

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第1课时 青春的情绪

导入新课

新课探究

课堂小结

随堂训练



歌曲《今儿个真高兴》

学习目标

1. 知道人最常见的情绪种类。
2. 懂得情绪产生和变化的原因。
3. 了解积极情绪和消极情绪带来的不同影响。
4. 能够理解并说明自己的情绪产生和变化的原因，把握情绪的多样性。



探究点一：情绪面面观

活动一：古诗词鉴赏



- ※剑外忽传收蓟北，
初闻涕泪满衣裳。
- ※漫卷诗书喜欲狂。
- ※哀民生之多艰。
- ※风声鹤唳，草木皆兵。
- ※怒发冲冠。
- ※闻风丧胆。

思考：上面古语分别表现了什么样的心理感受？

活动二：词语接龙

活动：把全班分成四组，各代表喜、怒、哀、惧四种情绪，看哪一组写出的这类词语多，如：喜：眉飞色舞、手舞足蹈等。



1. 情绪的种类

人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活。



活动三：说说情绪的那些事儿

活动内容：其实，大家在学习、生活中也有喜、怒、哀、惧的经历，下面请大家敞开心扉，谈谈你印象中记忆深刻的最高兴的事、最愤怒的事、最伤心的事、最害怕的事分别是什么。



活动四：聚焦生活

情景：

- (1) 我把自己的生日忘了，却意外收到好朋友的生日祝福。
- (2) 我因为睡懒觉而迟到，受到老师的批评。
- (3) 同伴误解我，赌气不理我了。
- (4) 还有许多作业要做却突然停电了。
- (5) 雷雨交加的夜晚，向来胆小的我独自在家。

思考：

上列情景中自己会产生什么样的情绪？



2. 情绪产生的原因

我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

30岁的丈夫黄先生说，妻子章女士性格温和、话不多，亲朋好友及邻里都对她们竖大拇指。可是从进入8月以来妻子突然就像变了个人似的，整天心烦意乱、各种抱怨，而且爱发脾气，三天两头就和丈夫吵嘴，而且和平时相处很好的邻里也时有瓜葛起争吵。这让黄先生非常苦恼，决心带妻子看心理医生。通过近半个小时的交流与开导，汉口医院心理康复科胡主任判断，章女士是典型的情绪中暑。



3. 情绪的作用

情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

这是一对患癌夫妻，他们在几年前被查出癌症，但并不谈癌色变，而是乐观应对，一个唱歌跳舞，一个拉二胡，为别人带来欢声笑语。他们说，开心快乐也是一剂抗癌药。

2013年，妻子患癌

——“人终有一死，不如想开点”

2014年，丈夫患癌

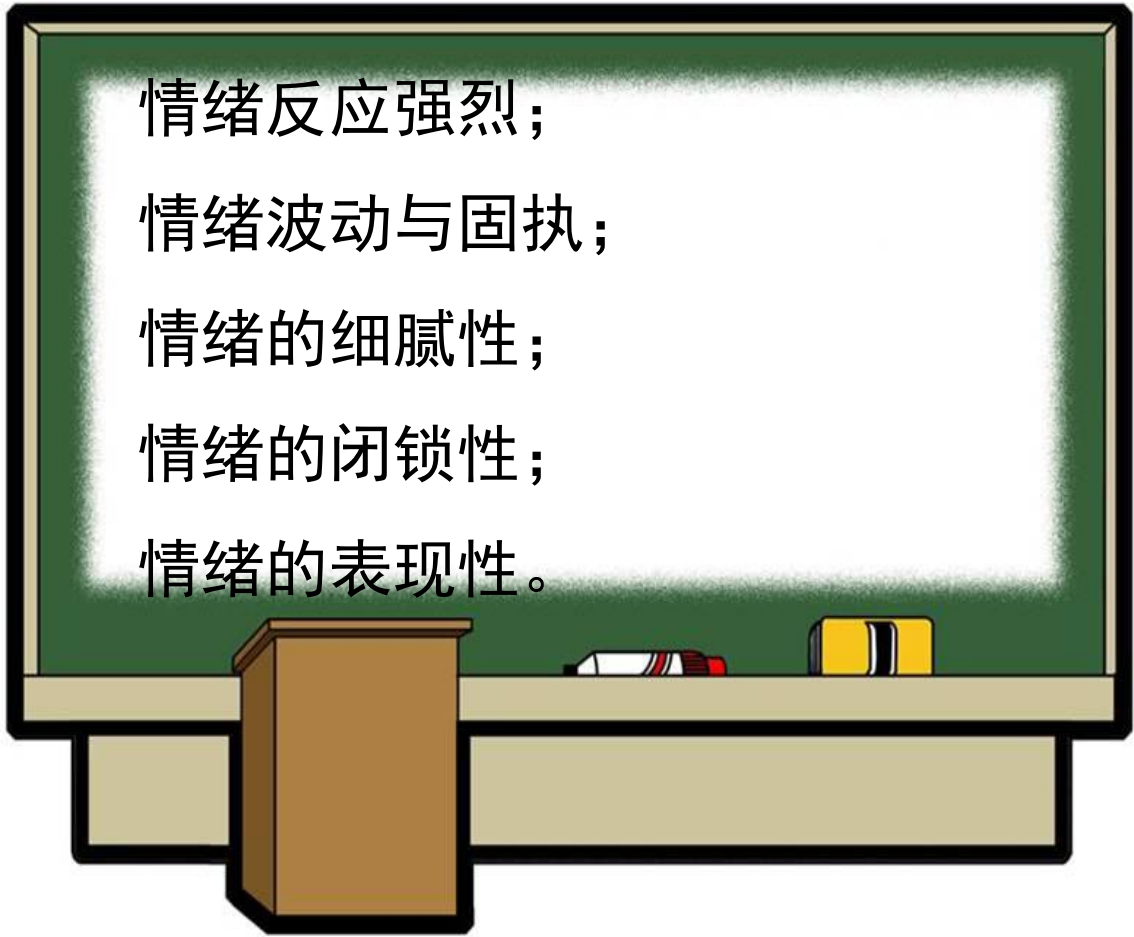
——“咱俩谁也别嫌弃谁”

