一．交流导入：情绪是烦恼的产物，90%的情绪是由10%的烦恼引起的，你的心被烦恼引动了，就产生情绪，没有烦恼，就没有情绪。所谓情绪（感性的烦恼）就是伴随肉体的本能而来的烦恼以及伴随大脑的感觉，感情而来的烦恼。

二．主体活动：人的消极情绪中除烦恼之外，还有憎恶，仇恨。我们人生最主要的功课，就是学习如何面对这些烦恼。首先是要认识烦恼，明白烦恼是什么？对自己产生的影响以及所付出的代价。直面种种负面情绪，真正用切实可行的方法去战胜它，升华他。而不是只做知识的累积，那样只能是空口说食不能饱，隔靴搔痒枉费时。1.设置烦恼盒子，匿名写纸团投入，抽奖集中商议解决。2.当心情的天空快要下雨时，别忘了迎风奔跑，跑过心情的雨季时，给自己一个大大的笑脸。看一部悲伤的电影，这是一种反向思考的方法。3.在有绿树有绿水的环境中散步。4.吃一顿美味可口的食物。5.积极参加集体活动。6.身体运动。定期游泳，打篮球等。7.旁若无人大声唱歌，吹口哨等8.一边打电话一边信手涂鸦9.给朋友送卡片或去帮助别人。9.每天对着镜子努力的大笑几声。10.睡一个自然醒的饱觉。11.开发兴趣爱好。12.在你喜欢的人事物上花钱花时间。

三．教师总结:以走路时无精打采，弯腰驼背为例，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。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。情绪就像流沙，你越努力与之抗争，就会陷得越深。

四．梳理升华。关注你的焦虑情绪，牢记：你的焦虑情绪并不等于你自身，你是白纸而不是那些黑点，你比他们都大的多。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。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？关注即放大，那些你关注的事物将装满你的整个世界，转动内心的关注指针，有意识的发现生活中更多美好的东西，快乐、愉悦、感恩、将在你的世界真实发生。

吹气球活动：这是直面委屈的第一个密码——合理宣泄。引导学生感受情绪宣泄的重要性。

…………………二个密码-------主动解释

…………… 第三个密码-----换位思考（换位对话）