

# 中职生情绪管理能力现状与提升路径研究

殷友莲

云南省保山中等专业学校

**摘要：**中职学生是正处于青春期阶段，自身的情绪波动是非常明显的，而情绪管理能力对于他们的健康成长以及学习情况有重要的影响作用。文章是对现阶段中职生情绪管理能力进行了细致的分析，并且结合存在的问题制定出相应的提升路径，希望可以帮助中职生更好地去管理自身的情绪，使得学生实现全面发展的学习目标。毕竟中职阶段是青春期向成人过渡的重要时期，会面临巨大的学习压力、职业规划以及社会认同等多种挑战，情绪管理能力的影响是不容小觑的。

**关键词：**中职生；情绪管理；提升路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.058

## 引言

情绪管理是人类个体在社会生活当中更好地适应周边环境以及实现自身发展的重要部分，也是对自身以及他人情绪进行有效识别和表达调控的一个过程。我们要明白中职阶段是特殊阶段，情绪管理能力会影响该阶段学生的心理健康，也会对其学习成绩和人际关系有直接的关系。所以，应该对中职生的情绪管理能力进行深入的研究，制定出相应的提升路径。

### 一、中职生情绪管理能力研究意义

#### （一）促进心理健康，增强职业适应力

情绪管理是中职生心理健康的重要组成部分，并且与其个体的认知功能、行为反应和人际关系有着密切的联系。对于他们来说，提升情绪管理能力是意味着可以更好地识别理解，并且也能够有效地调节自身的情绪，这样可以在日后的学习过程、人际关系冲突或者是职业规划迷茫的时候保持冷静与理性，减少焦虑抑郁的心理问题的发生。而且，这样也可以维护学生自身的心理健康状态，使其自我认知以及自我效能感可以得到加强，为之后的职业生涯打下坚实的心理基础。良好的情绪管理能力能够让学生在面对激烈的市场竞争与变化时，可以更加灵活展现出较强的职业韧性以及适应能力。

#### （二）优化心理健康服务体系，推动中职教育高质量发展

情绪管理能力的培养是中职教育过程当中重要环节，而且是与职业教育目标的全面实现有着直接的关系。教师在日常教学管理的过程中，应该对学生的情绪方面需求和困境有深入的研究，更好地去优化健康服务体系。学校可以通过增设情绪管理课程开展心理咨询与辅导活动，建立同伴支持小组等多种方式，为学生提供多样化的情绪调节策略与学习资源，这能够构建一个更加积极向上、和谐包容的校园氛围，并且也可以有效地提升中

职教育的整体质量，培养出具有专业技能并具备良好心理素质的优秀人才，满足当前社会对于高技能人才的需求。

#### （三）平衡专业技能与心理素质，减少行业人才流失

在产业升级与经济结构调整的大背景影响下，各行各业对于高技能人才的需求是在逐渐增加的。但是，如果只是注重专业技能的培养，忽视了心理素质的提升，就有可能导致人才在高压环境下不能够持续的发挥效能，甚至会选择离职的方式，这样就会造成行业人才流失。所以，应该将情绪管理能力纳入中职生培养体系当中，这样做不只是对学生个人成长的负责，也是对社会人力资源有效配置。在具体的教育过程中，培养具有专业技能和良好心理素质的高技能人才是可以提高行业的整体竞争力与创新能力，减少因心理适应性不足导致的人才流失，为社会经济的持续健康发展作出努力。

## 二、中职生情绪管理能力现状分析

#### （一）情绪识别能力，自我与他人感知的不对称

中职生在情绪识别方面会展现出一定的复杂性，体会和察觉自身以及他人情绪的变化和表现。但是在识别自身情绪和他人情绪方面存在明显的不对称性发展，也就是指中职生在识别自身情绪时会表现出较强的能力，这主要是因为他们比较成熟的自我意识和情感体验。但是在识别他人情绪方面，就没有那么强的能力，这种不对称的发展模式会造成中职生与他人进行交往时，不能够准确的理解和领会他人的确切情绪，就容易在人际关系中产生误解，影响和谐氛围的构建。

#### （二）情绪表达能力，适度与误解的边界

在情绪表达方面中职生会遇到一定的挑战部分，学生是可以适度地表达出自身的情绪。这部分学生一般可以较好地平衡内心的感受与外界的反应，实现情绪的有

效沟通。但是也有一部分学生虽然是可以表达情绪，但是不能够做到适度表达。不当的情况也是经常发生的，这会影响到个人情绪的宣泄和释放，也有可能引发误解和冲突，对人际关系造成负面影响。

