

“情绪小怪兽”驯服指南：小学生情感调节策略 四位一体研究

温怡然

北京师范大学丽水实验学校

摘要：情绪管理是小学生心理健康教育的重要组成部分，旨在帮助学生有效管理和调节自己的情绪。本文以情绪控制为主题，探索了小学生情感调节的策略。首先指出小学生情感调节策略的三个维度，包括情感认知，情绪调节以及成长的内驱力。随后，对当前小学生心理健康及情感调节的状况进行了现状分析。最后，本文重点指出了教学策略，分别从学校层面，家庭层面，社会层面以及学生个人层面进行了论述，具有重要实践意义，希望本文的研究与探讨，可以给各位小学教师一些浅见和思考。

关键词：情绪小怪兽；情感调节策略；四位一体

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.026

引言

党的报告二十大中强调要重视心理健康和精神卫生。《“十四五”国民健康规划》将心理建康内容明确纳入发展目标。《“十四五”优质高效医疗卫生服务体系建设实施方案》提出加决完善省、市、县各级心理健康和精神卫生防治体系。根据2023年我国心理健康蓝皮书所披露的数据。根据蓝皮书的统计，我国超过30%的人口存在不同程度的心理健康问题，而其中青少年的心理压力和焦虑水平更是居高不下。这些数据不仅仅是冰冷的数字，更是对我们社会现状的深刻反映。在这个信息爆炸的时代人们面临着巨大的信息压力和社交压力，而这种压力往往会直接影响到个体的心理健康。

一、小学生情感调节的魔法密钥：心灵成长的三维密码

情绪的调节是小学生心理健康教育的重要内容之一，良好的情绪可以促进小学生自控能力的提升，对于低年级的学生来说，可以帮助学生实现高质量的幼小衔接，尽快地投入到小学阶段的学习当中。对于高年级的学生来说，优秀的情绪控制能力可以帮助其实现身心的迅速成长，为接下来踏入青春期做好准备。因此，培养学生的情绪调节能力是十分必要的。作为教师，应当紧紧关注情绪调节能力培养的三要素——情感认知，心理韧性以及情感智慧。

（一）解锁教育新维度——构建“情感认知”双螺旋育人模型

情感认知指的是学生对各类情绪、情感的认识以及了解，只有先认识到各种情绪，如喜、怒、哀、惧，才可以产生正确的应对方法，提升学生的情绪调节能力。对于小学生而言，其心理健康正处于快速发展阶段。在

此过程当中，学生的情绪发展，情绪控制能力也成了其心理健康的重要部分。对小学生开展情感调节，培养小学生的情感控制能力，可以对学生未来的发展产生重要影响。首先，教师应积极构建情感认知的相关教育内容，让学生首先了解自己的情感变化，认识情绪，从而逐渐学会控制情绪。促进心理的健康发展。同时，教师要让学生学会认知重构，将情绪的负面通过转化，形成积极的情绪，从而在潜移默化当中，让学生学会调节情绪思维，培养学生的理性能力，也可以让学生在成长过程当中，利用情感调节。提升自己的抗挫折能力，促进学生的终身健康发展。

（二）打造心灵防护罩——情绪调节力铸就心理韧性铠甲

心理韧性是学生抗挫折能力的重要指标，由于小学生正处于快速成长的阶段，因此其心理韧性能力的提升，可以让学生面对成长过程当中各种变化形势，提升学生的心理抗压能力。当前，小学生心理韧性培养需注重情绪调节能力的系统性建构，其核心路径包含生理与环境的双重干预机制。生理层面需要教师教授深呼吸、运动及冥想等工具性技术，帮助学生掌握即时缓解情绪波动的自主调节能力，这些方法能够快速降低生理唤醒水平，增强对负面情绪的生理控制力。另外在环境层面则需设计结构化支持策略，如教师可以在班级当中设置“冷静角”创造允许学生暂时脱离冲突情境的安全空间，这种外部环境干预不仅阻断情绪升级的恶性循环，更通过物理空间与时间维度的区隔，促进情绪认知的重建过程。两类干预策略的结合实质是构建内外协同的“心理防护体系”，使学生在生理自控与环境调适的双向互动中逐步形成稳定的情绪管理模式，从而强化心理韧性基础。

（三）激活成长内驱力——情感智慧赋能全人发展引擎

培养学生的情感智慧，可以让学生在面对问题时，学会独立的应对成长过程当中问题，学会处理负面情绪的能力，进而促进学生的自我发展。作为小学教师，需要以情感智慧为支点撬动学生成长的内驱力，其关键在于将情绪认知转化为自主发展的内在动力。一方面，通过引导学生书写情绪日记、运用绘画或自由写作等艺术化表达方式，搭建情绪外化的安全通道，使学生在记录与创作中直观感知情绪流动规律，逐步提升对自我情感状态的觉察与接纳能力；另一方面，教师还可以通过建立“过程性评价”机制，在课堂互动中敏锐捕捉学生情绪管理中的微小进步，帮助儿童在“努力被看见—能力被认可—行为被强化”的良性循环中积累心理效能感。这两类策略的融合本质上是从“自我对话”与“他者镜像”双重维度构建情感教育生态，让学生在理解情绪、驾驭情绪的过程中自然生成成长韧性，最终实现情感智慧向终身发展能力的转化，帮助提升终身的情绪调节能力。

