

《大学生心理健康教育》课程教案

题目	大学生情绪管理				
课次		学时	4	上课地点	团体心理辅导室
教学目标	能力目标		知识目标		素质目标
	学会认识并管理自己的情绪,提升自己的情绪表达、识别及调节能力,从而以良好的情绪状态学习、生活,促进人际交往技能等。		1. 认识情绪的内涵及意义; 2. 了解大学生常见的情绪困扰; 3. 学会觉察并表达情绪,掌握调节情绪的方式方法。		增强法纪观念,保持良好情绪状态。
教学过程	主要教学内容				备注
	<p>一、情绪的内涵</p> <p>1. 情绪的概念: 情绪是指人们对环境中的某种客观事物的态度体验及相应的行为反应,是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动,也可以说是我们受到某种刺激在内心活动过程中所产生的的某种心理体验、生理变化和为反应。</p> <p>2. 情绪三要素: (1) 主观体验: 情绪的主观体验是人的一种自我觉察,即大脑的一种感受状态。 (2) 生理唤醒: 我们在情绪反应时,常常会伴随着一定生理方面的激活,如激动时我们会血压升高,愤怒时我们会浑身发抖,紧张时我们会心跳加快、手心出汗,害羞时我们会满脸通红,.....。 外部表现: 我们一旦产生某种情绪通常会伴随着相应的非语言表达,如悲伤时会痛哭流涕,激动时会手舞足蹈,高兴时会开怀大笑等。</p> <p>二、情绪与健康的关系</p> <p>1. 通过情绪生理实验导入并启发学生思考情绪与健康的关系: 情绪与健康“牵一发而动全身”: 积极的情绪有助于身心健康,消极的情绪会引起人的各种疾病。</p> <p>2. 通过讲授、故事法等进一步树立身体健康要从良好的情绪开始的意识,学会保持良好的情绪状态</p> <p>三、大学生常见的情绪困扰</p> <p>大学生常见的情绪困扰又称为情绪适应不良,常常表现为以下几种</p>				在线学习内容

负面情绪:

- (一) 焦虑
- (二) 抑郁
- (三) 自卑
- (四) 冷漠
- (五) 愤怒
- (六) 嫉妒

四、学会觉察并表达情绪

1. 内涵:

情绪觉察人的情绪只有准确觉察才能更好地表达，而准确的情绪表达又有利于你更好的察觉情绪。

情绪的觉察相对来说是内隐行为，很难量化和表现出来。

情绪的表达相对来说是外显的行为，可以通过言语、肢体动作和想象等表现出来。

2. 小体验: 情绪与呼吸

3. 学会觉察并表达情绪包含两方面:

- (1) 情绪的自我觉察、表达能力
- (2) 对他人情绪的识别能力

4. 提升共情能力的方法

- (1) 观察肢体语言
- (2) 做一个倾听者
- (3) 适当的沉默

五、学会调节情绪

1. 管理自己的情绪

- (1) 积极创造良好的情绪
- (2) 合理宣泄不良的情绪

2. 调节情绪方法

- (1) 自我暗示法
- (2) 自我激励法
- (3) 心理换位法
- (4) 升华法
- (5) 转移注意力
- (6) 合理发泄情绪

六、总结:

调节、管理好自己的情绪

- (一) 目标合理-不苛求自己;
- (二) 期待合理-不苛求他人;
- (三) 认知合理-不拒绝负性情绪;
- (四) 处理合理-正确理解与表达情绪。

	<p>一、自学成果汇报与交流</p> <p>二、案例分析</p> <p>案例 1: 情绪管理不当引发的悲剧</p> <p>两位热恋的大学生在校园里散步, 忽然女生感到头上有口痰液。原来是教学楼窗户旁边一位男生 B 在作怪。男生 A 去询问, 见男生 B 醉醺的, 男生 A 与男生 B 争吵并厮打在一起, 这位女生抄起屋里的板凳击打男生头部, 致使男生 B 身受重伤, 后休克死亡。</p> <p>问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 导致这种恶性事件发生的原因是什么? 2 如果你是男生 A 你会如何做? 3 结合案例及个人体会谈谈, 人为什么要管理情绪? 怎样管理自己的情绪? 4 “情绪具有巨大的能量, 我们只要正确管理它, 无论正面情绪或负面情绪, 都会成为我们进步的动力”, 你如何理解这句话? <p>案例 2: 我该如何尽快适应大学生活、学习?</p> <p>小王, 18 岁, 成都某高校大学一年级新生, 来自北方某城市。小王是家中的独生女儿, 在父母的关爱与呵护中长大。中学时期一直在父母身边, 家中的生活琐事均有父母料理, 父母只要求她努力学习, 不需要承担家中的任何家务劳动, 甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。进入大学后, 非常想家, 不适应大学生活, 无法安心学习, 后悔不该来成都上大学, 还产生了转学回家乡的想法。她对所在班级的辅导员说: “我简直呆不下去了, 成天想家。早上一睁眼就想到不是在自己的家里, 真不想起床, 不想吃饭。但又怕身体垮了父母着急, 便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步, 听见广播里放的音乐里有 ‘妈妈’ 之类的歌词就要哭, 一边跑, 一边哭。课间休息和课余在宿舍, 到处都听见这本地人的口音, 总觉得是被抛弃到异地来的外乡人, 总感觉到是别人的地方, 好不自在, 孤独极了。班上组织出去玩, 我无论怎么也高兴不起来, 反而愈玩愈伤心, 觉得到处都不如家乡。而且, 看到落叶想到归根, 想到归根又想到家。每天晚上熄灯后都在被窝里哭, 也不知到什么时候才入睡。周末, 看见寝室的本地同学回家了, 更伤心, 更难过。” 对大学生活新环境的严重不适应以及强烈的思想情绪严重的影响了小王在学校的学习和生活状况。</p> <p>三、心理活动体验</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识不良情绪的坏处 <ol style="list-style-type: none"> (1) 暖场游戏- “大西瓜, 小西瓜” (2) 制造情绪气球, 体会不良情绪堆积的后果; 	<p>汇报交流</p> <p>讨论</p> <p>讲授</p> <p>心理活动 体验、能 力提升</p>
--	---	--

	<p>(3) 将自己曾经经历过的不良情绪写在气球上再次吹起气球，并释放气球。可反复几次。</p> <p>2. 掌握化解不良情绪的方法。</p> <p>(1) 指导学生写下不良情绪和引起不良情绪的事件以及对事件的态度；</p> <p>(2) 引导学生与不合理信念辩论；</p> <p>(3) 引导学生建立合理信念。</p> <p>四、小结</p> <p>1. 情绪的内涵</p> <p>2. 情绪与健康的关系</p> <p>3. 情绪的困惑</p> <p>4. 学会觉察并表达情绪</p> <p>5. 学会调节情绪</p>	讲授
教学策略	主动参与教学策略、“探究—发现”教学策略、合作学习教学策略	
学习成果		
学习评价	课堂表现、小组汇报、作业	