

让情绪秋千在群体中平稳地荡

孙飞儿 程晗瑜

宁波市鄞州区首南街道学士小学

[摘要]在当前社会发展中,情绪已经成了人们经常研究的话题之一,这是由于情绪会对人的日常生活、学习、工作等各个方面带来一定的影响。对当前的学生而言,情绪与自身的健康有着非常密切的联系,其中正面、积极的情绪能够帮助学生在成长的过程中健康成长,然而负面且消极的情绪长久以来就会阻碍学生的成长。特别是在学生的成长阶段中,其本身很难处理自己所面对的复杂情绪,如果在这一阶段情绪处理质量相对较差,会对学生的成长带来极为负面的影响。当前需要分析如何让学生的情绪能够更加平稳,正确地认知不同问题,并提高对情绪的控制能力。

[关键词]情绪;负面情绪;学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.416

一、发现价值,情绪在荡秋千

1. 负面情绪对学生的影响

长期的负面情绪对于学生的身心健康而言,会带来极为不良的影响,这是由于随着社会压力在不断增大,如果学生长期处于高压之下,学生会渐渐地产生出非常多的焦虑、压抑、苦闷的心理情绪,而人的情绪一旦陷入某一种消极的状态中,人体的肠胃器官很有可能会出现功能运转受到了限制,而当一个人的负面情绪不断的累积到一定程度后,则会变成一些疾病生成的出发点。长期的负面情绪会使得人们的使得人的机体运转能力下降,免疫力和抵抗力也会在这一阶段下降,十分容易被其他疾病所感染。为此,在当前不可忽视的一点就是负面情绪对人身体的危害,其对人在日常生活中的健康发展带来了极大的危害,几乎直接影响到人身体的正常运转,特别是处于成长关键期的学生,如果长期处于负面情绪,会变成诸多疾病的诱发点,甚至在情节严重时,很有可能会导致学生出现严重的精神疾病,精神思想出现扭曲,无法形成正确的社会认知,难以确保自己的大脑皮层,心智活动处于正常运转的状态。

2. 学生身心健康的标准

在分析如何让情绪秋千能够在群体中平稳的时候,首先要考虑到什么是心理健康的标准,然后才能更好地去找出情绪不稳定的原因是什么。在分析心理健康的过程中,首先考虑到心理健康本身是一个客观的问题,其是指学生在学校内部环境良好的情况下,学生的心理状况以及适应能力,帮助学生保持身心统一、和谐的状态。良好的情绪能在不断变化的社会生产过程中帮助保持正面态度。在当前有越来越多的人开始追求身心健康,追求日常生活中的健康发展,人们更加关注自己的身体状况,基于这一点就更需要去考虑学生的身心是否真正达到了健康的标准状态。特别是在当前随着学生的压力越来越大、学生的学业会愈发的繁重,在这一阶段心理健康的必要性就凸显出来。其对学生的心理健康、对学生的人格、行为、语言甚至人生观、价值观都产生了极为重要的影响,只有学生拥有正确的健康心理,才能够形成完整的、健全的人格,社会行为才会更加具有亲和性,而如果

学生本身的心理并不健康,学生在成长的过程中很容易变成边缘型人格,甚至会存在一定的反社会倾向。为此,应明确只有心理健康与学生的学习成绩都处于相同重要的状态,要求所有教师不能忽略学生的身心健康。与此同时,为了更好地去分辨学生是否处于健康的心理状态,应考虑到学生的心理健康状态的相应指标,其中包括了具有正确的自我意识、能够与人、与外界进行正常的心理交往,具有相对积极且稳定的情绪,能够主动开展人际交往,身心意志力坚强,拥有良好的审美认知。

二、呈现问题,情绪在荡秋千

儿童面对复杂的群体或任务时,如果自我已有的价值观不能处理好它们,就会导致主体情绪不稳定,形成摆幅剧烈的情绪秋千。

小J同学的情绪秋千并不稳定,每当课堂上说起保家卫国的话题,总能看见J同学满脸的兴奋,他热爱祖国,对班级小事也乐于帮助,这时他的情绪秋千平稳积极。但只要J同学觉得不感兴趣,他就离开了任务,上课时趴得不能再低的头,时不时翻倒的椅子,做操时的漫不经心,种种消极的行为表现都在告诉你,J同学的情绪秋千荡到了低点。老师时不时还会面对小朋友的告状,原因多是J同学打他了,烦他了,问及原因,J同学多半表示是对方先招惹自己或者只是在玩,听了老师的批评教育,他总是小声嘀咕对方的错,认为自己全然是正义的一方,或者嫌别人小气,玩一玩也不行,对自己的行为并没有反思,J同学处理和同学的关系总像座活火山,情绪秋千一旦荡到最高点,随时就要爆炸。J同学缺少积极情绪的推动,坏的情绪也让他的行为表现出现恶性循环,他因此不能处理好学校的学习与交往。

三、找出成因,秋千为什么不平稳

(一) 家庭环境

J同学的家中基本都是有关军事的课外书,导致孩子的兴趣固定,性格有些偏执。J同学对于武器只有简单的认识,觉得武器很酷。其易怒的情绪间接来自日常的阅读,认为用武力可以解决问题,但没有真正意识到武力的后果。

