

# 浅谈情绪管理在班级管理中的重要性

李 真

(郑州市第八十二中学 河南 郑州 450000)

**[摘 要]** 随着素质教育的开展,当前班级管理中越来越注重情绪管理的重要性。情绪管理是当今教育界比较流行的教育方式之一,也就是通过情绪管理教育,引导孩子学会倾诉、学会表达、学会倾听、学会赞美、学会拒绝、学会正确对待生活中的得与失。儿童时期的情绪管理对儿童个性的形成有着至关重要的作用,关系着一个人一生的成长,因此,我们要引导儿童做情绪的主人。

**[关键词]** 校园;身心健康;班级管理;情绪管理

## 引言

教育一直都是一个大国强国的立国之本,随着社会的不断进步,我国政府对现代教育的改革创新也越来越重视。国家资源向教育界倾斜,研究出更加合理高效的教育理念是符合现代社会高速发展需求的。现今,课堂教学是学校教育的主要表现形式,班级是学生在校内学习生活的基本单元,是学生时代的重要组成部分。学校是为社会培养各种人才的地方,班级是学生在步入社会前的成长摇篮。班级是校园教育的基础单位,能不能做好班级管理,是学生身心健康和全面发展的首要条件,也是完成各项教学任务的重中之重。有效的班级管理是维护正常教学秩序,保证教学质量,实现育人目标的可靠保障。班级管理的优劣,将直接影响到学生的未来。

## 1 概述

情绪管理(Emotion Management),是指通过对个体或者群体的自身情绪和他人情绪认识的研究,使用协调、引导、互动和控制的手段来培养人们对自身或他人情绪的驾驭能力,从而提升集体管理的效果。现今社会,这种管理方法被广泛的应用到企业培训和员工管理中。在班级管理中,学生是参与班级环境建设的主体,参与者的情绪状态对班级环境的建设发展有着重要影响。尤其是当参与建设的主体是正在校园内的学习成长的青少年,对于事物的认知片面而冲动。所以,要想做好班级的管理,对情绪管理的应用至关重要。

## 2 小学班级管理与情绪管理的关系

### 2.1 小学班级管理中的“理性”

要想对教师以及学生的情绪进行管理,使“情绪”转化为“理性”,首先要对“理性”进行分析,找到“情绪”与“理性”之间的关系,再采取针对性的措施将“情绪”转化为“理性”。

### 2.2 “情绪”和“理性”之间的相互转换

在新课程改革教育的理念支持下,教育的目的不再是单单关注学生的学习成绩,学生的心理健康和身体健康也是教育的重点。学生接受教育的时期,是他们价值观和道德观尚未成型的关键时刻,心智未成,对自身的情绪变化难以把控,在班级这个集体环境中,学生和之间因为情绪的失控将会造成各种矛盾,甚至形成相互谩骂,斗殴,严重时甚至能引起群体斗殴的恶劣事件。从而对班集体的健康发展和班级管理造成严重的影响。

情绪管理是心理学理念的一种,讲究的是以控制自身行为来达到控制自身情绪的效果。情绪是人在正常情况下自然产生的,情绪没有好坏之分,只有根据当事人的状态分为积极情绪和消极情绪。在班级生活中,消极情绪的持续将会对集体环境造成影响,严重时将会破坏班级的管理,给学生的学习生活和身心健康带来伤害。教育者在对班级进行管理时,应当重视情绪管理对学生产生的作用,并在日常的教学和管理中引导学生学习对自身情绪的控制,将情绪管理的理念教给学生,以此来减少消极情绪对学生带来的影响和伤害,从而提升班级管理的效果。

## 3 情绪管理提升班级管理的效果

### 3.1 调节学生矛盾,加强班级的集体凝聚力

情绪是复杂的,也是多变的,对于成长发育期的学生来说,逐渐的产生自己的思想观念,这个时期的学生,将会需求更多的

个人自由和私人空间,当事件发生时,由于心智发育未成,时常将事情变得更坏,产生各种矛盾,在家长和老师的监控下,情绪长期得不到释放,学生的心理在压力下逐渐变得病态,极有可能会发生恶劣情况的发生。因此,要求教育者在班级管理的过程中,主动对学生的心理状态进行了解,尽可能的对学生进行开导,及时的疏导,教学生们把过多的消极情绪转化成别的方式发泄出来,防止恶劣事件的发生同时也能够及时的调节学生之间矛盾,共同创造良好的集体环境。

### 3.2 情绪管理对学习效率的提升

在校园教育中,老师是学生成长学习的领路人,在日常的教学和班级管理中,掌握学生的心理变化,在不同的阶段教学中,引导学生管理自己的情绪,使自身时常处于良好的情绪状态,可以帮助学生在课堂学习中注意力更加集中,对学习的过程不再抵触,通过良好的班级环境,让学生向老师学习,学生向学生学习,创造出一种相互学习,帮助学习的学风,以此来提升学习在单位时间内的学习效果,促进学生之间团结合作,积极向上,德智体美劳全面发展。

### 3.3 开展学生自我交流活动,为学生搭建情绪管理调节平台

班主任要组织开展各种交流活动,引导学生通过讨论,了解自己的优点和缺点,采用个别鼓励和集体表扬等多种形式帮助学生形成客观、正确的自我评价标准,借此提高学生的自我调节的能力。通过学生之间的谈话,学生会逐步认识到每个人都有自己的长处和短处,伴随着自己的不断长大,自己会越来越优秀,长处会越来越多,短处会变得越来越少,有的时候短处也会转化为长处,这样,学生的情绪就会变得比较积极。

### 3.4 家校合作,建立情绪管理共同体

根据国内一项权威调查,小学二年级到五年级的儿童正处于一个让家长最为头疼的时期:孩子不再像幼儿时期那样无时无刻围着家长转,渐渐地把自己的关注点从爸爸妈妈身上转移到外界和自己身上;孩子的情绪也更加难以捉摸。这就需要班主任做好家长的辅导,开设好家长课堂。一方面,是学校请一部分有名的情绪管理专家给家长作报告,从理论上和一些典型的案例上让家长明确怎样对待自己孩子的情绪,怎样帮助孩子进行情绪管理;另一方面,就是班主任可以利用家长会,选一些自己班级内情绪管理做得比较好的孩子的家长作报告,让孩子家长近距离发现自己和优秀家长在教育孩子上的差距,认识到情绪管理的重要性和情绪管理中家长应该做的。

## 结束语

班级管理是集体管理的一种,从本质上讲是指将多个不同性格的个体聚集在一起进行管理,从而实现共同目标的过程,由于每个个体的性格不同,情绪变化也多种多样,在班级管理的过程中抓住每个学生的情绪变化,使他们将自身的情绪始终调节在可控制的范围内,从而使班级的管理从整体上得到提高。

## 参考文献

[1]韩萍.小学班级管理中的情绪管理方法初探[J].华夏教师.2017(06).

[2]俞荷俊,周英,姚荣英.小学高年级儿童交往焦虑的影响因素分析[J].蚌埠医学院学报,2016,(6).