

学生情绪调节策略与负性情绪的相关研究

雷洪梅

(沈阳市中医药学校, 辽宁 沈阳 110000)

摘要: 在新课改进程不断推进的今天, 中职学校越来越重视学生的心理健康, 关注他们的情绪调节。情绪调节指的是个体为了更好地适应社会环境而对情绪的内在过程和外部行为进行监控和调节。学生做好情绪调节对于其日常学习、生活和心理能产生积极影响, 提高他们的社会适应能力。

关键词: 学生; 情绪调节策略; 负面情绪

一、中职生产生情绪的特点

(一) 习得性无助

习得性无助指的是个体在经历了无数次的失败之后, 面对困难会产生无能为力、甚至还会自暴自弃, 内在动机下降, 情绪处在极度不适的状态。对于中职生而言, 他们在生活和学习中没有达到自己的目标, 而且在意识到自己与成功之间的差距之后, 极易产生这种习得性无助心理。很多中职生因为不自信而习惯性地将自己的失败原因归结到自己的智力上, 他们在课堂学习的过程中, 不论知识的难易程度, 脑海中的第一感觉就是认为自己做不到、完不成、听不懂, 这种思想定性是可怕的, 久而久之, 会使其产生压抑的心理, 严重影响他们的身心健康。

(二) 对未来职业发展比较恐惧

关于就业难、就业形势严峻的声音总是在中职生耳边萦绕, 这些声音不免有一些夸大的成分, 但在社会竞争力不断增加的今天, 学生的就业问题面对较大的压力也是不争的事实。很多中职生陷入了过于焦虑和恐惧未来的状态, 对于就业问题的认识不够全面且深入, 他们在没有理清事实的情况下, 却较早地对自己未来的职业发展进行定性。这样一来, 根本就谈不上学习目标的设立、职业规划的思考等问题。因此, 他们在课堂上不认真学习, “读书无用论”使他们浪费了宝贵的课堂学习时间, 影响着他们的前途和命运。

(三) “无所谓”的消极态度

“无所谓”的消极态度非常可怕, 他们对什么事情都提不起兴趣, 将自己与群体割裂开来, 没有追求、没有目标, 做事情提不起干劲。这一部分学生对自己的成绩更是不闻不问, 对班集体也采取漠然的态度, 不懂得人际关系的建立, 对自己周围发生的一切都无动于衷, 更是不在乎自己的前途。在课堂上我行我素, 对老师有抵触心理, 在情感上比较冷漠, 在生活上孤独。这种“无所谓”的心理其实也与他们的成长环境有着较大的关系, 除了我们心理健康教师进行疏导之外, 家长也应做好配合工作。

二、学生情绪调节策略与负性情绪解决的相关策略

(一) 开展归因训练, 帮助学生克服习得性无助心理

教师在开展心理健康教育课程的过程中, 可以针对学生的习得性无助心理进行分析, 并找到这些问题出现的根本原因, 从他们的身心特点出发, 找到相关的解决措施, 帮助他们疏导这些负

性情绪。教师可以采用归因分析的方式, 如考试的失利原因主要包括以下几种: 一是试卷难度太大; 二是学习方法不当; 三是运气差; 四是能力不足。上述已经提到了, 学生习惯性地将自己的考试失利看做是自己的能力不够, 也就是第四种原因。此时, 教师就可以展开归因分析, 引导学生对三种情况进行分析, 让学生深刻地明白自己的失败并不是能力不足, 最主要的原因是因为自己的努力还不够。在经过多次的归因训练之后, 学生的习得性无助心理会得到很大程度的改善, 逐渐克服这种负性情绪的障碍, 帮助他们建立正确的认知。

(二) 明确学习目标, 舒缓他们对未来职业的恐惧心态

人们对某一件事比较恐惧, 很大程度上来源于自己对目标的认识不够全面。对于中职生而言, 他们对自己未来职业的发展产生恐惧心理, 在校期间就有了很大的就业压力。基于此, 中职心理健康教师可以开设中职生职业规划指导课, 让他们对职业院校的就业问题有一个客观而全面的认识, 使他们看清自己未来职业规划的方向, 并制定明确的学习目标而为之努力。在具体教学过程中, 教师可以对学生进行学习目标制定的训练, 让学生根据自己的专业学习情况, 制定长远目标、短期目标和现阶段目标。学生明确自己的目标和方向之后, 会在接下来的学习中更加充满干劲, 而且短期目标的设置能够让他们品尝成功喜悦, 对于其自信心的建立具有积极作用。此外, 在学生完成某一项目标之后, 教师可以给他们一些奖励以示鼓励, 调动学生的内在学习动机。

(三) 开展思想道德教育, 规避“无所谓”的消极情绪

中职心理健康教师也可以穿插思想道德教育, 开展理想教育, 告诫学生人在什么时候都不能没有理想, 不管是否能够实现, 都要孜孜不倦地追求。对于一些存在严重“无所谓”消极情绪的学生, 教师应多与家长进行沟通, 对其进行伦理道德教育。还可以组织学生参加各式各样的团体活动, 如志愿者活动、社团活动等, 使其在实践活动中获得集体认同感, 有效规避他们的“无所谓”情绪。

三、结语

总之, 中职心理健康教师应多关注学生的负性情绪, 积极营造轻松、活跃的课堂学习氛围, 帮助他们养成良好的学习习惯。我们还应主动帮他们疏导情绪, 与学生进行心灵上的沟通, 巧妙激发他们的学习和生活的斗志, 使其坚持不懈、砥砺前行, 促使中职生健康、快乐成长, 也为国家培养一批具有坚定理想信念的新时代技能人才。

参考文献:

- [1] 陈莉. 对中职生数学学习“习得性无助”现象的干预研究 [D]. 天津: 天津师范大学, 2013: 71-7.
- [2] 何发胜. 传媒类中职院校团组织促进青年大学生就业创业工作研究 [J]. 山东青年, 2018: 31-32.
- [3] 黄文芳. 班级规约: 课堂管理有效性的诉求 [J]. 教育理论与实践, 2013 (12): 45-46.
- [4] 张军凤. 学生的身份认同 [J]. 中国教育学刊, 2012 (8): 78.

坛 (人文社会科学版), 2011 (S1): 123-124.

[2] 苏春景, 张蕾. 近五年国内关于“问题学生”研究的统计与思考 [J]. 中国特殊教育, 2014 (3): 12-13.