

后疫情时代初中生情绪管理的意义及路径

姚丽芳



摘要:近年来,由于新冠肺炎疫情的影响,全国中小学生的课堂教学活动时常进行线上线下的切换,学生居家学习一段时间后,对于返校后的学习会产生不适应感。基于此,文章对后疫情时代初中生情绪管理的意义和路径进行研究。

关键词:初中生;情绪管理;后疫情时代

心理学家詹姆斯说:“世界上任何事物的重要性都不会超过情绪,如果没有情绪,那么世界将会失去它的意义、特征、表达或预期。”由此可见,在人的一生中,情绪有多重要。

新冠肺炎疫情暴发以来,学校师生正常教学活动的节奏被打乱,各地纷纷开始了网上授课,学生独自居家的线上学习替代了集体陪伴的校园学习,单调、孤独的学习方式让部分亲子关系雪上加霜。在疫情告一段落,学生回校上课后,多地相继出现一些由心理问题导致的悲剧性事件,以至于一些地方教育系统紧急叫停了复课之后学校的各类考试,以便让学生尽快适应校园生活,让教学活动回归正轨。

初中生正处于从青春期,他们的身心变化迅速而明显,身体、外貌、行为模式、自我意识、交往方式、情绪特点和人生观等逐渐成熟。此刻除了身心的急剧变化,他们还面临着中考的升学压力。诸多因素叠加,容易造成学生心理失衡和复杂的心理矛盾,学生出现消极情绪,进而导致种种不良的后果,如叛逆、考试焦虑、与父母关系紧张等问题。

央视纪录片《我们如何对抗抑郁》中提到:流行病学的调查数据显示,中国9~18岁的青少年抑郁症状的检出率近15%,稍不留意,就会走向疾病。另据一份22个城市的调查报告,实际上我国中学生中有各种心理问题者达15%~20%,表现形式以

亲子矛盾、伙伴关系紧张、厌学和学习困难、考试焦虑等现象为主。这些问题的发生大多与学生的自我控制能力有关，而根源在于时常涌出的各种非理性情绪。

青少年学生是家庭的希望，国家的未来，这些关于中学生心理问题不断攀升的数据和一桩桩悲剧事件不能不引起重视。学校是教育的主阵地，充分发挥学校教育的育人功能，培养学生的健全人格和促进其健康成长是每个教育者的责任和义务。因此，在学生的成长过程中，教师应当引导学生做好情绪管理，帮助他们顺利度过初中阶段。

初中生进行自我管理和掌控自己情绪的方法如下。

一、注意力转移法

“时间是最好的良药，可以疗愈伤痛”，事实上，能让时间发挥“疗效”的是注意力的转移。当学生处于情绪困境时，可以通过音乐、运动和寻求同伴支持等方式，将注意力转移到其他事物上。尤其是情绪波动较大时，转移注意力能够让情绪得到有效缓解，恢复理性，避免因一时冲动而酿成大祸。如果是一些持续忧伤的情绪，通过转移注意力，也能够暂时忘掉忧伤，进而为疗愈腾出时间，让时间来冲淡负面情绪的强度，让积极健康的心态逐渐恢复。

(一) 利用音乐调节情绪

音乐是一门能直接作用于人类情感的艺术，人们在婴儿期就可以感受到音乐中的喜怒哀乐，几个月大的孩子听到欢快的音乐就会手舞足蹈。这说明，音乐艺术具有影响情绪的功能。

学生要多聆听情绪积极的音乐，当沉浸在音乐中时，不仅能获得宁静、感动、沉思、欢乐、激昂、



庄重、舒畅等正向情绪，还能提升自身的内在气质；不仅能化解阴郁的情绪，还能达到有效预防心理疾病的作用。

研究表明，良好的音乐能够消除人的不良体验，也能扩大其感觉和体验的领域，使大脑及整个神经功能得到改善。

(二) 参加体育锻炼改变情绪体验

多项研究发现，运动能减轻焦虑，能使人体产生一系列化学变化和心理变化。这是因为运动能加强心搏，促进血液循环，加快新陈代谢，使大脑充分获得氧气，在有利于心肺功能和大脑多巴胺分泌的同时，有利于促进睡眠质量。

运动对焦虑的影响与药物同样有效，运动在治疗情绪障碍时可以发挥很大的作用，可以使人精神集中，缓解紧张，疏导被压抑的精力，为消极情绪提供“排泄口”，让人

身心更加健康。因此，在课余，学生可以适当参与体育锻炼，让情绪始终保持在合理可控的区间，如慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等有氧运动。

(三) 主动寻求陪伴，与他人交谈

当遇到困难时，学生要向朋友倾诉，这不但可以排解负面情绪，还可以在与朋友交谈中找到解决问题的办法。若遇到了感情危机或亲人离去，朋友给予的理解和陪伴都会让人心情有所转变。在学校，若学生遇到了情绪困境，可积极同信任的同学、朋友、父母及教师倾诉，把自己的消极情绪表达出来，主动获得他人的安慰、开导和支持，这样可以迅速、有效地摆脱负面情绪的影响。

二、情绪宣泄法

当情绪有较大波动时，学生可以通过一些相对激烈的活动进行发泄。例如，捶打沙包，参加武术格斗、跆拳道、击剑、打球等对抗性运动项目。这些相对激烈的运动可迅速消耗体内过多的能量，进而把负面情绪也一同消解。

