

## 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（下）

云支教全国标准课程1.0版



## 走进情绪-认识情绪（下）



# 课堂小问题

## 如何释放负面情绪？

## 释放情绪的方式

### 常见释放负面情绪的方式

倾诉型

找朋友、家人谈  
心、写日记

转移型

打球  
跑步  
唱歌

摧残型

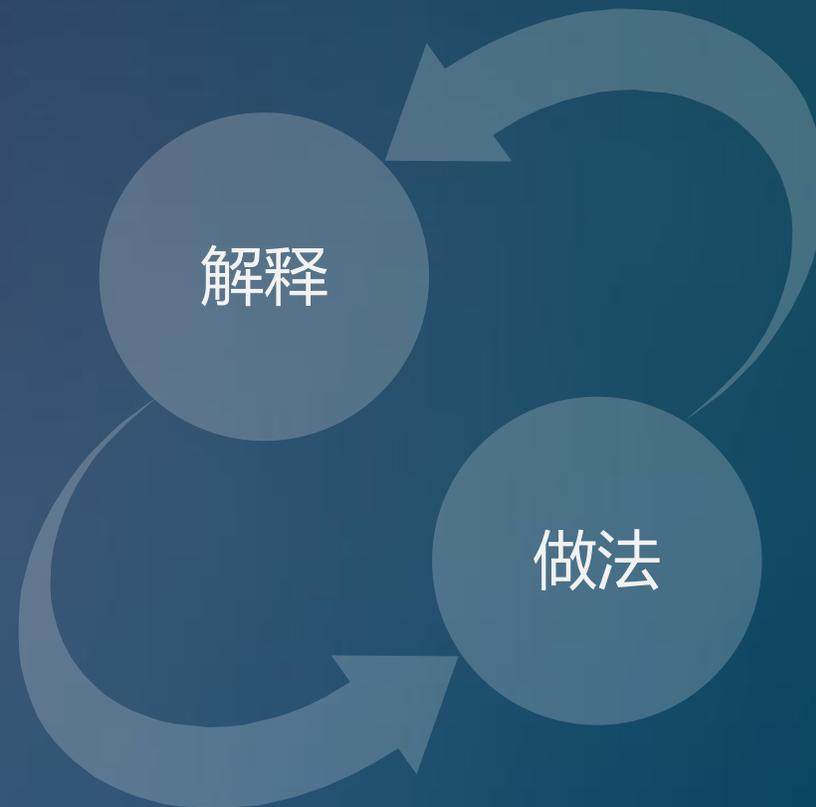
狂吃狂喝  
酗酒  
抽烟

其他

## 有哪些好的方法？

### 1. 合理发泄情绪法

在适当的场合，用适当的方式，来解除心中的消极情绪，发泄可以防止消极情绪对人体的危害。

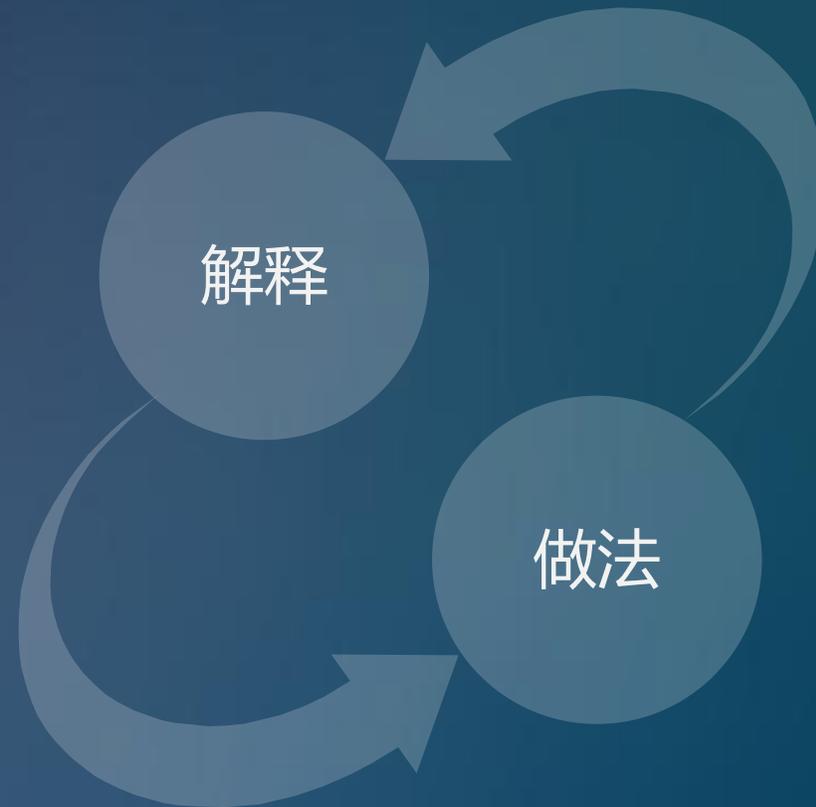


适当哭一场、进行适合的运动、向亲朋好友倾诉、痛快地喊一回。

有哪些好的方法?