二、当代童心晴雨表：小学生情感生态现状扫描

随着时代的发展与进步，小学生的外界接触越来越多，除了传统的线下社交接触以外，线上也称为小学生与外部交流的重要渠道。因此，小学生的心理健康情况也越来越复杂，其自身由于年龄较小的原因，学生很难自行处理情感状态。导致了当前小学生普遍存在焦虑压力及社交障碍等心理问题。其中，学习压力是主要诱因，在小学阶段，部分学生因家长过高期望或简单粗暴的教育方式产生自卑情绪，高年级学生因升学压力焦虑程度加剧。另外，家长过度关注学业成绩导致亲子沟通不足，单亲或情感缺位家庭的孩子易出现情绪封闭。同时，学校心理健康教育体系不完善，课程普及率低且专业师资匮乏，当心理问题出现时，难以及时识别和干预潜在心理风险。此外，高年级学生因青春期生理变化与学业压力叠加，心理问题发生率显著高于低年级，反映出年龄增长与情感需求变化的矛盾性。基于此类现实情况，对小学生的进行情绪方面的心理健康教育，是十分必要的。

三、情感调节策略矩阵：四方联动的成长护航计划

在小学生的进行情绪方面的教育当中，单纯依靠教师的力量是远远不够的，还需要学校，家庭，社会以及学生自己的努力，才能取得良好的教学效果。

（一）学校主场——打造“心灵SPA馆”三级预防体系

在学生情绪条件方面，学校需要首先搭建相关机制。具体来说，学校心理健康教育体系的构建应遵循三级预

防逻辑，一方面，其预防体系要覆盖全体学生，同时聚焦一些高危群，如留守儿童，单亲家庭等等。对于难以处理的系列问题，学校方面还需要对接专业资源，建立起由内而外的立体防护网络，搭建心理健康防御机制流程，形成相关研究成果。

比如，一级预防重在普及性心理素养培育，在课程以及隐形课程当中，教师可以将情绪ABC理论融入“情绪红绿灯”校本课程、在课堂当中，教师可以开展“压力气球爆破”游戏当中，教师可以引导低年级学生用吹气球象征压力释放，从而实现借助具象化工具掌握基础调节技能。其次，在二级干预当中，学校方面应当侧重精准化支持，如学校可以鼓励教师在学校范围内开展“树洞信箱”活动，让高年级学生匿名倾听低年级同伴烦恼，构建同龄人情感缓冲带，鼓励学生表达自己。最后，在三级响应方面，则应当聚焦危机预警与转介，例如，当教师发现某学生出现自伤倾向时，学校方面应当立即启动与三甲医院精神科的绿色通道，并第一时间与学生家长进行沟通，在医生的帮助下，48小时内完成专业评估并制定药物-心理联合干预方案，后续由学校心理教师配合家庭进行定期随访。

在小学心理健康教育当中，这种“预防-干预-诊疗”梯度体系，既通过日常课程筑牢心理防线，又能针对不同危机层级快速响应，形成动态闭环的心理健康生态。

（二）家庭协同——创建“情感充电站”亲子互动模式

在小学生的进行心理健康教育以及情绪控制方面，除了依靠学校教师的努力，还需要家长发挥教育力量。但家长的教育能力参差不齐，因此小学教师需引导家长将家庭转化为情感能量补给站。该方式的核心在于通过科学互动模式重塑亲子情绪联结。其中，情绪接纳与共情是基础，家长需从“情绪解码”与“回应技术”双路径切入。

例如，教师可以对学生进行家访，了解其家庭情况，并将学生在学校当中的情绪反应和情绪控制情况及时告知给家长。结合家长的实际情况，教师可以帮助家长制定合适的心理健康教育策略，从而促进学生的健康成长。比如，在家庭当中，可以召开家庭会议制定《情绪安全公约》，用图文并茂的“情绪温度计”标注不同情绪等级下的应对策略。如，绿色区域代表平静，约定“每天分享一件开心事”，黄色区域表示烦躁，在出现时，及时启动“十分钟冷静角独处”。红色区域则代表愤怒激活，可进行“暂停手势+深呼吸三次”的活动。从而通过颜色区分的方式，来规范学生的情绪行为。但需要注意的是，家长除了要求学生之外，更需以身作则，如父亲在工作

