

高中生情绪管理教学设计：探索情绪的多样性

杨璐

重庆师范大学教育科学学院，重庆

收稿日期：2024年6月17日；录用日期：2024年8月6日；发布日期：2024年8月15日

摘要

根据中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的中国青年发展报告，我国有3000万17岁以下的青少年儿童受到各种情绪和心理行为问题的困扰。高中是青少年时期的一个重要阶段，该阶段的学生正处于童年向成年过渡的过程中，学生不仅身心发展速度快，在心理上的变化也比较大，然而身体的成熟与心理上的不成熟渐渐矛盾，导致高中生在学习、生活中经常会产生各种情绪困扰，影响其身心健康的发展。在高中教学中，通过开展心理辅导活动，引导学生进行情绪管理，进行负性情绪处理教学，能够引导学生掌握有效的情绪管理方法，促进学生的身心健康，更好地迎接学习生活中的挑战。

关键词

情绪，情绪管理，高一年级

Instructional Design of Emotion Management for High School Students: Exploring the Diversity of Emotions

Lu Yang

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jun. 17th, 2024; accepted: Aug. 6th, 2024; published: Aug. 15th, 2024

Abstract

According to the China Youth Development Report jointly issued by the China Youth and Children Research Center and the International Liaison Department of the Central Committee of the Communist Youth League, 30 million adolescents and children under the age of 17 in China are troubled by various emotional and psychological behavioral problems. High school students are in the

process of transitioning from childhood to adulthood, at this stage, students not only have a fast pace of physical and mental development, but also experience significant psychological changes. However, physical maturity gradually contradicts psychological immaturity, high school students often experience various emotional distress in their studies and daily lives, which affects their physical and mental health development. By conducting psychological counseling activities to guide students in emotional management and teaching negative emotional management, students can be guided to master effective emotional management methods, promote their physical and mental health, and better meet the challenges of learning and life.

Keywords

Emotions, Emotional Management, First Year of High School

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 设计背景

情绪是心理过程中的一种，能够影响人的精神状态和行为。情绪管理是指人们学会认识、理解和控制自己的情绪，并运用正确的方式去探索、调节和放松自己的情绪(刘晓峰, 2013)。在当今社会中，情绪问题已经从个人转变为了整个社会的问题(寇莉, 2020)，有效的情绪管理有助于减少焦虑、抑郁等心理健康问题的发生，缓解心理健康危机，降低社会心理健康负担，帮助人们提升社交技能，增进沟通和协作，进而推动社会的发展和进步。通过培养良好的情绪管理技能，还可以帮助个人更好地应对生活中的挑战和压力，提高社会整体幸福感。

任何一个人在适应社会这个大环境时都离不开对情绪的控制，尤其是对于高中生这部分特殊的社会群体(寇莉, 2020)。在高中阶段，学生在自我成长和探索的过程中会遇到各种情绪问题，由于高中生的生活经验有限，他们在应对各种复杂多变的情绪问题时可能会感到困惑、想要逃避，甚至感到痛苦(王溢涵, 2021)，再加上社会生活的节奏较快、学业压力大等等因素，其不良情绪也会进一步放大。而有效的情绪管理有助于高中生集中注意力、保持冷静，提高学习效率和成绩，保持身心健康，维护良好的人际关系。

在当前教育领域中，有关情绪管理的教学设计也受到越来越多的关注。现代情绪管理教学注重帮助学生认识(陈艳, 2017)和表达自己的情绪(吴凡, 2021)，通过教学设计让学生学会识别不同情绪，理解情绪表达的方式。学校也越来越多地引入有关情绪调节和管理技能的教学，让学生学会用正面的方式应对情绪，如通过调节认知角度，建立理性想法(戴小燕, 2018)，在教学中进行转变信念的练习(宋金枝, 2023)，增强学生对自我信念的觉察，帮助其调整不合理信念。现今的教学设计趋向于采用多元化的教学方法，包括小组讨论、角色扮演、情境模拟、案例分析、个人反思等形式(夏晓鸥, 2021；方颖, 叶柏青, 许林海, 2015)，通过结合理论讲解和实际活动，帮助学生更好地理解和掌握情绪管理的技能。同时，情绪管理的教学也非常强调实践与体验，针对情绪管理的特点，设计一些体验式学习的课堂教学模式(李长虹, 2022)，让学生能够在真实情境中应用情绪管理技巧去学习并成长。

