**心理健康**

**主题1** 《与情绪做朋友——我的情绪调节手册》

适用年级：初中一年级/二年级

课时：45分钟

**教学内容大纲**

**一、为什么同一件事有人生气有人无所谓？**

**二、情绪的三步应对法。**

1. STEP 1：认识情绪——情绪没有对错

通过案例（如“考试失利后摔书包的小明”），分析情绪背后的需求（如渴望认可）。

心理学知识点：简单介绍“情绪ABC理论”（事件→想法→情绪）。

2. STEP 2：接纳情绪——给情绪留空间

互动提问：如“当你难过时，最讨厌听到哪句话？”（如“别哭了”），对比“共情回应”（如“你现在一定很难受”）。

工具卡：发放“情绪温度计”量表，学生自评当前情绪状态。

3. STEP 3：调节情绪——工具箱大公开

三种实用方法：

生理调节：深呼吸法（现场带领练习4-4-8呼吸法）。

认知调节：换框练习（如“老师批评我→老师希望我进步”）。

行为调节：涂鸦减压（分发白纸，1分钟随意涂画释放情绪）。