(二) 教师处理

在处理J同学的问题时，我一开始也会找来几个和事情相关的同学面谈，但类似事情频繁发生，为了省时间，有时就抛出一句全班性批评，这不仅没让他意识到错误，反而产生了对学校的抵触情绪。此时他守纪律不是因为自我的要求，而是出于老师的威慑。

（三）自我意识

J同学对任务取舍的第一原则是我感不感兴趣，如果他面对任务时一开始不感兴趣，他就不会去尝试，时间一长，他就失去了探索与挑战的意识，变得随心所欲。其次是和同学关系的处理，他容易因为别人否定自己的观点就拒绝再和别人沟通，讲不过别人或别人不和他玩都会让他的自尊受挫，此时他就用“正义”的拳头维护自己的尊严，再从恶作剧中获得一些刺激。

（四）班级氛围

因为J同学总是发生上课不守纪律，下课暴力解决的问题，同班同学对J同学的印象并不好，有意无意地在集体活动中排挤他，J同学在不愉快的同学相处中变得更不愿改变。

四、梯级要求，让情绪秋千平稳地荡

笔者从成因出发，改变我对他的要求，改变影响他的环境，改变同学对他的看法，改变他对尝试的态度，用他的点滴改变作为教育资源，引导他总结方法，正向思维，让自我的情绪更平稳。

（一）梯级要求慢慢走

自我安慰法是学生在进行情绪管理过程中尤为重要的一部分，良好的自我安慰能够让学生在日常学习的过程中，其心理状态更佳，而自我安慰法的关键于自我忍耐。例如，很多学生在遇到挫折时，比如考试不及格，评优评奖无望或者受到纪律处分时，如果自己的主观状态相对较差，并且无力去改变现状，就需要借助自我安慰的形式来降低内心的矛盾，可以让自身本身的抑郁，苦闷心态得到有效地缓解，从而保持身心愉悦。特别是对于儿童而言，其自身的年龄相对较小，在进行问题的处理过程中缺乏处理问题的经验，心理健康仍旧处于不完善的状态，在情绪上难以实现有效的管理。在这阶段，如果外部环境十分严峻，就会不断的加剧学生的心理问题，甚至直接增加学生日常的心理负担，因此会诱发各种不同的心理疾病影响到学生的身心健康成长。为此，在这一阶段，学生需要通过自我安慰来调节自己的情绪，缓解自己内心的压力，提高心理承受能力，促进自己身心健康。例如，任务太难就简化它，逐步完成，最终能达到目标即可。我在和J同学沟通后得知，J同学对完成生抄本有抵触情绪，认为很浪费时间还写不好，于是我降低要求，别人写三个字，他就写一个，但这个字的要求还是不变，要端正。J同学感觉不为难了，几次作业下来，他不仅上交更快，而且的确把一个字写得端端正正的。接下来我再提出把字写

小点更漂亮，他也顺利做到了，两星期后我征求他的意见把生抄本的量恢复到原来的要求，他已经能够适应，不再表现出对生抄本的抵触。

（二）家校共通时时聊

我和J同学父母沟通时，常反馈他点滴正向的改变，以及这个改变我是怎么帮助他完成的，一方面让父母看到孩子的进步，更有信心配合老师的教育，另一方面也希望好的方法可以家校共通。我向孩子父母推荐了更多题材的书籍，建议他们每周有一次陪孩子读书聊天，开拓孩子看世界的眼光。现在J同学更愿意回答各种各样的问题，老师的正向反馈也让他更有动力。

（三）正向行为多多夸

J同学一直都是热心肠，于是他绑好了垃圾袋我会全班表扬，捡来了同学掉的物品，我会让同学感谢他，同学们也慢慢发现了他的优点，更乐意和他做朋友。每一次课堂与作业的进步我也会及时地把好在哪告诉他，J同学的正向行为得到有效强化，成就感的出现让这些正向行为出现的概率就变高了，有了成功体验，他尝试的方向更多了。

（四）行为界限清楚说

在学校学习的过程中，由于学校是一个相对较为封闭的环境，加之日常严格的管理制度，学生与学生之间会滋生出矛盾和问题，进而加剧负面情绪的生成，假如无法在相应的时间内有效地应对这一问题，就会导致这些负面情绪变成学生消极成长的催化剂。为此，在负面情绪出现时，学生和教师需要掌握相应的管理技巧，进行负面情绪的宣泄。如果一个学生长期的去压抑自己的负面情绪，不仅不利于学生心理健康成长，甚至还会导致其心理功能出现紊乱。在这样的情况下，为了促进学生自身的身心健康，作为家长和教师需要帮助学生适度的进行宣泄，再进行情绪宣泄的过程中，需要注意场合和身份适度宣泄，才能够降低学生的负面情绪，也能够改变负面情绪堆积压到一定地步时出现的宣泄破坏性，形成良好的行为界限。教师还可以让学生定期去参加体育锻炼，体育锻炼不仅仅能够帮助学生保持身心健康，同时也有助于情绪的宣泄，能够让学生将自己的注意力完全投入到体育运动中，长此以往，学生的不良情绪会有着一定的消除，同时也有利于加强学生身体机能的锻炼，缓解自身的压力，拥有健康的体质，帮助学生进行充分的情绪管理，能够让学

参考文献

- [1] 曹婷. 解读微表情，培养学生良好情绪——基于“生活化”教育理论的学生微表情解读[J]. 教书育人, 2021(31): 42-43.