

《做情绪的主人》教学设计

李旖旎

(汝州高级工学校 河南 汝州 467599)

[摘要] 中职生正处于情绪跌宕起伏的时期由于年少气盛,遇事情绪比较容易走极端。在现实生活中失败的学习经历,学校、社会的评价尺度及家庭的指责给中职生带来了难以抹去的心理阴影。

[关键词] 做情绪的主人; 教学; 设计

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.2031

他们对自己未来的社会定位近乎灰色,中职生常常比同龄的高中生要承受更大的心理压力,由此郁积的负情绪也较多,难免更多体验到痛苦、焦虑、抑郁、自卑等负情绪。起伏情绪表现为两种指向:一为指外向,如愤怒、冲动等,往往造成对他人的伤害;一为指内向,如焦虑、抑郁等造成对自己的折磨与伤害,有些中职生以自残、自虐,个别学生甚至以自杀的方式来应付他们认为无法摆脱的困境。这些情绪状态或多或少对中职生的学习生活产生影响,不利于中职生的身心健康发展和潜能的充分开发。因此,指导中职生识别情绪的性质、懂得情绪与健康的关系显得尤为重要。本课利用发生在中职生中的故事、情境分析等活动创设教学情境,使学生通过活动及讨论了解合理表达情绪的重要性,并通过学生体验讨论以及老师的引导和总结等方式掌握情绪产生的原因和消极情绪对身心健康的不良影响。在整个教学过程中力争通过情境引发中职生对自己和他人情绪表现的思考学会做自己情绪的主人。

一、教学目标

(一) 让学生认识丰富多彩的情绪、了解情绪对于个人行为和生活带来的积极、消极影响;

(二) 培养学生运用积极情绪自我调适、自我调控的能力。

(三) 让学生明确情绪是一个人的心理活动的正常表现,接纳自己与他人合理情绪,懂得合理表达个人情绪。

【活动重点】 让学生了解情绪的两面性,发挥情绪积极面促进自身成长。

【活动难点】 接纳自己与他人情绪,认识情绪对身心健康的重要作用。

【活动方法】 讲授,分组讨论,活动体验。

【活动准备】 情绪卡片,视频、音乐、课件。

【活动对象】 20级新生

【活动时间】 一课时45分钟

二、教学用途

本课通过情绪模仿、肖像自画像等,引出学生要恰当地表达自己的情绪:第一,情绪的性质是与人的主观需求是否获得满足密切相关的,当一个人的主观需求得到满足会产生积极的情绪;反之,则易产生消极的情绪。

第二,情绪是与个体的认识、观念密切相关的。在“心理体验”中,设计了“讨论会”、“体验时刻”等活动,有利于学生充分体验自己和他人的情绪表现,准确地表达自己的情绪,理解别人的情绪。通过案例引导学生们分析情绪对心理和生理的影响,在心理体验中感受情绪与身心健康的密切关系。通过学习和训练让学生们识别自己的情绪状态进而用积极情绪来代替消极情绪,从而真正做到心理健康课程的预防作用。

在设计教学活动时,应充分考虑中职生相对于高中生来说情绪更多变的特点,应充分挖掘发生在学生身边的故事,通过讨论分享,调动学生的主动参加意识,使学生在活动中感悟、在感悟中体验、在体验中成长。以学生的直接经验为中心,以活动为组织形式,以激发学生为学习兴趣为主线,以获得情感体验为目标,设计了五个教学环节。

三、教学设计方案

(一) 教学时间: 一学时

(二) 教学准备

1. 准备几种能引起学生不同情绪的音乐或歌曲,帮助学生识别不同情绪。

2. 准备若干表达不同情绪状态的脸谱和情绪卡片。

3. 多媒体课件

(三) 教学过程与教学活动

1. 激情导入

通过观看视频,营造情境,吸引学生的注意力,激发学生的参与热情,进而顺利自然的导入新课。

[板书] 做情绪的主人

2. 探究新知

(1) 多媒体展示四种情绪的图片

(2) 请同学模仿图中表情,增加他们的印象

(3) 提问情绪是否有对错之分?

[课件呈现] 什么是情绪? 典型的情绪状态有哪些?

3. 加深理解

(1) 情景自画像:

通过情景设置,让学生们展示不同的情绪反应引导学生得出:同一事件由于每个人的认知,观念不同,情绪的反应也不同。

(2) 情绪万花筒:

教师根据学生罗列的情绪表现引导他们进行归类,并呈现课前准备好的不同情绪词汇的卡片,让学生对情绪词汇进行归类,从中引出情绪的性质——积极情绪和消极情绪。

[板书] 情绪产生的因素: 外部因素和内部因素。

情绪的不同性质: 积极情绪和消极情绪。

4. 巩固提高

通过案例分析《出错的诊断书》让学生讨论故事中主人公的情绪,启发学生们思考情绪对人的不同影响。通过小组讨论让学生列举情绪对心理和生理健康的作用,并将学生讨论的结果进行归纳:

[板书] 情绪对身心健康的积极影响;

情绪对身心健康的消极影响。

5. 回顾升华

总结本节课的要点,让学生谈谈在本节课中的感受和收获。布置与下节课有关的课前准备,如:让学生思考一下自己调节情绪的方法,或收集调节情绪的方法和实例。

四、教学亮点

本节课亮点体现自“四动”上即生动、主动、互动、心动。

(一) “生动”采用来自学生生活环境的各种教学资源,捕捉课堂学习过程中出现的学生资源激活课。本节课采用了视屏《踢猫效应》导入新课,通过卡片、模仿形式、使教学内容刚刚加形象直观。

(二) “主动”本节课通过面试情景、案例分析等环节、让学生在课堂教学中重自己亲身感受,思考,把课堂还给学生,让学生有机会去讲、去议、去练,培养学生自主学习的能力,提高他们合作探究,发现问题,解决问题的能力,使学生真正成为课堂的主人。

(三) “互动”本节课通过老师的启发、引导学生思考身边的情绪案例,分析情绪对健康的双刃剑作用:使学生们思维活跃起来。在师生、生生的对话和交流活动中培养学生勤于思考、勇于创新的能力,使学习成为一个活泼,个性化的动态体系。让学生由“静”变“动”、由“僵”变“活”,让学生具备想讲、敢讲、能讲的能力。

(四) “心动”也是课堂教学中最亮的“亮点”。本节课通过灵活多样的教学方法,新颖实际的案例分析,气氛热烈的互动,让学生对学习内容有强烈的求知欲,让学生真正爱上心理健康课程,使学生把整个身心都融入到课堂教学中,自觉加深对问题的理解和认识。从而真正做到心理健康课程的育心功效。

参考文献

[1] 刘培. 《做情绪的主人》教学设计[J]. 中国信息技术教育, 2016, (3): 85-87. doi: 10.3969/j.issn.1674-2117.2016.03.033.