

正面管教教育体系在大学生情绪管理中的运用

荣丹

广东白云学院

[摘要]大学生如何进行情绪管理,是当下高校学生工作的一项重要任务。正面管教教育体系是一种既不惩罚又不骄纵的教育理念,提供了一系列可操作的沟通和教育方法。本文试图探讨正面管教在大学生情绪管理中的一些具体运用,为大学生思想教育工作提供一些借鉴和参考。

[关键词]正面管教;教育体系;情绪管理

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.739

当下大学生的主要群体为00后,部分学生情绪管理能力弱,缺乏抗压能力,各种心理疾患逐年增加。如何为大学生进行心理疏导,引导大学生进行情绪管理,是近年来各高校普遍重视的课题。

正面管教教育体系作为一种新的教育理念,为情绪管理提供了一些可操作的实用工具。1987年,美国简·尼尔森和琳·洛特两位教授基于阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯的个体心理学理论,创立了正面管教教育体系。随后,正面管教陆续被许多家长接受并传播。正面管教是一种既不严厉也不骄纵的方法,以相互尊重和合作为基础,将和善与坚定融为一体,倡导和孩子建立平等尊重的关系,以鼓励的方式,使用家庭会议、班会等多种工具,培养孩子的责任感,增强孩子自律、合作、解决问题等能力,在学会自我控制的基础上,解决成长中的问题。实践表明,正面管教的核心理念,是教育方式方法在新时代的积极创新月探索,一定程度上能有效推动当代大学生的思想教育工作。

一、正面管教的理论基础

正面管教教育体系基于个体心理学理论,核心理念是人所有的行为需求目的是探寻归属感和价值感。正面管教体系认为,孩子只有在获得归属感和价值感之后,才会产生对世界的可控感、对外界的安全感,拥有更强大的心理能量,进而挑战更广阔更丰富的世界。

何为“归属感”和“价值感”?简言之,归属感面向过去,追寻“我从哪里来?我属于哪里”,孩子要确保个体承载父母无条件的爱而来,在个体被接纳和认可的过程中,获得降临于世的安全感。安全感是孩子获得爱和尊重的起点。价值感面向未来,追寻“我能影响什么?我对这个世界有什么意义”,是实现爱和尊重的目的。孩子在不断影响世界、战胜困难的过程中,储备“我是被需要的、我很重要”的心灵能量,以获得更强大的心理素质和行动能力。归属感和价值感是孩子世界的成长坐标,是孩子获得安全感和行动力的源泉,这是正面管教教育体系的理论基础。在这个基础上,正面管教提出了一系列具体可操作的方法和工具。

美国国家健康研究所在1991年至2001年期间,首次利用MRI成像技术扫描2000人的大脑。研究表明,人脑到25岁才发育成熟。经研究,18岁到25岁左右为青春期后期,影响情绪成熟性、自我意识和判断的前额叶皮层逐渐发育完全。在我国,大学生大都处于18至25岁的后青春期阶段,因此,正面管教的方法和工具,对心智尚处于发展阶段、尚未完全

成熟的大学生来说,同样在情绪管理和心智成长方面具有诸多启示和借鉴意义。

二、正面管教教育体系在大学生情绪管理中的具体运用

近年来,部分教师开始重视正面管教体系在高校管理中的作用,作出一些积极的探索。如袁阳的《正面管教体系在高职学校中的运用》,探索了正面管教体系在高职学校中应用的有效方式方法;边小玲的《正面管教理论在高校基层团支部活力提升中的实现路径研究》通过对两个2017级新入学团支部采取正面管教和传统教育的试点跟踪,探索正面管教理论在高校基层团支部活力提升中的实现路径。邹文华的《正面管教助力职业学校班级管理》从师生共同成长的角度,探讨正面管教在职业学校班级管理中的作用。本文旨在运用正面管教教育体系的工具,探讨正面管教在大学生情绪管理中的具体运用。

