

# 初中生情绪管理能力培养策略探究

汪宝玉

湖北省十堰市竹溪县实验中学

**摘要：**本文紧扣初中生情绪管理能力培养这一核心，运用理论与实例结合的方式，全方位分析了培养该能力的多重价值，细致梳理出当前初中生在情绪管理方面，于自我认知、调节方法以及家校协同等层面存在的问题。从课程设置、家庭氛围营造、实践活动开展、教师榜样引领等多个维度，提出了极具针对性的培养策略，旨在为学校、家庭提供参考，助力初中生实现情绪管理能力的提升，推动其身心健康发展。

**关键词：**初中生；情绪管理能力；心理健康

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.007

## 引言

初中阶段是青少年身心快速发展的关键时期，学生在学习和生活中面临学业压力、人际交往等诸多挑战，容易产生各种情绪问题。情绪管理能力作为青少年应对压力、维持心理健康的重要技能，对其人格塑造和未来发展至关重要。然而，当前初中生情绪管理能力的培养还存在诸多不足。深入探究初中生情绪管理能力的培养策略，对促进青少年健康成长具有重要的现实意义。

### 一、初中生情绪管理能力培养的价值

#### （一）助力学业进步

良好的情绪管理能力能帮助学生维持积极的学习心态。例如，小明原本因数学成绩不佳而焦虑，在学习了情绪管理方法后，他学会调节心态，将焦虑转化为学习动力，主动向老师和同学请教，成绩逐步提升。情绪稳定的学生在课堂上更易集中注意力，高效吸收知识，在面对难题时，也能冷静思考，找到解题思路，从而提升学业成绩。

#### （二）促进身心健康

情绪与身心健康紧密相连。当学生能够合理管理情绪，就能减少负面情绪对身体的损害。如小红原本常因和朋友闹矛盾而郁郁寡欢，导致失眠、食欲不振。后来她学会表达和调节情绪，与朋友及时沟通，化解了矛盾，心情愉悦，身体状况也得到改善。积极的情绪还能增强免疫力，降低患病风险，促进学生的身心健康发展。

#### （三）优化人际关系

具备良好情绪管理能力的学生，能更好地理解体谅他人的感受，减少人际冲突。例如，在小组讨论中，小刚面对同学的不同意见，不再急躁反驳，而是耐心倾听，控制自己的情绪，合理表达观点，赢得了同学们的信任和喜爱，不仅顺利完成了小组任务，还增进了同学间的友谊。

### 二、初中生情绪管理能力存在的问题

#### （一）情绪认知不足

在初中阶段，部分学生对自身情绪的认知尚处于模

糊状态，无法准确辨别复杂的情绪类型。很多时候，他们仅仅将情绪简单划分为开心与不开心，对于诸如焦虑、抑郁、愧疚等更为细致的情绪缺乏清晰认知。这种认知上的模糊，使得学生在面对情绪问题时，难以找准问题的根源，也就无法采取针对性的调节措施。

造成这种现象的原因，一方面在于缺乏系统的情绪教育。在初中课程体系中，专门针对情绪认知的教育内容较为匮乏，学生无法从课堂学习中获取全面、科学的情绪知识。另一方面，学生自身对情绪问题的关注度不足，未能养成反思和觉察自身情绪的习惯，往往忽视情绪发出的信号。

长期的情绪认知不足，会给学生带来诸多负面影响。由于无法准确识别负面情绪，学生可能会任其发展，导致问题不断积累，最终可能引发严重的心理障碍。例如，有些学生长期处于抑郁情绪之中，却不自知，等到症状严重影响到学习和生活时，才意识到问题的严重性，此时干预和治疗的难度已经大大增加。

#### （二）情绪调节方法不当

当负面情绪出现时，部分初中生会采用逃避、压抑等消极方式来应对，这种做法不仅无法真正解决问题，还会对身心健康造成损害。以逃避为例，一些学生在面对学习上的困难时，选择放弃努力，回避挑战。

