

Relieving Worries Grocery Store - Run Your Own Exclusive Inner World Course Design

Wenjie Zhou

Huidong Experimental Middle School, Huidong, Guangdong, 516300, China

Abstract

Under the current social background, the mental health issues of the student group have gradually become the focus of attention in the field of education. Mental health is not only related to students' personal growth, but also has a profound impact on their learning efficiency and future development. Therefore, integrating mental health education, especially the theory of emotion management, into curriculum design is of great significance for promoting the all-round development of students. Emotion, as the subjective experience of human beings regarding whether objective things meet their needs, is an important component of psychological activities. The generation of emotions is closely related to various factors such as an individual's cognitive evaluation, physiological state, environmental factors and personal experience. Emotions can be divided into two major categories: positive emotions and negative emotions. Among them, positive emotions such as happiness and satisfaction can promote an individual's adaptability and growth. Negative emotions such as anxiety and depression may have a negative impact on an individual's mental health.

Keywords

Emotional cognition; Emotion management; Mental health

解忧杂货铺——经营你的专属心世界课程设计

周文洁

惠东实验中学, 中国·广东 惠东 516300

摘要

在当前社会背景下, 学生群体的心理健康问题逐渐成为教育领域关注的焦点。心理健康不仅关系到学生的个人成长, 还对他们的学习效率和未来发展产生深远影响。因此, 将心理健康教育, 尤其是情绪管理理论融入课程设计, 对于促进学生的全面发展具有重要意义。情绪作为人类对客观事物是否满足其需求的主观体验, 是心理活动的重要组成部分。情绪的产生与个体的认知评价、生理状态、环境因素以及个人经验等多种因素密切相关。情绪可划分为积极情绪与消极情绪两大类, 其中积极情绪如快乐、满足等, 能够促进个体的适应性和成长性; 而消极情绪如焦虑、抑郁等, 则可能对个体的心理健康产生负面影响。

关键词

情绪认知; 情绪管理; 心理健康

1 引言

情绪认知是情绪管理的首要环节。学生需对情绪的种类、特点及其产生的心理和生理反应有所了解, 这有助于他们更深入地理解自我及他人的情绪状态。例如, 通过情绪教育, 学生能够认识到愤怒是一种正常的情绪反应, 并学会以合理的方式表达和处理愤怒, 避免冲动行为的发生^[1]。

掌握情绪调节策略是情绪管理的核心。情绪调节涉及情绪体验和表达的控制能力, 包括情绪的认识、理解、表达和调节。有效的调节情绪策略包括:

1. 认知重构: 通过改变对事件的认知评价来调整情绪

反应。例如, 将失败视为成长的机会, 而非灾难性的打击。

2. 注意力转移: 当学生遭遇消极情绪时, 通过转移注意力来缓解情绪。例如, 参与体育活动、艺术创作或与朋友交流等。

3. 情绪表达: 鼓励学生以健康的方式表达情绪, 如写日记、绘画或与信任的人交谈, 而不是压抑或否认情绪。

4. 放松技巧: 教授学生一些放松技巧, 如深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等, 帮助他们在紧张或焦虑时放松身心。

5. 社会支持: 建立良好的社会支持系统, 让学生明白在遇到困难时可以寻求帮助, 无论是来自家人、朋友还是专业辅导人员。

结合学生心理健康发展需求, 课程设计应注重培养学生的自我意识和自我调节能力。通过理论学习和实践活动, 学生可以更好地认识和理解自己的情绪, 掌握调节情绪的有效方法。

【作者简介】周文洁(1994-), 女, 中国广东惠州人, 硕士, 一级教师, 从事初中心理健康教育研究。

效方法，从而促进其心理健康和整体发展^[2]。

在本课程设计中，教师采用案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法，让学生在互动中学习情绪管理。同时，课程内容应涵盖情绪的生理基础、情绪与认知的关系、情绪与人际关系的互动等方面，帮助学生全面理解情绪的复杂性^[3]。

综上所述，情绪管理是学生心理健康发展的重要组成部分。通过课程设计，结合理论与实践，学生可以学会认识和调节自己的情绪，为他们的学习和生活打下坚实的心理基础。

以下是结合课程设计部分。

2 开场导入（2分钟）

前情：收到一封神秘来信——情绪管理局局长：近期，情绪管理局发出红色警报！现在有大量情绪怪兽在城市游荡！这些形态各异的情绪怪兽正通过制造心理冲突、放大负面感受等方式肆虐攻击人类，被攻击的人类会陷入到各种各样的情绪困扰中，严重者将丧失情绪调节能力。局长呼吁学生们加入情绪特工队，学习情绪管理技巧，识别并驯服这些情绪怪兽，恢复城市的心理健康秩序。通过本次课程，学生们将掌握情绪调节的秘籍，成为情绪管理的小能手。

