

心理教育剧场《情绪调色板》

作者： 佛山市元甲学校 谢海燕

第一部分 前置部分

一、导语

自 2020 年初春以来，一场突如其来的新冠疫情，影响着全世界，无论是我们的学习，还是我们的生活，都出现了不同程度的改变。面对这样的转变，我们要应具备坚强的内心，要有一定的心理调节能力以及面对挫折的勇气。

学会调整情绪，学会应对生活突发的事件、应对困难和挫折，是新世纪每一位小学生的必修课。我的情绪，我做主。

二、游戏引入

同学们，每个人总有情绪低落的时候，而每个人的感受却有不同。现在我们来玩一个游戏“百变自己”。现在全体同学屏幕上的不同表情，跟着模仿。

（模仿后）想一想：在这么多的不同面部表情中，选择自己最喜欢的一个，并说一说为什么？（采访 3 个台下同学）

三、教师小结

同学们，我们都喜欢笑脸，而不喜欢哭脸、忧愁的脸，我们应该怎样处理好消极的情绪呢？请欣赏话剧《心理调色板》，看看剧中的人物是怎样调整自己的情绪的。

第二部分 剧本部分

第一场 我不是故意的

（课室，各同学收拾书包准备离开）

（放学铃声响起）

1. 学生丁 （抱篮球，高兴冲出课室）返校上课就是好！周末了，可以和伙伴打球了。喂，兄弟等等我。

2. 学生甲 终于迎来周末，小可，你有什么计划？

3. 小可 可以有什么计划？我的周末我妈做主。她安排了各科的练习题给我，说是让我巩固一周的学习成果，我也不喜欢周末。不说了，我得赶紧走，今晚还有网课。

（小可急匆匆离开。书包太大，桌子间距太小，书包碰到前面同学笔盒，笔散落一地）

4. 小可 对不起，不好意思，我不是故意。

（小可转身想收拾落地的笔盒时，书包又碰了另外一个同学的水壶，水倒得到处都是。）

5. 同学乙 （埋怨）你是不是故意的，我就不清楚了。

6. 同学丙 （讥讽）搞个一箭双雕，你倒真是个恶作剧高手。
7. 小可 （乱成一团，不知如何是好）我真的不是故意的（想去收拾）
8. 同学乙 走开走开。
9. 同学丙 有你在，又不知道又会发生多少意外。
10. 小可 对不起，对不起呀（灰溜溜地回家）
11. 主持 **（现场提问环节）** 同学们，你有被同学误会的经历吗？你当时的感受是怎样的？

具体操作：

請各小组同学围圈而坐，各人先在组内分享被别人误会的经历和感受。

请 2-3 个同学在班内分享。

第二場：委屈到极点

（地点：小可家）

（小可垂头丧气地回到家）

12. 妈妈 （正在做饭，冷言）不是一早提醒你，今晚有网课，让你提早一点回家。又不知道去哪儿玩？
13. 小可 妈，我没有去哪里玩，不是这样的。
14. 妈妈 （翻白眼，嫌弃）不是这样会是怎样，总之一提到学习，你就一百万个不愿意。
15. 小可 （欲言又止，灰溜溜地入房间。突然大叫，拿着试卷冲出房间）妈妈，你看看。妹妹又把我的试卷涂了个大花脸。上周在家上网课，她已经涂改过一次了，这是第二次了。老师说过，我再这样，就要重新把试卷抄一次的。妹妹在哪？我要她赔我试卷。
16. 妈妈 （冷冷）你活该，重要的东西不放好。怪得了谁？妹妹才两岁，她懂个啥？
17. 小可 妈妈，你总是护着妹妹，你偏心。（哭着冲进房间）
18. 妈妈 你这孩子就只懂哭。
19. 主持 **（现场提问环节）**

同学们，看到此刻的小可，你有什么话想对她说的？

具体操作：

- 1、请各小组同学围圈而坐，圈内放一张椅子。
- 2、各人把椅子想象成剧中的小可，向着椅子说出安慰的说话。
- 3、请 2-3 个同学在班内分享。

第三場：黑白相争

（小可的房间）

20. 小可 （扔试卷，大声喊）为什么，大家都不理解我，误会我，为什么呀？

(小可抱头痛哭，夸张表达出自己的不满)

(魔鬼从小可身边闪出来)

21. 魔鬼 (故作亲近) 小可。

22. 小可 (吃惊) 你是谁?

