

# 技工学院学生情绪管理探索

吴文英

(清远市技师学院, 广东 清远 511500)

**摘要:** 随着经济社会的发展, 社会各界对职业教育愈发关注, 学生作为职业教育的主体, 学生的情绪问题会对教育产生一定的影响, 还有可能会影响社会的发展与进步。技工院校的学生正处于青春期, 有着容易激动、生气、冲动的特征。如何引导技工院校学生合理管理这些情绪, 对学生的健康发展是十分重要的。本文将对技工学院学生情绪管理展开探索。

**关键词:** 技工院校; 情绪; 管理

情绪管理是学生管理工作中的重要内容, 对学生的后学发展有着较为重要的意义。良好的情绪管理能力能够保证学生健康成长, 也能对自身有一个客观认识, 从而形成良好的自我认知。因此, 技工院校教师需侧重对学生开展抗压能力训练等, 辅助学生通过实践管理情绪, 全面提升学生情绪调节、情绪控制等技能。

## 一、技工院校学生常见的负面情绪

学生在进入技工院校后, 就会离开自己的父母, 在新的环境中要自己学会处理所有的问题, 例如, 生活问题、人际关系以及学业问题等。当学生面对一个新的学习环境、学习内容以及人际关系时, 会产生诸多矛盾, 求知欲与意志力之间的矛盾, 极易容易出现心理问题。加之技工院校的学生正处于青春期, 心理发展与生理发展不是很均衡, 难以将自身情绪波动控制好, 会产生一系列的负面情绪: 首先, 消极, 突然变重的学习压力是导致学生产生消极情绪的主要原因, 主要表现为对学习不上心, 注意力无法集中, 反感与人交往, 对与学习相关的任何事都提不起兴趣, 无所事事, 缺乏上进心。其次, 抑郁, 主要的特征是情绪持续低落, 随着发展程度的变化, 抑郁也会朝着两个方向发展: 情绪恢复到正常状态, 或者恶化至抑郁性神经症。技工学生产生抑郁情绪的主要原因是日常学习与生活中会因成绩、人际交往等产生压力, 除此之外, 也会受家庭环境、学生自我评价低、学生自身抗压能力较差、情绪管理尚未成熟等影响, 在日常生活中遇到一些挫折、难题就会影响情绪从而导致抑郁。最后, 焦虑。焦虑具有持续、复杂的特征, 往往会伴随着恐惧、焦急以及紧张等情绪。主要是学生会严重估计自身的健康状况或者一些重要的事情, 会将这些问题夸大, 从而内心感到不安, 具体表现为无法静心学习或工作、坐立难安、被急躁和焦躁的情绪一直影响着日常生命活动。长此以往, 除了学生的学习成绩会有所下降, 学生也有可能出现一些心理问题。

## 二、目前技工院校学习情绪管理现状

### (一) 院校以及教师管理层面

技工院校往往更为注重专业知识的讲解, 以及对好学生良好品德的培育。在学生情绪管理方面略显不足。但是良好的情绪管理

是院校学生开展教育活动的前提。例如, 目前多数院校更倾向于聘请一些年轻的专业课教师, 虽然这些年轻的教师与院校学生的年龄相差的很小, 沟通障碍出现的情况会比较少, 但是他们教学经验还略显不足, 所采用的教学方式也比较单一, 无法将沟通技巧与语言技巧有效兼顾, 这样在处理学生管理事务的时候很难准确衡量学生的感受与情绪。又或者部分院校在制定学校规则时未充分考虑学生们的心理特征, 往往会采用一些措施来强制要求学生遵守院校所制定的规则, 这些做法对学生的心理产生不同程度的负面影响, 这也是学生情绪失控的诱因。

### (二) 家庭环境方面的影响

家庭环境也是导致学生情绪变化的重要因素。家长往往会站在自己的角度来教育孩子, 一些教育行为看似对学生有利, 但是会将学生的内心感受、心理特征忽略掉, 从而诱发学生产生心理问题与情绪失控。例如, 家长常常会拿自己孩子的学习成绩与其他学生做比较, 更有甚者会因成绩不理想进而责骂学生。或者由于自身工作比较繁忙导致对子女关怀不足, 很少有机会来进行交流。上述这些行为, 会逐渐导致学生产生一些负面心理, 如果未能将这些不良情绪及时疏导, 学生便会出现自卑等一系列心理问题, 长此以往就会诱导情绪失控, 不利于院校学生健康成长。

