

如何应用 NLP 技巧提高中职生情绪管理能力探究

◆刘佳慧

(株洲市幼儿师范学校 湖南株洲 412000)

摘要:在中职教育工作中,学生初步进入青春期阶段,属于身心发展的重要时期,具有一定的可塑性,但是,此类学生具有特殊性,多数都是在中考过程中成绩较低或是家庭降级困难不得不选择中职院校,具有情绪不稳定的特点,很容易出现情绪方面的困扰亦或是障碍,严重影响其后续的学习与综合发展。这就需要在中职教育的过程中,积极的采用 NLP 技巧培养学生的情绪管理能力,使其树立正确的观念意识,在日常学习与生活中更好的针对自身情绪进行管理。

关键词: NLP 技巧; 中职生; 情绪管理能力

NLP 主要就是精神语言程序学,目前被心理学家广泛的应用在心理问题的解决中,已经取得了良好的成绩,而在中职教育工作将其应用在培养学生的情绪管理领域,有助于结合学生的年龄特点与心理特点等,正确指导其进行情绪的控制,达到预期的工作目的。

一、NLP 分析

NLP 是目前被广泛应用在解决心理问题中的精神语言程序学,其中,N 主要代表的是脑神经,但是,从实际方面来讲,其属于身体、心灵与灵魂,而 L 主要就是使用语言和别人交流,利用姿态以及语言,无声的凸显出人们的思考模式以及信念状态、内心状态等等,形成一定的影响。P 主要就是利用计算机软件将人们的意念与感觉等凸显出来。NLP 理论认为人们在脑世界方面,可以形成外界讯息的不同排列,产生思考以及行为,所以,会对接受信息的被动思维产生影响的影响,形成一系列的反应,然后重新排序,其所产生的效果有所不同。在此过程中,NLP 有着独特的情绪管理理论内容,主要表现为:

第一,对情绪的察觉以及接纳。在人们生活的过程中,各类思维都会表达某种情绪,而此类情绪主要就是身体的感觉,例如:人们对身体的感觉有所忽视,思维与想法等就会受到一定的影响。多数人的注意力都会很习惯的向着外部转移,而利用控制方式与关注方式会获取到某种外在的力量,这样,就可能错过一些情绪。而在本能方面,有着一定的承认情绪,属于较为正常的表现。只有合理的对自身情绪进行察觉以及接纳,才可以合理的针对情绪进行调节,使得身心变得愉悦^[1]。

第二,了解各类情绪的含义,才能对不同的行为进行选择,促使结果的改变。一般情况下,情绪的产生主要来源于评价,也就是在客观事物对人们产生作用、与一些需求产生一定关联的时候,人们就会对客观事物做出一定的评价,进而出现情绪。例如:愤怒情绪,这个情绪主要就是在面对无法接受的客观事实的时候,会采取一些行动,如果人们对此类情绪的含义较为了解,就可以积极的探索到改变行动的局面,以便于对问题进行解决。而忧虑也属于消极的情绪,但是,此类情绪就需要人们集中注意力去解决、消除,如果人们对此类情绪的含义有所了解,集中注意力的对不良情绪进行解决与排除,就可以更好的预防与控制不良情绪。

第三,对情绪的淡化亦或是消除。从根本上来讲,情绪的产生与人们的观念意识存在一定联系,而 NLP 的应用,有助于利用情绪管理的技巧,转变人们的观念,对情绪进行消除。与此同时,在对一些有着身份局限性观念方面,此类情绪管理方式还能够提升人们的思维处理能力,转变以往的意识,更好的解决情绪问题^[2]。

二、采用 NLP 技巧增强中职生的情绪管理能力

(一) 过敏倾向

由于中职学生的年龄很小,尚未形成成熟的心理,加之受到社会各种观念的影响,会认为自己属于学习中的失败者,出现自卑的心理与相关情绪。且多数学生尚未明确自身的人生目标,觉得自己的前途很迷茫,与其他的同龄学生相较,有着强烈的自卑心理。而此类心理的影响之下,会导致其出现敏感的现象,很容

