**《宅家情绪诊疗室》学习指南**

**一、学习目标**

1. 正确认识疫情期间自己宅在家中的烦恼和情绪，知道负面情绪是人情感的正常表达。
2. 学会调节负面情绪的方法，做情绪的主人，保持积极健康的心态，享受青春美好的生活。

**二、学习任务**

**任务一：宅家情绪自检台**

新冠肺炎疫情打乱了同学们的学习和生活节奏，同学们也在家中体验了一种全新的上课方式。超长寒假期间，你的生活是什么样的？你是否因为一些烦恼感到困扰？因为这些烦恼你有哪些情绪感受？（观看微课前完成）

**任务二：情绪症状诊断室**

小关等四位同学的烦恼和负面情绪也是我们很多学生正在面临的情况。结合自身经历，思考这些负面情绪对我们的生活和学习带来哪些影响？

|  |  |
| --- | --- |
|  | 影响 |
| 利 |  |
| 弊 |  |

总结：出现负面情绪是疫情期间的 现象，我们要正确对待 ，

保持 的心态，消除负面情绪的不良影响。

**任务三：我给情绪开处方**

1.为了更好地适应疫情下的学习和生活节奏，感受美好的青春生活，我们需要时刻保持积极的心态，合理调节负面情绪。请同学们根据微课内容，写出调节负面情绪的方法。

2.请应用情绪ABC理论消除我们的负面情绪

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 烦恼 | 看法 | 情绪 |
| 疫情期间不能出门玩 | 原来： |  |
| 现在： |  |
| 家长怀疑我没有好好上网课 | 原来： |  |
| 现在： |  |
| 作业多、  学习压力大 | 原来： |  |
| 现在： |  |

**任务四：课后练习**

1.如果我们能够用正面的心态去面对和转化负面感受的话，那么你的人生一定会很精彩。这句话启示我们 （ ）

①要善于将负面情感转化为成长的助力

②负面情感对于我们的成长没有任何意义

③要善于从生活中品味美好情感

④体验负面感受会丰富我们的人生阅历

A．①②③④ B．①②③ C．①②④ D．①③④

2.2018年10月，重庆万州一辆公交车因女乘客和驾驶员发生争执互殴，造成车辆失控坠江，引发社会广泛关注。这场悲剧给我们的警示有（ ）

①要树立基本的文明素质与法律意识

②学会调节和控制好自己的情绪

③增强生命意识与规则意识

④女乘客要求下车没错，司机责任意识缺乏，对自己行为不负责

A．②③④ B．①②③ C．①②④ D．①③④

3.一份愉快的心情胜过十剂良药。青春期是我们情绪最容易波动的时期，情绪的表达和控制能力都需要进一步提高。为此，养成愉快的心情需要（　　）

①只重视心理健康

②表达情绪时考虑他人感受

③掌握情绪调控方法

④积极锻炼，提高修养，促进身心健康

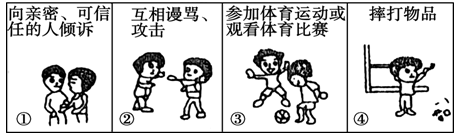
A．①③④ B．①②③ C．①②④ D．②③④

4.成为情绪的主人，我们要合理调控情绪。下列方法可取的有（ ）

①改变自我认知 ②转移注意 ③随时宣泄 ④放松训练

A．①②④ B．①②③ C．①③④ D．②③④

5.下列四幅图片反映的是人们产生负面情绪时的几种做法，你认为其中可取的是（ ）

  
A．①②  B．③④  C．①③   D．②④

6.2019年6月7日中午，女子董某及其爱人带着孩子来到北京南站，准备乘高铁前往天津。在进站安检时，董某拒不配合，接到报警后，民警将董某依法强制传唤到派出所进一步处理。在带离过程中，董某情绪激动，不仅大喊大叫还倒地撒泼，并用脚将一名辅警踹倒，导致胳膊挫伤。在派出所里董某情绪渐渐稳定后，才意识到自己的错误行为，十分后悔。目前，董某因涉嫌违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，被北京铁路警方处以行政拘留7日处罚。

阅读上述材料，运用所学知识回答下列问题。

（1）导致董某冲动行为的是一种怎样的情绪？这种情绪的影响是什么？

（2）请你告知董某调节情绪的方法。

**任务五：课后实践**

运用本节微课中所涉及的调节情绪的方式，帮助有负面情绪的家人或朋友排解他们的负面情绪。

**学习支架：（见“拓展资源”文件）**

1.《情绪控制力》心理测试

2.情绪ABC理论

3.《最厉害的人，是能控制自己情绪的人》

4.《稳定的情绪，是最好的教养》