### (三) 社会环境方面的影响

社会经济的快速发展以及多元文化的出现给技工院校学生发展带来了机遇, 但也导致学生的心态变得有些浮躁, 这种浮躁的社会状态也深深地影响着院校学生, 例如, 多元文化中包含一些饭圈文化、奢侈品攀比、享乐主义等深深冲击着院校学生的心理。随着多元文化中的享乐主义、攀比之风的盛行, 追求物质、无心学习等现象在院校学生身上展现得淋漓尽致, 一些家庭条件不是很好的学生在这种风气的影响下会产生巨大的心理压力, 会受到一些情绪方面的困扰。

## 三、技工院校对学生的情绪管理的意义

### (一) 有利于院校学生正视自我

就院校学生的角度而言, 良好的情绪管理能力能够帮助学生对自身有一个客观的认知, 找到自身所存在的不足, 从而有针对性

性地完善自我。在学习方面,良好的情绪管理能力能使学生面对成绩波动时迅速调整心态,并形成自我意识,会将成绩不理想归结为努力不够,不会怨天尤人。明白只要时刻保持坚持的态度最终便能获得成功。越是在逆境中,越需以积极的态度克服困难,寻找到方法战胜苦难。需对自己形成客观的认知,对生活抱有热忱的态度,这样才能获得生活的回馈。平时需以平和的心态、谦虚的姿态学习和处事,不骄不躁,虚心从错误中总结教训,积累经验,从而逐步迈向成功。

#### (二)有利于保障院校学生身心健康

负面情绪会制约院校学生的身心健康,技工院校应将学生的情绪管理作为管理工作的重心,因此院校管理人员须不断提升情绪管理工作的重视程度。也对学生开展的情绪管理主要对消极情绪进行技术调节,将消极情绪与积极情绪合理把控。不能让学生一直处于积极状态,同样也不能让学生总是处于消极情绪状态,平衡的心态才能更加利于学生的身心健康。此外,如果情绪管理工作得当,专业课教师也便于开展教学工作。

#### (三)有利于营造和谐的人际交往氛围

个体在社会群体中才能得以发展,舒适度是人际交往关系构建的依据,双方均处于一个舒适的环境中进行交流,双方的好感度会有显著提升,如果以负面情绪交往,则会形成相互不满的情绪。从学生角度来讲,如果以欣赏和友善的态度与人交往,则更容易获得他人的好感。因此教师也需引导学生之间要以诚相待,则院校的人际交往氛围会更加和谐。

### 四、技工院校情绪管理的有效策略

#### (一)将教师示范引领的作用发挥出来

教师要贯彻“以人为本”的教育理念,将促进学生个性发展作为教育的出发点,要尊重、理解以及关爱每一位学生,构建和谐民主的师生关系,首先,教师要增强自身素质,提升德育教育的水平,学习情绪管理的相关知识,强化自己感染学生情绪的能力。在情绪管理工作中,教师的情绪会一直影响着院校学生。基于此,教师要保持平和的情绪,在学会如何正确管理自身情绪的同时,也可以有效识别院校学生的情绪状态。此外教师还需合理宣泄自身的情绪,能够理解院校学生所表述出来的情绪,能够科学地调控院校学生的情绪,另外还需提升自身的专业素养与技能,培育优良的道德品质。如此便可通过“身教”与“言传”不断感染院校学生。除此之外,根据学生的最近发展区的确定合作对话的程度,通过确认学生在独立达到的水平与技能更为娴熟的参与者的指导和鼓励下能达到的认知水平的差距,通过帮助鼓励等合作对话形式,让学生内化问题解决技巧,从而上升到独立掌握的新水平,促进院校学生认知的发展。此时教师就需要在实践活动中发挥指导性作用,做好学生人生路上的引路人,给予学生正面支持。教师也可创设情绪问题情境,根据学生在学习情境中的行为作出