压抑情绪同样危害极大。当与他人发生矛盾或遭遇挫折时，一些学生选择将负面情绪深埋心底，不愿意与他人倾诉。表面上，她似乎恢复了平静，但这些被压抑的情绪在内心不断累积，最终可能以更激烈的方式爆发出来。有一天，因为一点小事，晓萱突然情绪失控，对身边的人发脾气，让大家都感到十分惊讶。

造成情绪调节方法不当的原因，一是缺乏正确的引导。学校和家庭在关注学生学习成绩的同时，往往忽视了对学生情绪调节能力的培养，没有教给学生科学有效的情绪调节方法。二是社会文化环境的影响。在一些观念中，表达负面情绪被视为软弱的表现，这使得学生不敢正视和表达自己的真实感受，从而选择压抑和逃避。

这些不当的情绪调节方法，不仅会影响学生的心理健康，还可能对其身体健康造成损害。长期压抑负面情绪，会导致体内内分泌失调，引发各种身体疾病。

### （三）学校和家庭培养体系不完善

在学校层面，部分学校对情绪管理教育的重视程度严重不足。心理健康课程的课时被大幅压缩，甚至有些学校将心理健康课作为可有可无的副科，随意挪用课时。即便开设了心理健康课程，教学方式也较为单一，大多停留在理论讲解上，缺乏实践活动和案例分析。这种枯燥的教学方式，无法激发学生的学习兴趣，学生很难将所学知识应用到实际生活中。

在家庭方面，许多家长过于关注孩子的学习成绩，将大部分精力都放在孩子的学业上，忽视了孩子的情绪变化。当孩子出现情绪问题时，一些家长缺乏耐心，不能认真倾听孩子的心声，而是简单地批评指责，或者以物质奖励来安抚孩子。

学校和家庭培养体系的不完善，导致学生缺乏系统的情绪管理教育和实践机会。在学校，由于缺乏专业的心理辅导和有效的教育活动，学生无法获得足够的情绪管理知识和技能。在家庭，由于家长的忽视和错误引导，学生无法在日常生活中得到正确的情绪管理训练。这种家校之间的脱节，使得学生在面对情绪问题时，往往感到无助和迷茫，无法有效地管理自己的情绪。要想真正提升初中生的情绪管理能力，学校和家庭必须高度重视，完善培养体系，形成教育合力。

## 三、初中生情绪管理能力的培养策略

### （一）开展情绪管理教育课程

学校在初中生情绪管理能力培养过程中，占据着主导性的地位，而系统的情绪管理教育课程则是达成这一目标的关键载体。

学校应构建一套科学、系统且全面的课程体系。课程内容涵盖情绪的本质、分类以及产生机制，让学生清晰地认识到情绪并非凭空产生，而是与自身的认知、经历和环境密切相关。比如，通过讲解认知行为理论，帮助学生理解负面思维如何引发负面情绪，引导他们学会改变思维方式，从而调整情绪状态。在情绪调节技巧方面，课程可以详细介绍深呼吸放松法、渐进性肌肉松弛法等实用方法，并通过课堂练习，让学生切实掌握这些技巧。此外，还可以融入情绪表达的内容，教导学生如何以恰当的方式表达自己的情感，避免因沟通不畅导致情绪积累。

在教学方法上，应当秉持多样化的原则。角色扮演是一种极为有效的教学方式，教师可以创设各种生活场景，如考试失利、与朋友发生冲突等，让学生扮演不同的角色，亲身体验各种情绪，并尝试运用所学的方法进

行应对。案例分析同样不可或缺，教师收集大量真实的案例，引导学生深入剖析案例中人物的情绪问题产生的原因、表现以及应对策略，通过讨论和反思，让学生从中汲取经验教训。另外，小组讨论可以激发学生的思维活力，促进学生之间的交流与合作。例如，组织学生围绕“如何应对学习压力带来的焦虑情绪”这一话题展开讨论，学生们各抒己见，分享自己的经验和心得，在思想的碰撞中，找到更适合自己的情绪管理方法。

