

# 负性情绪对中职学生学习的的影响及调节策略

沙小哲

(中共如皋市委党校 江苏如皋 226500)

**摘要:** 负性情绪是导致中职学生学习不良的潜在原因,性格倾向、家庭互动、学习生活和就业压力均可以导致负性情绪。负性情绪通过影响学习的认知加工、学习动机、学习策略、学习兴趣等过程降低学习效率。教师和中职学生应采取策略对负性情绪进行有效的调节和管理,帮助中职学生战胜负性情绪,做情绪的主人。

**关键词:** 负性情绪; 中职学生; 学习; 调节

负性情绪也称负面情绪、消极情绪,它是指抑郁、自卑、愤怒、焦虑、恐惧、嫉妒、悲伤、忌恨等情绪。这些不良的情绪短暂存在可以体验人生百味,但若长期被其左右就会导致一系列的心理障碍和心身疾病。作为中职学生,绝大多数来源于初中生群体中学习不良学生[1],主要表现为抑郁、焦虑、自卑、愤怒、孤独感、挫折感、过分依赖和自尊等现象,研究表明,这些负性情绪是导致他们学习不良的潜在原因。

## 一、中职学生负性情绪来源

### 1. 性格倾向

A 型性格的学生高度自信,争强好胜,整日风风火火,不知道放松,容易对阻碍自己前进的人或事进行攻击,这种独特的思想行为模式容易导致紧张、焦虑和愤怒。B 型性格的学生性情温和,知足常乐,与世无争,休息无罪感,容易出现低自尊。C 型性格的学生情绪压抑,逆来顺受,但内心却又极不服气,虽然大部分学生能勉强应对日常学习和生活,但是其内心却抑郁、悲伤、有孤独感和挫折感等。

### 2. 家庭

中职生正处于生理和心理都发生着翻天覆地的改变的青少年时期,有着强烈的摆脱家庭束缚而独立的冲动,良好的家庭功能对于中职学生的成长至关重要,它决定了青少年人格的发展和健康。孙芝琪[2]等发现家庭中父母过多干涉子女、家庭成员经常过度表达喜怒哀乐等情绪、孩子的情感问题解决得不到家庭的支持和帮助等,来自这样家庭的中职学生更容易表现出抑郁等问题。陈建民等[3]研究表明,父母亲温暖理解的教养方式有助于减轻子女焦虑的产生,而父母亲拒绝否认及父母亲严厉惩罚等教养方式则容易导致特质焦虑。另有调查显示单亲家庭子女更容易表现出睡眠障碍、愤怒、攻击行为、孤独感及抑郁,再婚家庭子女与继父继母的情感交流困难或不畅常导致意志缺乏、自卑、无兴趣等,温和说理的教养方式比严厉和溺爱的家庭教育更容易培养出心理健康发展的孩子。

### 3. 学习

一方面来自父母望子成龙望女成凤的殷切期盼,不断地在子女耳边诉说着他们对家庭的付出和牺牲,所以子女一定要好好学习将来报答他们,这些压力潜移默化地转嫁给学生。另一方面,中职 3 或 4 年是绝大多数学生踏入社会前的最后学习阶段,不同于既往熟

悉的语文、数学、英语、德育等公共科目,为了增强竞争力,不同专业的学生要面对的是完全陌生的专业课程,枯燥而又艰深的专业知识即使他们付出加倍的努力,可能也不能达到预期学习目的,这些压力如果超过了学生的承受能力,将对他们产生不可估量的不良影响。

### 4. 人际交往

中职学生如果不能与家长、老师和同学融洽相处,会严重影响他们在校期间的学习和生活,如果问题得不到解决甚至会影响他们将来的实习和工作。

### 5. 就业

庞大的毕业生市场、用人单位的高学历高技能要求及部分中职生挑肥拣瘦等,随着越来越严峻的就业形势,中职学生的就业压力也越来越大,这些无形的压力也是他们负性情绪的来源之一。

## 二、负性情绪对中职学生学习的的影响

负性情绪严重影响中职学生的学习。比如抑郁症患者的认知功能损害会严重损害个体的执行功能和记忆力,从而影响学习。过度的消极情绪刺激会强烈抑制大脑皮层活动,从而使人的意识范围变得狭窄,削弱个体的判断力和自制力。自卑、敏感会使孤独症患者孤独感体验阈值下降,而中职生缺乏脱离孤独体验的处理能力,从而使他们比正常学生体验到更长时间、更强烈的孤独感,他们常常独自学习不愿和他人交流学习经验,这可能降低了学习效率和学习成绩。那么,负性情绪具体是如何影响学习的呢?

1. 在认知加工过程中,处于负性情绪下的中职生排斥学习,拒绝或降低分配到学习任务上的注意和认知资源。比如过程效能理论认为,焦虑情绪的产生会占用工作记忆资源。即焦虑被试会将注意力分散到与当前学习任务无关的担忧、焦虑等情绪上,消耗有限的工作记忆资源,导致学习效率下降或学习时间延长。

2. 在学习动机方面,耶克斯-多德森定律(Yerks-Dodson Law)表明,动机强度和工作效率之间的关系不是一种线性关系,而是倒 U 形曲线关系。动机不足或动机过分强烈,都会使工作效率下降。如厌倦、悲伤等低唤醒消极情绪会减弱动机,愤怒、担忧等高唤醒消极情绪在减少学生的内部动机的同时,由于学生担忧不能达成目标,导致投入的延长和加强,这在一定程度上又加强了外部动机。

