转动关注指针，赢得情绪可控力

◎ 王晓娜（山东省济南市第十一中学，济南 250000）

关键词：情绪调节；积极情绪；消极情绪；活动设计
中图分类号：G44　　**文献标识码：**B　　**文章编号：**1671-2684（2022）10-0040-05

【活动背景】

根据《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，高中年级主要任务包括：积极应对考试压力，克服考试焦虑。情绪情感是心理健康的重要衡量指标，对于高中生来说，体验情绪情感的能力发育成熟且体验强烈，但是控制情绪的能力依旧处于发育过程中，这种发展的不平衡，让他们拥有了更多起伏不定、躁动不安的情绪。教育改革家魏书生说，人如果学会了驾驭自己的智力，驾驭自己的认识，驾驭自己的情感，他就从一个自在的人变成了自为的人。所以，引导学生掌握情绪调节策略，实现精神能力的自主成长，成为一个情绪自洽的人，迫在眉睫。

【活动目标】

1. 了解情绪的基本形式；

2. 通过选择关注点的方式，赢得对情绪的可控力；

3. 在冥想练习中，学会赋予消极情绪积极的意义。

【适用年级】

高中各年级

【活动方法】

讲授法、小组讨论法、活动体验法。

【活动准备】

学生分组、活动单、视频素材、图片素材、两张A4白纸、工具袋（剪刀、涂改液、彩笔、胶带、双面胶）。

【活动过程】

一、团体暖身阶段：川剧变脸

教师导语：大家看过川剧变脸吗？1995年上映的电影《变脸》讲述了原本孑然一身的江湖艺人，被命中偶遇的小女孩知恩图报、以命相抵的真情所感动，最终冲破传统封建思想的束缚，将变脸绝活传授给小女孩的故事。我们来看这样一个片段。

教师播放视频。

师：川剧变脸是一种艺术性创作手法，将一个人内心丰富、微妙而细腻的情感，用直观、可见、可感的脸谱形式表现出来。那么，大家会变脸吗？你是怎么变脸的？

生：不会川剧变脸。

师：取得好成绩时会开心，朋友离开的时候会

注：本文系山东省教育教学研究2021年度青年课题“高中生成长型思维模式的干预研究”（编号2021JXQ069）的阶段成果。

难过，生活举步维艰时会焦虑，有人故意找茬儿时会愤怒……在生活中，我们每天在“变脸”，脸上的这种变化，我们称之为情绪。佐拉·尼尔·赫斯顿说：内心承受着难言之隐，比什么都痛苦。识别自己的情绪，给它们打上正确的标记是管理情绪的开始。就像一个人在开车时，看到黄灯亮起就会踩刹车一样，当我们将自己的感受、情绪用语言词汇描述出来，就如同给自己的情绪踩了刹车。接下来，我出示几张图片，大家推测一下里面隐藏着哪些情绪？

教师出示图片。

生：愤怒、焦躁不安、无奈、窃喜、兴奋、孤独、感动……

师：情绪是人的本能，我们每个人都会产生各种各样的情绪，从盲目的怒火到天真的感情，情绪是身体对外界重要信号做出的即时反应。心理学家苏珊·戴维说，只有培养情绪可控力，我们才能驾着希望之舟，驶出复杂多变的生活急流。那么，如何赢得情绪可控力呢，这节课将给你答案。

设计意图：在团体热身阶段，采用川剧变脸视频，活跃了课堂氛围，又直接导入课程主题，再以图片形式导出情绪的基本表现形式。

二、团体转换阶段：让黑点“消失”

教师导语：接下来，我邀请大家一起来完成这样一个小任务。请小组长下发活动单。现在你们每个人手中都有一张白纸，在白纸上有一个大大的黑点。我们现在的任务就是把黑点去掉，让黑点“消失”。请大家看PPT上的活动规则。

