

# 浅析基于班主任视角的高中生情绪管理

董常青

山东省莱西市第二中学

**[摘要]**情绪使我们的生活多姿多彩,同时也影响着我的生活及行为。当出现不好的情绪时,要加以调节,使情绪不要自己的生活及身体带来坏的影响。对于身心正处于高速发展期的中学生来讲,虽已经初步具备一定的身心管理能力,但由于自身心理发展不够成熟、自我调节能力差和进入青春期后生理变化等因素的影响,情绪上极易出现较大波动,严重者甚至会影响严重的心理和行为上的偏差。为此笔者尝试根据自身在班主任教学中对高中生情绪问题的观察与情绪管理教育工作的开展,就影响中学生情绪的因素及解决方式提出一些意见和建议。

**[关键词]**高中生;情绪问题;情绪管理

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1644

高中阶段是个人人格发展形成的重要时期,从生理上来说,这一阶段的学生将处于或正处于青春期的动荡中。一方面高中生自身的生理、心理及学习生活上的特殊性使他们的情绪极易出现变化。加之随着社会经济的高速发展,随之而来的激烈竞争、父母的期许、升学压力等问题时刻外绕在中学生的身边。随着学生自我意识的不断发展,使得学生在生活中所要面临的矛盾和冲突日渐浮出水面,愤怒、抑郁、焦虑、恐惧等情绪问题随之而来,情绪的变化无常容易使中学生的心理失去平衡<sup>[1]</sup>。学校是青少年成长和生活的重要环境,而教师作为学生成长道路上的良师益友,更要充分发挥自身的“领路人”的作用,积极引导并帮助中学生逐步学会自身情绪的调节,引领他们正确、客观的认识诱发不良情绪的因素、引导他们掌握克服情绪障碍的方法,使他们保持健康的情绪,以良好的心态全身心地投入到学习和生活中。

## 一、高中生中学生负面情绪产生的原因分析

### (一)中学生主观生理因素的影响

进入高中的学生自身正处于由少年期向青年期发展的过度阶段,这一时期学生的身体迅速成长,自身的呼吸、消化、泌尿系统、神经系统日趋完善。然而随着学生神经系统,尤其是其大脑皮层的结构、功能开始进入显著发展阶段并发育日臻趋近完全,也使得学生自身在事件处理中容易出现兴奋过程强于抑制过程的时刻,从而使得中学生的情绪出现明显的动荡性和敏感性。

### (二)家庭结构及家庭教育的影响

家庭作为学生成长、生活、学习的原生环境,随着高中生自我意识和独立意识的增强,来自家庭结构、成员间关系、家庭成员的行为、家庭的教育观念等方面的因素都会对青少年的情绪产生一定的影响。在众多的影响因素中家庭结构和家庭教育观念对学生情绪的影响表现尤为明显。如:“独二代”家庭中对子女的溺爱、离异家庭中父爱或母爱的缺失等都会造成学生情绪方面的严重波动,使得学生情绪难以

以自控。

### (三)学习、升学压力下带来的影响

当今时代随着科学技术的不断发展和社会化程度的不断加深,知识革新的速度呈现“日新月异”的势态,随着学生自我认知意识的提升,学生在自身的求知欲和自尊心的驱使下,知识学习的负担也日益加重,特别是进入高中后他们开始面临升学的问题,教师和家长的耳提面命,为学生带来了极大的心理负担,他们担心自己稍有疏忽,就要落伍,急于求成的焦急情绪困扰着学生,使其情绪长期处于紧张、恐惧的状态。学生遇到这些问题,不能得到很好地解决,会迫使学生出现过激情绪,严重影响着学生的成长、成人、成才。

## 二、高中生情绪管理的策略探究

(一)创设情境,引导学生在情绪体验中认识情绪管理重要性

高中生作为问题情绪发生和影响的主体,虽然已经初步具备一定的身心管理能力,但是由于自身心理发展不够成熟、自我调节能力差和进入青春期后生理变化等因素的影响,情绪上极易出现较大波动,而自身对于情绪是什么、情绪管理的重要性的认识方面却缺乏系统的认知,为此作为班主任我们要合理地进行情绪管理情境的创设,让学生在一定的情绪情境中体验并认识情绪及其管理的重要性<sup>[2]</sup>。例如:在“中学生情绪管理”的主题班会中,特意创设了情景表演的环节,让学生们表演并体验“喜”、“怒”、“哀”、“惧”四种基本的情绪,丰富学生对情绪的认知,让大家了解到情绪具有两面性,好坏从来不分家;让学生在轻松愉快的环境中,通过移情作用让学生明确情绪管理重要性。

(二)方法引领,指导学生在教育活动中掌握情绪调节的方法

中学生的情绪的好与坏直接关系着他们自身的生理发育、心理的健康成长以及日常的学习与生活等方面的状况<sup>[3]</sup>。只有学生真正掌握好自身情绪调节的技法,才能通过合