因此，综合当前情绪管理教学设计的内容和方法，本课程设置了初识情绪、接纳正常情绪、表达情绪和改变不合理信念四个环节，让学生能清晰地体验自己的情绪，分清哪些情绪是必要合理的，学会用恰当的方式表达自己的情绪，能够进一步认识到潜藏在负性情绪后面的不合理信念，并通过静观自我关

怀的方式改变不合理信念，获得替代性的正性想法，最终获得适宜的情绪管理。

2. 理论依据

(一) 埃里克森人格发展的八阶段理论

高中生正处于埃里克森人格发展八阶段的青春期(12~18岁)，青春期是一个充满挑战和探索的时期，这一时期的个体面临着身份认同危机，可能会经历情绪波动、自我怀疑和对自我认知的深刻思考，他们会开始探索自己的价值观、信仰、兴趣爱好等，以确定自己是谁，并找到自己在社会中的角色与地位。

(二) 情绪调节理论

情绪调节理论强调个体对情绪的认知、表达和处理方式对心理健康和社交互动的重要性。该理论认为情绪调节包括一系列策略和技巧，可以帮助个体调整情绪反应，以适应不同的情境和挑战。情绪调节理论强调情绪调节是一个重要的心理过程，对于个体的心理健康和适应性至关重要。通过学习和运用有效的情绪调节策略，个体可以更好地处理情绪困扰，提升心理弹性和生活质量。

(三) 情绪适应理论

情绪适应理论关注情绪对于个体适应性的影响。这一理论探讨了积极情绪和负面情绪对于适应性的影响，情绪表达和应对对适应性的影响以及情绪管理对适应性的影响，认为个体的情绪状态会对适应不同情境和生活挑战产生重要影响。情绪适应理论的研究有助于我们更好地理解情绪与适应性之间的关系，指导个体如何有效地管理情绪、提升心理健康和幸福感。

3. 学情分析

(一) 高一年级学生心理特点

高一年级的学生由于刚转换身份进入高中生活，身体和心理的变化都非常大，常常会出现一些情绪不稳定、易激动、冲动等情绪问题。他们会面临来自学业、社交和家庭等方面的压力，进而导致他们的情绪起伏不定，使他们在心理上更加脆弱。

(二) 课前小调查

本课程设计针对重庆某中学高一年级某班 54 名学生，课程主题的确定是基于对该班的问卷调查结果，在 6 个主题中选择情绪管理的人数最多。同学们的访谈结果也表示他们进入高中阶段后，随着学习节奏的加快和压力的增加，他们遇到越来越多焦虑、烦恼的事情，给他们的学习生活、人际交往都带来一些不利影响。并对目标班级学生进行了情绪调节能力的调查，采用嵇家俊编制的青少年情绪调节能力问卷(嵇家俊, 2010)，调查分析该班学生情绪管理能力的现状，选取低分数方向 27% 的学生中的 15 名同学进行访谈，了解引起其情绪波动的事件、情绪波动对其的影响以及其情绪处理方式上的具体问题。以此，来设计相应的教学活动。

4. 教学目标

(一) 知识与技能：让学生了解情绪的类型，清晰地体验到自己的情绪，分清楚哪些情绪是合理的，掌握恰当的方式表达自己的情绪，发现潜藏在负性情绪后面的不合理信念，学会用正性的想法替代。

(二) 情感态度与价值观：引导学生接纳自己正常情绪，合理表达自己的情绪，保持积极、乐观的心态。

(三) 过程与方法：通过参与活动、情景参与、分享交流、情绪训练和多媒体展示，让学生学会接纳自己的情绪，转变不合理信念，提高自我管理情绪的技能，从而更好地迎接学习生活中的挑战。

5. 教学重难点

(一) 教学重点：认识到接纳自己正常情绪、合理表达情绪的重要性。

(二) 教学难点：让学生学会转变自己的不合理信念，尝试用这种方法去看待自己的情绪问题以及解决情绪问题。

6. 教学方法

情景参与、故事分享、小组讨论、多媒体教学、讲授法。

7. 教学过程

(一) 热身活动：初识情绪(我演你猜)