### （三）情绪调控能力，科学方法与个体差异

对中职学生进行分析，可以了解到他们在情绪调控的方面会缺乏科学的方法。在面对问题和情绪的时候，有一些学生通常会采取先寻找问题的原因，然后进行情绪问题的解决。但是，缺乏了先解决情绪问题，再解决问题的理性思维。这种处理方式会使得情绪积累和爆发，影响个人的心理健康和人际关系。除此之外，不同的性别、家庭背景和家庭结构的学生在情绪调控方面能力也是不同的。例如，男生在情绪调控方面通常表现出较强的自我控制能力，而女生则可能更容易受到情绪的影响。离异、单亲家庭或留守儿童的学生由于家庭环境的特殊性，其情绪调控能力往往较差，需要更多的关注和支持。

## 三、中职生情绪管理能力提升路径

### （一）学校层面

#### 1. 系统化推进情绪管理教育

在对情绪管理教育进行研究的过程中，学校要做的就是将情绪管理教育看作是培养学生全面综合素质的重要因素，并且将其正式地纳入学校的整体课程体系当中。情绪管理教育的实施是可以通过两种途径进行，分别是：首先学校可以设立专门的情绪管理课程，并且通过系统化的学习教学方式向学生进行情绪管理的基本理论框架和实用操作技巧的教学，让学生能够掌握必要的情绪调节知识。其次，学校也应该将情绪管理的内容有效地融入到各个学科教学当中，让学生能够在学习专业知识的过程中，可以潜移默化地提升自身的情绪管理能力，实现知识与情感发展的双重进步，除此之外，为了能够强化情绪管理的教育效果，学校要做的就是定期规划和组织情绪管理的相关专题讲座与主题活动，借助这些活动为学生营造良好的校园氛围，使其朝着积极健康的方向发展。

#### 2. 强化心理辅导室的建设与功能

学校应该高度重视并且强化心理辅导室的建设与优化，这样可以确保其成为学生心理健康的重要支撑以及保障。所以，构建并且完善心理辅导室的相关规章制度体系就是非常重要的。同时，也应该组建一支具备专业知识与能力的心理咨询师团队。这个团队应该为学生提供专业且个性化的心理辅导服务，目的是能够满足学生现阶段多样化的心理健康需求。我们要知道服务的形式应该体现出丰富性和多样性。比如要有一对一咨询服务，沙盘游戏疗法以及音乐放松训练等。这些辅导的方法能

够有效地协助学生去缓解学习和生活当中的压力调整，并且改善不良的情绪状态，促进学生心身健康发展。

### （二）家庭层面

#### 1. 营造积极向上的家庭氛围

为了可以给孩子营造一个充满正能量的家庭环境，家长需要做的是密切关注孩子的情绪，并且搭建一座与孩子之间开放可靠的沟通平台。在这个过程中，要积极地鼓励孩子，用真诚的态度勇敢地将自己的个人体验表达出来。而且家长也应该积极的承担起孩子情绪引导者的角色，借助自身的语言行为展现出积极地面对生活挑战与逆境的理性风范，为自己家孩子树立良好的榜样。

#### 2. 增强家长的情绪管理能力

为了可以有效地提升家长的情绪管理，应该让家长积极主动地去探索，并且获取情绪管理领域的专业学习资源，不断地提升自身的情绪管理。既能在与孩子进行日常沟通互动的时候，家长也应该科学合理的运用自己所学习到的情绪管理方法，更好地去协助孩子调节自身的情绪状态。在家长与孩子共同努力和协作下，能够营造出和谐融洽且有利于情绪健康发展的家庭环境，这样做能够对孩子的情绪健康发展有积极的影响，并且也可以提升家庭情感的整体质量。

### （三）社会层面

#### 1. 强化社会对职业教育的认知与接纳

在社会层面，对职业教育的认知以及接纳进行强化是非常重要的。社会各界要做的就是深化对职业教育的理解和认知能力，消除针对职业学校的学生所存在的固有偏见以及歧视的现象。在这个过程中，可以广泛地利用媒体宣传渠道，策划并执行具有影响力的公益活动，通过这些方式，我们可以积极传播职业教育的正面价值，提升公众对职业学校学生能力与潜力的认可与尊重，营造一个更加包容和平等的社会环境。为了实现这一目标，我们需要充分利用各种资源，包括社交媒体、电视、广播和报纸等媒体渠道，更好的增强职业教育的影响力和普及度。同时，我们还可以策划并执行具有影响力的公益活动，如职业讲座、技能竞赛、实习机会等，以展示职业学校学生的能力和潜力，消除社会对职业教育的误解和偏见。除此之外，我们还可以鼓励学校、企业和社会组织之间的合作，共同推进职业教育的发展。通过共享资源、开展培训项目和提供实习机会等方式，我们可以帮助职业学校学生获得更多的实践经验和职业技能，增强他们的就业竞争力。同时，这种合作也能够营造一个更加包容和平等的社会环境，促进职业教育的发展和普及。

