

初中生情绪管理培养策略 ——以北师大版《心理健康》教材为例

周 怡

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年3月11日; 录用日期: 2025年4月21日; 发布日期: 2025年4月29日

摘 要

随着社会的快速发展, 人们面临着越来越多的压力。而初中生正处于青春发育期, 心理和生理发生了巨大变化, 情绪波动较大。情绪是瞬息万变的生理与心理现象的综合体, 而情绪管理是变化莫测的内外环境的适应模式, 是社会情绪和个体心理健康的整合过程, 不论是对个体发展还是社会安定都具有显著的影响。文章旨在以北师大版《心理健康》教材为蓝本, 旨在通过引导学生的认识情绪、表达情绪、调节情绪, 培养其管理情绪的能力, 帮助他们建立积极健康的心态, 以更好地应对生活中的种种挑战。文章基于对初中学生情绪管理现状的深入分析, 提出相关的策略, 希望能帮助初中学生提高情绪管理能力, 促进其心理健康发展。

关键词

心理健康教育, 情绪管理, 初中生, 心理健康教材

Strategies for Cultivating Emotional Management in Middle School Students

—Taking the Textbook of Mental Health of North Normal University Edition as an Example

Yi Zhou

Normal College, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 11th, 2025; accepted: Apr. 21st, 2025; published: Apr. 29th, 2025

Abstract

With the rapid development of society, people are facing more and more pressure. Junior high school students are in a period of adolescent development, psychological and physiological changes, emo-

tional fluctuations. Emotions are a synthesis of rapidly changing physiological and psychological phenomena, and emotion management is a mode of adaptation to unpredictable internal and external environments, an integrated process of social emotions and individual mental health, which has a significant impact on both individual development and social stability. The purpose of this paper is to take the textbook of *Mental Health* of the North Normal University edition as a blueprint, aiming to cultivate students' ability to manage their emotions by guiding them in recognizing, expressing and regulating their emotions, helping them to establish a positive and healthy state of mind, so as to better cope with all the challenges in their lives. Based on the in-depth analysis of the current situation of middle school students' emotion management, this paper puts forward relevant strategies in the hope of helping middle school students to improve their emotion management ability and promote their mental health development.

Keywords

Mental Health Education, Emotional Management, Junior High Student, Psychological Health Textbook

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 初中生情绪管理探析

情绪是人类日常生活中的一种正常心理状态，它体现了个体对外部事物的主观态度及其伴随的行为反应。情绪通常可被划分为积极情绪与消极情绪两大类，这两者在本质上并无优劣之别。然而，由情绪所激发的行为表现却存在好坏之分，鉴于此，对情绪实施有效管理显得尤为重要，旨在预防消极情绪可能引发的负面行为后果。情绪管理是情绪研究中的重要部分，它对中学生心理健康有很大影响。情绪管理是指当人们遇到情绪困扰时，能够用正确的方式对消极败坏的情绪进行自我调节与处理，使自己维持积极乐观的心态，是个体对自身行为认知评价的结果[1]。前人研究表明，提高学生情绪管理能力可以预防或减少自伤行为的发生，促进个体的心理健康；还有研究发现，保持积极的情绪状态有助于个体更好地投入新的学习和工作中[2]。初中阶段是人生最为重要的成长阶段之一，它是个体从未成年向成年转变的过程，在这一阶段学生生理、心理和社会情绪等各方面都在发生着巨大的变化。与此同时，学生的情绪问题也越来越多，例如焦虑、抑郁、自卑、愤怒等。例如唐硕[3]的研究表明，初中生的焦虑检出率为 19.74%，抑郁检出率为 26.18%。周茹[4]的研究表明，初中生在疫情复学后的情绪困扰问题突出，其中，存在中度及以上情绪低落学生占比 21.6%，存在紧张和焦虑的学生占比 21.3%。这些情绪问题不仅会影响学生的学习和生活质量，还会对其身心健康产生负面影响。

当前阶段，我国在教育领域的改革举措与政策导向日益侧重于培育学生的自主学习能力，此理念凸显了学生在学习活动中的主体地位，与构造主义教育学理念相契合。基于个体心理发展阶段的科学理论，初中阶段正值学生思维能力迅猛提升、情绪波动显著的时期，被视为初步发掘并培育学生自主学习能力的的重要节点。因此，教育工作者亟需科学的理论支撑与具体且高效的教学策略作为指引，旨在促进学生自我学习能力的提升，塑造其良好的学习习惯，并有效引导学生妥善处理学习及生活中遇到的不良情绪。

