

2023年无锡经开区教育系统引进高层次

青年人才（二）面试考题

岗位编号及名称：

6014 小学心理教师

课题：五年级第十一课 换个想法心情好

教材见附件。



第11课 换个想法心情好

情绪如空气一般，在我们生活中如影随形。我们身边的每个人，每件事情，都会带给我们不一样的情绪体验，或快乐，或悲伤，或恐惧，或愤怒，这些无一不跟我们的想法有关。



周一，班主任李老师宣布本周三去秋游，顿时五（1）班的教室里热闹非凡。可周三这天天公不作美，下起了雨。学校只好改变原定的计划，让同学们继续待在教室里上课。有的同学提不起劲，上课完全不在状态，有的同学心不在焉、满腹怨气。但大部分的同学跟往常一样，认真听课，积极发言，好像今天不能秋游的事情没有发生一样。李老师发现了这样的情况，便询问了跟往常一样认真听课的同学，原来，他们认为今天的秋游虽然因为天气原因取消了，但学校肯定还会再安排。下雨天出去玩很不安全，倒不如等待一个好天气，可以登高远眺，一览群山的美丽秋景呢。听了这些话，那些原本不开心的同学也释然了。



想一想

为什么相同的事情，大家的感受会不一样呢？



育心场



活动一 情景讨论

情景一：做完早操回班级的路上，你正想着下节要上什么课，突然有个人从后面超过你，并且还使劲地撞了你一下。



◎ 这时你的情绪怎么样？你会怎么想呢？

情景二：后来，你定睛一看，原来是你的好朋友，他看你那么入神地想事情，在故意和你开玩笑呢。



◎ 此时你又会怎么想呢？

◎ 与同座位的同学分享自己的情绪和想法。



同样的事情，不同的人会有不同的情绪和感受，当事情有了新的发展时，同一个人对同一件事情的情绪反应又不一样。看来，情绪似乎跟我们的想法有关哟！

心灵
点拨



活动二 角色扮演

三人小组演一演“半瓶水”的故事。

旁白：王力和李明星期日在外面踢球踢得满头大汗、口渴难耐。

表演一

旁白：王力气喘吁吁地跑到家里大声嚷嚷：

“妈妈，我口渴死了。”（表演）

旁白：他拉开了冰箱门，看到冰箱里有半瓶水。他皱起了眉头说：

“怎么只有半瓶水？真倒霉！”（表演）

旁白：王力神情沮丧、失望、不满。

表演二

旁白：李明气喘吁吁地跑到家里大声嚷嚷：

“妈妈，我口渴死了。”（表演）

旁白：他拉开了冰箱门，看到冰箱里有半瓶水。他高兴地说：

“哈哈！还有半瓶水，太好了。”（表演）

旁白：李明神情开心、喜出望外，有一种满足感。

【分享讨论】

◎ 为什么王力和李明会有不同的情绪反应？

心灵点拨

同样一件事情，因为不同的人想法不一样，所以产生的情绪也不一样。一个人苦恼也好，快乐也好是由他的想法决定的。



成长苑



俗话说，“笑一笑，十年少”“愁一愁，白了头”。可见情绪对身体是有影响的。虽然我们不喜歡发怒、苦恼、悲哀和忧愁，但有时候它们还是会来到我们身边。当这些情绪来临时，我们该怎样应对呢？

- ⊙ 调整自己的呼吸，保持冷静的状态。
- ⊙ 试着想一想事情的另一面。
- ⊙ 尝试问一问身边的人对于这件事情的想法。
- ⊙ 问一问你的好朋友，看看他对这件事情的看法。



互动角

完成一周情绪记录表，可以记录自己的情绪，也可以记录家人的情绪。想一想，你的情绪变化是怎么样的，遇到消极情绪，你是如何调节的。

情绪监测表

人物	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
爸爸							
妈妈							
我							



开心



伤心



愤怒



害怕