

小学生情绪调节及其干预策略

蓝金葱

丽水学院 浙江丽水 323000

摘要: 本文探讨了情绪调节对小学生发展的影响,包括学习效果、心理健康和社交能力等方面。通过分析小学生情绪调节的特点,如控制能力逐渐增强、情绪表达内隐和社会化、高级情感发展以及情绪调节策略运用差异等。为提升小学生情绪调节能力,提出了认知情绪、表达情绪和调节情绪的干预措施。这些策略旨在帮助小学生更好地理解和管理情绪,促进其身心健康发展,需要社会、学校和家庭的共同努力。

关键词: 情绪调节; 心理健康

情绪调节是个体为实现目标而对情绪反应进行监控、评估及修正的内在与外在动态过程,^[1]对个体的心理健康发展具有至关重要的作用。Gross将情绪调节定义为个体对自身情绪的产生、时机、体验方式及表达形式施加影响的过程。^[2]黄敏儿等人则进一步阐释,情绪调节是通过采取特定策略和技巧,以改变个体主观感受、生理反应及外在行为表现的过程。^[3]美国心理学家戈尔曼博士强调,青少年时期是情绪智力发展与形成的关键阶段。因此,深入理解青少年学生情绪调节的能力,剖析影响情绪的主要因素,并探索有效的培养方法与途径,对于重新构建小学生良好情绪状态,促进儿童身心健康具有重要意义。

一、情绪调节对小学生发展的影响

(一) 对学习的影响

情绪稳定对于学习而言至关重要,尤其对于小学生而言,这一阶段的情绪管理能力将对其学习效果产生深远影响。当学生,尤其是小学生,能够有效调节自己的情绪时,他们往往能更加专注和投入于学习任务,从而显著提升学习效率。例如,在面对学习压力或挑战时,那些情绪调节能力较强的小学生能够迅速调整自己的心态,保持冷静和理智,从而以更加积极的态度去面对和解决学习中的难题。相反,如果小学生的情绪失控,他们可能会因为情绪的波动而分散注意力,导致学习效果大打折扣。这种情绪的不稳定不仅会影响他们的学习进度,还可能对他们的自信心和学习动力造成负面影响。研究表明,善于调节情绪的学生在数学、识字等标准化测试中往往会有更好的表现。他们能够更好地应对考试压力,保持稳定的心理状态,从而发挥出自己的最佳水平。^[4]

(二) 对心理健康的影响

情绪调节在小学生心理健康的维护中发挥着举足轻重的作用。当学生,特别是小学生,能够有效地管理自身的负面情绪,如焦虑、沮丧等,他们便更有可能维持一种平衡且稳定的心态。这种心态有助于他们避免陷入过度的焦虑、抑郁或其他情绪困扰之中,从而确保其整体心理健康处于良好状态。这对于小学生的成长过程至关重要,不仅关乎他们的学业表现,更深深影响着他们的幸福感与生活质量。

研究指出,情绪调节能力较强的小学生在面对生活中的挫折与困难时,展现出更为出色的适应性与韧性。他们能够迅速调整自己的心态,保持一种积极向上的心理状态,这种态度如同坚实的盾牌,帮助他们有效抵御来自外界的压力与挑战。^[5]这种积极的心理调适能力,不仅让小学生面对学业上的难题时更加从容不迫,更在人际交往、团队合作等多个方面展现出卓越的能力。更为重要的是,良好的情绪调节能力为小学生的心理健康筑起了一道坚实的防线。它教会小学生如何正视并处理内心的情绪波动,如何以更加成熟和理性的方式去应对生活中的不如意。这种能力不仅有助于小学生建立稳定的自我认同,更在无形中增强了他们的自信心与自尊心,为他们的全面发展奠定了坚实的基础。

(三) 对社交能力的影响

情绪调节能力强的学生在社交场合中能够更好地控制自己的情绪,避免因情绪失控而做出不适当的行为。这有助于他们建立和维护良好的人际关系,增进友谊和信任。更重要的是,情绪调节能力强的小学生往往能够敏锐地感知他人的情绪状态,并根据情境做出恰当的反

应。这种细腻的情感洞察力让他们在处理人际关系时更加游刃有余，能够更好地理解他人的需求和感受，从而增进友谊和信任。例如，在团队合作中，他们能够准确地捕捉到队友的情绪变化，及时给予鼓励或支持，提高团队的凝聚力和协作效率。此外，情绪调节能力还促进了小学生社交技能和同理心的发展。通过不断练习和调整自己的情绪反应，他们逐渐学会了如何在不同社交情境下表现出得体且富有同情心的行为。这种能力的提升不仅让他们在日常生活中更加受欢迎，更为他们未来的社交发展奠定了坚实的基础。

