



读心术

# 我们的约定



认真倾听



真诚表达



相互尊重



保守秘密

请记住租由一组有关联的一个词

年钢笔 算很阴 杯子  
雪金字塔 寝宙大米  
垃圾桶 咖啡狗屋 鼻涕  
牛奶 很数巾纸 桌拳天  
温良龟 表率



请记住和上一组有关联的一个词

钢笔

小刀

金字塔

宇宙

砂糖

狗屋

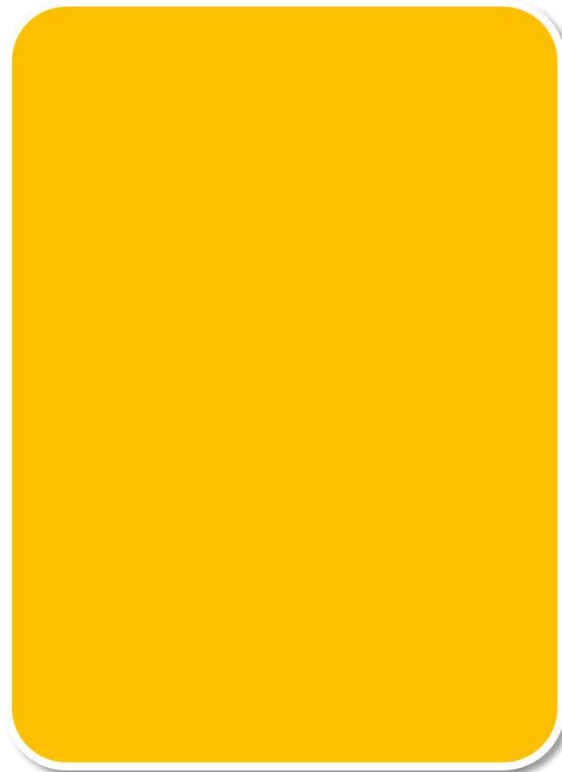
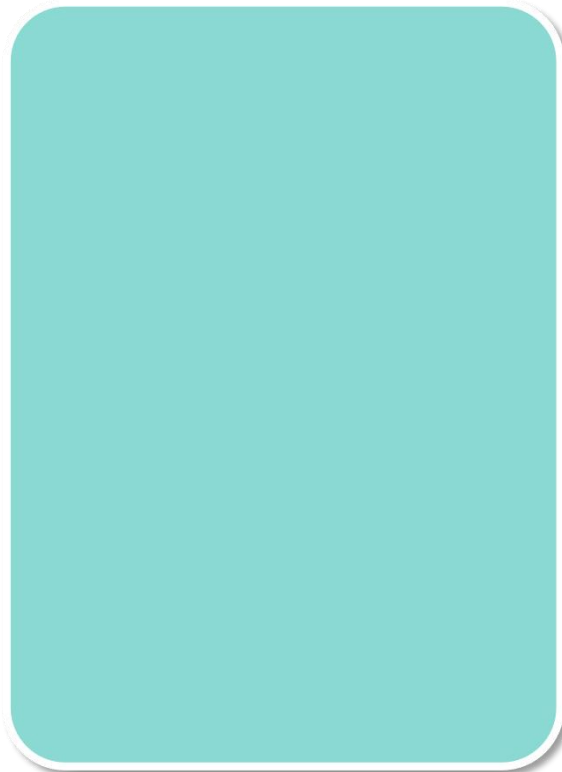
乌龟

