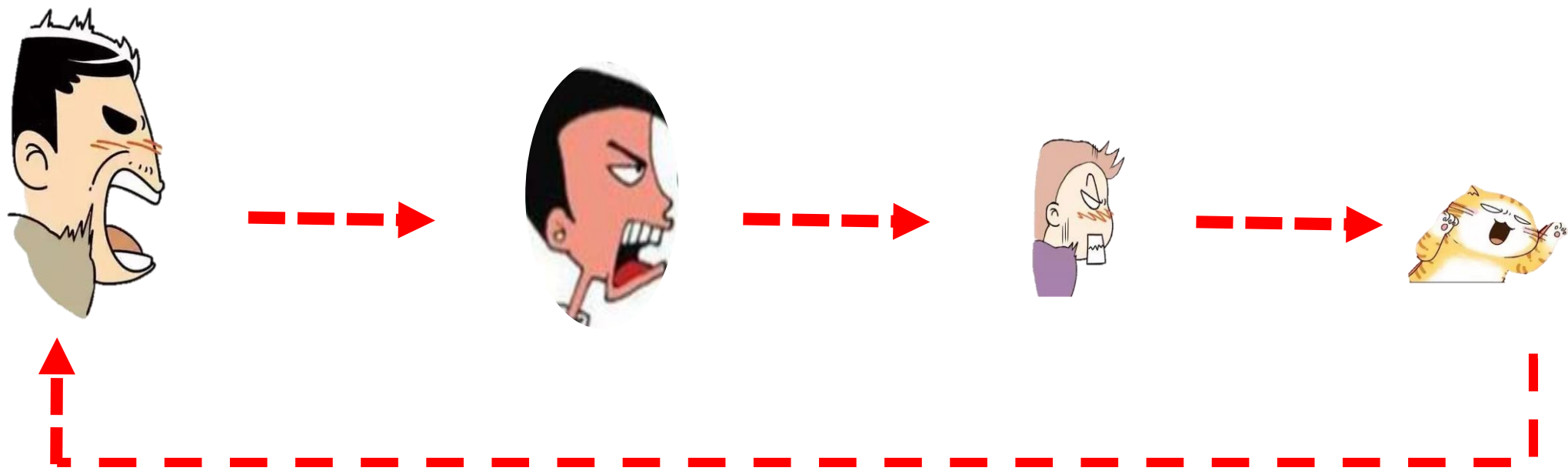


生活故事

我发现了？







你观察到什么？

爸爸平时不是这样的！
今天肯定因为什么事生气了！



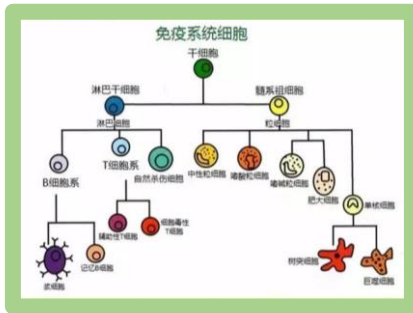
● ● ● ● ● ●

老婆自从生了二胎，又照顾大的
又照顾小的，太累、太辛苦了！



● ● ● ● ● ●

籀园情商工具



认识情绪

籀园情商工具



觉察情绪

籀园情商工具



情绪调适

籀园情商工具



转化情绪

情绪大侦探

注意
危险





情绪猜猜猜

请一位同学上台表演一种情绪
其余同学猜一猜

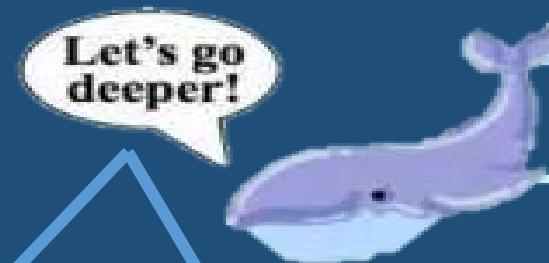
情绪冰山

表情

动作

生理特征

语言（语气语调）



?





侦察到主要的情绪？ 产生的原因？

情绪冰山

动作
表情
生理特征
语言（语气语调）



情绪按钮



打扰



误解

Let's go deeper!



你才79分啊，
怎么错那么多@#¥.....%
这道题也不会@#¥¥.....*

他的心情？
他的情绪按钮？

嘲笑

直接拿走



这个#¥%¥.....&那个@#¥

很好玩，还有还有

我再跟你说啊#¥¥%%%.....%&%



打了那么多次招呼
都不理我！哎！



平时不是都可以吗？
今天怎么不让动？

不要动我的东西！



小组合作

- 说一说

“在我们身边，还有哪些做法会按到情绪按钮？”

- 一个一个轮流说。
- 听到铃声，活动结束。

小组合作

- 说一说

“在我们身边，还有哪些做法会按到情绪按钮？”

- 一个一个轮流说。
- 听到铃声，活动结束。



欺骗

不公平

误解

唠叨

噪音

失败

打扰

不尊重

嘲笑

欺负

要求太多

忽视

其它

批评

纠缠

嫉妒



对事情不对人，“当有人……”