教师：同学们，时间过得真快呀！一转眼这学期也快结束了，首先大家一起鼓一下掌吧，把掌声送给这一年作为高中生身份学习的自己，那么进入高中生活快一年了带给你们最大的感受是什么呢？用一个词概括的话是什么？

下面我们将全班分为 4 个大组，以同桌两个人的纵列为一组，请每一个大组派 2 位同学上台用肢体动作和面部表情表演自己进入高中生活的感受，表演情境是这两位同学在互相“诉说”自己的感受。注意，上台表演的同学不能用语言表达，我们下面的同学要仔细看他们的表演并猜出他们的感受是什么。

台下的同学们猜测表演同学的感受

学生 1：烦恼

学生 2：焦虑

学生 3：疲倦

学生 4：兴奋

教师：看来大家对于高中生活的感受各不相同，通过同学们的表演，我们也了解到了大家在高中生活体验到的不同情绪类型，今天老师要和大家交流的话题就与情绪相关。

导出主题：我那多变的朋友“情绪”

设计意图：本环节主要通过你演我猜的活动，调动班级气氛，通过同学们对不同情绪的演绎，帮助大家了解情绪的类型，观察自己和他人的情绪表现，进而引出本节课的主题。

(二) 接纳正常情绪：(故事分享)

教师：通过刚刚的表演，可以看到大部分同学表现出的都是在我们看来偏负性的情绪，但这些情绪就一定是不好、不利的吗？其实健康情绪并不是指时刻都处于阳光状态下，那什么样的情绪才算是正常、合理的呢？老师这里有一个小故事跟大家分享(PPT 展示)。

故事内容：小河和小鹿是非常要好的朋友，有一次小鹿因为一些误会和爸爸吵架了，非常委屈、难过，甚至永远都不想理爸爸了。小河看见小鹿沮丧、难过的样子，说道：“小鹿，我知道你现在很难过，可能也不太想跟别人说具体发生了什么事。不过，你可以把和你爸爸发生的争吵写进日记里，写出来心情也会好一些啦！”

于是，小鹿在当天晚上把自己的心情写进日记里，感觉情绪好多了，而且也慢慢想通了她和爸爸争吵的点。

教师：同学们看完这个故事之后，老师有几个问题想问大家，首先小鹿她是在什么样的情境下表现出了怎样的情绪？你们认为这种情绪在当时的情境下合理吗？朋友小河建议小鹿的做法大家觉得怎么样？请几位同学跟大家分享一下。

学生 1：小鹿因为和爸爸发生了争吵而感到难过，这种情绪是合理的，小河让小鹿把和爸爸争吵的事写进日记里而不是任由小鹿沉浸在和爸爸的争吵中，这种做法释放了小鹿的负性情绪。

学生 2: 小鹿在和爸爸争吵后感到沮丧、委屈, 这种情绪是合理的, 通过小河的建议, 她先是接纳了自己难过的情绪, 再通过写下日记, 让自己的情绪得到了释放。

教师: 是的, 同学们都大概理解了什么样的情绪是合理的, 其实健康、正常情绪就是指你所表现的情绪应与你所遇到的事件呈现一致性。像故事中的小鹿因为受到爸爸的责骂感到难过是很正常的; 比如, 你莫名其妙地被别人说坏话, 你感到气愤是很正常的; 如果你在考试前会感到有些焦虑、紧张也是很正常的。我们常常之所以感到痛苦, 其实并非是因为情绪本身, 而是因为我们情绪的抗拒。这时候, 我们更应该勇敢面对自己的情绪, 并试着接受它。

设计意图: 本环节主要通过故事的分享, 让同学们了解到正常、合理的情绪是什么状态, 尝试在不同情境下去适应自己的情绪, 接纳自己合理的情绪。

(三) 表达情绪(四步法)

教师: 在日常的学习生活中, 我们总会不可避免地遇到各种情绪, 就像我们在每个阶段都会遇到不同的朋友一样。在接纳了自己的情绪后, 我们还应该学会向别人恰当、合理地表达情绪, 很多时候, 同学们在表达自己情绪时都是以发泄为主, 这不仅伤害了别人还会让自己痛苦。

以四人为一个小组, 大家讨论、分享: 当出现不好情绪的时候, 应该如何恰当地表达自己的情绪?