PPT出示活动规则：

1. 小组讨论，每组至少给出3种方法；

2. 小组成员各自选取不同的方法去除黑点；

3. 观察去除黑点之后的白纸，看看发生了什么变化。

4. 可以使用工具袋里的工具。

生：小组讨论并分享。每个小组上台出示自己的最终作品。

小组1：胶带纸粘掉；剪刀剪掉；把白纸其余部分涂成黑色，黑点自然不存在；

小组2：黑点的周围画上图案，把黑点当作眼睛，画一个可爱的小动物，看不出黑点了；把A4纸折叠起来，黑点被折在里面看不出来了；涂改液涂上一层白色；

小组3：用其他颜色把黑点涂成一个彩色的点；在黑点的位置贴上白纸盖住；

小组4：将白纸放置在空气中，黑点会变淡，时间可以改变很多东西；佛系做法，闭上眼睛；

师：同学们刚刚采取了很多方法来处理白纸上的黑点，有撕掉、有涂抹掉、有盖住、有在原来的基础上增添其他的图案、有放置不管的等。有的方法可以保持白纸的完整，有的方法虽然去掉了黑点，但是白纸也受到了损伤。

现在，我们来思考这样一个问题：如果这张白纸代表的是我们自己，而这个黑点代表的是我们的消极情绪，比如压抑、悲伤、焦虑、愤怒；而黑点之外的白色部分代表我们的积极情绪，比如快乐、希望、感恩、愉悦、欣喜。生而为人，我们每个人都会体验到各种各样的消极情绪，所以，这张白纸上总会布满一个又一个“黑点”。那么，我们应该采用什么样的方式，处理自己的消极情绪呢？大家可以结合自己以往的成功经历，想想你是怎么有效处理消极情绪的？给大家1分钟时间思考。

学生分享：运动、写日记、找朋友倾诉、转移注意力、打游戏……

教师提问：情绪本身是没有好坏之分的，影响我们的往往是表达情绪的方式。刚才大家分享了很多对自己而言比较有效的调节情绪的策略。现在请大家思考：处理黑点时，我们可以折叠在里面，或者闭上眼睛不看，用剪刀剪掉，但是，这样处理消极情绪，管用吗？消极情绪能够用剪刀快速剪掉吗？或者用涂改液迅速消除吗？换句话说，逃避、压抑情绪的方法有效吗？

生1：我以前习惯于压抑自己的情绪，但是被压抑的情绪总会在另一个时间点爆发；

生2：逃避情绪是没有用的，不去面对是解决不了问题的。

教师总结：心理学研究表明，情绪遵循这样一个公式：煎熬 = 痛苦 + 抗拒 / 压抑 / 逃避。回避、抗拒、压抑消极情绪只会让消极情绪越来越剧烈，给

我们的身心造成更大的伤害。

设计意图：在团体转换阶段，以“让黑点消失”的任务，让学生主动回忆自己处理消极情绪的策略，挖掘学生处理问题的内在资源和积极力量，进而让学生明白压抑、逃避、抗拒情绪的无效性，为下一步情绪调节做准备。

三、团体工作阶段：转动关注指针

（一）漫画解读

教师导语：情绪就像流沙，你越努力与之抗争，就会陷得越深；情绪也像波涛汹涌的海浪，总是来来去去、走走停停、起起伏伏，就算是最高的浪头，终究也会落下。但是，技艺精湛的冲浪者能够驾驭波浪，在各种情况下都能保持平衡。那么，我们如何才能像冲浪者一样，有效驾驭自己情绪的波浪呢？

教师提问：接下来，请大家欣赏一幅图，你看到了什么，你怎么理解这幅画？

图1 小林漫画

学生分享：

细心的男孩为女孩系鞋带，女孩感动哭了。

男子是一位细心的丈夫，女子怀孕了，不方便行动，男子特意为老婆系鞋带。

男人在追女子，需要好好表现。

男子有强迫症，看到女子鞋带系得不整齐，立刻蹲下给女子系鞋带，把女子吓哭了。

教师出示小林的漫画解读：男生蹲下为女生绑鞋带，女生感动得泪花直冒，男生说：“扎紧点，别跑了味儿。”