二、小学生情绪调节的特点

（一）情绪调节控制能力逐渐增强

小学生的情绪调节控制能力随着年龄的递增而显著提升。他们逐渐学会更有效地驾驭自己的情绪冲动，不再轻易因琐事而情绪失控，如大发雷霆或深陷悲伤。这一转变对他们的学校生活产生了积极影响。在课堂上，情绪调节能力的提升使他们能够更好地遵守纪律，集中注意力听讲，减少了因情绪波动而分散注意力的情况。这不仅有助于他们吸收知识，还提高了学习效率。与同学相处时，他们也能更加理智和友好。即使面对小摩擦或误会，他们也能保持冷静，用更成熟的方式解决问题，从而维护了良好的同学关系。此外，在完成学习任务时，情绪调节能力强的学生能够更加专注和持久地投入，不易被外界干扰或内心情绪所动摇。这种稳定性使他们能够更高效地完成作业，取得更好的学业成绩。

（二）情绪表达逐渐内隐和社会化

小学生逐渐学会根据社会规则来表达情绪，他们的情绪表达越来越内隐和社会化。这意味着他们开始关注别人对自己的看法，关心自己的形象，因此在表达情绪时会更加谨慎和理智。即便内心可能对某人持有不满或厌恶，小学生也能克制自己，不轻易在外表上流露出来，甚至还能维持表面的友好互动，如礼貌地打招呼。这种情绪表达的转变，不仅体现了他们在社会认知方面的进步，也显示出其情绪调节策略的日益成熟。他们学会了如何在维护自我情绪的同时，也考虑到他人的感受和社会交往的和谐。这种能力的提升，对于他们在社会环境中建立良好的人际关系、促进个人成长与发展具有重要意义。因此，可以说，小学生情绪表达的内隐与社会化，是他们社会适应能力增强的一个重要标志。

（三）高级情感进一步发展

随着年龄的增长和社会阅历的丰富，小学生的高级

情感，包括道德感、理智感、意志感和美感，均得到了显著的发展。这些情感的深化不仅为他们的内心世界增添了丰富的色彩，也极大地促进了他们情绪调节能力的成长。在阅读一篇感人至深的故事时，小学生能够敏锐地捕捉到其中的情感脉络，深刻体会到故事人物的喜怒哀乐。这种对情感的深入理解和共鸣，使他们能够更加自如地调节自己的情绪反应。例如，面对悲伤的情节，他们或许会感到难过，但也能通过理智的思考和情感的自我调控，避免过度沉溺于负面情绪中。这种高级情感的发展与情绪调节能力的提升，相互交织、相互促进，共同构成了小学生情感成长的重要篇章。它们不仅有助于小学生更好地适应社会生活，也为他们未来的情感发展和人际交往奠定了坚实的基础。

（四）情绪调节策略的运用存在差异

小学生在运用情绪调节策略时展现出显著的差异性。据研究指出，高年级小学生相较于低年级小学生，更倾向于采用认知重评策略来管理情绪。这意味着他们能够从认知的角度出发，重新评估情绪事件的意义，并据此调整自己的情绪反应，表现出更为成熟的情绪处理能力。相比之下，低年级小学生可能更多地依赖表达抑制策略，即通过控制自己的情绪表达来达到调节情绪的目的。此外，性别因素也在情绪调节策略的选择上发挥作用。一般而言，男生可能更倾向于使用表达抑制策略，而女生则可能更偏好认知重评策略。同时，学业水平也是影响小学生情绪调节策略运用的一个重要因素。高学业水平的学生通常能够更灵活地运用多种情绪调节策略，以应对不同的情绪情境，这进一步增强了他们的情绪管理能力。

三、小学生情绪调节干预措施

（一）认知情绪

在帮助小学生认知情绪的过程中，首先应引导他们了解情绪的产生有其内在原因，不同情境会触发不同情绪反应。例如，当他们遇到困难时可能会感到沮丧，而在成功完成任务后则会感到喜悦。通过这样的引导，学生可以更清晰地认识到快乐、悲伤、愤怒等情绪及其对自身行为和心理状态的影响，从而更好地理解自己在不同情况下的情绪变化。接着可以采用情绪认知训练的方法，教会他们识别和理解不同的情绪。研究表明，积极情绪故事教学能够显著提升小学低年级学生的情绪调节能力，有助于他们更好地应对生活中的情绪挑战。^[6]绘本教学同样是一种有效的情绪调节干预手段，不仅适用于幼儿，也对小学生具有良好的效果。绘本中的丰富图

