

“思政微课”教学设计方案

部门	教心教研室			出生年月	1989.5
姓名	畅慧婷	职称	讲师	教龄	7
课程名称	高职高专学生心理健康教育			课程性质	公共基础课
授课知识点	做情绪的主人				
教学重点	使学生理解情绪的功能，引导学生思考并掌握调整情绪的方法。				
教学设计					
<p>一、情绪的功能</p> <p>像电影《头脑特工队》一样，在我们每个人的身上都存在着一种神奇的力量，它可以使你精神焕发，也可以使你萎靡不振，它可以使你冷静理智，也可以使你暴躁易怒，这种神奇的力量就是情绪。情绪产生时，会通过三个层面构成情绪体验的过程，认知层面上的主观体验，生理层面上的生理唤醒以及表达层面上的外部行为。这三个过程共同决定着情绪在我们的日常生活中发挥着非常大的功能。</p> <p>情绪的主观体验是人的一种自我察觉。每种情绪有不同的主观体验，它代表人的不同感受，不同人对同一种刺激也可能产生不同的情绪。积极的情绪可以激励人的行为，提高人们的行为效率，反之则阻碍人的行为。有些情绪兼具增力和减力，这是情绪的激励功能。</p> <p>情绪产生时会伴随有一系列生理方面的反应。当个体处于某种情绪状态时，其植物性神经活动就会发生相应的生理变化。积极而正常的情绪可以增强人对疾病的抵抗能力，是保持身心健康的必要条件。这是情绪的健康功能。</p> <p>情绪很容易被人发现，因为它不仅是个人内心的愉快和不愉快的体验，一般还会在脸上有明显的表现。伴随基本的面部表情，个体在体态、言语方面也会表现出相应的情绪状态。在人际交往中，人们除了借助言语相互交流外，还通过情绪的流露来传递自己的意图和思想。情绪的信号功能是通过表情来实现的。情绪的信号功能有助于我们表达自己、理解他人。</p> <p>二、情绪的调节</p> <p>情绪功能强大，向学生推荐三种情绪调节的方法。</p> <p>调整心态法。人的情绪不是由激发事件 A 引起，而是由个体对它的认知产生的解读 B 引起的。困扰我们的是我们对事件的认知。学会放弃和调节自己不愉快</p>					

的想法，就能达到减轻心理压力的目的。

转移注意力法。当个体觉察自己处于不良情绪时，要有意识地转移注意力，避免冲动情绪和失控行为。换个新话题，做自己感兴趣的事情，将消极的情绪冲淡，使情绪逐渐好转。

合理宣泄法。在无损于他人，对自己没有损伤，不影响社会，不影响他人的前提下把负面的情绪表达出来，当轻松时候再来看面临的困境也许就可以更理性地来处理。合理宣泄，让负面情绪逐渐消散。

三、课堂活动

讨论分享自己有哪些调节情绪的好方法。

四、教学反思

在讲授过程中注意启发，注意理论知识与实践使用的衔接，学生讨论发言后注意总结，润物无声，以学生为主体，培养学生积极乐观的心态。