一堂情绪管理课

□ 郑望阳

我曾经利用情绪ABC理论（A指事情的前因，B代表信念和我们对情绪的评价，C指事情的后果）给学生上过一堂情绪管理课，整堂课的设计如下：

【活动目的】

一、通过ABC情绪合理疗法的学习，面对自身的情绪能找到导致其产生的原因。

二、通过情境再现体验、识别情绪，逐步学会用情绪ABC理论调控自己的情绪。

【活动准备】

合作填表单、动物涂色纸

【活动过程】

活动一：暖场游戏 体验情绪

1. 刚刚在上课之前，每位同学都领了一个号码，今天我想看看谁的运气最佳，待会儿中奖的同学可以领到一份小礼品哦。

2. 现在我要开始抽奖咯！中奖的是……（故意卖关子）

3. 你现在的心情怎么样？

预设：我现在感到紧张。

追问：你心里在想什么呢？

预设：我在想我会不会中奖。

4. 我想大家现在的心情都是一样的，下面我宣布中奖的是×号，是哪位同学？恭喜××同学，请上来，你中奖了，你现在的心情如何，说说你心里在想什么。

预设：我感到很惊喜，有这么多人，我竟然中奖了！

5. 那其他同学呢？你们现在又是怎样的心情，心里又是怎么想的呢？

预设：很失望，为什么没有抽中我呢？

6. 同学们，这样一个小小的游戏就产生了这么多的情绪。那在平时的生活中，我们经历着不同的事情，自然也会产生各种各样的情绪。

活动二：情绪万千 认识ABC

1. 我们来看看，生活中当我们遇到这些事时，会有什么情绪？你又是怎么想的呢？

（1）考试成绩不理想时，你会感到（ ），你心里是怎么想的？

预设：失落、难过、沮丧，我会想自己是不是学不好，妈妈会不会批评我？

（2）妈妈不让你和小伙伴玩时，你会感到（ ），你心里是怎么想的？

预设：不满、生气，我会想妈妈为什么总不让我出去玩，我作业都做好了呀！

（3）老师误以为你上课讲话时，你会感到（ ），你心里是怎么想的？

预设：委屈，我明明没说话，老师为什么要批评我？

（4）下课时，同桌故意来打你一下，你会感到（ ），你心里是怎么想的？

预设：生气，他真是莫名其妙，为什么来打我呢？

（5）做作业时，题目不会做，你会感到（ ），你心里是怎么想的？

预设：沮丧，自卑，怎么又不会做了，我是不是学不好？

（学生说出一个，就请他们上来写一个）

师：你们发现了吗？黑板上的这些情绪有没有共同点啊？

预设：都是不好的、负面的情绪。

教师总结：是啊，这些都是消极情绪。

2. 我们每天都会经历许多事，有开心的，也有不开心的。有消极情绪是正常的，但如果长时间或经常产生这种消极情绪就不好了。情绪消极，我们会愤怒、怨恨、焦虑、恐惧等，会影响身体健康，如强度过大、时间过久，还可导致健康严重受损，后果不堪设想。

3. 我想请同学们回忆一下别人或自己生气时的样子，请你选择一种颜色，为这个生气的动物涂色。

4. 看，大部分同学都用红色、紫色、黑色等来涂色，这是为什么呢？

预设：因为人生气的时候，会涨红了脸，很激动……

5. 同学们，根据哈佛大学医学院一项为期20年的跟踪研究发现，生气会导致心肌梗塞的危险增加4.74倍。如果长期有消极情绪，后果非常严重。那么，如何才能成为情绪的主人呢？下面，听老师讲一个《推销员的故事》。

两个欧洲人到非洲推销皮鞋，由于炎热的非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到后，立刻失望起来："这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？"于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分："这些人都没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。"于是，想方设法引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

