

中学生的情绪特点和对策

俞丽萍

江西科技师范大学 江西 南昌 330000

【摘要】：情绪对一个人的生活、工作和学习的影响是巨大的。中学生的发展变化十分迅速，生长发育趋近到成熟水平，但仍处于从幼稚到成熟的过渡时期。由此，中学生的身心发展就处在一种非平衡的状态，从而引起个体种种心理上的发展矛盾。在这个教育阶段，教师应了解中学生的情绪特点，引导学生掌握情绪调节的相关策略，积极开展校内外心理辅导，促使中学生个体保持积极的情绪。

【关键词】：中学生；情绪调节；发展特点

1 情绪概述

情绪，个体主观一般认知经验的通称，是以中学生愿望和需要为中介的心理活动^[1]。情绪调节过程是在个体在与之相应机制和策略的作用下，帮助调节中学生的生理、认知、情感这三样被管理和调整的一个过程。一般来说，我们可以将情绪调节理解为中学生个体由无意识到有意识的连续环节。

1.1 情绪的功能

个体情绪关系可以为个体提供有效的交流信息。另一方面，情绪也具有组织的功能，它可以对其他的一般心理活动，如认知发展、行为变化和情绪态度本身也能起到驱动和干扰的作用。不仅如此，情绪也同时具有唤醒和动机的功能，激励对中学生的学习生活。情绪也可以通过唤醒中学生预见和未可预见的，正在经历的事件会去选者采取一系列行动，这是一种动机的功能表现。它维持中学生这种特定行为直到达到对应目标。并且情绪唤醒的生理变化可能会使个体获得较高的绩效水平，也就是通俗所说的，兴趣即最好的老师。最后，情绪也具有特定的社会功能。以相对积极的作用来说，情绪个体更亲近对象、融入周边环境，形成良性的人际关系。反之相对消极的作用来说，情绪也容易影响个体产生逃避他人，甚至与其所生活的环境隔绝之感。

综上可以知道，不管是对于情绪作用的肯定和否定性、积极和消极性、紧张和轻松性等，中学生情绪的强弱变化还是情绪的多种功能，个体所体验到的情绪在社会中产生的适应行为起着较大的影响作用，可以进行适度的调节。最重要的是情绪还可以让个体去识别其社会人的情绪，用以调整自己的社会行为。总之，只要去调适中学生个体的情绪，就能更好地去适应社会。

1.2 中学生的情绪特点

情绪变化受到个体意识和意志影响，但并不是无法选

择，出现情绪困扰时中学生个体是可以进行适当调节的^[2]。教育者可以让个体学习情绪调节的相应策略，选用合理的情绪调节方法，从需要引导转变为自我排解的过程。中学生应通过不断的自我调适，保证情绪处于一种适宜、健康的状态中。

1.2.1 情绪体验发展迅速，性成熟开始

中学生的心理向成熟发展的过渡时期，他们的情绪行为表现仍有幼年时期留下的青涩单纯，又有成年期的成熟前期表现。有调查表明，中学生年龄的不断增长，年级的不断升高，社会性情感也趋于清晰、丰富，然后个体积极的探索人生倾向。另一方面不同个体在情感发展、情绪表现上呈现出一定的差异性，男女性别情绪变化各有特点。但经过社会观察，中学生个体青春期时期易动感情，变化丰富。青春期开始对异性产生兴趣，性成熟开始发展，社会感情初步形成，道德感初步增强，理智感、审美感初步发展。

1.2.2 情绪的波动较大，独立意识强

这个阶段的中学生已经有一定的控制能力，情绪的波动性仍十分明显。表现为显性与内隐性并存，及他们的情绪变化也常形于色，但又有一定意识的去控制自己的情绪，粗浅地学会了一些委婉的表达方式。换句话说就是冲动与理智并存的阶段。中学生心理变化，与家庭父母关系变明显，感情上也不像幼年阶段对父母那样亲密，行为上甚至会出现刻意反对长辈的干涉。中学生独立意识增强，喜欢自己去探索分析事物，初步形成自己的判断。

1.2.3 情绪意向超于认识，行动落后

个体在外界刺激下可能会出现强烈的情绪行为，一般认为可归结为冲动性行为，表现出感情用事的情况，情绪易心境化。青少年期间频频发生的打架斗殴事件也是情绪因素造成的。在中学阶段，青少年的三观等初步形成还未成熟，各种需求出现相互交织的情况。但由于心理整合的不稳定性，

