

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“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。

我的情绪小怪兽

云支教全国标准课程1.0版



目录/contents

- 01、认识情绪
- 02、管理情绪
- 03、调节情绪

请穿红色衣服的同学做出微笑的表情。



李唐

请姓李和姓唐的同学做出生气的表情。
请喜欢吃草莓的同学做出甜蜜的表情。



请属猴的同学举一下手



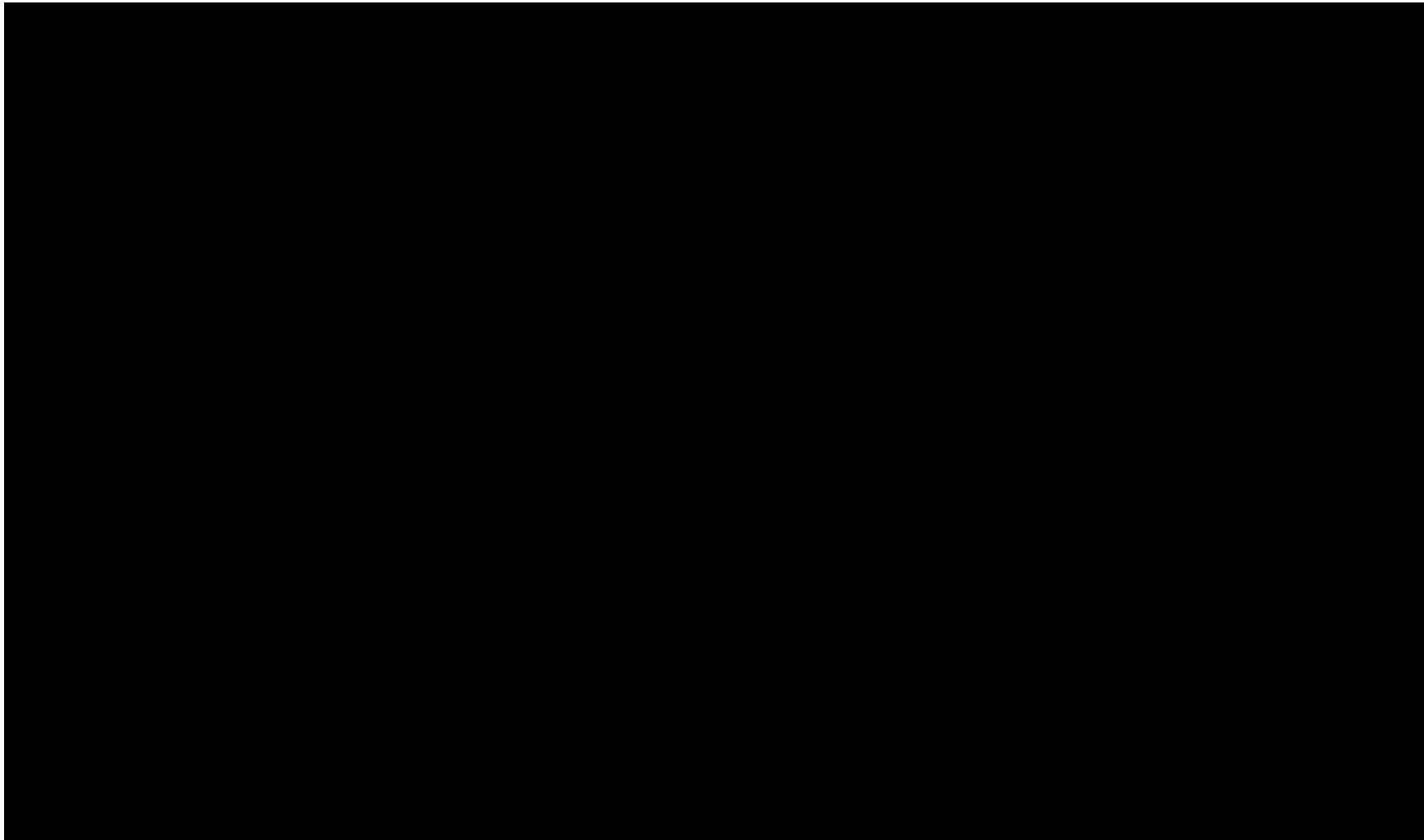
请扎辫子的同学做出可爱的表情



请准备好上心里课的同学，大声笑三下



第一节-认识情绪



头脑特工队

乐乐



怕怕



怒怒



厌厌



忧忧



认识情绪



认识情绪



认识情绪



认识情绪



情绪脸谱

画一画



喜



怒



哀



乐

情绪脸谱



情绪脸谱



豆包AI

豆包AI

情绪脸谱



被拒绝
REJECTED



害怕
AFRAID



坚决
DETERMINED



无聊
BORED



厌恶
RESENTFUL



自信
CONFIDENT

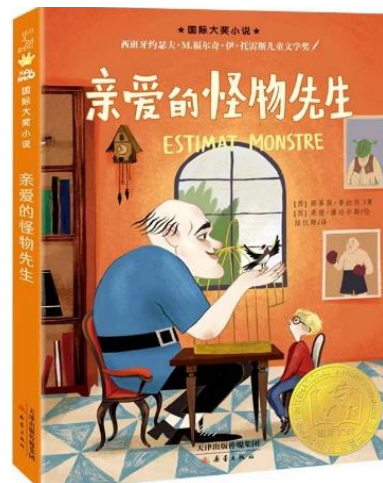
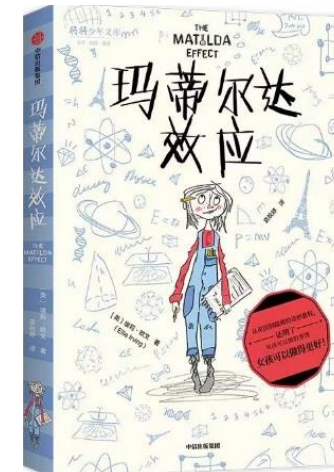
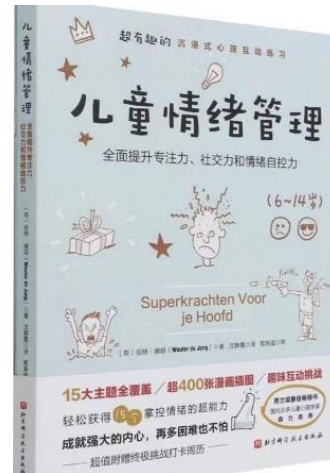
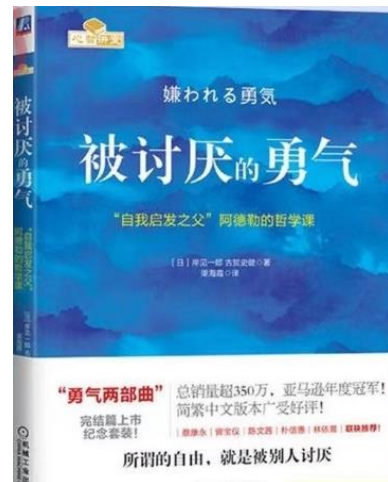