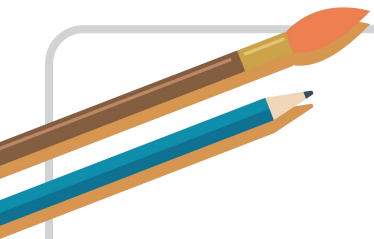
桌子



# 读读Ta的心

请从四张卡牌中抽取一张，你来读读ta的心。





# 思想政治

## 基础模块

心理健康与职业生涯

# 第五课 认识情绪 管理情绪

# 课前作业



课程门户 >

心理健康与职业生  
涯

班级活动

课件

教案

章节

资料

通知

+ 新建话题

新建文件夹

全部班级

请选择

开始时间

结束时间

全部

+ 新建讨论区

全部话题

共 1 条话题



陈茜 老师 刚刚 中专23安全管理

心情概述

请用3个词语形容一下你最近的心情



陈茜 老师 2 分钟前 中专23安全管理

预习新知

1.请认真预习书本，提出至少3个与学习内容相关的问题？



# 作业分析

词云 ^



宗逸轩、沈智鑫、赵熙睿 等10人点赞



储之钧 [关注](#)

第30楼 55分钟前

开心，快乐，兴奋



毛俊琪 [关注](#)

第29楼 56分钟前

开心 快乐 兴奋

词云 ^



王昊、沈智鑫、张家铭 等9人点赞



储之钧 [关注](#)

第29楼 53分钟前

如何控制情绪，如何发泄情绪，如何转移情绪



王智渊 [关注](#)

第28楼 55分钟前

如何控制情绪、合理发泄控制好情绪！




# 第五课 认识情绪 管理情绪

**总议题：如何拯救“不开心”？**

**分议题一：读懂“不开心”，破解情绪密码**

**分议题二：拯救“不开心”行动**



**OH卡**是一种  
奇妙的心理投  
射工具，也叫  
潜意识直觉卡。

」



**OH卡**



## 绘制情绪OH卡

请大家闭上你的双眼，集中注意力，全身都放轻松，放轻松，你能感受到你的呼吸，回想一件最近让你印象最深刻事件，认真回忆这件事情，每一个细节都在你的脑海里又发生了一遍，充分感受当时的心情，想法，情绪，现在请让这个画面定格在那里。

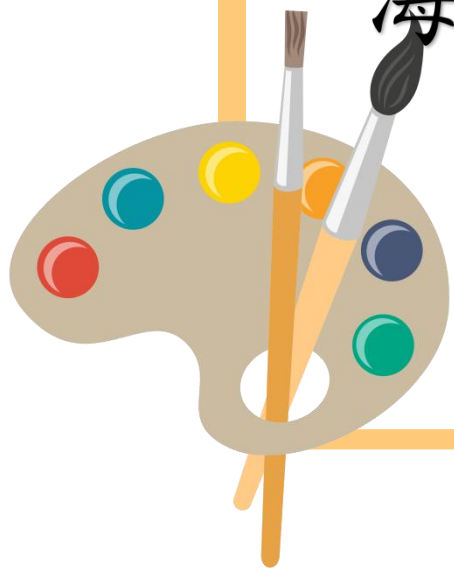


## 绘制情绪OH卡



在你的OH卡上画出最后定格在脑海中的那个画面，可以是一个场景、一种物品、一个动物、植物……

时间：5分钟





## 绘制情绪OH卡

在小组内分享自己的情绪OH卡牌

发生了什么：\_\_\_\_\_

当时的想法、感受：\_\_\_\_\_

行为反应：\_\_\_\_\_





## 情绪分类

在小组内分享自己的情绪OH卡牌

发生了什么：\_\_\_\_\_

当时的想法、感受：\_\_\_\_\_

行为反应：\_\_\_\_\_

**客观事件**  
**主观体验**  
**外部表现**  
**生理反应**

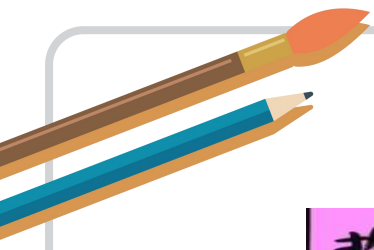




# 觉察情绪

情绪是我们身体对**客观事件**的一种自然反应，  
是一种非常复杂的心理现象，包涵了个人内心的  
**想法、感受**  
**主观体验**、伴随个体相应的**外部表现**、还表现出  
**行为、动作**  
相应的**生理反应**。

