

# 拆解情绪迷雾 筑牢心灵铠甲

“情绪管理”主题宣讲活动

## 集体备课

为确保宣讲内容的科学性与规范性，心理健康中心在活动启动前组织了专题集体备课与培训。针对参与宣讲的教师，系统讲解了情绪管理核心理论、教学要点及注意事项，统一了课程框架与授课标准。同时，专门对课堂体验环节、互动引导技巧进行了情景化演练，确保每位教师能熟练、专业地组织开展教学活动。

课程宣讲紧扣学生中常见的情绪困扰，通过体验式教学、科学的理论讲解与生动的案例分析，引导学生正确认识心理学、科学调节情绪，主要环节包括认识心理学、识别情绪、宣泄情绪、情绪ABC理论、转念与接纳情绪、心理健康中心介绍等。

## 教学场景

课堂上，教师们运用“姓名炸弹”、“拍拍操”、“切土豆”等团体小活动，引导学生迅速破冰，感受心理小游戏带来的与传统课堂不一样的体验，打开自己的身体与意识，更好地融入课堂。

在宣泄情绪环节，“气球宣泄体验”让学生亲身体验压力疏解的原理与过程；“正念呼吸与放松训练”体验，引导学生通过呼吸与身体运动的方式有效释放和缓解情绪，迅速提升身体能量。在情绪ABC理论讲解中，教师们用校园中贴切的案例来分析不合理的信念，引导学生建立积极的信念。

这种“理论讲解+即时体验”的教学设计，极大地增强了课堂的吸引力与互动性，使心理学知识转化为学生可感知、可运用的生活技能。

学生在课堂上感受到了新奇的感觉、被重视的感觉，提高了对心理健康的认知水平，学会了用更科学、更友善的角度理解自己的情绪，学会了正确地宣泄情绪与接纳情绪。

此次活动不仅普及了心理知识，更有效消除了学生对心理求助的顾虑，推动了“主动求助、积极应对”健康观念的落地。

供稿：团委

拟稿：师舒

初审：蔡萌

审核：赵杰敏