讨论结束之后, PPT 展示正确表达情绪的步骤(四步法):

步骤 1: 先让自己的情绪平复下来;

步骤 2: 想一想是什么原因导致自己出现这样的情绪;

步骤 3: 感受自己的心理需求;

步骤 4: 坦诚地表达自己的感受。

教师: 表达情绪时, 我们可以用第一人称表达自己, 这样的表达更容易让别人知道自己的情绪, 同时也容易伤害到别人。比如我们可以用“我感到……样的情绪, 是因为我想要/需要……”这样的句式, 下面请同学们回忆一下自己最近遇到的烦恼事情, 再以刚刚展示的表达步骤和表达句式, 写出自己的故事。5 分钟以后请同学们分享一下。

学生 1: 因为马上就要期末考试了, 我感到有些焦虑, 是因为我想要考出一个好成绩。

学生 2: 因为和朋友闹矛盾了, 我感到有些难过, 是因为我不想失去这份友谊。

学生 3: 因为作业没完成被老师批评了, 我感到很羞愧, 是因为我觉得很丢脸。

教师: 同学们表达完自己的情绪之后, 是不是感觉到说出来会好很多了。当我们觉察到自己的情绪后, 用适当的方式去表达时, 它不仅有利于我们的身心健康, 而且有利于促进良好的人际交往关系。

设计意图: 本环节主要采用叙事疗法, 让同学们运用正确表达情绪的四步法, 尝试去表达自己的情绪, 进一步学习正确表达情绪的方法。

(四) 改变不合理信念

教师: 我们在学习了如何正确表达自己的情绪之后, 更重要的是在遇到困难情绪时, 大家要清楚自己对于这种情绪的看法, 同学们有没有思考过隐藏在自己困难情绪背后的想法呢?

学生 1: 好像没怎么去思考过。

学生 2: 有思考过但没有好的解决办法去消除这种想法。

学生 3: 总是被这些情绪左右, 会很抗拒这些情绪, 然后就变得越来越糟。

教师: 听了大家的回答, 老师了解到同学们在面对困难情绪时, 对这种情绪的看法都认为是很糟糕的, 但又没有很好的解决办法。其实我们是有一种比较有趣的方法去改变这种看法的, 下面给大家展示六张漫画图片, 我们一起跟着这几幅漫画图片来感受一下应该如何去改变自己对困难情绪的看法。

教师: 首先, 我们先把自己的身体想象成一栋房子, 把困难情绪想象成到你家来拜访的客人。试想

一下，如果是害怕、愤怒、羞愧在敲你家的门，你会是什么反应？一般来说大多数同学都会选择不开门，假装没有听见，还有些同学可能会比较生气说：“别敲了，你敲错门了！”（见图 1）



Figure 1. Emotions—"Guests"
图 1. 情绪——“客人”

但其实，这些都是自己选择逃避、对抗的状态。那么如何才能做到真的欢迎这些你不喜欢的客人呢？我们可以按以下阶段进行练习。

教师：我们可以先试着透过猫眼看看到底是谁来了？外面的人可能会回答：我是“悲伤”，于是这个时候，我们知道了他叫什么名字。（见图 2）



Figure 2. Stage 1: Curiosity and exploration
图 2. 阶段 1：好奇、探索

教师：在知道了他的名字之后，我们可以试着打开门让他进来，但可以只是让他在进门口处待着，就像我们拿外卖时那样。虽然你可能会感觉有些不舒服，内心有些抵抗，会担心他之后会走进客厅，但

你已经开始感受这个贸然闯进的客人了。(见图 3)



Figure 3. Stage 2: Feelings and confrontation

图 3. 阶段 2: 感受、对抗

教师：接下来，你可以这样想，既然他来都来了，想去哪个房间就去吧，想呆多久就呆多久吧！这个阶段就叫做——允许。我们允许悲伤这个客人在房间里四处走动，允许自己的身体和情绪有这样的感受，真正地体会，什么叫做悲伤。(见图 4)



