**《直面情绪》教学资源包**

**目录**

**一、理论类**

1.情绪的种类及情绪词汇

2.罗伯特·普拉切克的情绪轮盘

3.情绪的内涵

4.情绪能量表及身体上的情绪地图

5.情绪周期

6.大学生情绪特点

7.情绪的功能

8．良好情绪表达的特征

9.不良的情绪表达方式

10.非暴力沟通模式

11.情绪智力(EI)

12.情绪管理的目标和内容

13.健康情绪的标准

14.两性情绪的区别

15.参考书目、学习书目

16.论情绪管理的概念界定

17.情绪标注对情绪的抑制发生在何时：一项ERPS的研究

**二、实操类**

1.视频短片：廉颇和蔺相如

2.视频短片：头脑特工队

3.视频短片：情绪与大脑

4.视频短片：踢猫效应

备注，教学资源包分类要求如下：

教学PPT

理论类包括：书籍、文章、网址、资料等；

实操类包括视频、音频、案例、活动项目等；

器材类包括音乐器材、运动器材、拓展器材、其他教学辅助器材等。