(一) 倾听与共情

正面管教强调认真倾听,与孩子共情。共情,又叫同感、同理心,由人本主义创始人罗杰斯提出,是指察觉、接纳对方情绪尤其是负面情绪,帮助其进行情绪疏导。具体到大学生思想教育的实践,学生在产生负面情绪时,高校教师在纠正学生的不良行为的同时,要注重沟通方式和方法,对学生行为背后的情绪予以一定程度的接纳。正面管教教育体系的相关研究表明,人在陷入负面情绪中时,大脑处于非整合状态,其负责理性思考的部分已经无法有效进行工作。因此,如果教师在学生已经陷入负面情绪的阶段,进行强制性教育说教式教育,结果往往适得其反。教师必须重视共情的作用,与学生在情感建立联结的基础上,才会取得更好的教育效果。

作为教师必须认识到,情绪是学生作为独立个体的关键部分,是对自我存在的表达。正面管教教育理念认为,一个感受到他人重视的孩子会更关注他人,也会更加在意自己的行为可能造成的结果。因此,正面管教教育体系倡导关注孩子的情绪状态。真正地倾听,不添加任何评判,不提任何建议,不做主观引导,接纳当下的情绪状态。

高校教师相对大学生,具有年龄优势,具有更丰富的人生阅历,知识结构更完善,理性思维相对更为发达。作为教师,在日常的工作中,尤其是学生在出现不良行为之后,一定要仔细辨别学生不良行为背后的动机,在共情的前提下,取得学生的信任,帮助其疏导内心的负能量,并在其受挫折的时候帮助修复自我,促进学生更加健康积极地成长。

（二）用鼓励替代赞扬

正面管教教育体系肯定鼓励在教育过程中具有至关重要的影响。鼓励是向孩子表明那种能让他们知道自己足够好的爱。鼓励，能让孩子知道他人不帶任何评判地重视自己，并发掘自身独特的价值，经常受鼓励的孩子会自爱并能逐步得到归属感。鼓励，是给孩子提供机会，让他们培养“我有能力，我能贡献，我能影响发生在我身上的事情，我能知道我怎么回应”的感知力。鼓励，是教给孩子们们在日常生活和人际关系中所必需的人生技能和社会责任感[1]。正面管教教育体系强调鼓励与赞扬的区别。赞扬，是用外在的标准去评判孩子的成绩，更强调结果是否符合他人和社会期待。比如：“我真的为你骄傲！”“如果你得100分，班级第一，我就买更好的奖品。”这些话语的潜台词，是孩子必须符合外在的期待，才能获得尊重和认可。鼓励则是让孩子相信个体内在智慧和自我评价，更强调个体的努力及自我满足感。“你一定为自己的努力自豪。”“你学习这么认真，你值得这个100分。”和赞扬比较起来，鼓励是充分个体的主观能动性，满足自我期待，进行自我评价，发掘人自身的内驱力，从而实现自我满足而产生心理能量。

高校教师多用鼓励的话语去和学生沟通，多发掘学生的内在潜质，创建一种积极鼓励的氛围，让学生有更多的主动性和积极性进行自我管理、自我实现，从而实现更好的情绪管理。

（三）头脑风暴班会

许多大学生对班会这种形式并不陌生，但正面管教的班会和传统型班会有所不同。正面管教的班会更重视对学生内驱力的挖掘，重视学生在错误中学会自我管理和自我成长。著名教育家陶行知先生说：“学生自治不是自由行动，乃是共同治理；不是打消规则，乃是大家立法守法；不是放任，不是和学校宣布独立，乃是练习自治的道理。”民主式管理是一种强大的教育力量，它将管理的权利和自由交给学生，学生通过自我管理，得到自我教育和自主发展。