情绪宣泄要以社会允许的方式直接或间接地表达，要注意对象、场合和方式，而不能以泄愤的方式伤及无辜，触犯法律。

另外，学生也可以把事情记录下来，记录的过程有助于学生理性思考，找出问题关键所在，获得解决的办法。

三、习惯养成法

学生要做一些让自己身心愉悦的事情，养成主动调节自身情绪的习惯。

(一) 养成阅读的习惯

多读著作，多看名人传记、历

史故事，与伟人“对话”。伟人和成功人士的成长之路往往充满了曲折，他们是历经磨难才获得成功的。借助阅读，学生可以从伟人的人生经历中汲取养分，勉励自己直面困难；通过阅读，学生还可以学习伟人百折不挠、坚强不屈的精神，从而增强自己的抗压能力。

（二）学会迁移情绪

学生要主动把情绪迁移到积极健康的休闲娱乐活动中，让负面情绪充分得到转化。许多综艺节目、小视频、文本段子等都幽默诙谐，节目中的笑点与生活非常贴近，学生可以多看看此类节目，学学别人的“梗”，并将其运用到生活中，逐渐让自己增添一份幽默的气质。

（三）习惯用自嘲、幽默化解尴尬

学生在生活学习中，可以自我嘲讽的方式化解尴尬，也可以幽默调侃的方式来夸赞自己和他人，主动创设轻松欢乐的家庭和学习氛围。

四、观念转变法

转变观念能够有效改变自身对事物的体验和感受。古希腊哲学家爱比克泰德认为：“人不是被事物本身困扰，而是被对事物的见解所困扰。”这个观点说明，若观念发生转变也就意味着看待问题的角度不同了，进而眼中的世界也发生了变化。

人类是通过各自的认知模型去建构对世界的认知，但矛盾的是，认知模型的固化和现实世界的无常流变之间时常发生错位，进而对人类的心理造成困惑和不安定感。尤其是中学阶段的学生，他们的身心正处于发育阶段，在这个时期他们大多心智与思想发育不同步，能力与需求发展不匹配，缺乏应对诸如

学习压力、同伴关系、师生关系、亲子关系的经验和方法，但随着年龄的增长，许多事情又不得不自己面对。在这种多重矛盾的压力下，学生容易产生负面情绪，进而发展到逃避、厌学，个别学生甚至自暴自弃酿成悲剧。若要从根本上解决问题，就必须从思维和心智原点出发，促使学生转变观念，锻炼思维的弹性，培养成长型思维，积极应对变化。例如，对挫折的认知可以从以能力判定成败转变为对行动策略进行反思；对关系的认知应从“应该”思维里跳出来，转变观念，理解关系是在互动和互补中发展的。

转变观念还有一个有效途径，便是学生始终主动保持与外界的积极互动和沟通，坦然地接纳自己的优点和短处，多与父母、教师及同伴沟通，倾诉自己的处境和困难。这样在获得正面支持的同时，还可以借鉴他人看待事物的角度，进而寻找到合适的解决问题的办法。当面对困难时，如果学生有更多的选择，内心的困惑、迷茫和压力也会随之减轻。

五、积极干预法

当学生通过自我积极调节后，消极情绪依然得不到缓解时，就必须主动寻求专业人士帮助。有的消极情绪通过自我调节可以得到有效控制，但是也有相对严重的情况，即发展到了抑郁症的程度，这时仅通过自我干预已无济于事。为了避免更为极端的情况发生，学生要积极寻求专业心理咨询师或医生的帮助，坦然地接受帮助和治疗。

六、自我发展法

管理情绪的能力存在着个体差异，每个人的自控能力都有差别，但这是可以培养的。目前，中

小学在课后服务的项目中开设了心理、音乐、戏剧、美术、体育、航天、动漫等各种各样的社团。这些社团活动能有效促进学生之间的社交，让学生在互动交往中锻炼自我认识、自我控制、自我激励的能力，同时培养感知他人情绪、处理人际关系的能力。这种多元的交往模式对学生的情绪管理能力有积极正面的促进作用。

学校作为育人主体，要积极鼓励学生参与丰富多元的社团活动，以获得更多的社交机会，让学生在同伴的交往中认识自我，找到自我发展的定位和目标，获得成长经验，实现自我发展。但是由于受到某些客观因素的影响，目前一些学校的社团规模受到限制，加之学习压力等缘故，参加社团的学生并不多。对此，学校应当加大对社团的支持力度，以满足学生成长需求。

能够掌控自己情绪的人，在面对困境时总能找到方法去摆脱困境，在遇到问题时总会找到办法来解决，同时在面对自己的情绪问题时会更加理智，懂得如何跟自己和解，进而避免走向极端。在过去，人们普遍认为只要学生能够取得优异的学习成绩就够了，忽视了学生的心理健康教育。当前，在日常教学活动中，学校应当重视开展生命教育和挫折教育，通过这些教育活动帮助学生理解生命的意义，让他们珍惜生命，培养他们在面对挫折、困难和挑战时的坚强意志，让他们拥有一颗强大的内心去适应社会和未来生活。（作者单位系深圳市海滨中学）

参考文献

- [1] 陈海贤.了不起的我[M].北京:台海出版社, 2019.