相应的指导,帮助学生不断肯定自我,发展自我,完善自我,从而逐步提升院校学生的情绪管理能力。

#### (二)院校应开设情绪管理相关课程

院校或教师可以通过主题活动日、班会等形式开设情绪管理课程,并根据院校学生的心理特征开发一些趣味性课程资源,并结合班级的实际教学情况以活动教学、案例教学情景化教学等形式开展教育活动。教师不必局限于教室等一些特定的环境,只要做到向院校学生讲授一些情绪管理方面知识与技巧即可,借助丰富多彩的活动调动学生积极性,感受自己情绪的变化。此外,教师可以通过各类节假日,如,元旦、国庆、母亲节以及教师节等,向学生开展情绪教育,例如,在教师节的时候,要求院校学生为专业课教师制作一张小贺卡,并在贺卡上面写上自己对教师的祝福。除此之外,在开设情绪管理教育课程,还要注意针对不同年级、不同年龄段学生的特点,重点开展适合各年级特点的特色教育。不定期地考核院校学生情绪管理的能力,依据学生的认知规律以及实际状况,跟踪学生情绪动态变化。通过多样形式的情绪管理教育让学生在实践体验中产生自己的态度体验,真正做到理论教学和实践有机结合。

#### (三)家长应加强与孩子的情感交流

家庭是学生做好的“学校”,要想院校学生保持积极向上的情绪,拥有健全的人格,家庭教育就是关键所在。首先,学生家长应将自身的榜样作用发挥出来。在家庭生活当中,家长要经常主动地与学生谈心,倾听学生的心声,让学生敢于表达自己的看法。其次,家长在教育学生的过程中一定要控制好自己的情绪,耐心地进行沟通,帮助学生正确认识自身的情绪状态,继而再疏散学生的消极情绪。然后,要做自己的孩子的知心朋友,要从孩子的角度看待问题。在孩子遇到情绪困境时,无法找到有效的方式疏散情绪时,父母可根据自身的经验与阅历给予孩子适当的建议,也可应用启发诱导的方式,培育孩子调控情绪的能力。除此之外,家长还要与院校加强沟通,积极参与院校举办的座谈会,了解孩子生活与学习的环境,要经常与班主任沟通交流,为学生更好的发展一起努力。简而言之,在家庭教育中父母要重视与孩子的情感交流,这样才能更好地提升院校学生情绪管理的能力。

#### (四)指导学生掌握情绪管理的方法

首先,情绪合理宣泄法。当院校学生出现不良的情绪时,合理宣泄自身的不良情绪显得尤为重要。因此教师就需要向院校学生传授科学合理的宣泄方式,使院校学生的不良情绪得到合理宣泄。倘若院校学生的情绪发作,便是其潜在力量的爆发,就必须将情绪释放出来以此缓解内心的压力,如若不良情绪未能及时宣泄会对院校学生的产生不良影响。情绪宣泄不仅要符合人性,还要把握好宣泄的程度以及地点。有些学生不分时间和地点随意将自己的负面情绪表现出来,甚至会恶语相向,这种情绪宣泄的方

法便会引发不良的影响。有些学生还会将负面情绪感染到他人,这种方法会制约人际关系良好发展,同时也不利于院校学生的身心健康。其次,情绪控制法。院校学可以利用情绪宣泄的方式来控制自身的情绪,这样能够合理控制负面情绪,也不会造成很大的不良影响。控制情绪要比情绪宣泄难得多,因此院校学生需要着重掌握控制情绪的科学方法,及时管理或是疏导不良情绪,在较短的时间内将情绪恢复平静。具体而言,院校学生先要认识到自身出现了不良情绪,并找出产生不良情绪的主要原因。进而再选择控制或是疏导不良情绪的有效方法。此外,教师还可引导院校学生与自身的特征有机结合选择合适的情绪控制方法,理性控制情绪,将积极的一面展示给大家,这样才能更有利于学生的身心健康。最后,情绪转移法。当院校学生产生了不良情绪,可以先逃离产生不良情绪的环境,也可通过话题的转移或者转移学生注意力来缓解不良情绪带来的心理压力,从而有效改善不良情绪造成的影响。倘若上述方式无法有效转移情绪,学生还可以通过观看电影、听音乐、跑步等多种形式来转移情绪,放松心情。还有一些学生产生了不良情绪,还会用撕纸、到没人的地方大喊等形式来疏解不良情绪,这样也可获得一定的疏导效果,能够帮助院校学生自主控制和管理情绪,从而不会受到不良情绪的影响。