受伤
HURT



知乎 @华生妈咪口才
PLAYFUL

第二章节-管理情绪



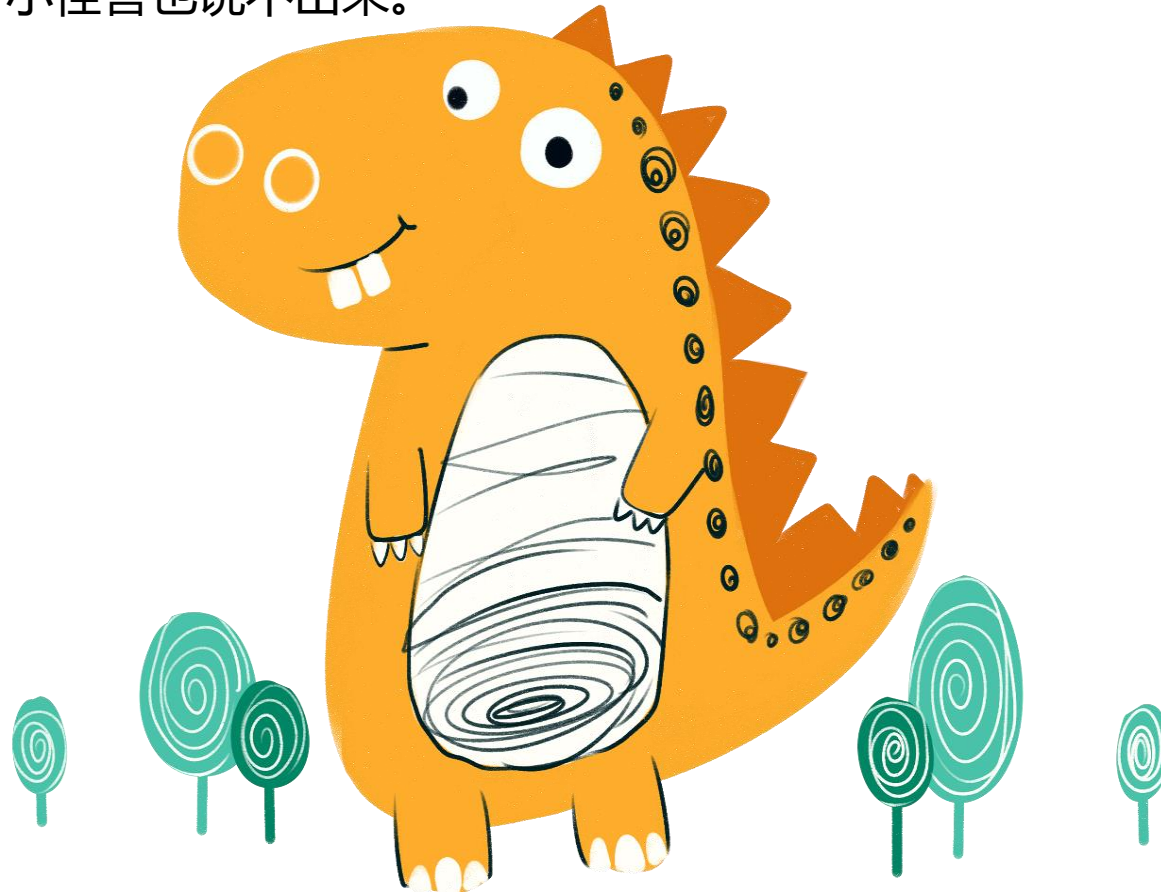
—故事简介—

- 故事围绕一只由红色、黄色、蓝色、绿色和黑色混合的小怪兽展开。小怪兽感觉非常糟糕和混乱，就去向朋友求助。朋友告诉他应该先把各种颜色的情绪分开，于是它就变成了不同颜色的小怪兽。
- 不同的颜色代表不同的情绪，我们一起去看看吧。



—绘本品读—

- 这是情绪小怪兽。今天也不知道为什么，感觉心里怪的，心情乱乱的。
- 原来是小怪兽把所有的情绪都混在一起了！到底是哪里怪怪的、乱乱的呢？小怪兽也说不出来。



—绘本品读—

- 还好它有一个好朋友，一个扎着两个小辫子的小女孩。
- 她对情绪小怪兽说：哎呀，你怎么又把情绪弄得一团乱啦？
- 正如你身上所有的色彩，你得学会整理才行。



—绘本品读—

- 你把不同的情绪——快乐的、伤心的、生气的……全都混在一起了，才会觉得怪怪的！
- 你可以把这些情绪分开，装到不同的瓶子里。如果你愿意的话，我可以帮你哦。



—绘本品读—

- 黄色代表快乐，快乐像太阳一样发光，像星星一样闪烁。
- 当你快乐时，你笑啊，跳啊，舞蹈啊，玩耍啊，你想把那种感觉，跟每个人分享。



—绘本品读—

- 蓝色代表忧伤，它温和而轻柔，像雾蒙蒙的下雨天让人变得无精打采。
- 忧伤的时候，你只想一个人躲起来，什么事都不想做。



—绘本品读—

- 红色代表生气，像一把熊熊的火焰，烧起来以后，就很难扑灭了。生气的时候，你也许会大吼大叫，也许会对别人发脾气。
- 你们看，红色的小怪兽特别生气，眼睛瞪得圆溜溜，嘴张得大大的，双手张得很开，他是在跺脚？还是在咆哮？