和传统型班会相比，正面管教的班会有两个颇有特色的环节：一是致谢，二是头脑风暴。正面管教班会的“致谢”注重对具体人、具体事件表达谢意，并且强调参与人员相互的致谢。学生通过对自身和他人善行的感知，认识到个体行为对他人产生的积极影响，获得尊重与接纳，从而在人际交往的过程中产生价值感。传统型的班会中，学生们常常因为错误行为被责难、批评，被代表权威的教师告知“该怎么做”，不需要动脑思考。

在正面管教的班会中，学生更倾向于把错误看作学习的机会，而不是逃避责任以免遭处罚。在这样的班会中，学生被允许并被鼓励用头脑风暴来解决问题时，能充分调动个体参与和解决事务的积极性，学生更愿意去遵守他们自身参与制定的规则或者解决方案。如果从孩子理解了设立限制的必要性以及自己在其中的责任，并在此基础上参与限制的设立，他们会更乐意遵从限制[2]。暴侠在《正面管教程域下教育惩戒的有效运用》一文，分析了如何发挥惩戒的积极作

用，指出惩罚是依据规则进行的，是对规则的尊重，而不能依个人的喜好随意地进行。这里所说的规则是儿童和成人一起约定、以为儿童的成长创造自由的环境为目的、成人和儿童共同遵守的规则，规则并不服务于某些成人的目的[3]。因此，长期来看，在尊重的前提下，开展的头脑风暴班会，致谢环节的设置，让大学生的情绪得到良好的宣泄与交互，规则的制定则充分发挥学生的内驱力，从而让大学生在保持良好情绪的前提下，自觉去解决学习和生活中的一些问题。

（四）对待错误的三个R

受传统的教育观影响，许多教师和家长将错误作为“洪水猛兽”，避之不及。正面管教的教育观以坦诚的态度“拥抱”错误，将错误看做是学习的机会，并不赞成简单地对学生的错误进行惩戒，认为这往往只能起到短期效果，无法从根本上解决学生的思想认识问题。惩罚不是取得积极的教育效果的最有效方式。相反，惩罚会造成伤害，让人感觉糟糕，并且是用恐惧作为一个刺激因素。在愤怒和发泄情绪的时候，建设性的学习很少发生[4]。

如果学生的错误违反了法律法规，或者对他人或集体造成了无法挽回的影响，在进行一定惩戒的基础上，依法依规让学生承担相应的责任。除此之外，正面管教教育体系十分重视学生对待错误的态度，认为对个人成长而言，态度比错误本身更为重要。正面管教教育体系提出了矫正错误的三个R。第一个R就是Recognize，承认错误，带着责任感而不是责备他人。第二个R是Reconcile，和好，向被冒犯或伤害的人道歉。第三个R是Resolve，解决问题。

从承认、道歉到解决，正面管教教育体系对待错误的三个步骤，其共同特质是主动，即由学生自身从思想上认识到错误对他人对社会造成的负面影响，并自愿为这种负面影响承担责任并作出改变。在高校的学生管理工作中，教师重视因势利导，对学生的错误行为进行惩戒之后，能真正帮助学生真正从思想和行为上进行改变和成长。

正面管教教育体系作为一种新的教育理念，引入我国的时间虽然不长，但却给传统教育注入了新的活力和思维。高校如何推广和运用正面管教，任重而道远。这不仅需要更多的教师和学生了解并认可这一理念，更需要广大学校和教师结合具体的国情，进行深入的探索，并不断丰富这一理论在国内的具体实践。

参考文献：

- [1]简·尼尔森.正面管教[M].北京:北京联合出版公司[M], 2016: 133
- [2]简·尼尔森.正面管教[M].北京:北京联合出版公司[M], 2016: 16
- [3]简·尼尔森.正面管教 A-Z: 日常养育难题的1001个解决方案[M].北京:北京联合出版公司, 2013: 9-10
- [4]暴侠.正面管教程域下教育惩戒的有效运用[J], 闽南师范大学学报(哲学社会科学版), 2017(4):111-115