侦察到情绪发生了怎样的变化？

生气的不同程度



平静



不安



厌烦



生气



愤怒



侦察有哪些做法会让小C的情绪

升温？

降温？

小组合作

- 根据“侦察任务单”的要求进行讨论：
- 确定一位同学上台展示。
- 铃声响，活动停。

拿出彩色任务单



侦察有哪些做法会让小C的情绪
升温？
降温？

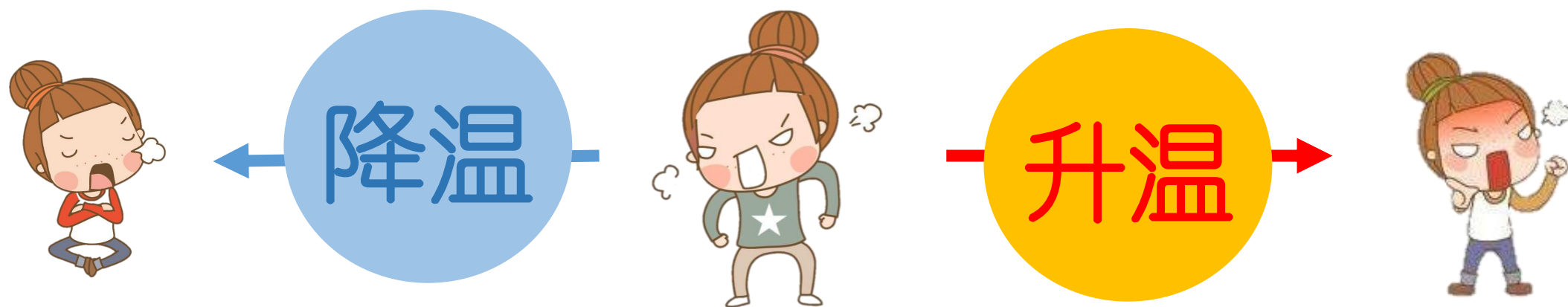
小组合作

- 根据“侦察任务单”的要求进行讨论：
- 确定一位同学上台展示。
- 铃声响，活动停。

拿出彩色任务单



侦察情绪等级

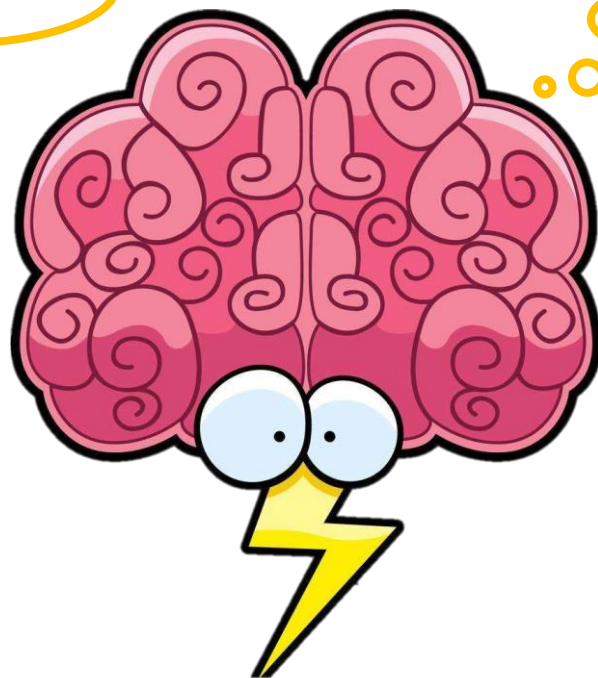


想一想

你就是故意的，就是想弄坏我的笔！

你就是觉得我好欺负！

他就是针对我！



看这里



生气、愤怒、伤心等这些负面情绪的背后有很多想法不是真实，而是自己的猜测。正是这些假设常常引起并升级了我们的情绪。