—绘本品读—

- 黑色代表害怕，害怕像是个胆小鬼，总是呆在黑漆漆的地方，不敢出来。
- 当你害怕时，你觉得自己弱小无助。你会觉得自己变得好小、好没用，什么事都做不好。



—绘本品读—

- 绿色代表平静，像植物一样安安静静的，叶子轻轻摇摆。
- 当你感觉平静时，呼吸会变得慢慢的，身体会觉得轻松、很自在。
- 平静就像是你在听妈妈给你讲故事，平静就像是你在妈妈的怀抱，平静就像是你在安静地做自己喜欢的事情。



—绘本品读—

- 这些情绪每个人都会有，每一种情绪都有着不同的颜色。
- 蓝色的小怪兽在哭泣，原来蓝色代表的就是伤心。
- 红色的小怪兽仿佛就要爆炸了，那么红色代表的就是生气。



—绘本品读—

- 黑色的小怪兽躲在了瓶子后面，我们一眼就能看出来它很害怕。
- 绿色的小怪兽正在给植物浇水，说明它现在很平静。
- 你看，黄色的小怪兽旁边的瓶子正在闪闪发光，那它一定就是快乐。



—绘本品读—

- 只要把他们分类整理在不同的罐子里，我们就会感觉好多了！
咦，你看，当你把情绪整理好以后，情绪小怪兽又会发生什么变化呢？



—绘本品读—

- 情绪小怪兽变成了粉色。
- 小朋友，请你来猜一猜，粉色又是代表什么情绪呢？
最后一种情绪是：爱，我们需要爱别人，并被他人爱着。



—绘本品读—

- 我们每个人的身体里都住着一个情绪小怪兽。生活中每天发生的事情都不一样，情绪小怪兽的心情也会不一样。
- 对于我们大人来说，控制自己的情绪，做一个情绪稳定的成年人，也不是一件容易的事情。
- 孩子的反应都是本能，开心是本能，发脾气也是本能，我们所要做到的，就是帮助大家认知情绪，如何与情绪小怪兽做朋友。