**呼吸、心跳**



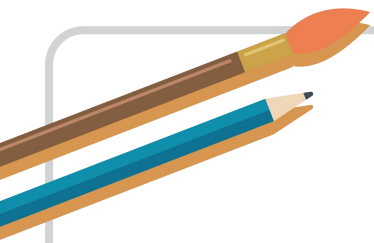
抱怨	恐惧	嫉妒	懊恼	充沛	活跃	好奇	激动
憎恨	困扰 混乱	担忧	烦闷	愉悦	乐观	骄傲	无忧无虑
厌恶	失望	忧郁	冷漠	惬意	舒适 自在	心满意足	有成就感
内疚	防御 排他	无精打采	提不起 兴趣	谦逊的	安全感足	敢于信任	感恩
尴尬 难堪	委屈	怯懦 胆小	被抽干	冷静	满足的	放松	悠闲 无牵挂
孤独	自卑	空虚	厌倦 无聊	无所谓 释然	宁静 平静	清心寡欲	无我

← 负面

正面 →

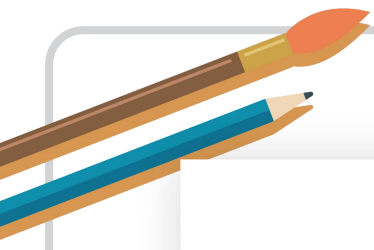


小红书号: encisenlin1



明天要考试了，同学A感觉紧张。

新学期来临，同学B和同学C很开心。