（1）同学们，你们找找看，这个故事的起因是什么？

预设：两个欧洲人去非洲推销皮鞋，但发现非洲人打赤脚。

（2）是啊，这就是事情的前因，也就是A（教师板书A）。那故事中的两个人是怎么想的呢？

预设：第一个人觉得非洲人不会要自己的皮鞋，第二个人觉得非洲的皮鞋市场很大。

（3）嗯，这是两个人对待这件事情的看法和理解，也就是B（教师板书B）。最后，这两个人产生的情绪是怎样的？

预设：第一个人是失望的情绪，第二个人是惊喜万分。

（4）看，这就是不同的看法所引发的情绪，也就是C（教师板书C）。

6. 教师介绍理论。

（1）同学们，A指事情的前因，C指事情的后果，有前因必有后果，但是有同样的前因A，产生了不一样的后果C1和C2，这是为什么呀？

预设：是因为我们看待事情的角度B不同，所以会产生不一样的情绪。

（2）是啊，同学们，这是心理学上著名的情绪管理ABC理论。当发生一件事情之后，最终我们的情绪是源于我们对待事情的看法和理解。如果想要调节我们的情绪，最合理的方法应该是改变我们对待事情的看法和理解。

7. 观看小品，你能从中找出故事中的ABC吗？学了ABC理论，你会怎么做呢？

活动三：合作讨论 尝试解决

以4人小组为单位，试着运用ABC理论解决生活中所遇到的问题。

1. 同学们可以选择之前郑老师提到的几个事例，也可以选择一个自己曾经遇到的事例来解决。

合作要求：

（1）分工明确：一名记录员、一名解说员、一至两名小演员；

（2）选择一个情境，由小演员进行表演（表演中要突显ABC三个要素）；

（3）解说员对该情境进行解说（说明情境中的ABC分别是什么）；

（4）解说员分享本组讨论后的解决方案。

2. 小组讨论。

3. 哪一小组来分享一下自己的成果？

4. 学生分享交流。

活动四：线球传递 分享收获

师：再次感谢你们的汇报，请回座位，4个小组都分享了自己的讨论结果，这节课也即将进入尾声，谁来说说这节课你有什么收获？（扔线球说收获，老师把线球的一端拉住，把球扔给发言的学生，学生再拉住，再把球扔给下一个发言的学生，以此类推）

师：通过大家的讨论，我们明白了，当我们有负面情绪时，可以通过ABC情绪疗法调节自己的情绪。最后，感谢小朋友和老师一起进行今天的讨论。

（作者单位系浙江省杭州市拱墅区教师进修学校附属学校）

■专家点评

浙江省杭州市拱墅区教育研究院 魏旋

这堂课上，老师把重点放在情绪ABC理论的学习理解和应用上，这对于帮助学生学习管理情绪无疑十分有益。可贵的是，老师把学生日常场景引入课堂，让学生重新审视情绪产生的原因和改善的方法。但是，从整堂课来看，老师把控较多，且把较多时间用在了解释、理解理论上，以致学生应用和实践时间相对不足。如果直接从生活场景中插入对情绪ABC理论的微讲座（不用"推销员的故事"），可能更直截了当。

创意班会课

为一个学生开的班会

□ 胡慎友

高二上学期，在我的倡议下，班里专门为一个女生举行了一次主题班会。这在我的班主任生涯中是第一次。

起因是这样的：一天下午，我正在办公室备课，突然学生小杨没喊报告就进了办公室。我预感到有事发生，果然她开口没讲两句话就哭了起来。小杨断断续续地哭诉说，现在班上许多同学不理睬她，甚至敌视她，公开制造一些舆论"诋毁"她，她感到很痛苦。

意识到事态的严重性，我赶紧"打起十二分精神"与小杨沟通。我知道，小杨从高一开始就与同学的关系不太融洽。当时，为了帮助小杨摆脱这种处境，我安排她担任生活委员，想让她用自己的工作赢得大家的信任。虽然没有明显改观，但也没有出现大的问题。我就把这事放在了一边，没想到如今事情会发展到如此严重的地步。