23. 魔鬼 我是住在你心里的小魔，你说得对，世界上没人理解你。你的妈妈，你的同学都误解你。没有人跟你好。你是孤独的，寂寞的。

(天使从小可身边闪出来)

24. 天使 不是，不是，小可，你别听他胡言乱语。

25. 小可 (吃惊) 你又是谁?

26. 天使 我是住在你心里的小天使。被同学误解，你觉得难受，是吗? 被妈妈强迫去学习，你也不情愿，是吗?

27. 小可 (边听边哭边说) 是的，小天使，我觉得大家都不理解我。(继续痛哭)

28. 天使 试试从他们的角度去看问题，试试与他们多沟通。

29. 魔鬼 别自欺欺人了，你的同学都是小气鬼，斤斤计较，不就不小心把笔盒和水杯弄倒，就骂人了，烦死人。

30. 小可 对对对，我确实不是故意的。

31. 天使 你碰到别人的东西，抱怨几句是正常的。难道你不喜欢到学校与同学一起学习吗?

32. 小可 我愿意! 在学校里，可以与老师、同学一起学，一起玩，是很开心的事。我享受校园里的快乐生活。

33. 天使 在与同学的相处过程中，偶然有小误会是很正常的。只要你以后多为大家做好事，同学们就不再计较的。毕竟我们每个人都会小糊涂的时候。

34. 魔鬼 你辛辛苦苦做的练习纸，变成了妹妹涂鸦纸，妈妈一点都没体谅你，反而帮着妹妹。

35. 天使 妈妈说的也是实话。看看平时的你吧!(魔法变变变，回放平时的小可)

36. 主持 **(现场提问环节)**

同学们，若你是小可，你更认同谁(天使或恶魔)的观点呢? 为什么?

具体操作:

1、请剧中魔鬼和天使分别站在课室的两个位置(距离拉开)。

2、各人认同哪位(天使或魔鬼)的观点，就走到哪位的周围后坐下。

3、采访 2-3 个同学其选择原因。

插入曾经的一场

地点: 课室

37. 老师 小可，你今天又没有交作业?

38. 小可 (慌慌张张地找, 书包乱得不得了) 老师, 作业我有做, 但我暂时找不到。
39. 老师 小可, 你就是不懂收拾, 作业经常丢三落四, 提醒你多少次了? 还是这样!
(大课间铃声响了)
40. 同学甲 (手拿太极扇) 今天是星期三, 请同学带好武术扇排队出操啦!
(同学们都拿着太极扇准备排队出操)
41. 小可 (突然醒悟, 找太极扇)(抽屉乱七八糟, 怎样都找不到) 啊? 武术扇? 我的武术扇呢? 在哪? 在哪里?
42. 老师 小可, 你看你, 什么东西都是随手乱放, 要用起来, 哪里都找不到。你再也不改掉这个坏习惯, 它将影响你的一生。
(回到现实)
43. 天使 你看到了吗? 你丢三落四的坏习惯什么时候才改啊? 你现在认识到自己的问题了吗?
44. 小可 (伤心地点了点头) 谢谢你, 小天使。我确实不太懂收拾。
45. 魔鬼 小可, 你看你妈没有经过你的同意, 把你的周末安排得满满的, 她根本就不尊重你。
46. 小可 (点头回应)
47. 天使 其实你不明白妈妈的做法, 妈妈也对你的做法产生误解。小可, 你这样吧, 把你心里想对妈妈说的话都说出来吧!
48. 天使 你跟妈妈确实在沟通方面出现了问题。你不明白妈妈的做法, 妈妈也对你的做法产生误解。小可, 你这样吧, 把你心里对妈妈想说的话都说出来吧!
49. 魔鬼 这有用吗? 大人永远都是对的。
50. 天使 小可你试试看, 妈妈正在客厅打瞌睡, 我把你带到妈妈的梦境, 在梦境里你就放心说吧!
51. 小可 可以吗? 真的可以吗? (在天使的鼓励下, 擦干眼泪, 站起来, 重燃希望)
52. 天使 可以的, 来, 跟我来 (带着小可静悄悄地来到客厅)
53. 妈妈 (累得在沙发上打瞌睡)
54. 天使 (变变变, 进入小可妈妈的梦境)
55. 小可 妈妈, 我知道我的学习成绩不算优秀, 我也知道您为了我的学习已经操碎了心。但您觉得没有周末的学习会快乐, 有效果吗?
疫情时的居家学习, 我们几乎天天在家了。好不容易重返校园, 我多想, 周末时像其他同学一样, 和家人一起亲近大自然, 去开心运动, 享受天伦之乐呀!
而我只有学习, 再学习! 我讨厌, 我不情愿! 妈妈, 您知道我真的需要什么吗?
妈妈, 我希望周末时, 您和爸爸带上我和妹妹一起去公园放放风筝, 喂喂小鱼, 那该多好呀! 妈妈, 您明白我的想法吗? (抽泣起来)
56. 妈妈 (低下头, 沉思片刻) 宝贝, 不哭不哭。(抚摸着小可的头, 伤心地落泪了)
57. 天使 (安慰) 小可, 你说得很好。你放心, 你的话一定会留在妈妈的心里。(变变变, 走出梦境回到房间里)
58. 妈妈 (话外音) 小可, 你在里面吗? 刚才妈妈做了一个很奇怪的梦, 一个与你有关的梦,