阿尔弗雷德·阿德勒

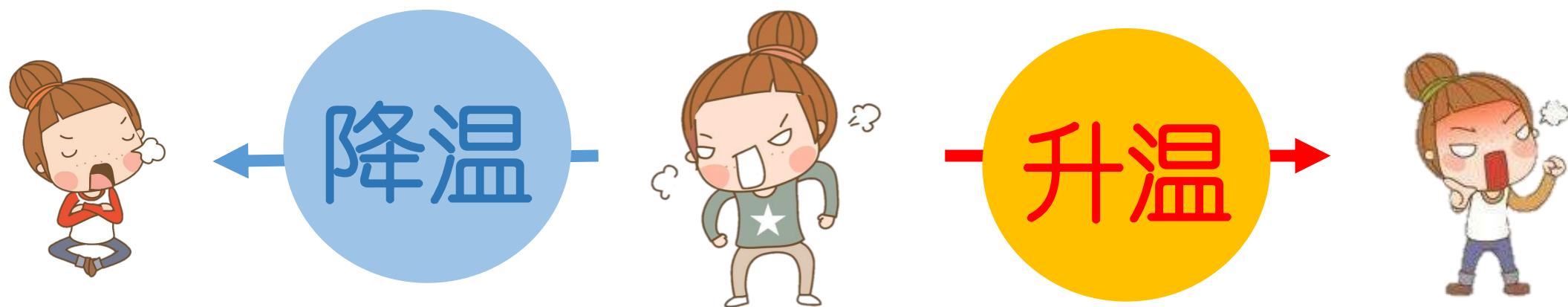
奥地利精神病学家
人本主义心理学先驱
个体心理学的创始人



心理学家 阿德勒

小心超级假设

侦察情绪等级



做一做

旁观者影响

如何觉察情绪



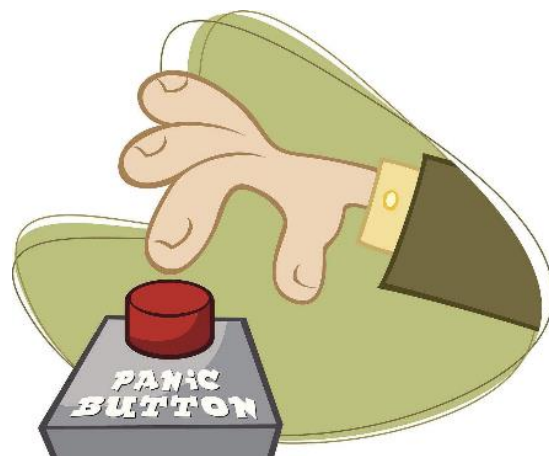
观察 外部线索

觉察 情绪按钮

了解 情绪变化



籀园情商互具

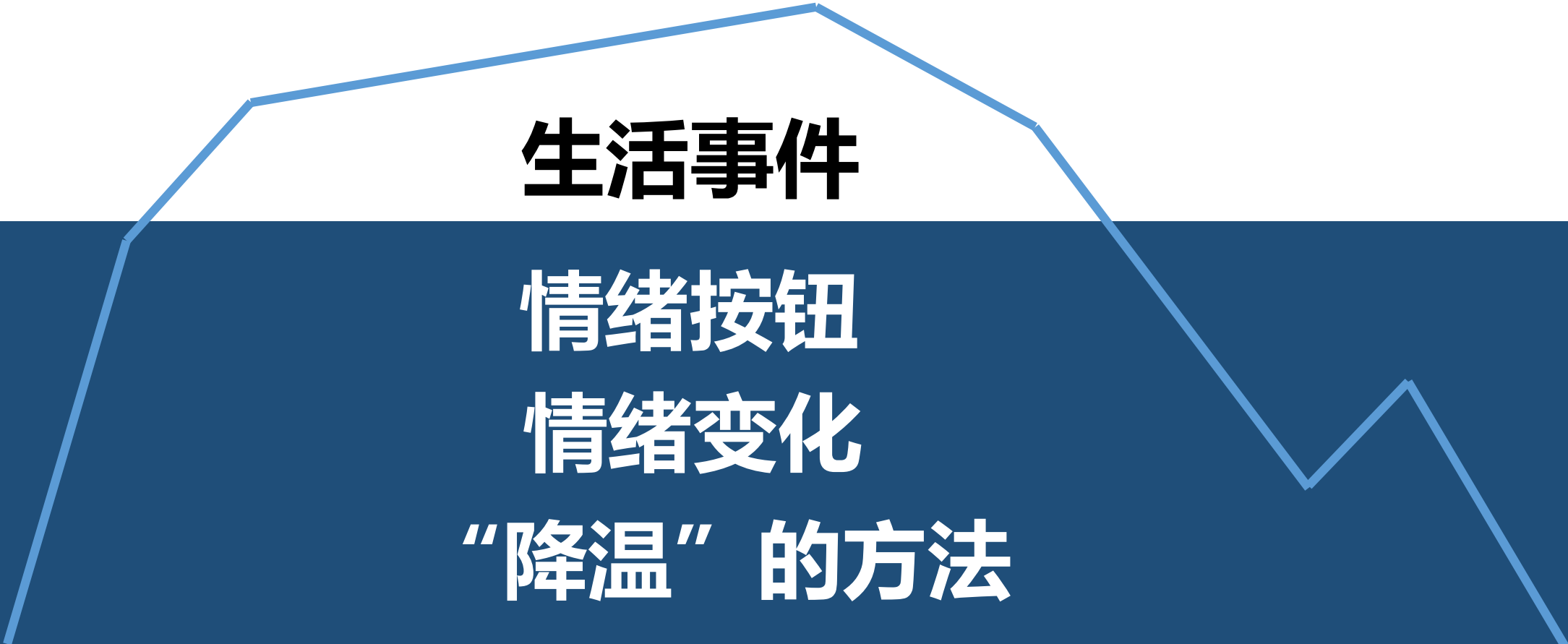


我们的情绪会传染
及时**觉察**自己和他人的 **情绪**

“情绪大侦探”

【拓展练习】

两周的实习时间，随时觉察：



生活事件

情绪按钮

情绪变化

“降温”的方法

课后整理

请将彩色任务侦察表放在桌面上

如何觉察情绪



观察 外部线索

觉察 情绪按钮

了解 情绪变化