发布任务：现在需要各位同学分组合作经营一家能处理各种情绪问题的神奇便利店。本店专为被情绪怪兽攻击的人类提供情绪救援服务，每个店铺都将配备情绪能量转化器（可将负面情绪转化为创造力结晶）与心灵共鸣装置（能捕捉0.3赫兹以上的情绪波动）。现在发放材料包（挥舞A4纸），请2分钟内组建你的经营团队！（请每组派一个代表上台领取）

学生行动：6人组队，推选店长（佩戴金色能量徽章）、研发部（配备思维导图板）、广告设计部（持有全息彩笔）、质检员（携带情绪光谱检测仪）等角色若干。领取材料包（内含A4纸1张/组、情绪色卡3张、魔法贴纸套装）。全体成员需佩戴特制能量手环（内置生物反馈传感器）进行脑波同步（误差率<5%）。各组迅速行动，分工明确，店长统筹全局，研发部探讨情绪转化方案，广告设计部构思宣传策略，质检员调试检测仪。团队成员默契配合，利用材料包中的道具，积极备战情绪怪兽的挑战，展现出高效的团队协作精神。

3 岗前学习（8分钟）

3.1 认识情绪客户群体（3分钟）

教师行动（展示漫画情境）：

- ①考试焦虑发抖的学生：紧握的笔尖在试卷留下墨点，额角渗出冷汗（焦虑值87/防御值42）
- ②与朋友吵架摔门的少年：书包带断裂的瞬间，眼眶泛红却强装冷漠（愤怒值68/悲伤值53）
- ③被误解后沉默的少女：低头摆弄衣角，嘴角微颤却

未发出声音（委屈值75/压抑值48）。

④养了多年的宠物逝去了：蜷缩在飘窗的身影，指尖反复摩挲褪色的项圈（哀伤值95/孤独值78）

学生思考时引导：观察这些情绪客户的特征，理解他们的心理状态，精准识别情绪怪兽的类型。

老师：“请通过微表情解码器（发放观察记录表）分析：这些客户正在经历什么情绪攻击？他们的身体信号是什么？（如手抖频率>4Hz、摔门力度>30分贝、尖叫持续时间>12秒）对应的情绪怪兽可能是哪种形态？请参考《情绪图鉴》第7章阴影吞噬者、第13章荆棘缠绕怪的体征描述”。

4 开店准备（10分钟）

4.1 店铺空间设计——完成货架分区（情绪四象限可视化）（2分钟）

要求：使用提前下发的空白情绪货架模板（含磁性分区板），为货架的每个区域贴上对应的标签。正确完成将获得“通关秘籍”（内含情绪能量放大器使用说明及「肾上腺素调节公式」）。

- ↗ 高能积极区（如兴奋/期待）→ 用太阳图标（附带暖光呼吸灯效，亮度可随环境声调节）
- ↖ 高能消极区（如愤怒/焦虑）→ 用地雷图标（配备震动预警装置，敏感度设定为 $\gamma 3$ 级）
- ↘ 低能积极区（如平静/满足）→ 用彩虹图标（可释放薰衣草香氛，浓度0.5ppm）
- ↙ 低能消极区（如悲伤/孤独）→ 用下雨云图标（内置白噪音系统，含7种自然音效）

情绪货架设置成功，点亮一星级情绪店铺（激活基础防护罩，防御值+200），并收货“情绪萌新”身份勋章（附带「新手保护期」30分钟）。

4.2 商品分类挑战——备货（5分钟）

教师指导语：“每位店长请注意！情绪货架有四个魔法分区，商品必须放在对应区域才能生效！现在发放「时空压缩货箱」，内含需要分类的12种基础商品”每组抽取4张商品卡（如「勇气胶囊」需放置在高能积极区、「悲伤溶解剂」应归入低能消极区）并分类至对应情绪货架区域。

提示：可借用“通关秘籍”完成备货，错误分类将触发分区警报（声光报警持续10秒，并扣除5%店铺信誉值）。

教师支持工具——通关秘籍（分类口诀卡+情绪频谱分析仪（检测精度 $\pm 2\%$ ））

- 发放分类口诀卡：
- 高能消极要降温（建议使用冰霜系道具）低能消极需温暖（推荐毛绒安抚类商品）
 - 高能积极引方向（配备目标导向型装备）低能积极保平和（采用稳态维持装置）
- 商品铺货成功，点亮二星级情绪店铺（解锁情绪安抚