## 2. 拓展多元化的情绪管理资源供给

为了能够使得中职学校学生多元化学习的需求可以得到满足,应该积极地去拓展,并且丰富情绪管理资源的供给。也就是指在具体的教学过程中,应该努力开发,并且广泛推广一系列线上心理教育课程以及情绪管理应用程序等数字化资源。这些资源的运用,可以确保学生结合自身的个人实际情况,自由选择学习的时间与地点更好地去获得关于情绪管理方面的知识和技能。同时,也应该积极地去鼓励,并且组织专业的志愿者团队深入到校园内部开展针对性较强、时效性高的情绪管理辅导项目。在这些项目当中,学生能够接触到个性化、精准化的支持与指导,进一步促进学生情绪管理能力的全面提升与发展。

### (四) 个人层面

#### 1. 强化自我认知

为了可以有效地提升情绪管理的能力,中职学校的学生应该积极地去不断深化自己的认知,这应该要求他们运用结构化的反思方法,细致入微地去记录,并且深入地分析自己的情绪体验。在这个过程中,学生可以更加清晰地观察到自身的情绪特征,并且深刻地认识到情绪反应的个体差异性和应对机制的多样性。在这个基础上,学生是可以从一个理性和客观的角度出发,审视并且妥善处理所遇到的各种情绪问题。

#### 2. 塑造健康生活方式

对于中职阶段的学生来说,塑造健康的生活方式是能够有效维护其身心平衡的。在日常的学习当中,应该积极地去培养并且保持良好的睡眠饮食以及运动习惯。规律的作息时间安排保持,是能够确保充足的休息与恢复。遵循均衡的饮食结构,能够满足自己身体所需要的各类营养素。参与到适度的体育活动当中,能够对体魄有一定的增强作用,提升自身的体能水平。这些健康的生活习惯是可以增强学生的体质,并且缓解学习和生活所带来的压力,调节情绪状态,为有效的情绪管理打下坚实的生理基础。

#### 3. 掌握高效沟通技巧

对于中职学生来说,熟练地去掌握高校的沟通技巧是非常重要的,这也是学生准确表达个人情感,深刻理解他人感受的关键能力。在日常的学习过程中,学生要通过学习和倾听等展现出对不同见解的理解和尊重。这一能力对于构建和谐融洽的人际关系也是非常重要的,可以帮助他们避免由沟通不畅所引发的情绪冲突。在这个过程中,也能够推动人际间的相互理解与共识,成为情绪管理创造一个积极有益的社交氛围。

#### 4. 放松技巧与压力应对策略

为了可以有效地应对日常生活中的压力和挑战,中

职阶段的学生应该熟练地掌握科学且高效的放松技巧。比如深呼吸练习、渐进性肌肉放松法以及冥想等多种方法,这都可以有效地缓解压力对于情绪所产生的负面影响。与此同时,制定切实可行且符合自身实际情况的目标与规划,避免过度承诺所引发的心理负担,准确的识别并积极地去规避潜在的压力源头。对于中职阶段的学生来说,构成应对生活挑战、维护情绪稳定的战略体系是非常重要的,要保持一种积极乐观的心态,这不仅能够增强个体的心理韧性,还有助于全面提升整体的心理健康水平。

### 结语

总而言之,中职生情绪管理能力的提升是非常有必要的,并且是需要学校、家庭、社会和个人的努力。在成长的过程当中,加强情绪管理教育,营造良好的家庭氛围,提供多元化的情绪管理资源以及提高学生自己的认知能力等都是非常有必要的措施,可以提高其情绪管理能力,促进学生的健康成长以及全面发展。

### 参考文献

- [1] 何莎薇,张静. 中职学生情绪管理能力发展现状与影响因素的实证研究 [J]. 当代职业教育, 2022, (05): 104-112.
- [2] 蒲玥. 中职学生厌学情绪缓解的小组工作介入研究 [D]. 湖北: 华中农业大学, 2023.
- [3] 戴喜岚. 三管齐下: 有效提升中职生自我管理能力 [J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2021(9): 24-25.
- [4] 萧斌, 赵琳娟. 中职生自我管理能力提升策略的实验研究 [J]. 知识经济, 2016(2): 105-107, 109.
- [5] 郑宽和. 从积极心理学视角浅谈中职生情绪调节能力的培养 [J]. 东方青年·教师, 2013(23): 294-294.
- [6] 易颖晟. 中职学生问题性手机使用与时间管理倾向、自我控制能力的研究 [J]. 大众标准化, 2020(20): 202-204.
- [7] 许巧燕. 从现代管理学角度探究中职生语文素质测评方式 [J]. 职业教育(下旬), 2013(6): 49-51.
- [8] 欧冬梅. 中职生情绪智力、应对方式与师生关系的关系研究 [D]. 广西: 广西师范大学, 2017.
- [9] 谭文超. 积极心理学视域下中职生心理流畅感的培养研究 [J]. 教育教学论坛, 2024(2): 181-184.
- [10] 赵婉伊. 中职生自我控制能力、学业自我效能感、学业成绩的关系研究 [D]. 河北: 河北师范大学, 2017.
- [11] 李涵. 心育视角下中职生自我管理能力的现状、影响因素及干预措施研究——以平度市×职业高中为例 [D]. 山东: 青岛大学, 2021.