

情绪管理：齐聚《好心情拍卖会》

（如何挖掘初三学生的情绪管理能力？一起相约拍卖会吧……）

关于选题

《中小学心理健康指导纲要（2012 修订）》（下文简称《纲要》）中指出，心理健康教育的具体目标是：“使学生学会学习和生活，正确认识自我，**提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力……**”《纲要》还指出，在初中阶段，心理健康教育内容应包括：“**……鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理……**”。基于以上要求，本课程设计将主题确定在情绪管理上，并在活动形式上体现和挖掘学生的自主自助和自我教育能力。

课程目标

1、知识与技能

通过拍卖的形式让学生学会将烦恼化多为少，化整为零，利用排除法将相对简单的烦恼排除掉，专心应对主要烦恼。

2.过程与方法

通过集体讨论的方式让学生互相交流，从而学习到不同的烦恼解决方法；通过本节课程认识到同学互助是解决烦恼的有效途径。

3.情感态度价值观

通过同学互助的形式，让学生发现身边的同学跟自己一样是有烦恼的，身边的同学才是自己最大的财富，老师和家长总有不在身边的时候，遇到烦恼时，与身边的同学倾诉一下，讨论一下，烦恼自然而然就没了。

授课对象：初三学生。

课程形式：讲授、游戏活动、小组讨论、心理体验。

环节设计



如上图所示，这节课一共分为热身、活动、结束三个阶段，其中活动阶段包含了两个环节，整节课共四个环节。因为参赛有 10 分钟的时间限制，所以选择了主题活动环节展示。

主题活动——“好心情”秘方拍卖会

1.宣布规则

每组由 7 位组员组成，小组共拥有六百万元财产，除监督员外，每位组员可分得一百万元。

组长：引导组员选出要买的商品，如组员有不同意见，只能以讨论的方式，引导组员互相分享自己的调解方法，进而解决问题。“少数服从多数”“强迫同学统一”等属违规行为。

监督员：没有金钱，不参与讨论，监督该组是否有违规行为，违规一次，没收该组一百万元，以此类推。

讨论结束后，将最后决定交给监督员，监督员负责将结果上交教师，教师根据各组给出的价格直接宣布拍卖结果（价高者得），不进行竞拍过程。

每个秘方底价一百万元，竞价价格必须为整百万元。

2.展示拍卖物品

今天，我们要拍卖的是六个主要问题的解决秘方，分别是（PPT 展示“好心情拍卖会”六个大字，每个字后面包含一个问题。）

拍卖物品（解决秘方）

好

每次要考试之前都很紧张，想到考试就非常焦虑。

拍

我个性很直，有时我总控制不了自己的嘴伤害到别人。

心

我的成绩不好，将来能考上高中大学吗？能有前途吗？

卖

我的父母总是唠叨我的学习，这令我很烦躁。

情

整个周末快要被作业给淹没了！娱乐的时间严重被挤压了！

会

上课时，我周围的同学喜欢讲话，常常使我不能集中精力听讲。

（在黑板上同时展示出与之相对应的 6 张卡纸，用于记录最后的拍卖结果。）

3.分发金钱

监督员领取小组观察表格和该组金钱，将钱分发给小组成员。

4.小组讨论

小组开始讨论，监督员对讨论进行监督。

5.竞拍结果

讨论结束，监督员上交小组购买决定及购买所用金钱。教师将最后拍卖结果写在问题对应的卡纸上。

活动设计意图有以下两点。

（1）在每组资金相同的情况下，让学生意识到，想同时买到 6 样秘方是不现实的，只能选择最大的烦恼，集合整组的钱来购买秘方。

（2）同组同学之间必然存在分歧，每个人都有不一样的目标，为了统一目标，只能互相协商解决问题，选择出最大的烦恼，这样就达到了学生学会通过小组互助的形式解决烦恼的目标。

名师风采



皮江山，2012 年毕业于华南师范大学心理学系，硕士学位，国家二级心理咨询师。现任教于惠州市第八中学。曾获得惠州市第二届心理教师专业能力大赛一等奖，广东省第二届中小学心理教师专业能力大赛三等奖。