学生一片笑声。

师：大家看，同一种现象，可以有多种不同的解读方式，就像一个钟表面盘，被时间的不同刻度划分为不同的部分一样，很多事情或人也是多元的、多面的，如果中间有一个指针代表我们的关注点，那么我们的注意力指向什么，我们就会关注什么，就会看到什么。如果你关注男子的虚伪，你就会生气；如果你关注男子的善意，你就会感动；如果你关注男子敏感的鼻子，你就会被幽默点燃。如果我们能挖掘人或事情的多面视角，并有意识地转动自己内心那个象征着关注的指针，我们就会赢得对情绪的掌控力。

（二）“变脸”任务

教师导语：刚才的小林漫画让我们意识到了生活中的很多事情都会“变脸”。接下来也有一个“变脸”的任务，交给大家。在国际情绪图片库（IAPS）中，有很多标准化的，让人看到立刻会心情不好的图片，现在请大家深呼吸，做一点思想准备，接下来的图片也许能引发大家的消极情绪。

教师播放图片：你看到了什么，有什么感受？

图2 消极情绪图片

生：瘦弱无力、奄奄一息的男孩，很可怜、心里堵得慌，生命很脆弱；

图3 消极情绪图片

生：恐惧、恶心，没太大感觉；

图4 消极情绪图片

生：一堆乱七八糟的垃圾、脏乱差；

教师提问：大家还记得小林的那张漫画吗，简单的一段文字就可以彻底让图片内涵“逆转”，改变图片固化在大家脑海中的内涵。现在，给大家5分钟时间小组讨论，请大家从积极的角度重新解读每一张图片，添加一段文字，最终让图片“变脸”。

学生分享图片的积极内涵：

图2：

落地为人的渴望终使奇迹发生，他睁开微肿的双眼，向人间致敬。

简陋的医疗设施已足以支撑起他生命的张力。

图3：

你若不离不弃，我必八爪相依。

我们都是NBA的球迷。

这是一只智慧的蜘蛛，它懂得站在巨人的肩膀上。

蜘蛛抬起毛茸茸的脑袋问主人：“主人，我好看吗？”

一只受伤的蜘蛛紧紧抱住自己的救命恩人。

图4：

这是一张弥足珍贵的老照片，百年之后的社会，人们不再任性摄入垃圾，不再随意丢弃垃圾。

“亲爱的，你画的油画好逼真啊！”

拾荒者说：“真不错，今天又多赚了几块钱。”

这是妈妈眼中，我的房间。

师：刚才的小组讨论，大家集体呈现了一桌“创新大餐”。大家都知道，段子手经常能写出一些语不惊人死不休的话，接下来我们来看几位段子手的杰作，他们如何让图片“变脸”的。

图2：微肿的双眼，张开的双臂，俨然一个拳击冠军，他来到了人世间，可是打败了上亿对手；

图3：宅男与蜘蛛的合照，反映了互联网时代，人与动物的角色错乱：人在上网，蜘蛛却不在网上；

图4：迷路的队伍在戈壁滩上发现了有人在这里生活过的痕迹，他们有救了；

师：请大家分享此刻的感受。

学生分享此刻的感受：

图2：顽强、生命力、战斗力、毅力；

图3：幽默、滑稽；蜘蛛变成了一种鲜明对照物，讽刺宅男的载体，被赋予了一股浓浓的艺术气息；

图4：这些垃圾变成了希望的象征，看到垃圾的队伍有了活下去的动力和勇气。

（三）焦虑情绪的冥想练习

师：同学们，人世间很多事情都和刚才的“变脸”任务一样，即使身处最糟糕的境地，我们也都是有机会翻盘的。我们每个人都可以做自己人生的段子手，转动内心的关注指针，赋予消极情绪以积极的意义，洞见另一种可能性的存在。现在我们回归当下，通过一场小小的冥想，和过去那个自己产生跨时空的联结。

冥想练习：现在请大家闭上眼睛，深呼吸，吸气，呼气，再吸气，再呼气。请回忆一幅让你感觉特别焦虑的场景，当时具体发生了什么事情？当时你的身体有什么感受？脑海中有什么想法？焦虑情绪出现后，一般会持续多久？

现在，关注你的焦虑情绪，不去评判，不去压制，也不沉溺其中。你要知道，任何人都会产生焦虑情绪。情绪本身没有好坏之分，问题往往不是你的情绪，而是来自你对情绪的反应。现在，请温和地给它贴上标签，默默地说：“我当时感到焦虑。”