Figure 4. Stage 3: Allowed

图 4. 阶段 3: 允许

这个阶段其实是很不容易的，因为悲伤这个客人在你家里到处溜达的时候，你自己也还得继续待在那里和他共处一个空间。这个时候，我们可以把手放在胸口，给自己一些关怀。同时也相信这个客人不会再带来更多的伤害了，他只是让自己有点不舒服而已。

教师：当悲伤来了一次又一次，你对他每次来的流程已经很熟悉了，这个时候自己内心的安全感也

会更多，对抗越来越少。也许这个时候，你会想去了解他，想听听他为什么来这里，也许会邀请他坐下来喝点热饮、吃点东西，聊聊天。他也许有一些很想对你说的话，比如，也许他会跟你说，你真的需要休息一下，不要去想那些让自己不快乐的事。渐渐的，通过你们一次一次的交谈，你们成为了朋友。(见图 5)



Figure 5. Stage 4: Becoming friends

图 5. 阶段 4：成为朋友

教师：也许在他把想说的话说完之后，看见你在慢慢变好，下次就不会再来了。也许下次他还会再来，但你经过前几次对他的了解，知道他来的目的，也许你就不排斥，甚至是欢迎他的到来，再次和你坐下来聊聊天。(见图 6)



Figure 6. Welcome

图 6. 欢迎

教师进行总结：同学们，通过这样的方式去看待自己的困难情绪，对情绪产生正性的想法，可以帮

助我们更好地处理自己的情绪，这六张图片是关于房东与客人的比喻，看起来非常简单顺利，但其实是非理想化的，在实际生活中，我们也不可能一天就完成。所以，老师希望课后每一位同学用这个房东与客人的比喻去写一篇简短的日记，内容就围绕自己最近遇到的情绪问题展开。

设计意图：通过图片展示和教师的一步步引导，让同学们认识到潜藏在负性情绪后面的不合理信念，通过静观自我关怀的方式改变不合理信念，获得替代性的正性想法，最终获得适宜的情绪管理。

8. 教学反思

本课程以情绪为主题，通过初识情绪、接纳正常情绪、表达情绪和改变不合理信念的四个活动环节，帮助学生学会接纳自己的正常情绪，用恰当的方式表达自己的情绪，认识到潜藏在负性情绪后面的不合理信念，最后通过静观自我关怀的方式改变不合理信念，获得替代性的正性想法。教学过程运用了叙事疗法、静观自我关怀的心理学专业知识，促进学生的自我探索和成长。本课的不足之处：由于课堂时间的限制，学生可能短时间内无法完成接纳正常情绪和改变不合理信念的任务。教师应明确指出这两个过程是长期而持续的，需要时间积累。同时，教师应积极鼓励学生继续坚持自我观察和自我探索。

参考文献

- 陈艳(2017). 情绪阴、雨、晴——中学生情绪管理教学设计. *江苏教育*, (24), 59-60.
- 戴小燕(2018). 站在烦恼里拥抱幸福——高中生情绪管理教学设计. *江苏教育*, (96), 72-75.
- 方颖, 叶柏青, 许林海(2015). 跨越情绪彩虹——初中生情绪管理教学设计. *课程教育研究*, (3), 44-45.
- 嵇家俊(2010). *青少年情绪调节能力及其与家庭功能的关系研究*. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 寇莉(2020). 浅议高中生的情绪管理. *当代家庭教育*, (20), 159-160.
- 李长虹(2022). “正念学习”体验式教学设计——以高职《情绪管理》课堂教学为例. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (4), 127-130.
- 刘晓峰(2013). 情绪管理的内涵及其研究现状. *江苏师范大学学报(哲学社会科学版)*, 39(6), 141-146.
- 宋金枝(2023). 种下幸福与快乐的种子——高中生情绪管理心理辅导课设计. *中小学心理健康教育*, (11), 32-35.
- 王溢涵(2021). 读懂自己的情绪——高二年级心理辅导课教学设计. *江苏教育*, (76), 75-78.
- 吴凡(2021). 与情绪做朋友——五年级心理辅导课教学设计. *江苏教育*, (25), 54-57.
- 夏晓鸥(2021). 积极面对消极情绪——高一年级心理辅导课教学设计. *江苏教育*, (16), 72-74, 78.

