

企业/机构致谢

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

心理健康-走进情绪（上）

云支教全国标准课程1.0版



走进情绪-认识情绪（上）



PART ONE

请大家根据音乐感受歌曲中表达的情绪

常见情绪分类



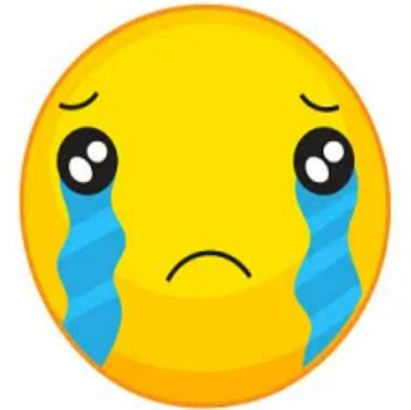
快乐



愤怒



恐惧



悲伤

情绪对应--小游戏

 小游戏：心有灵犀

怒目而视 1

咬牙切齿 3

拍案而起 4

大惊失色 10

手足无措 2

悲痛欲绝 6

泪流满面 8

手舞足蹈 5

眉开眼笑 7

扬眉吐气 9

情绪的影响



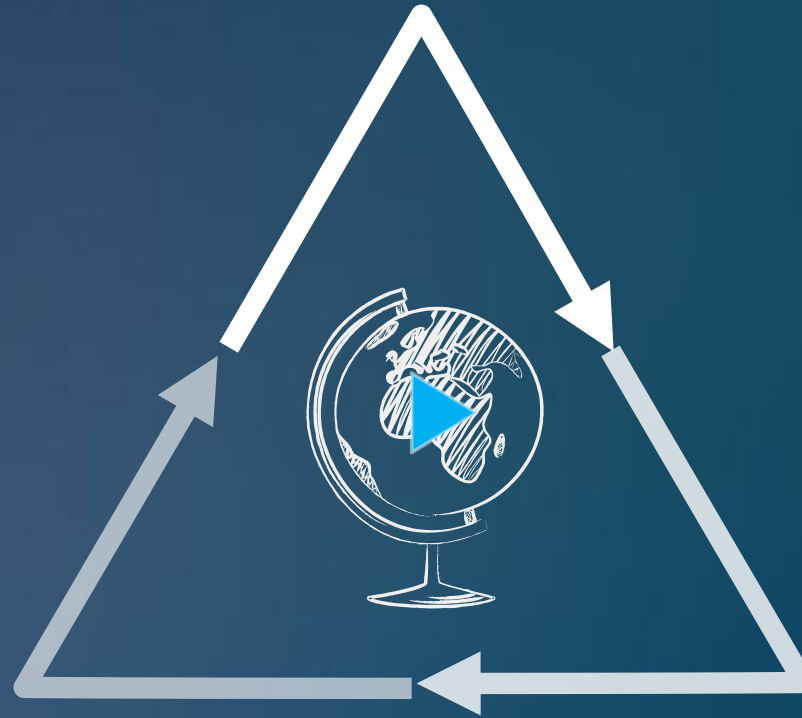
PART TWO

情绪对人的影响

不同情绪的联系

积极情绪

消极情绪



矛盾、联系、转化

不同情绪的影响

消极情绪的影响

影响工作、学习状态

影响身体健康

做出不理智的行为

适当压力保持注意力

竞技比赛激发更好的状态

VS

积极情绪的影响

使人心情舒畅。

使人精力充沛。

促进人与人之间的和谐。

情绪是否分好坏？

名人名言

愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。

——契诃夫

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑

真正的快乐，是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。

——爱因斯坦

怒不过夺，喜不过予。

——荀子

正视情绪



正视带有情绪的自己，学会管理、平衡好自己的情绪。
那我们有没有什么好的方法，去管理调节自己的情绪呢？

总结和答疑

为什么？

积极情绪、
消极情绪的影响

怎么做？

接纳并学会管理这些情绪



是什么？

情绪的基本类型

快乐、愤怒、恐惧、伤心

课堂互动



PART ENDING

交流环节

版权声明

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn