失恋让我无法忍受——失恋让我感到痛苦	
大家总是对我有成见——有几个人对我有成见	

合理情绪理论的应用步骤

- (1)分别列出引发不良情绪的事件和认识
- (2)找出对不良事件认识上的非理性观念
- (3)通过对非理性观念的认识和纠正，找出合理的观念
- (4)建立合理的信念，达到情绪的改变

《看事说话》

专栏作家哈里斯和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，哈里斯问道。

“他每天晚上都是这样的。”朋友说。

“那你为什么还是对他那么客气？”哈里斯问。

朋友答：“为什么我要让他决定我的行为？”

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨说“我活的很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生的手里。

一位妈妈说“我的孩子不听话，让我很生气！”她把钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快

	<p>乐的钥匙又塞在老板手中。</p> <p>这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的情绪。</p> <p>当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，于是抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传递一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”</p> <p>这样的人把自己的责任推给了他人。</p> <p>一个成熟的人能握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而把自己的快乐和幸福带给周围的人。</p> <p>我们身处的地方，不论是环境、人、事、物都很容易影响我们的情绪，可是千万别忘了，决定快乐的钥匙，只在你自己手中！</p> <p>讨论</p> <p>想想看自己平日的言行，何时你把自己情绪的钥匙交给了别人呢？</p> <p>你交给了谁？</p> <p>结果如何？</p> <p>分享一件你印象深刻的事情，如果这件事情可以重演，你会如何做呢？</p> <p>你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；</p> <p>你不能左右天气，但你可以改变心情；</p> <p>你不能决定容颜，但你可以改变气质；</p> <p>你不能控制他人，但你可以掌握自己；</p> <p>你不能预知明天，但你可以利用今天；</p> <p>你不能样样顺利，但你可以事事尽心！</p> <p>做情绪的主人</p> <p>人人都是自己最好的医生，你能使自己痛苦，也能使自己快乐，生活的主宰者——就是你自己！</p> <p>我们不能改变世界，但我们能够改变对世界的看法。</p>	
<p>作业 40min</p>	<p>有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的旅店里。考试前两天他做了两个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是梦到下雨天，他带了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦，店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗？你怎么今天就要回乡了？”秀才如此这般说了一番。店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来，你想想，墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？”</p>	<p>学生体验</p>
<p>过关练习题 45 min</p>	<p>试着对下面的这些想法用 ABC 理论进行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.虽然我考试考砸了，但是————— 2.虽然我长得又矮又胖又丑，但是————— 3.虽然我的朋友很少，但是————— 4.虽然今天我被老爸狠狠的骂了一顿，但是—— 	<p>由学生讨论完成</p>

课后反思	<p>其实，每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但有时却不知不觉把它交给别人掌管。A B C理论这把情绪管理的金钥匙您保管好了吗？</p> <p>我们不能改变世界，但我们能够改变对世界的看法。</p>	