—绘本品读—

- 我们都要抱着正常的心态去接受它们，当你的情绪是负面的时候，我们可以告诉自己：哦，现在我变成了黑色的小怪兽吗？哦，深呼吸，让我们施魔法，变成绿色的小怪兽怎么样？
- 我们可以通过各种游戏的方式来排解负面情绪，让我们一起，与情绪小怪兽做好朋友吧！



画一画我们的情绪小怪兽



第三章-调节情绪

一、蝴蝶拍（蝴蝶拥抱法）

第一步，首先双臂在胸前交叉，右手在左侧，左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀。

第二步，双手轮流轻拍自己的臂膀，左一下，右一下为一轮。

第三步，速度要慢，轻拍4~6轮为一组，停下来深吸一口气，如果好的感受不断增加，就可以继续下一组蝴蝶拍。



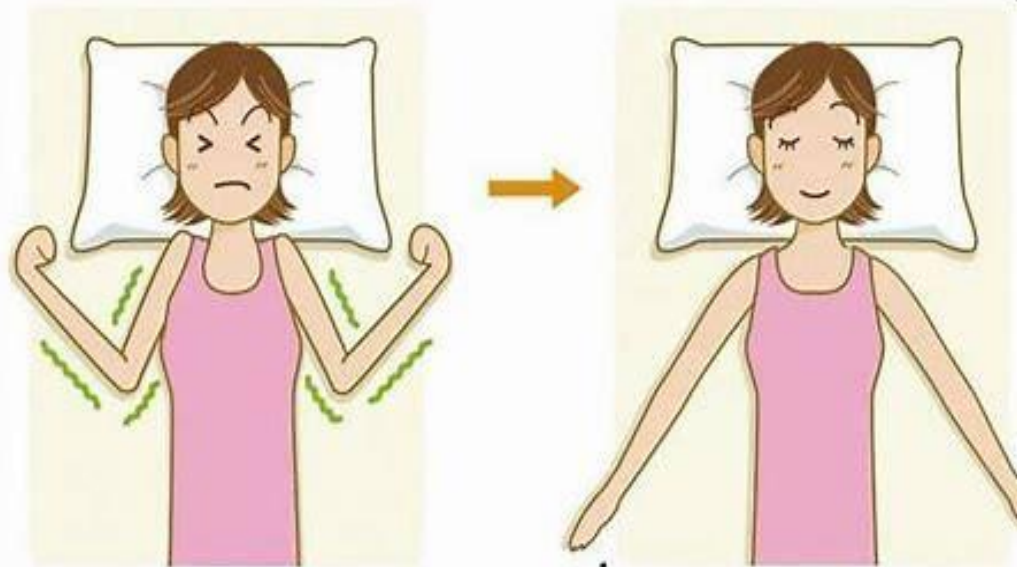
二、腹式呼吸

第一步，调身，选择一个舒服的姿势，可以坐着也可以躺着，使用鼻腔进行呼吸。
第二步，调息，进行缓慢而深沉的呼吸，吸气时腹部微微鼓起，呼气时腹部下降。
第三步，调心，将自己的注意力集中在一呼一吸上，速度越慢，越能产生安全、平静且放松的感觉。每次练习5分钟左右。



三、躯体肌肉放松法

- 1, 调身 舒服的坐着;
- 2, 握紧 双拳, 握紧, 再握紧;
- 3, 放松 慢慢放松, 再放松, 完全放松;
- 4, 抱紧 双臂, 握紧, 再握紧;
- 5, 放松 慢慢放松, 再放松, 完全放松;
- 6, 绷紧 双腿伸直, 绷紧脚弓, 绷紧, 再绷紧;
- 7, 放松 慢慢放松, 再放松, 完全放松。



四、我的心情日记

通过写日记的方式，用颜色记录自己每天的心情。
看一看是哪些事情可以让我们保持快乐积极的情绪。



五、列出快乐清单



六、学会倾诉，寻求帮助

全国统一心理援助热线：12356

青少年服务台：12355

广西心理援助热线：07223136120



请问情绪有对错之分吗？

现在你脑海中印象最深刻的调节情绪的小妙招是什么？

版权声明

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“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
2026年3月12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。

截至2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500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31个省市的626所乡村学校开展超过900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161万人次，超过136万名乡村师生受益。

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

www.sharethecare.cn