

情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻，我们的情怀才可能更加宽广、博大。



拓展空间

- 通过反思自己的情感世界，进行自我评价。



◇ 我的优点：

◇ 我的缺点：

◇ 我想做怎样的人：

- 选择一个你喜欢的人，尝试通过各种合法渠道了解他的情感世界，与同学分享你从中获得的启示。

在品味情感中成长



运用你的经验

- 结合你的生活体验，说一说哪些情感是美好的。
► 这些美好的情感是如何产生的？

体味美好情感

生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。



阅读感悟

在学校的退休教师欢送会上，我的班主任王老师捧着一个小盒子走上讲台。他打开盒子，里面有许多用细绳扎好的小包儿，上面写着日期。王老师找了一阵后，打开一个小包儿，翻看里面的一沓纸片，最后抽出一张发黄的纸。啊，那竟然是我父亲30年前的一份作业！

王老师指着那些小包儿说：“这就是我的回忆，每年我都要留出每个学生的一份作业，然后整理好，编上号。我经常翻阅，仿佛又回到了过去的岁月……多少学生啊！我闭上眼睛，就能看见一张又一张的小脸儿，一个又一个的班级……许多人我都记得很清楚……那些令我非常满意和让我伤心过的学生……不管怎样，我爱他们所有人。”



探究与分享

情境一

东东喜欢看侦探小说，常常一看就是一夜。有时，他根据故事情节就能够准确“破案”。他觉得在读侦探小说的过程中有一种快乐的体验。

情境二

七年级（4）班的亮亮参加学校一年一度的以“成长”为主题的青春仪式。在“向青春献礼”环节，亮亮邀请父母一起分享了他成长中难忘的故事。说到动情之处，亮亮情不自禁地与父母相拥而泣。

- ▶ 你如何看待东东和亮亮的情感体验？
- ▶ 在生活中，你有哪些美好的情感体验？说出来与同学分享。

情由心生，它是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。如同我们不愿意被人强迫表现出喜欢或不喜欢，我们也不能强迫他人给予我们美好的情感。但是，我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。



创造正面的情感体验

1

完成一项自己喜欢的活动。

选择一项自己喜欢的活动，集中精力完成它，这个过程可以带给我们愉悦的情感体验。

2

帮助他人。

在获得他人许可的情况下，给予力所能及的帮助，可以让我们体验到自己的价值。

3

走进博物馆或大自然。

在博物馆里，认真了解某件展品的历史，倾听与之相关的故事，我们可以体验到厚重的历史感。在大自然中，了解一种生物的特征，我们可以感受到生命世界的美妙与神奇。

4

欣赏艺术作品。

接触不同的艺术作品，尝试理解它们表达了什么，也可以与同学、成人一起交流。

生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义。例如，羞耻感、焦虑感和挫败感等会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受。但是，体验负面感受未必是件坏事，它可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈。



探究与分享

浩浩代表班级参加年级辩论会，发挥失常，心里很不舒服。他决心扩展自己的阅读范围，加强辩论技能的学习，希望在下一次辩论会中为班级取得好成绩。

► 浩浩为什么心里不舒服？这是一种什么感受？

► 浩浩这样的感受有什么意义？

心里真不舒服，但我一定要努力！



学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

传递情感正能量

在情感体验中，我们并不总是被动地接受外部环境的影响，也可以用自己的热情和行动来影响环境。



方法与技能

学会关心 这是人与人之间进行有效、深入的情感交流的重要条件，需要做到以下几点。

- 1 没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观察。
- 2 适时运用可能被接受的方式向对方表示关心。
- 3 关注对方的态度和反应。
- 4 确认对方是否接受自己的关心，如果没有被接受，则调整方式，以对方能够接受的方式来表达。



探究与分享

- ▶ 当你发现自己处于一个人际关系冷漠的环境时，你更倾向于适应还是改变这种环境？为什么？
- ▶ 如果你想改变这种环境，你会怎么做？

我们的情感需要表达、回应，需要共鸣。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。



探究与分享

大军和邈邈是要好的朋友，下面是大军的一篇日记。

今天，邈邈过生日，我终于把精心准备的礼物交到他的手里。虽然之前我暗示过他，让他做好心理准备，接受一个大大的惊喜，但他收到礼物时还是感动不已。

我送给邈邈的是一本他自己写作的小文集。邈邈平日里喜欢课外阅读和写作，时不时与我分享他的小文章。慢慢地，我手里有了他的一些文章。得知他要过生日了，我想：送给好朋友什么礼物呢？我突然灵机一动，在电脑上用图片给他的文章设计背景，进行编排，还精心设计了封面，打印装订，最后还真成了本像样儿的小书！

邈邈接过这本书时激动得手都颤抖了，还一个劲儿地哇哇直叫，说这是迄今为止他收到的最有意义的礼物，会珍藏一辈子，等大家都老了再拿出来读。听邈邈这么一说，我有一种说不出的感动，好像这不仅是送给邈邈的礼物，也是我送给自己的礼物。对，这是“我们”的礼物！



- ▶ 大军送给邈邈的仅仅是一本小书吗？
- ▶ 为什么大军会认为这本小书是“我们”的礼物？谈谈你的理解。

我们在生活中不断创造美好的情感体验，在传递情感的过程中不断获得新的感受，使我们的生命更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感而多一份美好。



拓展空间

- ▶ 在课外，为你认为重要的人（如父母、老师或朋友）创造一次难忘的、愉悦的经历，交流彼此的情感体验。
- ▶ 尝试以不同方式，向你身边的人传递美好的情感。