

感觉自画像

该项目将允许学生根据艺术和科学将情感和情感词语归因于颜色。使用 Plutchik 的情感色轮和克劳迪娅·科尔特斯 (Claudia Cortez) 的《运动中的颜色》来帮助解释这些颜色/情感关联。如果没有智能板或计算机，请邀请学生自己探索这些网站，并分发色轮工作表（如下图所示）。学生将使用这些颜色指定来创建一幅自画像，该自画像的颜色可以反映学生经历的各种情感。

尊重子概念
自理、善良

项目时间表
25-30分钟

所需材料
☐ 铜版纸
☐ 杂项。美术用品

在开始本项目之前，教师可以通过以下资源了解有关 Plutchik 情绪色轮的更多信息：

- [普拉奇克情绪之轮：它是什么以及如何在咨询中使用它？](#)
- [Plutchik 的情绪之轮 – 2017 年更新](#)

项目详情：

我们一直在谈论不同的情绪，以及我们自己的情绪健康和自我保健为何如此重要。我们会经历很多情绪，重要的是要认识到我们所有的感受都是有效的，并为我们提供有关自己的信息。今天，您将创作一幅展示情感的自画像，并使用颜色作为该情感的个人象征性表达。

向学生展示文档相机或智能板上的颜色和情感轮，无论是印刷版还是上面列出的网站。解释艺术家使用色彩来表达情感；Cortez 的交互式视频和颜色练习是进一步解释颜色及其通常代表的含义的好方法。如果您有时间和访问权限，请允许学生有时间探索该活动（必须在启用 Flash 的设备上）。

最终，学生可以使用这个色轮和他们关于颜色表示的新知识来为他们的自画像选择颜色，或者他们可以发挥创造力并以他们选择的任何方式使用颜色。

这些类型的自画像的例子可以在这里找到：

<https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

分发纸张、黑色记号笔和水彩画。留出时间让学生创作自画像。

当我们看自画像时，它们都是不同且独特的。我们中的一些人使用黄色，一些人使用橙色，一些人使用大量绿色。我希望你向全班同学展示你的肖像，看看他们是否能猜出你所描绘的情感。我们猜测之后，你就可以描述你的肖像了。说话时一定要使用尊重的词语来表达对自己的关心。然后让学生一次向全班其他同学展示他们的肖像。

概括

今天你可以通过创作自画像来表达你的感受。与他人沟通并理解我们的感受可以让我们更好地相互联系并相互尊重。善意通常通过我们对他人或我们自己的情感的认可来表达。

拟议的课程成果：

学生将：

- 探索每种原色的不同含义和情感关联。
- 将色彩的情感意义应用到自画像中。
- 在肖像的艺术和呈现中表现出自我反思。

可选的扩展讨论活动

要衡量对材料的理解, 请选择评估或反思问题作为讨论、写作或日记提示。考虑根据需要提供额外的时间进行更深入的评估和反思。

评估问题

- 哪些情绪或感受是有用的或告诉我们一些关于我们自己的事情?
- 每个人都表现出相同的情绪吗?
- 尊重和自我照顾与描述你的肖像有何关系?

反思问题

- 你为什么选择你的情感? 这是最能描述你的情感吗?
- 你是否选择 描绘强烈的情感还是更微妙的情感? 为什么?
- 仅仅通过外表就能看出一个人的感受吗?

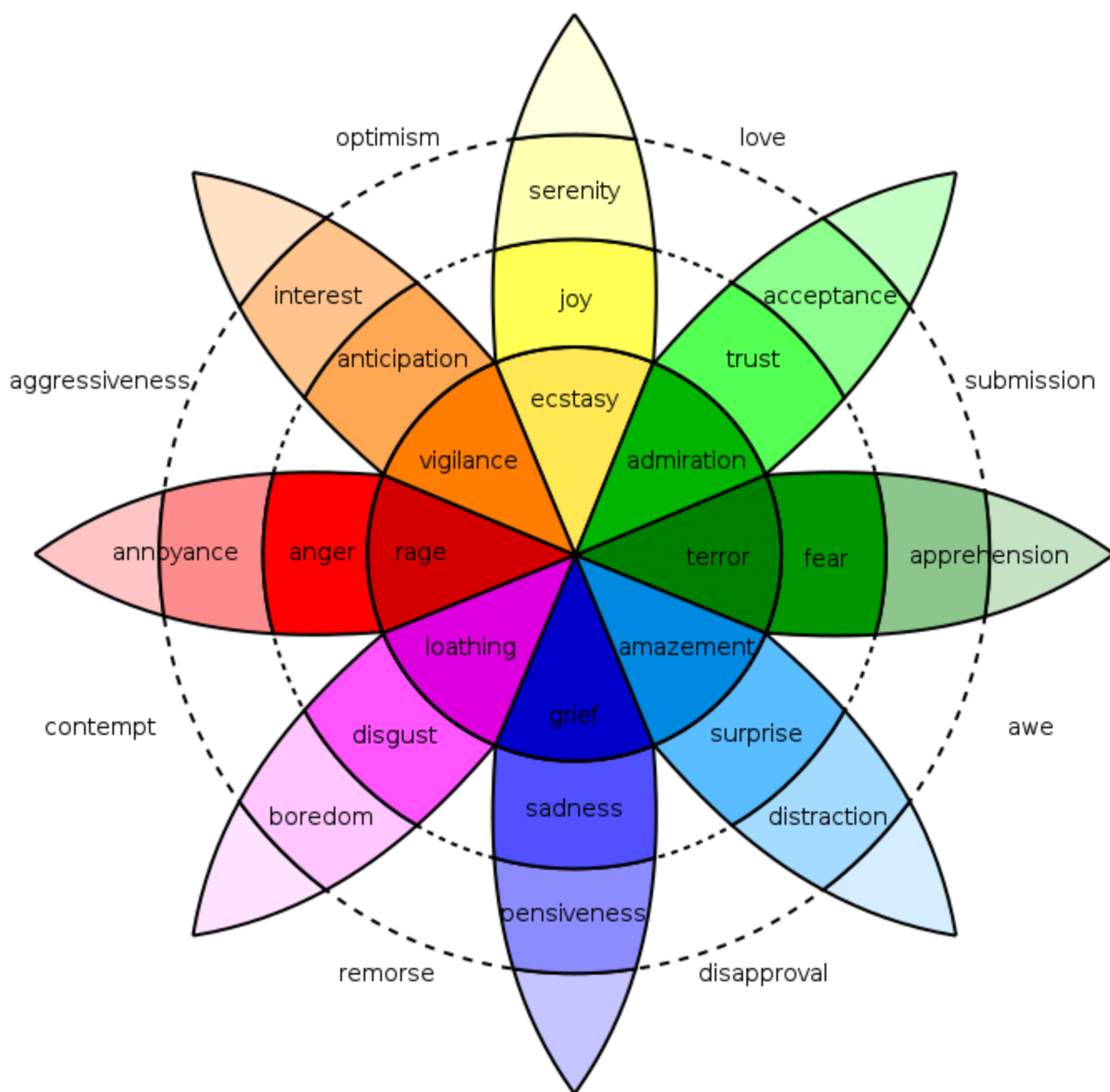


由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>





RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 4