#### (五) 重视院校学生的日常管理

基于积极心理学理论指导,教学活动具有一定的计划性、目的性,院校要将培育学生的情绪管理能力作为教育的目标。要想取得理想的教学效果,就必须重视院校学生的日常管理,院校可以组织系统为依托,从而保障各类管理工作有序开展,进而提升学生的心理健康状态。此外,还可借助组织系统营造良好的教学氛围,从而推动管理工作有序开展。教师在开展情绪管理教育的时候,要将职业教育的办学特色以及优势凸显出来,深刻贯彻以人为本思想,保证以及积极心理学的理论为依据,确保各项工作均以培育学生情绪管理能力为前提,从而使院校学生在一个积极的环境中获得良好的情绪体验,为后续的发展提供动力。此外,便需在积极心理学理论的指导下,从院校学生自我需求入手,明确学生形成良好情绪的需求,进而调整情绪管理的教学手段,使院校学生获得不同的情绪体验,让学生能够对个人的心理状态及后续的发展形成更为明确的认识,不断深化思想,形成正确的价值观念,在学习的过程中不断超越自我,最终实现健康成长的目的。基于积极心理学的指导,学生的心理状态会更为积极阳光,能够自主配合学校实施管理工作,达到预期的工作效果。在提升人才培育质量的基础上,提升技工院校教学的质量,为社会培育出大量的高素质人才。

#### (六) 社会应打造健康的网络环境

随着互联网传媒的不断发展,互联网在学生的认知过程形成过程中充当的角色愈发的重要,越来越多的学生将自己的情绪寄

托在互联网中,所以打造健康的网络环境已经刻不容缓了。在经济利益的驱使下,互联网中会出现一些不健康、内容低俗的网络信息,制约了技工院校学生的身心健康。必须要正确认识互联网带来的影响,首先,要减少互联网对技工院校学生的消极影响,加大对互联网监管的力度,要严格筛选网络中的信息,净化网络资源。此外,家长以及院校也要加强对学生网络社交娱乐的管理,要及时疏导那些沉迷于互联网的学习。其次,还要加强技工院校学生的网络教育,使院校学生对互联网有一个正确的认识,教师也可借助“学习强国”或是“青年大学习”等优秀线上资源,帮助技工院校学生正确的认识世界、认识社会,社会整体文化方向的调整和改变促使个体不断调整自身以适应社会发展和自身成长成才的需要。最后,向院校学生开展形式多样的线下文体活动,丰富技工院校学生的业余生活。例如,鼓励院校学生多多阅读些经典著作,或是加入各类社团组织等,院校也可与学生们特长、院校办学特色有机结合,在院校内举办一些与“中国诗词大会”相类似的活动,或者机器人大赛、微视频创作大赛等活动,从而使技工院校的学生发现除了各类网络游戏之外,还有很多有趣的活动,从而培育院校学生不同的兴趣爱好,实现精神世界的充盈。

#### 五、结语

总而言之,技工院校作为职业教育体系中的重要组成部分,培育学生情绪管理的能力显得尤为重要,可以从将教师示范引领的作用发挥出,院校应开设情绪管理相关课程,家长应加强与孩子的情感交流,指导学生掌握情绪管理的方法,重视院校学生的日常管理,社会应打造健康的网络环境着手,让学生始终以正确的、积极向上的情绪和精神进行学习和生活,促进学生的身心健康。

#### 参考文献:

- [1] 李欢,丁毓. 中职学生情绪管理问题与对策研究 [J]. 大众标准化, 2021 (11): 179-181.
- [2] 戴建兵. 浅议职业学校班主任如何引导学生进行积极的情绪管理 [J]. 科普童话, 2020 (20): 99.
- [3] 熊孜. 学生情绪管理的“自制”与“他制” [J]. 教学与管理, 2020 (06): 60-62.
- [4] 刘璐. 浅析高校辅导员如何培养学生情绪管理能力 [J]. 青年与社会, 2019 (14): 98-99.
- [5] 刘海坤. 引导学生学会情绪管理 [J]. 辽宁教育, 2018 (12): 60-61.