除了常规的课堂教学，学校还应定期邀请心理学专家、教育学者举办讲座。专家们凭借深厚的专业知识和丰富的实践经验，为学生带来最前沿的情绪管理理念和方法。同时，讲座可以设置互动环节，让学生有机会向专家提问，解决自己在情绪管理过程中遇到的困惑。此外，学校还可以利用校园广播、宣传栏等渠道，宣传情绪管理的知识，营造浓厚的学习氛围。

### （二）营造良好的家庭氛围

家庭作为孩子成长的第一课堂，对孩子情绪管理能力的培养起着不可替代的作用。家长应当深刻认识到这一点，努力营造一个民主、和谐、温暖的家庭环境。

家长要关注孩子的情绪变化，学会倾听孩子的心声。当孩子回到家，家长不要只关心孩子的学习成绩，而应多问一句“今天心情怎么样”，让孩子感受到家长的关心和重视。当孩子表达自己的情绪时，家长要耐心倾听，不要轻易打断或否定孩子的感受。例如，孩子因为在学校被老师批评而感到委屈，家长可以说“我能理解你现在的心情，被老师批评肯定不好受，你愿意和我说说发生了什么吗”，通过这样的方式，让孩子感受到家长的理解和支持，从而更愿意与家长沟通。

在日常生活中，家长要为孩子树立良好的榜样。孩子往往会模仿家长的行为和情绪处理方式，因此，家长要学会控制自己的情绪，以平和、理性的态度面对生活中的各种问题。比如，当家长遇到工作上的挫折时，不要在孩子面前抱怨或发脾气，而是要积极寻找解决问题的方法，并向孩子传递乐观的心态。通过言传身教，让孩子学会如何正确应对负面情绪。

此外，家长要与孩子建立平等、民主的沟通机制。在家庭决策过程中，家长可以适当征求孩子的意见，让孩子感受到自己的价值和被尊重。当孩子与家长发生分歧时，家长要避免采取强硬的态度，而是要与孩子进行理性的沟通，尊重孩子的想法和感受，共同寻找解决问题的方法。例如，在选择课外辅导班时，家长可以与孩子一起分析孩子的兴趣和需求，听取孩子的意见，做出双方都满意的决策。

家长还可以通过一些家庭活动，培养孩子的情绪管理能力。比如，组织家庭游戏、亲子旅行等，在活动中，

让孩子学会与家人合作、分享，增强孩子的团队意识和责任感。同时，在活动中，孩子可能会遇到各种问题和挑战，家长可以引导孩子正确面对困难，学会调节自己的情绪，培养孩子的挫折承受能力。

### （三）鼓励学生参与社会实践活动

社会实践活动为初中生提供了一个真实的社会环境，让他们在实践中锻炼自己的情绪管理能力。学校和家庭应积极鼓励学生参与各种社会实践活动。

志愿者服务是一种非常有意义的社会实践活动。学生在参与志愿者服务的过程中，能够接触到不同的人群，了解社会的多样性，培养社会责任感。例如，学生参加社区的关爱老人活动，为老人打扫卫生、陪老人聊天。在这个过程中，学生可能会遇到老人的不理解或拒绝，这时，学生需要学会控制自己的情绪，耐心地与老人沟通，解决问题。通过这样的经历，学生能够提高自己的人际交往能力和情绪调节能力。

团队拓展训练也是提升学生情绪管理能力的有效方式。在团队拓展训练中，学生需要与团队成员密切合作，完成各种任务。在这个过程中，学生可能会遇到团队成员之间的矛盾、任务的困难等问题，这些问题会给学生带来一定的压力和负面情绪。但是，通过团队成员之间的沟通、协作和互相支持，学生能够学会如何应对压力，如何调节自己的情绪，增强团队凝聚力。例如，在“盲人方阵”这个拓展项目中，学生需要在看不见的情况下，通过团队成员之间的沟通和协作，完成方阵的排列。在这个过程中，学生可能会因为沟通不畅、任务难度大而产生焦虑情绪，但是，通过团队成员的共同努力，最终完成任务，学生能够体验到成功的喜悦，同时也学会了如何在压力下调节自己的情绪。