3. 在学习策略方面,不同于在积极情绪状态下个体倾向于采

用启发式、灵活性、创造性的问题解决方式，在负性情绪下，个体倾向于采用严格的、分析性、刻板的思维方式，盲目无程序性地学习如简单的复述策略，这就导致了机械学习，常常被戏说为学习不用脑子。

4. 在学习兴趣方面，俗话说兴趣是最好的老师，但厌倦、无助、沮丧等负面情绪使中职学生把学习当作沉重的负担，对学习的兴趣大打折扣，不能持久，自然学习效率不佳。

### 三、负性情绪调节策略

#### (一) 教师调节

1. 营造宽松、友好、平等、互助的课堂内外环境。避免“填鸭”式教学，经常采用辩论和角色扮演等课堂教学方法产生情感联系，增强心境一致性记忆，经常采用合作学习模式，给不愿表达自我的学生提供交流学习的机会。

2. 给予中职学生充分的情感关注。及时掌握他们的情绪状态，充分调动他们的积极情绪，将其迁移到学习中去，使之转化为学生的积极学习态度。比如增加专业实践与观摩课程，让学生体验实操环境与技能操作带来的成就感。

3. 应用韦纳归因理论，指导中职学生对学习不良多进行内部的、可控的归因。让中职学生相信负性情绪影响了他们的学习，努力与不努力结果大不一样。鼓励他们转变情感，挖掘潜能，对学生进行鼓励性教育，加强自信心和自尊的塑造，有助于激发学习动机。

4. 应用压力分解法，帮助学生目标分解。把长期总目标拆分成多个近期易实现的目标，让学生看到自身的进步，从而增强向下一个目标奋斗的信心。

5. 着重关注有负性情绪的中职学生，邀请他们参加类似团体心理辅导的活动。在安全、信任的氛围下，让学生畅所欲言，将他人评价和自我评价对比，更加清晰正确地认识自我；学习模仿正能量同学，增强积极情绪，提高自尊和控制力，提高自我效能感，从而更好地学习和生活。

#### (二) 中职学生自我调节

##### 1. 来，笑一个

詹姆斯兰格的情绪外周理论强调开心是因为笑，悲伤是因为哭，恐惧是因为战栗，先有表情才有情绪。它强调了植物神经系统在情绪中的作用，所以当我们烦恼时，不妨笑一笑，每次上课前深呼吸，心情平静下来可以学习得更有效率。

##### 2. 拥抱倾听大自然

负性情绪时换个环境，到环境优美的大自然中，心情自然放松。如果不能改变环境，可以试试听听白噪音。白噪音听上去像雨打屋檐的声音，或者像海浪拍击岩石的声音，再或者像是夏夜虫鸣蛙叫等等，这些自然音可以独立的刺激视觉使人如同来到雨季、海边或者乡间夜晚，让人心情平静。

##### 3. 你已经很棒啦

人都会受到心理暗示。所以负性情绪时不妨双手交叉拍拍自己的肩膀，对自己说“你已经很棒啦”“今天结束了，明天又是美好的一天”等等，科学证明恰当的使用心理暗示可以达到消除紧张、焦虑情绪，建立乐观积极心态的作用。

##### 4. 换个角度看问题

理性情绪疗法认为不合理的信念往往使人们陷入情绪障碍之中。所以负性情绪是因为个体既往对事件不正确的认知和评价所引起的。任何事物都具有两面性，学会应用理性情绪疗法辩证地看待问题，通过改变我们的认知来改变我们的情绪。比如我们在为即将到来的800米体测烦躁时，可以对事情进行重新评价，从积极的角度看问题，体测过后就是一整个寒假呀！失败沮丧时可以自我安慰“胜败乃兵家常事”“塞翁失马焉知非福”等等。

##### 5. 适度宣泄，堵不如疏

人具有社会属性，当负性情绪时，可以和亲密的朋友聊天、抱怨，通过谈论这种负性情绪无用将它从身上切除；或者一起看一场催泪的电影，再抱头痛哭发泄；或者到健身房挥汗如雨半天，肉体疲惫到极致，但运动使多巴胺的分泌增加会使你的大脑兴奋，负性情绪得到改善。

##### 6. 逃避可耻却有用

如果引起负性情绪的问题我们既不能改变认知又不能解决，就可以选择先暂时避开问题，不去想它，先睡一觉，待情绪稳定时，再回头看它，可能解决问题的方法不请自来。

##### 7. 驾驭内心的大象

卡内基说“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀”。当感到心里的负性情绪要火山爆发时，我们要学会控制自己的情绪，在适度宣泄时采取正确的方式，选择适当的场合和对象，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪，以免导致意外，引起意想不到的不良后果。

最后，教师、父母要用乐观的心态对待中职学生，多鼓励、多表扬，为他们提供健康的学习生活模式，使他们更加自信，对未来充满兴趣和希望。如果经过一系列努力仍然不能消除学生的负性情绪，不要讳疾忌医，及时带孩子就诊求助心理医生，通过心理治疗或药物治疗改善和治疗负性情绪，以防负性情绪进一步发展引起心理障碍或者心身疾病。

#### 参考文献：

- [1]张芬.负性情绪对学业不良学生的影响及教育对策[J].课程教育研究,2014,(10):27-28.
- [2]孙芝琪,宋亮,石振宇等.家庭互动对中职生抑郁和焦虑情绪的影响[J].第二军医大学学报,2012,33(9):1037-1040.
- [3]陈建民,黄恩,徐晓青等.职业中专学生特质焦虑与父母教养方式和人格特征的关系[J].中国学校卫生,2006,27:1103-1104.