

学会情绪管理，健康快乐成长

——复旦二附校生命教育系列讲座 3

良好的情绪管理能力能缓解人们焦虑、紧张、不安等不适的感受，能让人身心得到放松，形成积极的、阳光的、向上的人生观和价值观。本学期第三次生命教育讲座围绕“学会情绪管理”展开。

一年级的“情绪小课堂”于6月7日在邯郸校区进行。复旦大学“艺术与心灵”课程的老师和同学们进入各班，为孩子们带来了精彩纷呈的情绪实践课程，旨在提高低年级同学的情绪认知水平，重点培养他们应对“愤怒”、“内疚”等消极情绪的能力。课堂上，大哥哥、大姐姐们通过展示不同的动画人物与真人的表情图片，带领同学们一同练习了如何识别与觉察不同的情绪。“情绪小剧场”十分吸引孩子的眼球，将孩子们耳熟能详的人物作为故事主人公，通过生动的故事情節向孩子传递处理复杂情绪与实际问题的正确方法。课堂的后半段是“制作情绪书签”。孩子们用画笔绘制属于自己的“情绪书签”，学会表达自己的感受，照见内心复杂的情绪体验。孩子们通过动手实践，更深入地理解了前半节的课堂讲解内容，同时，也学会了如何通过合适的方法缓解不好的情绪。







复旦大学心理系的姚老师为二、三年级同学带来了一场名为《认识情绪》的讲座。姚老师结合二、三年级的学生年龄特点，从简单易懂的图片入手，引领孩子们认识什么是开心、高兴、兴奋……一幅幅生动形象的图片，直观地展现了各种情绪，让孩子们有了充分的理解和认识。在此基础上，姚老师重点讲了“内疚”。通过学生熟悉的故事场景，帮助学生认识为什么会产生“内疚”的情绪，以及“内疚”之后该如何正确的处理，受到了同学们的喜爱。





6月8日中午，江湾校区的小剧场，四五年级的同学一起聆听了复旦大学心理系陈侃老师带来的讲座《情绪与理智的平衡》。陈老师以两个问题“什么是情绪？”“情绪的作用是什么？”引发学生的思考并开始讲座内容。陈老师从情绪的功能、什么是消极的情绪、如何缓解消极情绪等三个方面带领孩子认识生活中不同的情绪，指导孩子用合适的方法调整自己的情绪。在讲解生活中常见的“愤怒”这一情绪时，陈老师细致地教会学生如何建设性地表达愤怒，要将愤怒的表达和攻击性行为区分开来。这样的情绪表达方式，不仅能很好地缓解自己的情绪，

还能带来更好的人际关系。整场讲座内容切合学生实际，师生互动热烈，学生收获良多。





愤怒有什么意义呢?

- 实验室中回忆愤怒记忆的人（生气的人）和回忆快乐的人（快乐的人），谁更多胜出对抗性游戏？
- 对抗性情境中，如比赛，愤怒让我们更容易胜出。
- 愤怒也让我们在对抗性情境中，更多生发出创造力。



本次生命教育讲座由复旦大学心里系陈侃老师团队为孩子们精心设计。讲座内容结合学生年龄特点，分低、中、高三个年段进行，贴合学生生活、契合学生的需求。相信孩子们在今后的学习生活中，能正确识别不同的情绪，并逐步学会调整、管理自己的情绪，健康快乐地成长。