此外，学生还可以参与社会调研、兼职工作等社会实践活动。在社会调研中，学生需要与不同的人进行交流，收集信息，分析问题。在这个过程中，学生可能会遇到被调查者的不配合、信息收集困难等问题，这些问题会考验学生的情绪管理能力。通过不断地尝试和实践，学生能够逐渐提高自己的情绪调节能力，更好地适应社会。在兼职工作中，学生能够体验到工作的辛苦和压力，学会珍惜劳动成果，同时也能够提高自己的独立生活能力和情绪管理能力。

### （四）教师发挥榜样作用

教师作为学生成长道路上的引路人，其言行举止对学生有着深远的影响。在初中生情绪管理能力培养过程中，教师要充分发挥榜样作用。

教师要保持积极乐观的心态，以饱满的热情投入到教学工作中。当教师走进教室，面带微笑，充满活力，会给学生带来积极的情绪感染，营造轻松愉快的课堂氛

围。例如，在课堂上，教师可以通过幽默风趣的语言、生动形象的教学方法，激发学生的学习兴趣，让学生在愉悦的氛围中学习知识。同时，教师要善于发现学生的优点和进步，及时给予表扬和鼓励，增强学生的自信心和成就感。

在面对教学压力和学生的课时，教师要保持冷静，以平和的态度处理问题。例如，当学生在课堂上捣乱时，教师不要立刻发脾气，而是要冷静地了解事情的原因，采取合适的方法解决问题。教师可以通过与学生沟通，了解学生的需求和想法，引导学生认识到自己的错误，并帮助学生改正错误。通过这样的方式，教师不仅能够解决问题，还能够为学生树立一个正确处理问题的榜样。

教师还要学会在学生面前正确表达自己的情绪。当教师遇到高兴的事情时，可以与学生分享自己的喜悦；当教师遇到困难时，也可以适当地向学生倾诉，让学生了解教师也会有情绪波动，重要的是如何正确面对和处理情绪。例如，教师在参加教学比赛中获得了奖项，可以在课堂上与学生分享自己的喜悦和成功的经验，激励学生努力学习；当教师在工作中遇到挫折时，可以向学生讲述自己是如何克服困难的，让学生从中汲取力量。

此外，教师要注重与学生建立良好的师生关系。在日常生活中，教师要关心学生的学习和生活，了解学生的兴趣爱好和心理需求，与学生建立起信任和尊重的关系。当学生遇到情绪问题时，教师要及时给予帮助和支持，引导学生正确处理情绪。例如，当学生因为考试失利而情绪低落时，教师可以与学生一起分析原因，鼓励学生树立信心，制定合理的学习计划，帮助学生走出困境。

### 结语

初中生情绪管理能力的培养，对学生的成长和发展意义重大。通过明确培养价值，剖析现存问题，并采取针对性的培养策略，学校、家庭和社会协同合作，共同为初中生营造良好的成长环境，帮助他们提升情绪管理能力，促进身心健康，为未来的发展奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 齐建芳. 小学高年级情绪觉察主题心理课的问题与改进 [J]. 中小学心理健康教育, 2022 (20). 97-98.
- [2] 陈媛媛; 王建峰. 背景颜色对大学生不同强度面孔情绪识别的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022 (01). 21-22.
- [3] 郑远霞; 刘国雄; 辛聪; 程黎. 以貌取人: 儿童基于面孔的信任判断. 心理科学进展, 2024 (02). 36-37.
- [4] 卓秀芳. 初中生情绪管理策略研究 [J]. 成才之路, 2019 (02).
- [5] 付美容. 提升青少年的情绪管理能力探析 [J]. 教师博览, 2021 (06).