中受挫后主动向孩子袒露：“爸爸今天开会时有点沮丧，现在要去听音乐调整一下，半小时后再聊。”从而实现透明化的情绪管理示范，既能消解“父母必须完美”的刻板印象，又让学生在真实场景中习得策略迁移能力。

此外，为了进一步深化亲子关系，教师还可以帮助家长引入“情感账户”概念，设计亲子互动微仪式，比如，在每日放学后10分钟“心灵充电时间”，家长关闭电子设备专注倾听学生的反馈，每周设置“家庭情绪复盘日”，用角色互换游戏重现冲突场景，共同探索优化方案，从而实现将抽象的情感教育转化为可感知、可持续的日常实践，逐步构筑家庭内部的情感韧性支持系统。

（三）社会支持——构建“心理营养林”社区生态系统

作为小学教师，除了要积极引入家长的教育力量之外，还应当发挥社会资源的教育功能，推动建立“心理营养林”社区支持系统，从而通过资源整合与专业联动为学生心理健康提供外部滋养。

具体来说，在学校和教师方面，可以通过联动社区图书馆开设“情绪解压驿站”，借助图书来帮助学生舒缓心理压力，用艺术创作外化内心压力。同时，还可以联合体育馆开发“愤怒拳击沙袋”“快乐蹦床”等主题运动课程，将情绪释放嵌入身体活动，让社区公共空间转化为儿童情绪疗愈的“社会操场”。在条件允许时，教师可以带领高年级的学生，前往运动中心，进行活动锻炼。特别是在六年级阶段，学生面临着小升初的压力，因此，教师就可以让学生将自己学习的压力通过蹦床的方式发泄出来，实现合理的情绪调节，帮助学生在压力之下树立健康的生活状态。

此外，相关机构还可以聘请心理咨询师，由心理咨询师现场解析情绪传递链，帮助家庭成员建立“情绪翻译”能力。这类社会支持网络通过生活化场景与专业化服务的交织，既为学生心理成长提供多元缓冲带，又为家庭教育注入科学方法论，最终形成滋养情感韧性的社区生态土壤。

（四）自我赋能——培养“心灵小侦探”元认知技能

在小学生的心理健康教育以及情绪控制当中，除了要外部因素进行作用以外，学生自身也应该开展自我赋能，学会自我条件。作为小学教师，教师可以将心理健康教育下沉至个体认知层面，通过趣味化、工具化的方法培育学生自主管理情绪的元能力，将元情绪训练可融

入日常教学场景，例如，教师可以设计“情绪追踪卡”活动，每日晨会让学生用表情贴纸标注当前情绪状态，辅以简短语记录触发事件，如“数学课举手没被点到→失落”，逐步建立“情绪-事件-认知”的关联意识。

当学生在课见冲突发生时，教师可以引导学生扮演“心灵侦探”，通过连环追问——“刚才发生了什么？我的身体有什么反应？这种情绪像什么颜色/动物？”等问题，将抽象感受具象化，借助“情绪放大镜”思维工具拆解情绪生成链条。当学生的心理问题难以排解，情绪难以控制时，教师可以鼓励学生拨打心理援助热线，在日常学习当中，教师也可以组织学生进行模拟热线的拨打，让练习用“三句话模板”“我现在感觉…”“因为…”“我需要…”清晰表达需求。同时，为了及时关注学生心理问题，教师可以在班级当中建立“成长伙伴制”，鼓励学生发现同伴持续情绪低落时，陪同前往心理辅导室并担任“支持小使者”。这种双重赋能策略既赋予学生剖析情绪的逻辑工具，又构建安全透明的求助路径，使其从被动承受者转变为主动探索者，真正实现心理韧性的内生性生长。

结语

综上所述，心理健康教育以及情绪控制是小学教育的重要一环。在实际的教学过程当中。为了提升心理健康教育的效果，教师需要从多方面开展工作，不仅要及时建立良好的师生关系，还要通过相关方法，更好地了解学生的需求和困扰，从而针对本班学生的心理特点和年龄特点，选择合适的教学方法，如发挥家长的力量，推进家校共育等等。只有在多方面的努力下，才能帮助小学生树立积极健康的心理状态，促进小学生的成长和进步。

参考文献

- [1] 张伟伟. 德育教学中如何做好小学生的情绪管理[J]. 文理导航(下旬), 2025, (03): 73-75.
- [2] 孔令明. 小学生生命教育与心理健康教育契合的实践[J]. 文理导航(下旬), 2025, (03): 91-93.
- [3] 叶林灵. 乡镇小学生焦虑情绪与HTP绘画特征的关系研究[J]. 教育界, 2025, (06): 146-148.
- [4] 骆明星. 音乐教育促进学生心理健康发展的作用探究[J]. 小学生(中旬刊), 2025, (02): 34-36.
- [5] 梅承慧. 浅析班主任视角下的小学心理健康教育[J]. 江西教育, 2025, (07): 17-18.