我慢慢引导小杨：是不是自己"得罪"了哪些同学？小杨否认了；是不是自己平时不注意的一些细节让同学们不喜欢？小杨也不认同。最后，我对小杨说：让我们一起给自己一个机会，也给全班同学一个机会，开一个主题班会，请你先诚恳地发言，向全体同学表明自己的态度——愿意在这个班集体快乐地生活，渴望与每个同学成为朋友；自己身上有很多缺点，希望同学们给自己改正的机会，请大家帮助自己。小杨犹豫了一会儿，终于答应了。

正式班会开始了，我的开场白是这样的：同学们，我们在一个班里学习，这是一种难得的缘分，我们每个人都应该珍惜，而不应该破坏。现在社会上流行同学聚会，多年以后我们也会举行这样的聚会，到那个时候，我们是否会为今天的某些不理智行为后悔莫及呢？孔子说过，己所不欲，勿施于人。我们都渴望友情，都不愿一个人孤独地学习和生活，那么我们有什么理由把这种痛苦施加到同学身上？这样做是不是有点不近人情？今天班会的主题就是：己所不欲，勿施于人。

我用激昂而沉痛的语气说完这段话，从学生的表情上看，他们已经了解今天的班会内容了，而且被我刚才的一番话"打动"了。我"趁热打铁"，赶紧请小杨发言。她还没说两句话就哭了起来，教室里安静极了，刚才还想看笑话的学生也不好意思地低下了头。我看见有些女生也跟着抹眼泪。小杨非常坦诚地诉说了自己的想法，请求同学们给她提意见，给她改正缺点的机会。

小杨的坦诚让全班学生多少有些意外，她的泪水也打动了不少人的心。于是，我请几个以前与小杨比较要好的学生上台发言，他们都肯定了小杨的优点，也客观地指出了小杨的缺点，希望她能够改正，也希望大家都来关心和帮助小杨。

发现气氛不错，我接着请了几个与小杨关系较差的学生上台发言。他们非常直率地指出了小杨的一些缺点，也顺便检讨了自己的不足。小杨一直站在讲台旁边，与他们进行直接的交流与沟通，效果不错。

在大家发言之后，小杨再一次诚恳表态："感谢大家给我提出这么多中肯的意见，我一定会接受大家的建议，好好反省自己的言行，改掉缺点和不足，争取做一个受大家欢迎的好同学。"

班长小薇最后做了精彩的总结发言。她代表班委会和团支部向全班发出倡议，全班同学都要相互关爱、相互帮助，为建设和谐班级共同努力。

班会之后，我仔细观察发现，小杨的心情好多了，同学们对她的态度也友善了很多，小杨与大家的交往明显多了起来。不仅如此，全班同学之间的关系也更加融洽了。

虽然小杨的交往困境有了一定程度的改善，但我依然担心以前那种状况是否会再次出现，抑或是小杨，抑或是其他学生？我在为自己能够及时通过班会帮助小杨而庆幸的同时，也深深地自责：为什么没有早一点重视小杨的交往困境？如果早一点介入，小杨受到的伤害肯定会少一些，班上同学故意孤立、打击小杨的行为就不会发生，至少不会发展到这样严重的程度。

在独生子女成为学生主体的当下，学生的人际交往困境已越来越普遍。班主任不能仅仅关注学生的学习状况，也不能仅仅关注少数"活跃分子"的一举一动，而应该对那些性格内向、面临班级交往困境的学生给予更多的关注，及早介入，及时帮助，教他们学会包容、学会沟通、学会与人相处，教他们学会面对困难、解决困难，不断积累人生智慧，在生理成熟的同时走向心理成熟，从而拥有快乐的学习生活和成长经历。

（作者单位系湖北省武汉市第四十九中学）

我和你

三句歌词里的教育智慧

□ 马红霞

一个班的学生在性格、品行、习惯、爱好等方面必然存在种种不同。如何尊重学生的个性，因材施教，让他们健康成长，这是每一个班主任在工作中的重要任务。

在实践过程中，针对不同的学生，我曾尝试用三句歌词进行教育。

"我就是我，是颜色不一样的烟火"