**无论是正性情绪还是负性情绪，都对我们有独特作用，并且过于强烈和持久的情绪很可能会影响人的学习、工作和身心健康……情绪伴随着我们的成长，让我们的生活丰富多彩。**

**接纳情绪**



## 读读wo的心



回答：

我在想什么？

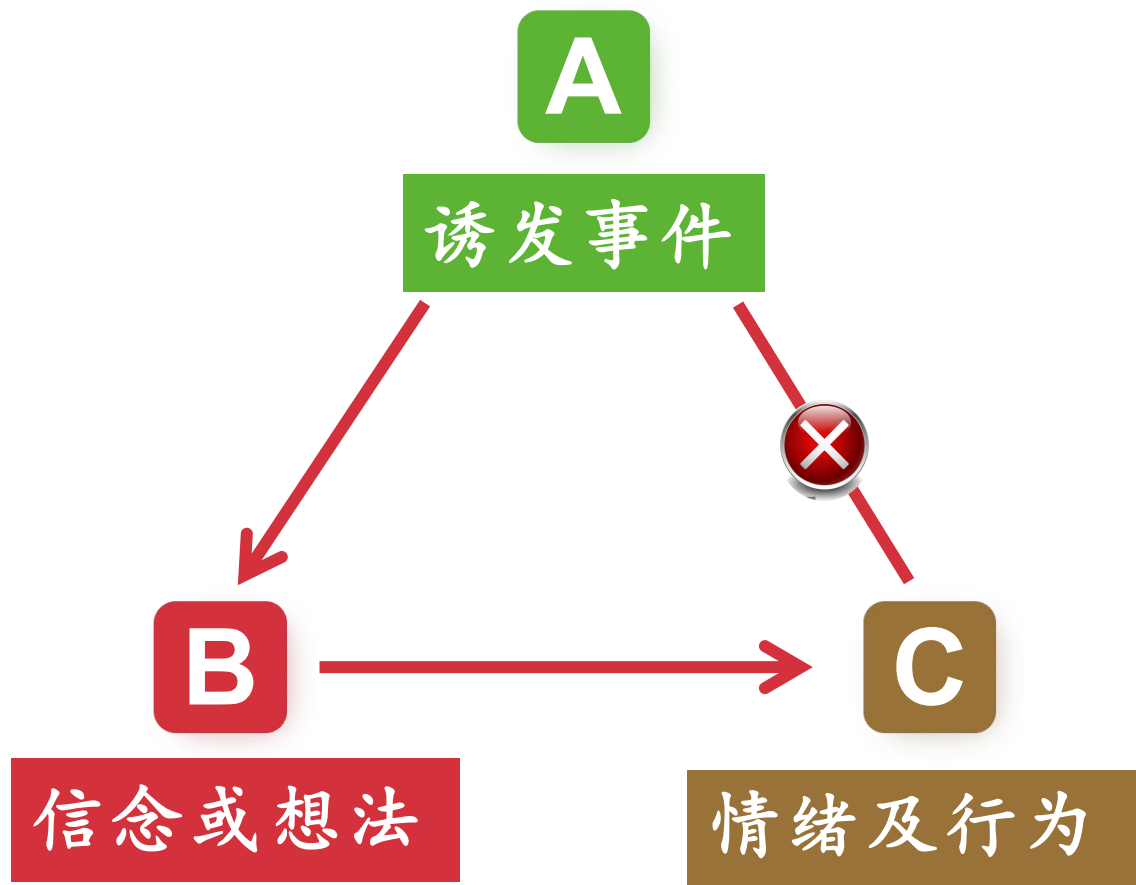
我会产生什么情绪？

产生情绪的根本原因是什么？



埃利斯：人们常有的一些不合理的信念，使我们产生情绪困扰。

## 情绪ABC理论





# 读读wo的心

## 运用转念法宝

发生了什么：\_\_\_\_\_

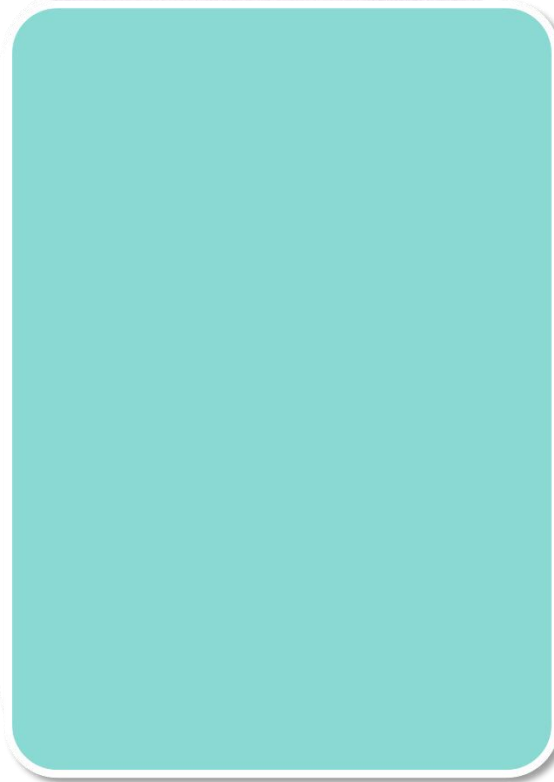
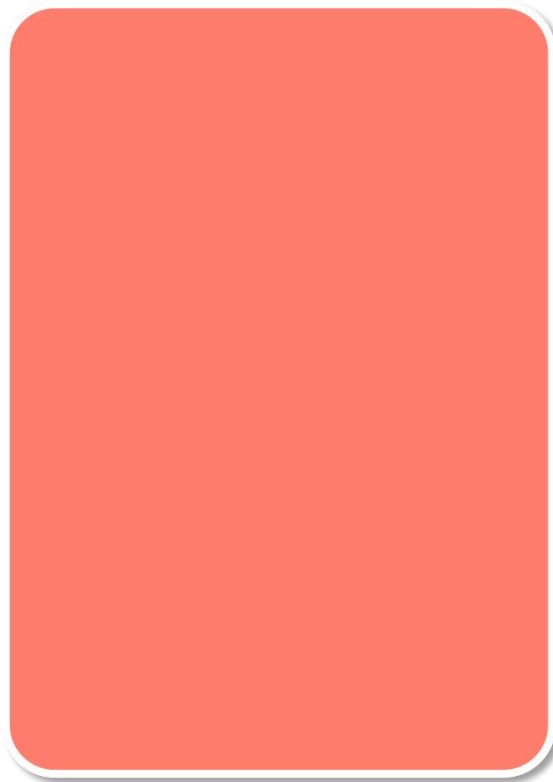
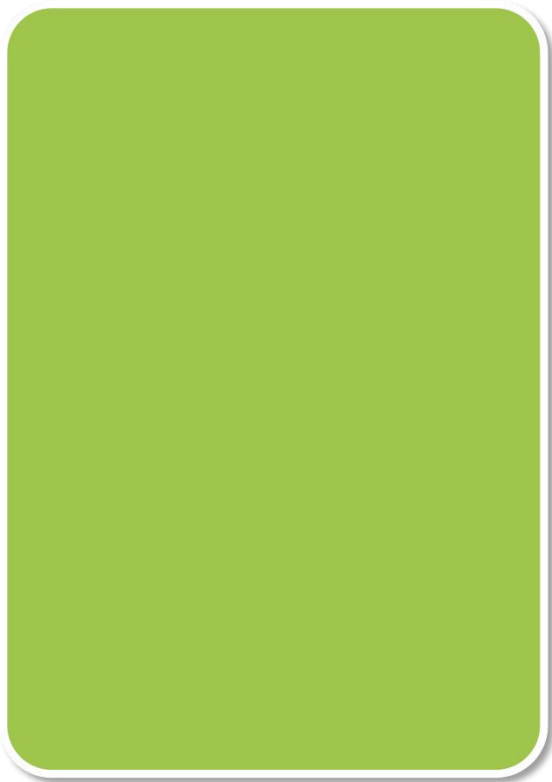
现在我想：**还好**，.....

