

日照职业技术学院
课程思政教学案例
(供参考)

授课专业：_____

课程名称： 大学生心理健康教育

案例名称： 情绪管理

授课单元	项目一：情绪管理	单元学时	4 学时
本课时任务	任务 1：调节情绪	课时数	1 学时
授课场所	团体心理辅导室	授课形式	线上线下混合式、探究式
学情分析	<p>高职学生的生理发育已经成熟，但是心理发育还尚未成熟，尤其反映在情绪情感上，大学生因为不能管理好自己的情绪，部分学生持消极、狭隘等价值观，表现出自己的情绪特点，不能及时宣泄自己的负面情绪，导致人际关系紧张、不能用积极的思维方式看待自己，不能将自己的情绪与他人和社会结合，寻找到和谐的意义和价值，继而诱发大学生自伤、自杀或伤人、杀人等伤害生命的恶性事件频发，因此引导大学生能较好的认知并接纳自己的情绪，并以积极的态度去管理自己的情绪很重要。</p>		
教学目标	思政目标	知识目标	能力目标
	<p>树立情绪管理的意识，增强法纪观念，合理表达自己的情绪，与人和谐相处，增强对生活的信心和社会责任感。</p>	<p>1. 掌握情绪的基本分类和辨别方式。 2. 认识到调节情绪的重要性，了解积极情绪和消极情绪的不同影响。</p>	<p>学会接纳情绪，学会调节和控制自己的情绪，合理宣泄不良情绪。</p>
课程思政	融入知识点	将“遵规守法”的相关知识融入课程中	
	融入方式	以大学生因情绪失控导致校园恶性事件的案例导入，增强大学生遵规守法的意识，认识到情绪管理的重要性。	
	思政元素	法律知识、中国传统哲学“尊重自然”“节欲虚心”“仁爱忠恕”生活哲学。	

	思政资源	学习强国、灯塔党建在线等网站
教学重点及解决办法	认识自己的情绪，接纳自己的情绪 通过心理体验，使学生了解认识情绪、接纳情绪的方法	
教学难点及解决办法	正确表达情绪，有效管理情绪 通过行为训练，使学生掌握认识情绪、接纳情绪的方法	
教学设计思路	<p>本次课为“情绪管理”专题中的第二次课，2个学时教学设计充分利用、网络教学平台、信息化教学环境、数字资源，以学生心理素质发展过程为主线，强化信息化教学设计和实施，采用“线上+线下混合式”教学模式，通过心理体验和行为训练来强化学生对情绪管理的探索，突出重点，解决难点。将教学过程分解为课前知识储备，课上心理体验和行为训练，课后同步项目。课前，学生自学线上资源，熟悉内容，并进行课前线上测评；课中，聚焦重点和难点，教师创设情景，以学生为主体，利用多种信息化资源和教学方法创设问题情境，使学生进行心理体验，通过行为训练，使学生掌握心理调节技巧；课后学生巩固所学内容，进一步拓展心理健康知识和技能。在课程中融入法律知识、中国传统哲学“尊重自然”“节欲虚心”“仁爱忠恕”生活哲学等课程思政元素。三个环节环环相扣，层层深入，逐渐加深了学生对知识的理解，使课堂效果达到最佳状态。</p>	
教学实施	<p>课前准备</p> <p>学生自行在线学习《理解情绪》在线课程，完成测试题；教师发布《情绪调节：自我信念概述自评量表》、课件等，学生完成调查问卷，教师统计整理调查结果，根据结果调整授课方式和重点。</p> <p>课中导学</p> <p>（一）导入任务</p> <p>漫画：《猴子的心理实验》</p> <p>学生思考并分享：两只猴子，哪一只先死？你的感受如何？</p>	

教师引导：两只猴子同时关在笼子里，一只被捆住了，不能动；一只可以在笼子里活动……实验不间断的进行，有一只猴子先死了。

（二）认识情绪

活动：你来比划我来猜

教师展示挂图，分组进行挑战，猜测情绪名称

学生思考并分享

教师引导：学会认知情绪种类，提高情绪的觉知力，感受当下的每一种情绪类别。

设计意图：通过体验情绪的具体实际操作，形象再现人生的各个阶段，使学生认识到各种不同的情绪，及时把控自己的情绪。

（三）接纳情绪

活动：在柔和的背景音乐下，播放毕淑敏的散文《珍惜愤怒》

学生思考并分享：假设我们的生活遇到负性情绪，你能接受还是痛苦或置之不理？

教师总结：通过珍惜愤怒，我们深刻体验到负性情绪的积极作用，为表达情绪做好铺垫。

（四）表达情绪

案例分析：踢猫效应

案例内容概要：负性情绪的传染性，学会不压抑，适时表露自己的负性情绪

学生思考并分享：情景剧小表演，如何学会表达自己的负性情绪

教师引导：每个人的情绪都极有意义，学会描述事实，表达自己当下的情绪，以及对他人的期待，勇敢表达自己。

设计意图：通过案例分析，使学生认识消极情绪的传染性、增强情绪表达的力度，形成良好的人际关系。

（五）宣泄负面情绪

活动：头脑风暴

首先，让学生分组，进行讨论，当自己遇到负性情绪时，一班都怎么去处理。

教师引导：有些人虽然遇到负性情绪，但依然能够学会调节管理自己的情绪，生活中保持积极乐观心态，学会发现生活的乐趣，记录生活的点滴，做一个幸福的人。

设计意图：通过活动，引导学生了解自己的宣泄负面情绪方式，认识到要多学会管理和调节自己的情绪。

（六）行为训练-情绪 ABC 理论

活动：ABC 情绪理论

（1）情绪 ABC 理论。

（2）非理性观念。

	<p>(3) 改变非理性观念的步骤。</p> <p>教师引导：学会从不同视角看问题，学会理性情绪行为疗法。</p> <p>(七) 学会放松</p> <p>活动：横膈膜呼吸，渐进式肌肉呼吸</p> <p>教师引导：表达感恩不仅能让我们感受到幸福，也能够增进我们与他人之间的关系，表达感谢时，除了直接表达外，还可以通过帮助别人的方法表达感恩，请大家一起唱《感恩的心》来一起感受幸福。</p> <p>设计意图：通过活动，使学生深刻体验到感恩带来的幸福感，学会表达感恩，提升自己和他人的幸福感。</p>
<p>教学反思</p>	<p>本次课堂教学中，融入的法律知识、中国传统哲学“尊重自然”“节欲虚心”“仁爱忠恕”生活哲学等思政元素使学生认识到了情绪管理的重要性，认识到了合理表达情绪的重要性，并尝试使用情绪 ABC 理论进行情绪管理，达到了课堂效果，在以后的授课过程要继续挖掘思政元素，大胆尝试不同授课方式提高课堂参与度，耐心等待不同层次学生的思考和发展。</p>