小钧是班里的"学霸"级人物，他学习好、纪律好，字迹工整，经常受到老师的表扬，许多同学也很羡慕他。但另一方面，小钧经常感觉高人一等，他总是很冷淡，看不起那些学习较差、调皮的同学，对向他请教的同学也是爱搭不理，或者认为那些问题过于简单。时间久了，他在班里并不开心也不受欢迎。《我》中有一句歌词"我就是我，是颜色不一样的烟火"，但我想，每个人的颜色应该是自己的优点而非缺点。

记得一年级下学期举行入队仪式时，每个学生都会发红领巾，我让组长按照座位依次发下去，恰好发到小钧和他同桌的时候没有了。这位"学霸"表现得异常愤怒，小脸气得通红。我走过去，听见他在小声嘀咕："凭什么那些学习差、纪律差的学生都有而我没有？"

第二天，小钧家长询问孩子的在校情况。在说明缘由以后，家长意识到孩子身上存在的问题。家校达成共识，那就好办了。当天，我决定先跟小钧聊聊，然后鼓励他平时多参加集体活动，多看到别人身上的优点，学习上也鼓励他挑战难点。慢慢地，他发现自己并不是什么都能名列前茅，逐渐变得"接地气"了。

对于这类学生，我们需要让他们明白"人外有人"，引导他们发现别人的优点，同时给自己提出更高的目标，尽可能发挥自己的潜能，成为真正的"不一样的烟火"。

"请你给我多一点点时间，再多一点点问候"

中等生在班里占大多数，他们往往不会犯大的错误，但也极少表现自己，所以很容易被班主任忽视。

比如我们班的小航，以前他不爱表现，各类奖项也没有他的份儿，很容易被忽视。但是他整体并不差，是典型的中等生。

一次，我看到小航妈妈发的视频，发现小航特别擅长表演。口语交际课上，我请他和同桌上来表演一下，果然获得了热烈的掌声，同学们都向他投去欣赏的目光。自此，小航像变了一个人，课堂上能看到他举手了，站起来发言的时候总能给人耳目一新的感觉。看来，他缺乏的只是展示自己的机会和舞台。

《让我欢喜让我忧》的歌词"请你给我多一点点时间，再多一点点问候"最适合这类中等生。

"特别的爱给特别的你"

每个班都会有后进生，因为种种原因，他们往往行为表现较差，思想性格与众不同。

这类学生其实特别需要关爱。在我们班上，我经常喊他们的小名，平时尽量找他们身上的优点，鼓励他们，努力转变他们。

我们班的小睿原来是别人眼中的后进生，进入校门就喜欢打架，在学校顶撞老师，二年级时还曾离家出走过。原来，孩子的父母已经离婚，在孩子的教育问题上喜欢互相指责。

了解情况后，我找他的父母谈了谈，但是效果并不明显。小睿又一次在课堂上捣乱，我对他进行了严厉的批评，并且把他和他母亲叫到办公室。他竟然一句话也不说，我真的不知道该怎样教育他了。

"特别的爱给特别的你"，这句歌词给了我启发。反思自己的教育方式，我决定不再跟他干巴巴地讲道理，而是承认自己的工作态度确实也不够好。我握住他那黑乎乎的小手，就在那一瞬间，小睿放声大哭。平静以后，他跟我说以后一定认真学习……自此，小睿开始摆脱后进生这个标签，他比较聪明，所以进步很快。

班主任要学会做教育的有心人，将这些歌词蕴含的理念深入实践，一定会看到不一样的学生和班级。

（作者单位系陕西省榆林市高新区第三小学）

我为《班主任周刊》代言

温剑文　广东省珠海市四季读书学校班主任

班主任工作不能脱离管理，但班主任工作不应唯管理论，而应该尊重生命"活"的状态。

我们应该着重于构建一个生机勃勃的班级生态群落，整合学生成长周边的教育资源，维护和优化每一个生命成长的生态环境，给予每一个生命更多的阳光、雨露、营养，让每一个生命具有更多成长的可能性。

主编·褚清源　电话·010-82296784　编辑·崔斌斌　电话·010-82296572　投稿邮箱·zgjsbbzr@163.com　美编·孙东　电话·010-82296729　图片新闻投稿邮箱·zgjsbtp@vip.163.com