

企业/机构致谢

- 本课程由【SAF】授权提供，选自SAF云支教系列课程。在此，特别致谢SAF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。

情绪小分队

云支教全国标准课程1.0版



目录

1. 情绪有什么？
2. 怎么调控自己的情绪？
3. 总结

在我们的脑中，会有5个可爱的小人。他们会在一天当中的不同时候，帮助我们表达情绪。



有时，所有的感觉都会混在一起，
你很难确切地知道你的感受。



ER IN



- 愤怒（怒怒）：
- 你感觉到自己被打倒了，很烦躁。这个小球跺着脚，有时大喊大叫。有时吵闹，其他人看到它有时会害怕。
- 在它出现时，你需要静静地坐下来，冷静下来，与他人交谈，仔细思考，找出解决问题的方法。



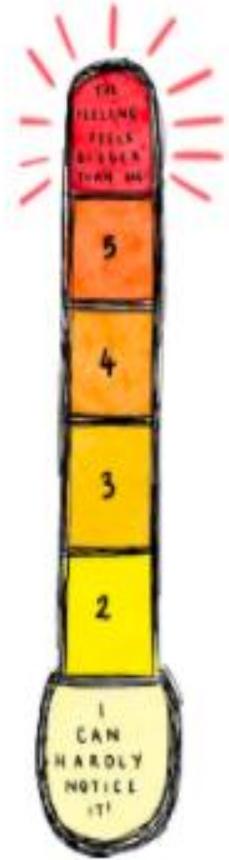
- 快乐（乐乐）：

- 这个小球爱笑，性格开朗。它友好、善良、乐于助人，喜欢向朋友挥手和拥抱。

SADNESS



- 忧伤（忧忧）：
- 它出现时你感到不快乐，有时还会哭。它出现时常常非常安静。为了改变这种感觉，你可以交朋友，与他人交谈，并得到帮助，解决让你悲伤的问题。



你的情绪有多强烈呢？

有时候，五个小人中的一个变得很大，它占据了心中很大的位置，比如说你十分的开心。

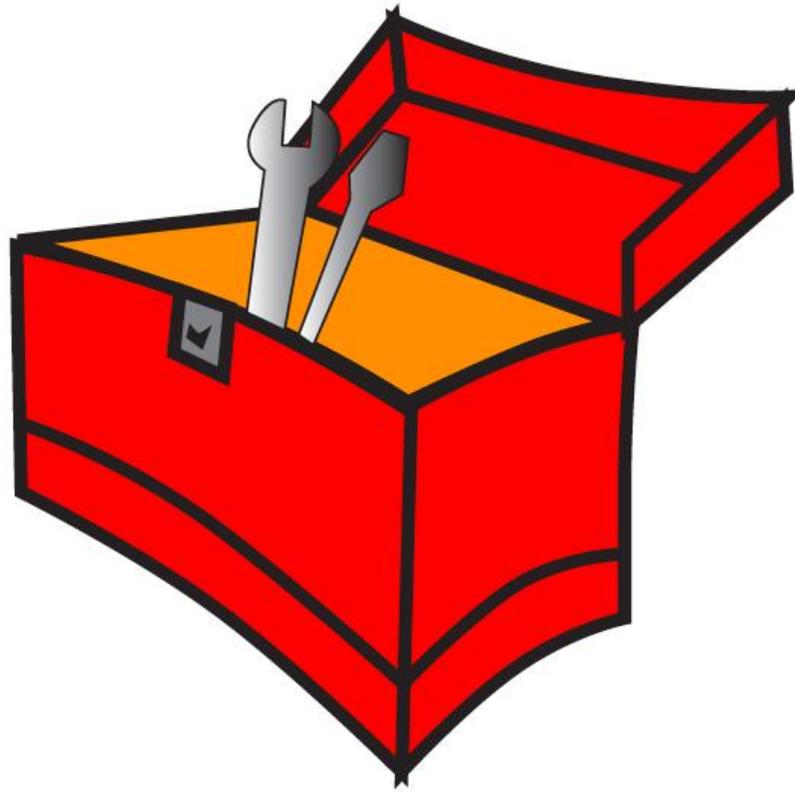
这是一个你情绪的温度计。如果它处于顶端，你感觉到不舒服时，你需要告诉别人，让别人帮助你把其他的小人请进来和你一起。

Ways to
feel better

以下是一些可以改变情绪的方法

 <p>听音乐</p>	 <p>喝水</p>	 <p>画画</p>	 <p>闻花香</p>	 <p>拥抱</p>
 <p>回想和家人的快乐经历</p>	 <p>回想今天的美好事情</p>	 <p>运动</p>	 <p>寻求帮助</p>	 <p>深呼吸</p>
 <p>向朋友倾诉</p>	 <p>写日记</p>	 <p>回想最好的时光</p>	 <p>看电视</p>	 <p>想象美好的地方</p>
 <p>思考解决办法</p>	 <p>睡觉</p>	 <p>道歉</p>	 <p>写日记</p>	 <p>做瑜伽</p>

情绪工具箱



版权声明

- 本课程由【SAF】授权提供，选自SAF云支教系列课程。在此，特别致谢SAF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