附 录

高中心理健康课程主题调查问卷

同学们，大家好！

欢迎参加本次问卷活动。此次问卷是希望了解同学们当前比较喜欢的心理健康课程相关主题，请同学们根据自己的实际情况认真选择，调查结果仅做科研使用。感谢同学们的配合，祝学习进步！

班级：_____

年龄：_____

性别：1. 男 2. 女

如果在班级开展心理健康课，请选择你最感兴趣的一个主题。

1. 学习压力
2. 同伴关系
3. 亲子关系
4. 校园欺凌
5. 情绪管理
6. 挫折耐受

青少年情绪调节能力问卷

亲爱的同学：

本次调查的目的是了解青少年对生活中一些问题的看法。对于你的回答及个人资料完全保密，仅供研究使用，请根据自己的实际情况回答。答案没有对错之分，请独立作答，不要与他人讨论。

具体做法是仔细阅读下面每一个句子，然后根据你的实际情况，选择符合你自己情况的回答。注意只能填写一个答案。句子后每个数字表示的意义如下：1 完全不符合；2 基本不符合；3 有点不符合；4 有点符合；5 基本符合；6 完全符合。

	完全 不符合	基本 不符合	有点 不符合	有点 符合	基本 符合	完全 符合
1 每次我感到焦虑的时候，我都知道自己在担心什么。	1	2	3	4	5	6
2 我能够事后评价自己的情绪反应是否恰当。	1	2	3	4	5	6
3 受到挫折或委屈，我能够保持乐观心态。	1	2	3	4	5	6
4 我常常回想以前处理情绪的方法是否恰当。	1	2	3	4	5	6
5 遇到意想不到的突发事件，我能够冷静应对。	1	2	3	4	5	6
6 我能根据自己的情绪状态预知行为。	1	2	3	4	5	6
7 烦恼时，我尽力不去想那些令人讨厌的事情。	1	2	3	4	5	6
8 出现感情冲动或发怒时，我能够较快地平静下来。	1	2	3	4	5	6
9 我自信自己能安排好生活而不受难过心情的影响。	1	2	3	4	5	6
10 愤怒时，我知道自己为什么会愤怒。	1	2	3	4	5	6
11 我觉得自己是一个能主宰情绪的人。	1	2	3	4	5	6
12 我会找出过去情绪表达不好的地方。	1	2	3	4	5	6
13 在获奖后我都会有自豪等积极情感。	1	2	3	4	5	6
14 我相信自己能在众人面前掩饰不良的情绪。	1	2	3	4	5	6
15 我能够控制好自己的情绪，使之与周围的气氛相适应。	1	2	3	4	5	6
16 在遇到沮丧的事情时，我会试着回忆或想象那些愉快的事情。	1	2	3	4	5	6
17 我会主动反思自己情绪失控的原因。	1	2	3	4	5	6
18 当受到打击的时候，我会想到自己的优点。	1	2	3	4	5	6
19 我相信即使在被别人误解时也能克制自己的情绪。	1	2	3	4	5	6
20 课堂上即使老师批评我，我也不会感到有什么。	1	2	3	4	5	6
21 情绪高涨的时候，我能够控制好而不致使表现夸张。	1	2	3	4	5	6
22 和别人谈话时，我会察言观色。	1	2	3	4	5	6
23 当情绪不好时，我自信能尽快调整好。	1	2	3	4	5	6
24 我常通过转移注意力来调整自己的情绪。	1	2	3	4	5	6
25 心情愉快的时候，我都知道是什么原因导致的。	1	2	3	4	5	6

姓名： _____

学号： _____

联系方式： _____

情绪管理访谈提纲

1. 请按照 1~10 的等级评量，你的情绪管理能力在哪个等级？
2. 最近一周，有没有发生让你情绪波动比较大的事情，具体是什么？
3. 你会经常出现不能很好控制自己情绪的情况吗？
4. 出现不好的情绪会对你的学习、生活造成什么影响？
5. 你是怎么处理这些不好的情绪的呢？
6. 你觉得自己的处理方式效果怎么样？
7. 如果老师要帮助你解决相应的情绪问题，你自己将会做出怎样的努力呢？