心理学家沙洛维(Salovey)和梅耶(Mayer)基于情绪与个体认知的联系提出情绪智力理论，强调情绪在个体生活中的重要性，主要包括觉察情绪、理解情绪、管理情绪及运用情绪。通过识别情绪及理解情绪表达的背后因素，进一步调节和控制自己的情绪，并利用情绪来解决问题。

2. 教材解读

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)的规定,初中年级的具体教育内容包括“鼓励学生进行积极的情绪体验与表达,并对自己的情绪进行有效管理”[5]。初中阶段的学生已经进入青春期,情绪波动较大,有时候情绪高涨,有时候消极消沉,因此,充分利用心理健康教育课堂指导学生掌握情绪调节策略、在人际交往中恰当表达自己的情绪至关重要。

教材编写紧扣《纲要》内容,为初中教师科学地引导学生提供了专业的指导和范本[6]。北师大版初中心理健康教育教学计划重点围绕认识自我、学会学习、人际关系、情绪调适、升学择业、生活和社会适应这六个主题展开。这些内容涵盖了学生心理健康的方方面面,有助于学生全面认知和掌握心理健康知识。教材中,每节的课程结构主要包括:我诉我心、心海导航、活动在线、体验课堂、方法指南以及我的感悟与收获六大模块。作为教师教学的重要辅助工具,该教材的设计与编排已相当成熟且系统化。在教学方法上,北师大版初中心理健康教育教学计划采用多种形式,如课堂教学、小组互动、案例分析等。这种多样化的方法能够更好地激发学生的积极性,提高学生的学习效果。然而,若将其作为学生自学的主要课本,则存在一定的局限性。这主要体现在两大方面:一方面,教材目录中主题词的表述不够突出,导致学生难以迅速定位到特定章节的主题;另一方面,教材中部分理论知识的表述较为抽象,可能不利于学生的自主学习与深入理解。

3. 初中生情绪管理现状剖析

本研究以初中生为研究对象,共发放问卷340份,回收有效问卷304份,有效回收率达95.71%。初一至初三分别148、122、70人;男生180人,女生160人。以年级为自变量,情绪管理及各维度为因变量,采用单因素方差分析考察初中生情绪管理及各维度的差异,结果为第一,从性别上分析,男生和女生的情绪管理能力没有显著差异。不过,在情绪控制维度上,女生的情绪控制能力显著高于男生。在情绪调节的维度上,男生的情绪调节能力显著高于女生。第二,从年龄上分析,以年级为自变量,情绪管理及各维度为因变量,采用单因素方差分析考察初中生情绪管理及各维度的年级差异,可以看出年级不同,学生情绪管理水平显著不同。初三学生在情绪调节和控制维度上显著高于初一学生。

3.1. 情绪管理意识淡薄

情绪管理是指当人们遇到情绪困扰时,能够用正确的方式对消极败坏的情绪进行自我调节与处理,使自己维持积极乐观的心态,是个体对本身行为认知评价的结果。通过情绪管理能够充分避免消极情绪的产生,提高心理弹性[7]。初中生步入青春期后,自我意识增强,情绪波动比较大,很容易出现情绪困扰和抑郁焦虑等问题,并且越来越呈现出低龄化趋势[8]。由于受到复杂环境的影响,他们对事物的认知变得越来越复杂,这样就很容易让人产生焦虑、抑郁等不良的情绪,甚至还会造成过激行为[9]。而大多数的他们对于自己的情绪缺乏认知和了解,不知道如何正确地表达和调节自己的情绪。同时,他们也缺乏情绪管理的技巧和方法,无法有效地应对自己的不良情绪。遇到问题时,大多数学生采用消极的应对方式,如抱怨、退缩、逃避等。

3.2. 情绪控制能力差

初中生正处于青春期,身心发育尚未成熟,他们的情绪容易受到外界因素的影响,很容易出现情绪波动和失控的情况。青少年对情绪管理的能力较差,无法在自我情绪管理中付出良好实践[10]。在实际学习生活中,一些学生由于学业压力较大、人际交往能力较差、家庭环境影响等,极容易陷入消极的情感状态。例如,当他们遇到学习上的困难、家庭纠纷、人际关系问题等时,很容易出现愤怒、焦虑、抑郁等

