捕捉你的小情绪

一、热身活动：口是心非

1.口是心是。

教师发出口令，学生重复口令并做出相对应的动作。

2. 口非心非。

教师发出口令，学生说相反的口令，并做出相反的动作。

3. 口是心非。

教师发出口令，学生重复口令，做出相反的动作。

提问：刚才的考验，大家有什么样的心情？

二、情绪大集合

问题1：刚才的视频中有哪些情绪小人（乐乐、忧忧、怒怒、厌厌、怕怕），它们分别有什么作用？

问题2：随着年龄长大，我们的情绪变得越来越丰富，你能否说出有哪些复杂情绪，并试着说出它由哪些基础情绪组合而成？为什么？

1. 情绪的“形色香味”
2. 总结

识别自己的情绪、给它们打上准确的标记是情绪管理的开始。