## 2. 转移注意力法

把注意力从产生不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，转为积极向上的情绪反应。

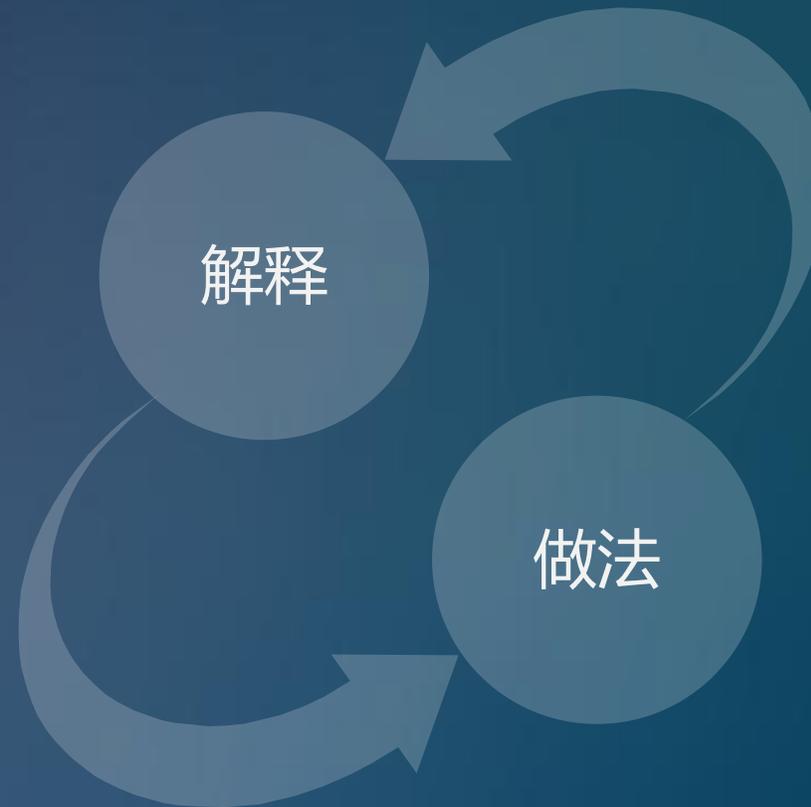


画画、打球、听音乐、跑步等。

## 有哪些好的方法?

### 3. 自我激励法

通过语言、动作等途径激励自己由消极情绪转为积极的情绪。



小技巧:使用用正面积极的语言, 例如使用“我一定会成功”, “我是最棒的”; 在潜意识中埋下积极的种子。

## 情绪的缓解

### 步骤一

#### 放松

闭眼放松  
感受头脑中  
的念头。

### 步骤二

#### 聚焦呼吸

将自己的注意  
力聚焦到呼吸  
上，保持我们  
平静的状态。

### 步骤三

#### 扩大觉察

注意力由呼吸  
扩大到全身，  
搜索、善待、  
照顾这些感觉。

## 应用前景

### 常见释放情绪的类型

倾诉型、转移型、摧残型、其他

### 平衡情绪的技巧

合理发泄情绪法、转移注意力法、  
自我激励法、三分钟呼吸空间

### 学会控制情绪

做自己情绪的主人



总结

## 控制情绪

你不可以控制他人  
但你可以掌控自己

你不能选择容颜，  
但你可以展现笑容

你不能左右天气，  
但你可以改变心情

你不能样样顺心，  
但你可以事事尽心

你不能预知明天，  
但你可以把握今天



心情感悟

控制情绪，做自己情绪的主人

## 诗歌朗诵



### 面朝大海，春暖花开

作者：海子

从明天起，做一个幸福的人  
喂马，劈柴，周游世界  
从明天起，关心粮食和蔬菜  
我有一所房子，面朝大海，春暖花开  
从明天起，和每一个亲人通信  
告诉他们我的幸福  
那幸福的闪电告诉我的  
我将告诉每一个人  
给每一条河每一座山取一个温暖的名字  
陌生人，我也为你祝福  
愿你有一个灿烂的前程  
愿你有情人终成眷属  
愿你在尘世获得幸福  
我只愿面朝大海，春暖花开

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](mailto: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](http://www.sharethecare.cn)