不良情绪。这些不良情绪会影响他们的学习和生活质量,甚至会导致一些极端行为的发生,如离家出走、跳楼自杀等。研究表明情绪管理能力比较强的学生能够及时调整自己的情绪,且拥有较合理、科学的认知水平,而情绪管理能力比较低的学生更容易出现以上青春期焦虑、抑郁等常见的心理健康问题,如果不良情绪得不到合理的宣泄与疏导,甚至会出现一些消极行为[11]。

3.3. 缺乏情绪管理教育

目前,我国的初中教育中,情绪管理教育尚未得到足够的重视,教师和家长往往更加关注学生的学习成绩和行为规范,而忽略了学生的情绪管理和心理健康,大学校对于青少年的情感管理主要是通过上几节班会,由班主任对全班学生进行情感教育,这样的粗放式的教育方法并不能达到良好的指导效果。在现实的学习生活中,有些学生因为学习压力大,不擅长人际交往以及家庭环境的影响,很有可能会陷入到负面的情绪中。青少年自身也没有很好地控制自己的情绪。因此,学生缺乏必要的情绪管理知识和技能,无法有效地应对自己的情绪问题。

4. 初中生情绪管理策略及实证研究

4.1. 帮助学生正确认识自己的情绪

正确认识自己的情绪是情绪管理的第一步,学生只有了解自己的情绪状态,才能更好地管理自己的情绪。北师大版《心理健康》七年级(全一册)第十五课“揭开情绪的面纱”。在“我诉我心”板块通过列举具体的例子:5岁的孩子、20岁的少年、45岁的妈妈、80岁的儿子在看电视时表现出不同的情绪,以此说明情绪是一种主观体验,不同的人对同一件事情会有不同的主观感受,也会有不同的情绪。在“心海导航”板块,向学生介绍了情绪的三个组成成分:心灵的感受-主观体验,情绪的镜像-外部表现,躯体的动员-生理反应,帮助学生更全面认识情绪的性质、表现。之后在“活动在线”“体验课堂”板块设置具体的体验活动让学生直观感受在生活中的情绪,由理论转向实际操作,增加学生对情绪的认识。

4.2. 引导学生学会调节情绪的方法

根据情绪的一致性效应(mood congruent Effect),当情绪变化强烈且迅速时,利用离开刺激源的方式来控制情绪,避免出现过激行为。教师可以引导学生通过运动、听音乐、阅读等方式来缓解自己的压力和焦虑。同时,教师也可以引导学生通过冥想、深呼吸等方式来放松自己的身心,从而达到调节情绪的目的。当学生遇到困难或挫折时,教师可以引导他们从积极的角度看待问题,学会正确地归因,从而调整自己的情绪状态。教师还可以引导学生学会转移注意力,将注意力从消极的事情上转移到积极的事情上,从而缓解自己的不良情绪。当学生遇到不良情绪时,教师可以引导学生通过自我暗示的方式来调整自己的情绪状态。

4.3. 帮助学生建立积极的心态和支持系统

积极的心态是情绪管理的重要保障之一,它能够帮助学生更好地应对各种挑战和挫折,保持良好的情绪状态。迪斯巴托等[12]发现积极的人格力量可以有效改善抑郁、焦虑等负面情绪,而希望特质是人类独有的心理加工能力。当学生面对困难和挫折时,教师可以引导学生从积极的角度看待问题,认识到困难和挫折是人生的一种常态,通过克服困难和挫折可以锻炼自己的能力和意志品质。在北师大版《心理健康》七年级(全一册)第十六课“情绪管理ABC”,向学生介绍了情绪ABC理论,ABC理论是由美国心理学家埃利斯创建的理论,他认为激发事件A(activating event)不能够直接引发情绪和行为后果C

(consequence), 二者之间还有一个中间变量——个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B (belief), 正是信念 B 直接导致了情绪和行为。鉴于此, 教师应当灵活运用 ABC 理论, 激励学生主动阐述自身情绪体验。从某种程度上讲, 学生若能积极且乐于表达情绪, 实则是在情绪认知的基础上实现情绪的外化, 这一过程深化了他们对情绪的内在理解。因此, 教师需系统性地采纳 ABC 理论, 引导学生充分展现内心情绪, 使其情绪得以凸显。

为验证上述策略的有效性, 本研究选取某中学初二年级五班为实验对象, 共计 49 名学生, 男性学生 28 名, 女性学生 21 名。在实施前测试环节, 发现有 7 份学生问卷填写无效, 因此, 有效的前测数据仅涵盖 42 名学生。鉴于问卷调研采用匿名形式进行, 导致无法精确匹配同一学生的前测与后测数据, 进而使得后续的前测与后测对比分析无法运用相关样本 t 检验方法。故而, 在本研究中, 我们将前测与后测数据视为两个独立的样本群体进行对比分析。