因为一直开心快乐，严芳仙和蒋允海的身体目前没出现大问题，癌症都没复发。严芳仙告诉记者，生老病死是每个人都要经历的，这是一条谁也没有办法躲过的路，“愁眉苦脸是一天，开心快乐是一天，既然如此，不如开心快乐一点”。



二 情绪的青春色彩

1. 青春期的情绪特点



情绪反应强烈；
情绪波动与固执；
情绪的细腻性；
情绪的闭锁性；
情绪的表现性。

活动五：探索与发现

(1) 根据我国史书记载，伍子胥过昭关，陷入进退维谷境地，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

(2) 《岳飞传》牛皋，大败金兀术并处死了金兀术后，激动地狂笑不止，高兴过度而死，“乐极生悲”。

(3) 《儒林外史》范进，多年考不中举人，直到50岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。

(4) 《三国演义》周瑜，才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

2. 青春期的正面情绪和负面情绪

正面情绪：青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。

负面情绪：青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

不同情绪 作用不同



积极情绪



对人的行为起着促进、增力作用
产生积极结果



消极情绪



对人的行为起着削弱、减力作用
产生消极结果

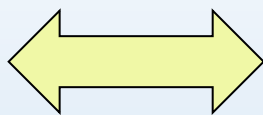
知 识 窗

不良情绪会引发疾病：

(1) 癌症： 临床实践已证明，绝大多数癌症患者发病前都有长期的抑郁、悲伤、焦虑、苦闷、恐惧等不良情绪。不良情绪不仅会带来睡眠不佳、食欲不振等生理反应，还会使内激素分泌发生变化，从而导致免疫功能下降，使癌症乘机而入。

(2) 感冒： 感冒与人的免疫力有很大的关系，而情绪对免疫力又有较大的影响，持续的精神不振会使免疫力降低，机体杀伤、吞噬病原微生物的能力减弱，干扰素水平低下，使呼吸道防御机能暂时减退，从而削弱人对感冒病毒的抵抗力。