很多时候容易出现一定的混乱,结果就表现在一些行为上,不能做到认识的真实反映,或维持的时间不够持久。

1.3 结论

个体情绪不仅反映了自我对外界事物的态度和倾向,还具有明显复杂性。生理方面:神经系统发展中的大脑皮层发生了很大的变化,其脑的重量和成年人脑重已经相差无几,大脑皮层分析综合的机能也有显著的发展;心理方面:中学生变化在心理上也尤为明显,其中表现为中学生对自我意识的深入发展,是身心发展由半幼稚到半成熟这一过渡的阶段。

2 教育对策

应用理性理论帮助中学生形成一种情绪往往不是由事件本身引起的,而是由经历这一事件的人对事件的解释与认识引起的认识,使中学生在遇到情绪事件的时候多改变自己对事件的认识,改变认识事件的角度从而正确使用情绪调节策略。采用合理的情绪调节策略对其心理健康的积极影响较为明显。

2.1 教师提高自身情绪调节能力,起榜样模范作用

教育者特指科任教师对中学生身心变化有深远的影响。首先,我们应保证教育者能以身作则,合理、有效地调节个体情绪,给中学生树立榜样,通过言传身教,以较好情绪状态潜移默化去引导受教育者。除了教育者,同伴之间也可以做好榜样,要想学生选择合理情绪调节策略,家长也要配合做好榜样作用。研究数据显示,家长的过分溺爱和包办是导致中学生尤其是独生子女遇事情绪易起伏动荡的原因之一。中学生正处于激烈的想脱离父母自行处理自身问题,然而又能力不足的矛盾时期。那么在家庭生活中,家长应适当调整自己的教育模式,给孩子自行处理自己问题的机会。让孩子适当地接受挫折的磨砺,引导孩子在遇到情绪问题时候多与他人交流、沟通。再者,家长应对情绪问题时采用的调接情绪的策略,也是中学生的重要学习榜样之一。情绪调节策略是从整体上规划和影响中学生采取具体情绪调节方式,然而

中学生在日常生活和学习中选用情绪调节和管理的具体方式又形成了情绪调节的策略。

2.2 在教学中要敏锐的发现情绪调节困难学生

语文教师尤其应具备共情的能力,做到要尊重、引导那些已经出现情绪调节困难的学生个体。他们接触最多的教育者便是班主任和学科教师,应向需要帮助的学生给予关心和适当的帮助,促进中学生全面、健康地成长。这也是教育工作者应有的责任感和使命感。不过,在我们访谈的过程中侧重语文这一学科教师。我们关注到很多的语文科任教师并没有及时捕捉到学生情绪变化的意识。在应试教育和升学率的高压下,学生的学习和分数使他们更多的关注点,却忽视了学生健康成长的重要因素,违背了教育培养全面发展的人的目标。

2.3 家校合作,社会协同帮助情绪调节困难学生

学校的教育者与家庭中家长进行良好的沟通,有助于了解中学生较为全面的情绪状况,努力探寻中学生在校期间出现异常表现的具体原因。教育者应深入了解中学生的家庭教育和氛围情况,再与家长进行有效配合,共同构建个体所需要适宜的心理环境,正向的增强个体的情绪调节能力。而对于那些情绪调节较为困难、情况也较为严重的个体。教育者及时和家长进行深入、密切地访谈,从而进一步地了解受教育者问题的同时,教育者还可以给家长补充讲解情绪调节的相关知识,请家长配合学校,家校合作、双管齐下,保证学生情绪调节能力的有序发展。

3 结论

情绪问题可以说是中学生成长中无法逃避的问题,存在情绪调节不良的状况并不少见。他们不但需要心理教师的特殊关注,更需要语文教师、班主任以及家长和其他教育者的关注。我们要尝试了解他们情绪多变、喜怒无常的特点,去真正站到青少年的立场,家校努力联合,一起为他们营造良好的学习环境。

参考文献:

- [1] 王力.成人情绪调节对个体主观幸福感的意义[D].北京师范大学博士学位论文,2006.
- [2] 刘启刚.青少年情绪调节:结构、影响因素及对学校适应的意义[D].吉林大学博士学位论文,2009.
- [3] 黄希庭,张志杰.心理学研究方法[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [4] 贾海艳,方平.青少年情绪调节策略和父母教养方式的关系[J].心理科学,2004,27(5):1095-1099.

作者简介:俞丽萍(1994-)女,汉,籍贯:江西,江西科技师范大学2020级研究生,单位:江西科技师范学院,研究方向:学科教育(语文)。