Table 1. Comparison of indicators of emotion management ability of experimental class before and after measurement
表 1. 实验班情绪管理能力各项指标的前后测比较

		N	M	SD	T
情绪调控力	前测	42	3.47	0.67	-1.76
	后测	49	3.71	0.60	
情绪表现力	前测	42	3.49	0.67	-1.36
	后测	49	3.66	0.54	
情绪觉察力	前测	42	3.33	0.61	-3.20**
	后测	49	3.72	0.55	
情绪理解力	前测	42	3.44	0.61	-0.85
	后测	49	3.53	0.46	
情绪辨别力	前测	42	3.48	0.68	1.59
	后测	49	3.25	0.72	
情绪管理总分一	前测	42	3.45	0.51	-1.68
	后测	49	3.61	0.42	
情绪管理总分二	前测	42	3.32	0.40	2.89**
	后测	49	3.09	0.37	

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$ 。

表 1 中的独立样本 t 检验结果表明, 经过干预, 实验班在情绪觉察力维度上的平均得分较干预前有显著的提升($p < 0.01$)。此外, 实验班在情绪调控力、情绪表现力、情绪理解力及情绪管理能力总分平均都较前测有所进步, 虽未能达到统计上的显著($p > 0.05$), 但仍表明策略具有一定的积极效果。

5. 总结

中学生在处于自我同一性的建立时期, 情绪波动、做事容易冲动[13]。同时这个阶段的学生面临着青春期发育和学业等多重压力, 容易出现情绪波动、焦虑、自卑等情绪问题。对此, 学校应针对教师、学生和家长组织心理健康教育宣传活动, 使大家深刻意识到加强学生心理健康教育的必要性。其次, 要及时发现情绪异常的学生, 并与家长保持联系, 双方共同找出异常原因, 并对其进行疏导。通过培养学生的情绪管理能力, 助其建立积极健康的心态, 以更好地应对生活中的挑战。本研究以北师大版《心理健康》

教材为例, 提出相关策略, 并通过实证研究验证其有效性。未来, 将继续深化研究, 为初中生情绪管理能力的提升和心理健康发展贡献力量。

参考文献

- [1] 惠慧, 唐洪雷. 初中生情绪管理能力对学习内驱力的影响: 希望特质的中介作用[J]. 西部素质教育, 2023, 9(10): 124-128.
- [2] 唐杰, 马颖, 郭勇. 广东省中学生情绪管理与自伤行为的相关性[J]. 中国学校卫生, 2014, 36(7): 967-969.
- [3] 唐硕, 庞红卫. 新冠肺炎疫情期间儿童青少年的焦虑和抑郁状况[J]. 中小学心理健康教育, 2020(19): 15-18.
- [4] 周茹, 韩冰. 疫情复学后初中生心理状况调查与辅导对策[J]. 中小学心理健康教育, 2020(23): 72-75.
- [5] 纪梓慧. 如何培养初中生形成正确的自我认知——以北师大版《心理健康》教材为例[J]. 延边教育学院学报, 2022, 36(2): 71-73.
- [6] 周奕琦. 北师大版心理健康教育教材研究与评价——以“同伴交往”的内容为例[J]. 现代交际, 2020(8): 149+148.
- [7] 张英. 初中生心理健康问题的成因及对策研究[J]. 学周刊, 2016(32): 78-79.
- [8] 解小青. 大学生情绪管理的现状与对策分析[J]. 教育与职业, 2011(6): 82-84.
- [9] 岳楠. 青少年情绪管理能力现状及培养对策研究[J]. 北京青年研究, 2023, 32(3): 108-112.
- [10] 吴芃, 夏娟, 唐富荣, 等. 上海市金山区青少年受欺凌状况及与心理行为问题的关联[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(4): 608-611.
- [11] Disabato, D.J., Goodman, F.R., Kashdan, T.B., Short, J.L. and Jarden, A. (2016) Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, **28**, 471-482.
<https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- [12] 刘雪莲. 中学生情绪管理现状及其在思想政治教育中的应用研究[J]. 西北成人教育学院学报, 2014(5): 123-126.
- [13] 冯墨女. 积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探索[J]. 长春师范大学学报, 2021, 40(4): 144-147.