积极情绪



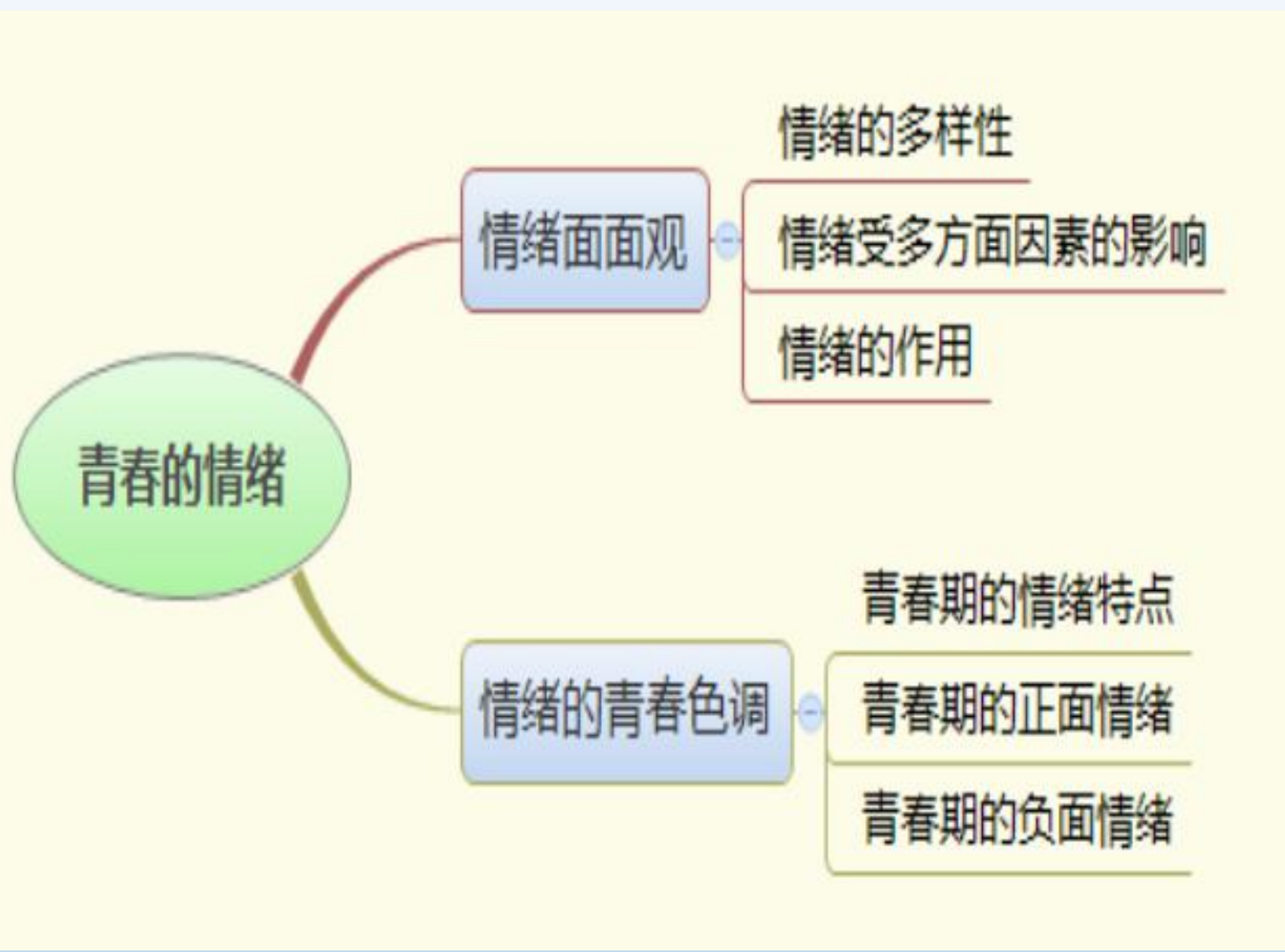
消极情绪



喜 不可得意忘形
怒 不可暴跳如雷
哀 不可悲痛欲绝
惧 不可惊慌失措

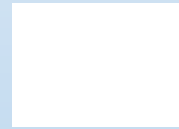


尽量利用情绪的积极一面，克服情绪的消极一面，让情绪为我们服务。



1. 古语“漫卷诗书喜欲狂”、“怒发冲冠”、“哀民生之多艰”、“风生鹤唳，草木皆兵”依次表达了什么情绪？（ **B** ）

- A. 喜、惧、哀、怒
- B. 喜、怒、哀、惧
- C. 喜、惧、怒、哀
- D. 喜、哀、怒、惧



2. 李白在长江上，写下了两首情绪不同的诗，有“平身不下泪，于此泣无穷。”也有“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”。李白的情绪变化主要是因为（ **D** ）

- A. 季节不同
- B. 兴趣不同
- C. 地点不同
- D. 境遇不同

3. 科学家做过一个实验，把同窝生的两只小羊用相同的饲料喂养，唯一不同的是：有一只小羊旁栓着一匹狼，而另一只小羊从来就没有看见过狼。结果，在狼旁边的那只羊在极度惊恐的情绪折磨下逐渐瘦弱，后来夭折，而另一只羊却一直长得很健壮。该实验告诉我们（ C ）

- A. 消极情绪会产生消极后果
- B. 积极情绪会产生积极的后果
- C. 不同的情绪会产生不同的后果
- D. 情绪与身体健康关系不大