理的途径和有效的方法及时平衡好自身的情绪状态，让自身在平稳的情绪状态中实现自身身心状态的健康发展，从而达到良好、适应、可管理的状态，更好地实现自身的成长和发展。例如：面对考前的紧张情绪，可以找几个要好的同学或父母或老师，向他们倾诉自己学习中的困惑及焦虑的情绪，通过倾诉法来宣泄考试复习中产生的紧张情绪和压力感。而当自己表现受到表扬、收到惊喜产生的极度兴奋；或因愤怒、失落而出现过度哀伤、愤慨等情绪时，则可以通过心理暗示的方法，提醒自己切忌乐极生悲，以此来平复自己过度兴奋、压抑的情绪状况。

### （三）介入辅导，鼓励学生降低负面情绪的影响

进入高中阶段的学生，虽然随着年龄的增长自身的心理承受能力、情绪控制能力有了明显的提升，但是由于这一阶段学生自身心理素质的发展仍不完善、受到刺激情绪容易出现不够稳定的情况，可能由于一时的狂热、情绪不稳、愤怒而做出一些事后追悔莫及的蠢事或坏事。为此教师和学校要发挥好介入和干预青少年情绪的阵地作用，在深入分析学生性格特征、了解引发情绪问题根源的前提下，通过“因生制宜”做好学生心理辅导工作，帮助学生及时宣泄内心积压的情绪，实现学生积极情绪的调动和消极情绪的遏制。例如：高中阶段的学生男女之间的性格出现明显的分化，为此在进行辅导的过程中，使用的方法也要根据学生的特质进行区分，如女生整体倾诉意愿明显、性格较为敏感，在辅导中通过多种形式引导其主动诉说，以此为契机开展辅导，帮助其降低负面情绪的影响；而对于不善表达的男生，则可以通过侧面了解、鼓励肯定的方式帮助他们降低负面情绪的影响。

### （四）家校共育，建设和谐相处的生活环境缓解学生情绪压力

孩子在进入高中后面面对升学的压力、身心变化的影响，孩子们生活与成长过程中开始出现一系列的烦恼，使学生极易出现并长期处于紧张、焦虑、恐惧等状态中，若此时家长非但不能及时与孩子进行沟通，帮助孩子尽快“消化”掉这些情绪，而是以为的严厉以待则无异于“火上浇油”，容易造成学生厌学、打架斗殴、离家出走等事件的发生。为此班主任要挖掘好家庭教育资源，为学生共同建设和谐相处的生活环境，对帮助学生缓解情绪压力有着重要意义。例如：一方面通过家长学校、专题讲座等形式，对家长进行高中生情绪问题的辅导知识方法的培训；另一方面鼓励家长与子女经常交流，从而帮助孩子消除紧张情绪，平息愤怒，在促进亲子

之间相互理解的同时，引导孩子们积极健康的成长。

### （五）互动交融，构筑学生情绪疏导的绿色亲子通道

高中生的情绪管理需要班主任主动“走出去”，更需要家长能够“走进来”。全面了解学生的心理状况是实施健康教育的前提和基础。利用主题活动的契机，让家长 and 教师能够面对面的交流和沟通，更加完整的勾勒出学生的心理全貌，同时也让彼此双方的教育理念和水平更加充分的呈现和碰撞，从而产生正向的融合与交汇。

例如以班级为单位，让家长来观摩、感受子女的学校生活，近距离的体验和了解子女在学校生活中的心理和情感。一方面，家长会对学生的学习环境有更加深刻的认知和体验，能够更好地与子女产生心理上的共鸣；另一方面在这样的亲子活动中，家长的教育行为和教育理念也会被凸显和放大出来，由于没有专业的心理健康教育知识。在亲子活动中家长会暴露出这样那样的问题，班主任的适时介入和指导可以帮助家长及时矫正自己在教育方式和理念上的短板与缺陷，使家长的教育理念和水平产生一定程度上的正向转变。所以主题活动的开展给家校融合，学生、教育者与家长三方的沟通交流，信任合作提供一个非常理想的模式，建设了一个坚实而又通畅的桥梁式的心理健康交流渠道。

时代是不断在前进的，高中生群体的心理健康状况也在发生着新的变化。一个不知道“向前看”和“勇于负责”的老师和家长是不合格的。为了新一代青少年的全面成长，面对这群已经进入青春期的高中生们，班主任和家长只有在关注好学生的情绪变化及各方面发展的情况下，携手合作、积极引导学生客观的认识情绪控制的重要性，并授之其一定的情绪调节方式，才能帮助孩子们平稳地度过高中这一特殊的成长时期，并切实提升其自身的情绪控制能力。

### 参考文献

- [1]顾秋花.高中生负面情绪疏导研究[J].文理导航,2019(17):1.
- [2]陈辉军.“高中生常见心理疏导方法探析.”成才之路(2020).
- [3]董彩霞.“高中生情绪智力培养现状及对策研究.”中学课程辅导(教学研究)(2020).

### 作者简介:

董常青(1975-),男,汉族,山东青岛人,从事高中化学教学与班主任工作。