铃（可降低周边5米内焦虑值15点），并获得“心灵守卫”身份绶带（附带「初级读心术」权限）。

4.3 团队能力考验（3分钟）

店铺商品已备货完毕，现进行团队能力考察，能根据客户需求提供满意服务的团队才是合格的队伍。

选择其中一种情景，并为之匹配合适的商品。错误配货会触发X警告（扣除10%店铺能量值），需在20秒内紧急调整（启用「时间延缓沙漏」可延长5秒修正时间）。

验收标准：

①商品与象限特征匹配（误差值<15%）（使用情绪定位仪检测）

②商品使用方法具体可行（至少3个操作步骤）（需演示能量启动咒语）

情景测验：

①买到偶像的限量专辑（能量值85/愉悦度+70）→ 应匹配「喜悦增幅器」

②发现作业被弟弟撕毁（能量值65/愉悦度-60）→ 推荐「怒火中和剂」

③最好的朋友搬离你所在的城市（能量值30/愉悦度-40）→ 适配「孤独缓释胶囊」

团队考验成功，升至三星级情绪店铺（开启空间折叠储物柜（容量拓展至1立方米），并获得“能量调频师”身份认证（可操控「情绪频率调节旋钮」）。

随机掉落惊喜大礼包（含三张功能卡：倾诉卡（有效期24h）、深呼吸卡（含引导音频）、运动卡（附带运动处方）），请将大礼包收纳至情绪货架中的应急储备区（需使用「真空压缩技术」保存）。

5 开店大吉（7分钟）

为扩大店铺影响力，现发布创意广告海报设计任务。

创意要素：

每组选择一款主打商品（如「焦虑粉碎机」），设计广告海报（播放时长15-30秒）。

合格广告评分标准：准确度（40%）+感染力（30%）+创意性（30%）。

需要包含：

①遇到什么情绪怪兽（需绘制具象化形象）

②使用什么商品（展示商品结构图）

③如何使用主打商品击败怪兽（展示操作步骤及能量变化效果）

④顾客使用后的正面反馈（配以真实感人的情景描述）。海报需色彩鲜明，文案简洁有力，能迅速吸引目标顾客的注意力。设计完成后，

广告投放成功，升至四星级情绪店铺（获得客户引流特权（每日保底30名顾客），并获得“风暴指挥官”身份战袍（嵌入「情绪导航雷达」）。

6 神秘顾客挑战（8分钟）

情境案例：深夜神秘顾客到访，让我们听听她的需求。

顾客描述：明天要成为学生代表在升旗仪式发言，心跳频率异常（监测显示120bpm（正常静息心率70-90）），既为被选为代表而兴奋（愉悦度+65），又担心忘词出丑（焦虑值58），这种矛盾状态已持续3小时26分（能量波动幅度±42%）。

挑战任务：

1. 识别复合情绪（结合情绪四象限绘制情绪波动折线图（采样间隔10秒））

2. 分析主导情绪（占比55%以上）和次要情绪（占比30%以下）（使用「情绪光谱分离仪」测算）

3. 根据客户需求升级/组合/创新情绪商品（如将「镇定喷雾」与「自信徽章」合成新装备「从容指挥官」套装）获得神秘顾客的好评（满意度≥90%），升至五星级便利店（解锁情绪管理局黄金认证（授权使用Ψ符号）），并获得“情绪宇宙主理人”身份密钥（可访问「心象数据库」）。

7 结语

“请仰望这片星海——（启动穹顶星空投影（覆盖半径15米））每颗星星都是你们今天创造的情绪商品，愤怒灭火器化作红色脉冲星（闪烁频率3Hz），快乐喷泉变成蓝色星云（色温6500K）...现在，你们已拥有改变情绪宇宙的能量。”

现实世界遭遇情绪黑洞时，请启动今日加载的店长程序——

①默念安全密码：我已通过情绪管理局认证（能量认证码：X-β1024（每日动态更新））

②遵循“情绪识别-策略启动-自我掌控”三阶原则（需在7秒内完成全流程），设计你的专属商品技能（可调用今日所学任意三种道具）

③深呼吸，激活「心象导航仪」，锁定情绪坐标，释放正能量光束（波长528nm），照亮心灵暗角。

④回溯今日所学，内化情绪管理智慧，成为情绪宇宙的守护者。

⑤铭记：每一份情绪商品，都是你心灵成长的印记，愿你以智慧之光，驱散情绪阴霾，迎接璀璨未来。

参考文献

- [1] 杨舒蕾. 积极心理学视角下初一学生情绪管理心理健康主题教育实践研究[D]. 云南师范大学, 2024.
- [2] 郭佳. 不拘一格”润心成长——社团活动与学生心理健康关系研究[J]. 华夏教师, 2024, (04): 36-37.
- [3] 曾其文. 心理健康教育提高特殊学生情绪管理能力的实践研究[C]// 广东教育学会. 广东教育学会2023年度学术讨论会论文集(七). 江西省萍乡市上栗县上栗镇第二中学, 2023: 117-121.