易发生不良的行为。在此情况下,采用 NLP 方式,有助于通过心理治疗的方法,改变学生的情绪,使其敏感心理减轻。例如:在学生无法完成某件事的时候,可以引导其转变“我做不到”的说法,而是要说“我还不能做到这件事情”、“我暂时不能做到这件事情”,从而引导其针对自身情绪与行为进行控制,减少自卑的心理,最后,利用假设方式激发其学习的兴趣“在我学会这件事情的解决方式的时候,就可以做到”^[3]。

(二) 焦虑与焦虑所诱发的问题

虽然目前一些中职学生对于自身的学习以及职业生涯都有着一定的规划,但是,通常会因为自身能力不足难以掌握相关知识,或是想要做某种事情无法做到,这就导致其学习动力降低,甚至会出现厌学的现象,逐渐形成恶性循环,难以跟上教育的节奏。主要就是因为学生在遇到障碍的时候,会出现焦虑问题,如果不能合理的控制,还会产生某种情绪问题,导致出现人际关系难以协调、失眠等现象。此时采用 NLP 技巧,可以选择“借力”方式,有助于直接的增加学生学习力量,为其营造良好学习环境,并引导其想象一些历史人物、学习很好的其他学生等等,在借力的情况下,促进自信心的全面增强,以此减少焦虑问题^[4]。

(三) 自我主义过强导致出现人际沟通问题

部分中职学生都出身于独生子女家庭,备受关爱,养成了一些不正确的习惯,例如:将自己作为中心点,随意的对他人进行支配亦或是指使,此类现象会延续到学校学习中。但是,学校与家庭中的环境氛围存在不同,部分学生都感觉不习惯,甚至会出现失落的现象,如果不能合理的表达情绪,将会试图利用恶作剧形式、夸张炫耀形式等对自己进行表现,引起他人的关注,找寻自身的存在感,获得某种满足。在此过程中,应当合理采用 NLP 技巧,正确对学生进行人际交流的引导:①对客观事物产生重视,忽视人的存在,也就是重点关注客观事物的结果,做好每项细节。②对人产生重视,忽视客观事物,也就是在社交的过程中,重点关注相互之间的情感。③进取类型的,对结果以及社交较为重视。④不是进取类型的,对细节以及感情都很重视。在此过程中,应当全面了解学生的学习与心理规律,明确是否存在人际交往方面的问题,并利用习惯的改变调整其自我中心的观念意识,使其可以更好的参与到人际交往中,形成良好的发展模式。与此同时,利用 NLP 技巧还能使得学生的潜力得到一定挖掘,使其可以利用语言技巧与其他同学之间建立良好的关系,提升信任度^[5]。

结语:

在中职教育的过程中,应合理使用 NLP 技巧对学生情绪管理能力进行培养,创建科学化与合理化的工作模式,根据学生的年龄特点与心理特点等,编制较为完善的教育计划方案,利用正确的方式促使学生情绪管理能力的提升。

参考文献:

- [1]赵丽晓.应用 NLP 技巧提高中职生情绪管理能力[J].西部素质教育,2017,3(8):206-207.
- [2]赵丽晓.应用 NLP 技巧提高中职生情绪管理能力[J].西部素质教育,2017,12(8):206-207.
- [3]丁月娥,李旭.情绪管理能力对自我和谐性影响的探究——基于甘肃卫生职业学院的调查[J].卫生职业教育,2018,36(24):127-130.
- [4]李圆圆.医护类五年制高职学生情绪管理能力的研究——以潍坊护理职业学院为例[J].发现,2018,3(9):24-44.
- [5]闻晓岚.积极心理学视角下高职学生情绪管理团体辅导的实践[J].教育现代化,2018,5(37):330-331.

作者简介:刘佳慧,1982年6月8日生,籍贯:湖南株洲,性别:女,最高学历:工程硕士,职称:讲师,职务:教师,研究方向:中职计算机应用,毕业院校:华东师范大学。