现在，关注你焦虑时脑海中的想法，当时你在想什么。记住：无论你有什么想法，它们都只是想法，想法就是想法而已，想法并不代表真实，更不代表行动。不要做出评价，不要谴责自己。你只是去关注，对闯入脑海的任何想法都保持开放的态度。

现在，请大家继续关注自己的焦虑情绪，请大

家牢记：不论感受多么强烈，你的焦虑情绪并不等于你自身。还记得那张白纸吗？你是那张纸，而不是那些黑点，你比它们都大得多。

教师提问：现在请大家慢慢睁开眼睛。通过认识自己的焦虑，焦虑就变成了一个与你有些距离的存在，而不是一种可以吞噬你的感觉。现在，请大家重新审视自己的焦虑，除去焦虑带给你的糟糕感受，你觉得焦虑有什么意义或价值？

生1：疯玩了一天，突然想起明天要考试，特别焦虑，就会选择去复习。

生2：总是很焦虑，不满意自己的现状，所以会做出一些努力去改变。

生3：要准备一场演讲，想到要面对那么多人，特别焦虑，所以就会努力做充足的准备。

师：焦虑包含了一些很有价值的成分，当焦虑发生时，我们更要理解这种情绪背后的信息，它在告诉我们：我们还需要努力，还有一些事情没有准备好，我们要采取行动了。

设计意图：通过“漫画解读”这一任务，让学生明白问题的多面性；以“变脸”的重构任务，让学生懂得转动内心的关注指针，做自己人生的段子手，将情绪可控力升华到一个新的高度；最后，让学生在冥想练习中，回归当下的自己，学会主动赋予消极情绪积极的意义。

四、团体提升阶段：关注即放大

师：通过这节课，我们知道了逃避、压抑、抗争消极情绪是没有用的，面对消极情绪，唯一的出路就是从中穿行；我们要主动转动关注指针，有意识地赋予消极情绪积极的意义，关注那些值得我们的生命为之深深投入的事情。本节课最后，我想与大家分享我生活里的一个小故事。

有一天，我和我读初三的小表妹去逛街，就是这样的一条街，你们看到了什么？

生：钟表、戒指、阿迪达斯、“易烊千玺”、达芙妮、街上的人群……

师：那天我想买杯咖啡，我一直在关注咖啡店在哪里。周围很多商店，我都没在意。突然，我小表妹大声喊叫：“姐，快看，我老公！”我问：“表妹，你老公在哪里？”她给我指了指，在那里……她是易烊千玺的小迷妹。对于我小表妹而言，那天，她眼前的世界是这样的。

图5 表妹眼中的世界

教师结语：大家看，这才是真的“我的眼里只有你”。我关注你，我喜欢你，无论你在哪里，我都能第一眼看到你。你关注什么，你的世界里就有什么。关注即放大，那些你关注的事物将装满你的整个世界。通过本节课的学习，我想大家更加明白，转动内心的关注指针，有意识地发现更多美好的东西，快乐、愉悦、感恩，将在你的世界里真实发生。

【活动反思】

关于情绪调节的心理课特别多，但大多基于情绪ABC理论，素材和主题少有任何创新性。本节课最鲜明的特点就是素材丰富、有针对性且极富创意。虽然本节课的核心理念也是从改变认知的视角调节情绪，但是将改变认知聚焦到了“关注”上且采用了隐喻的方式——关注指针，让学生眼前一亮。

本节课体验性很强，学生参与度高，各个环节逻辑清晰，层层递进。让黑点“消失”的任务，让学生在动手操作的过程中反思处理消极情绪的方式；漫画解读让学生在幽默中感悟看待事物的多维性；“变脸”任务则是将本节课升华到了一个全新的高度，让学生在重塑认知中，做自己人生的段子手；教师在最后的自我暴露环节——关注即放大，则传达了对学生的希冀：转动内心的关注指针，关注更多积极美好的事物，就会赢得对情绪的可控力。

编辑/卫 虹 终校/石 雪