心情：\_\_\_\_\_





# 读读wo的心





# 第五课 认识情绪 管理情绪

**总议题：如何拯救“不开心”？**

**分议题一：读懂“不开心”，破解情绪密码**

**分议题二：拯救“不开心”行动**



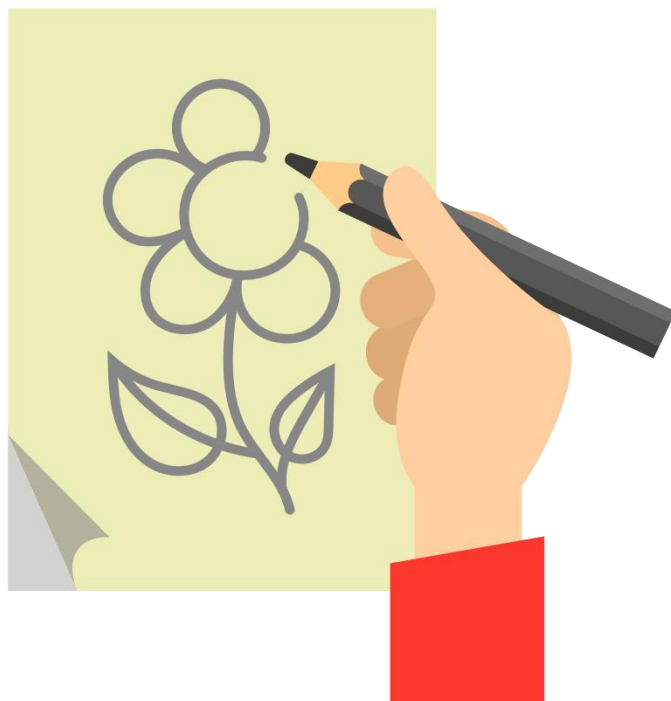
# 野马效应

非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。它们依靠吸食动物的血生存，不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个“小家伙”没办法，它们可以从容的吸饱再离开，而不少野马被活活折磨死。

然而，动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是??

## 自身的暴怒和狂奔





**做卡牌的主人  
做情绪的主人**





# 第五课 认识情绪 管理情绪

## 思想政治

基础模块

---

心理健康与职业生涯

---

作业：

- 1.说一说你对流行语“拒绝emo”的理解？
- 2.完成书本“启思导行”部分。