像和故事情节有助于吸引学生的注意力,促进他们的情绪理解和调节。绘本教学通过直观、生动的方式帮助学生理解情绪,提升他们的情绪调节能力。^[7]

(二) 表达情绪

在引导小学生表达情绪的过程中,首先应鼓励他们适当的方式积极表达情感。小学生的内心世界丰富多彩,但他们的语言表达能力尚在发展中,因此提供多样化的表达途径至关重要。绘画是一种直观且富有创造力的方式,学生可以通过色彩和图形表达自己的情绪,如用鲜艳的色彩描绘快乐的心情,用柔和的色调表达内心的平静。写日记则有助于学生记录和反思自己的情绪变化,通过文字梳理思绪,更好地理解自己的内心世界。讲故事也是一种有效的表达方式,学生可以将自己经历或想象的故事与他人分享,通过故事情节传达自己的情感体验。此外,与可信赖的人分享感受,如与家人、朋友或老师交流,可以让学生感受到被理解和支持,从而释放内心的压力,增强自我认知。

教师和家长在这一过程中扮演着至关重要的角色。他们需要积极倾听学生的心声,给予充分的理解和支持。当学生愿意表达自己的情绪时,教师和家长应耐心倾听,不打断、不评判,让学生感受到被接纳和尊重。通过倾听,教师和家长可以更好地了解学生的情绪状态和需求,从而提供更有针对性的指导和帮助。同时,鼓励学生表达内心世界,不仅是让他们说出自己的喜怒哀乐,更是引导他们深入探索自我,发现自己的优点和不足,从而促进自我成长和发展。通过这样的互动,学生能够在安全、支持的环境中自由地表达情绪,学会更好地与他人沟通,建立良好的人际关系,为其未来的学习和生活奠定坚实的基础。

(三) 调节情绪

在帮助小学生调节情绪方面,可采用多种方法。游戏化教学成为了一种颇受欢迎且富有成效的手段。具体而言,通过设计一系列简单而富有趣味性的情绪认知游戏,可以在轻松愉悦的学习环境中,引导小学生识别并恰当地表达自身情绪,同时在此过程中培养他们的团队协作与良性竞争意识。此外,体育运动也被证实为调节小学生情绪的又一有效途径。通过组织学生参与如跑步、篮球等有氧运动,不仅能够有效地帮助他们释放紧

张与焦虑情绪,还能够强健体魄,进一步促进心理健康的发展。这种身心并重的调节方式,对于小学生的全面发展具有深远意义。正念冥想,作为近年来备受推崇的情绪管理技巧,同样适用于小学生群体。通过引导孩子们进行正念练习,如静坐冥想、呼吸观察等,可以帮助他们学会在快节奏的学习生活中找到内心的平静,培养自我觉察与情绪调节的能力。这种内在修养的提升,有助于小学生更好地应对情绪挑战,实现情绪与行为的自我管理。^[8]

结语

在帮助小学生调节情绪这一重要课题上,探讨了多种策略的综合运用。从认知情绪到表达情绪,再到具体调节情绪的方法,每一步都至关重要。通过这些策略的实施,可以帮助小学生更好地理解 and 应对情绪,为其身心健康发展奠定坚实的基础。最终,这不仅是教育的责任,更是社会、学校和家庭共同努力的方向,旨在培养一代拥有健康情绪、积极向上的小学生。

参考文献

- [1]张育珊,洪黛珊.父母应对方式与5~6岁儿童情绪调节策略的关系[J].学前教育研究,2017,(1):53-63
- [2]Gross J J.The emerging field of emotion regulation:an integrative review.Review of General Psychology,1998,2(3):271-299
- [3]黄敏儿,郭德俊.情绪调节方式及其发展趋势[J].应用心理学,2001(02):17-22.
- [4]刘畅,陈智慧.高校大学生情绪调节策略与心理健康水平关系分析——以金陵科技学院为例[J].金陵科技学院学报(社会科学版),2018,32(03):89-92.
- [5]史梦羽.情绪调节策略对青少年心理健康的影响及干预[D].中央民族大学,2024.
- [6]彭旋.积极情绪故事教学对小学低年级学生情绪调节的影响[D].湖南师范大学,2020.
- [7]魏雨倩.利用绘本教学提升幼儿情绪调节能力的行动研究[D].吉林外国语大学,2023.
- [8]董宇航.正念教养对幼儿情绪调节能力的影响机制及干预研究[D].西南大学,2023.