你有时间与妈妈聊聊天吗？

59. 小可 （惊喜，紧张）小天使，谢谢你的帮助，妈妈主动来找我聊天啦，原来跟妈妈沟通并不困难，只有自己先勇敢地把想法说出来，别人才会有机会了解我，理解我。现在我的心情好多了。
60. 天使 小可你终于明白了。
61. 小可 嗯，我懂了，当以后再遇到不开心的事情时，我要先调节自己的情绪，学会与他人换位思考，另外最重要的是多沟通交流，这样矛盾误解自然就会减少。
62. 天使 你说得对极了，每个人都有情绪，遇到被误解时我们难受；遇到不情愿时我们伤心；学会控制情绪，就要学会不断地改变自己，调整自我。
63. 小可 谢谢小天使，我懂了，我要做情绪管理的小主人，开心过好每一天！耶！

第三部分 后置部分

一、导语

刚才，剧中小可遇到种种导致她情绪低落的问题，经大家齐心协力，为她出谋划策，使得她开心起来了。谢谢同学们！现在，我们来把刚才的意见整理一下。

二、活动

下面，四人为一小组做一个小游戏，名字“心向阳光，一路芬芳”。

同学们，我们都知道有了灿烂的阳光、充足的水分和空气，世间万物才能健康快乐成长。阳光照耀到的地方到处一片生机盎然。我们一起来为太阳公公装饰上七彩光线，让它为地球上更多的动植物送去光明和温暖，好吗？

方法：1. 小组内总结调节消极情绪的小妙招

2. 用简短精炼的词句记录下来

3. 为太阳公公送上七彩的光线

4. 限时五分钟。

三、分享小组总结的调节情绪小妙招

（完成的小组放到黑板前面）邀请 1-2 个小组来分享，同学们归纳的小妙招真好，很实用。；老师把其他组的小妙招归纳成以下五句话，请大家一起来读一读。（全体学生看 PPT 读）

看来这节课大家都收获满满哦。真棒！同学们，这节课，你上得开心吗？嗯，这就是快乐的情绪。快乐，我们做事情能事半功倍。

四、总结

同学们，人的一生总不能一帆风顺，当你遇到不如意的事，当你和别人发生矛盾，当你被误解受委屈时，用上咱们的金点子去调节情绪，做生活的主人，开心快乐每一天。

五、剧组谢幕

（音乐响起）剧组全体成员出场，拍手唱《感受不同情绪，感受不同颜色》。台下一同合唱。

今天的心理教育剧场《情绪调色板》到此结束，希望同学们能做情绪的主人，“心向阳光，一路芬芳”，努力去寻找自己美好的明天！