

培养小学生积极的情绪状态，促进健全人格的形成教师资格
考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/514/2021_2022__E5_9F_B9_E5_85_BB_E5_B0_8F_E5_c38_514170.htm 情绪是指有机体在生活环境中受到刺激时，生物需要是否获得满足而产生的暂时的较剧烈的态度及其体验。快乐、愤怒、悲哀、恐惧就是其中的几个基本形式。小学生在各种活动，特别是学习活动中，常常会产生各种情绪状态。培养小学生健康、积极的情绪状态对其身心健康具有重要的意义。

一、目前小学生不良情绪的现状 在社会日益发展的今天，我们每一个人都必然会或多或少地遭受各种挫折，或面临各种抉择的机会，许多小学生表现出来的过分紧张、多虑、退缩、恐惧、躁动、焦虑、忧郁、消沉等不良的情绪状态令人担忧。在知心姐姐卢勤《写给年轻妈妈》的一书中，有这样一些事例：现在一些学生穿的T恤衫上常常写着几个大字：“烦死了，别理我！”这是一种不健康的、消极的情绪反映，可许多小学生还作为时尚、时髦来追求，争相效仿。有的小学生小小年纪，本应该是一幅快乐、天真的样子，可他们脸上却总是阴沉沉的，看这不顺眼，看那不顺心，永远没有快乐的时候。还有许多小学生已经把“太糟了！”、“糟透了！”、“真倒霉！”作为了自己的口头禅，时不时地挂在嘴边。小伙伴取得成绩时，不是向他们表示祝贺，而是一副“有什么了不起”的样子，甚至还嫉妒别人，责怪老师偏心。遇到困难时，不是想办法解决，而是不断地埋怨、沮丧。

二、产生小学生不良情绪的因素 小学生产生不良情绪的因素是较多的，如学校的压力太大、生活太紧张、父母的期望过高、同伴交往不良、个性中

的消极特征较多等等，主要来自于学校、家庭、社区三个方面。

三、培养小学生积极情绪状态的重要性

一个学生的情绪状态如何是他心理是否健康的重要标志。心理学研究表明，如果个体经常处于积极的情绪状态，愉快、开朗，则在人际交往中较受欢迎；相反，如果个体的情绪困扰长期不能解决，则可能导致人际关系紧张，不能与人正常相处，难于适应正常的学习和工作，不仅影响活动效率，而且也有损于身心健康，长此以往，还可能导致焦虑、压抑，及一些身心疾病，甚至引起神经症或精神病。因此，笔者认为，要多注意小学生的情绪变化，并不失时机地调动他们，着力培养他们积极的情绪状态，使他们逐步养成活泼、开朗、乐观的良好个性心理品质，培养健全的人格。

四、建立学校、家庭、社区三位一体的教育网络，培养学生积极的情绪状态。

小学生在学校是一名学生，在家里是父母的孩子，在社区是未来的公民，这就决定了培养小学生积极的情绪状态，必须建立学校、家庭、社区三位一体的教育网络。它以家庭教育为核心，以学校教育为主导，以社区为重要阵地，形成一个开放的网络结构模式，三者缺一不可。

（一）培养小学生积极的情绪状态，家庭教育是核心。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。家庭对小学生的心理健康起奠基作用、家长的言行对小学生的成长起表率作用、和谐的家庭文化对小学生的心理具有熏陶作用。作为家长不能忽视对孩子心理健康成长应尽的责任和义务。

1、父母要多与孩子交流，成为孩子心声的忠实倾听者。

我们现在的孩子，缺少的正是这种倾听。许多父母平时工作很忙，他们认为倾听孩子的心声，是浪费时间，是没有必要的。知心姐姐在她的著作中有这

样一段话：通过母子间的交谈，父母得到的是生命的信息，而孩子得到的是人的自信。这种平等，是心理上的平等，它让一个孩子从小体味到人的尊严。父母的倾听会使未成年的孩子从小学会以平等与尊重的心态与人建立联系，会使孩子觉得自己很重要，也可以减少孩子的烦恼，更可以以自己的生活经验来帮助孩子认识生活，解决实际生活中困扰孩子情绪的问题，让孩子过得轻松、快乐。

2、家长自己要保持积极的情绪，言行要得体。每一天，家长的情绪、言行都影响着孩子。我们常常可以听到家长这样对孩子说，“你聋了？听见没有？”“当初我就不该生你！”“闭嘴！你这个小混蛋！”“如果你再打他，我就杀了你。”“天呐，你快把我累死了！”许多家长把孩子当成“出气筒”，靠骂孩子来发泄淤积在心中的不满和焦虑，殊不知你的这些言行给孩子尚未成熟的心理带来了什么。我们经常会碰到一些家长自己生活没有规律，却责怪孩子不能养成良好的生活习惯；自己不求上进，却要求孩子一定要考上重点学校；对孩子不够尊重，却要求孩子尊重别人；家长对孩子很少赞扬，却要求孩子能够正确认识自我。在家长的这些不良情绪、不得体语言、不恰当行为的影响下，孩子心中充满了恐惧、悲观、憎恨与不自信，这会直接影响到他们的情绪，影响到他们对生活的态度，影响到他们的心境。

3、要创设宽松、和谐、民主、平等的家庭心理环境。如果家长不转变原来那种只注重学习成绩的观念，孩子的压力只会越来越重，“徐力杀母”事件还可能会发生。因此，笔者认为要引导和帮助家长树立正确的观念，优化家庭教育环境，家长以自身的行为和正确的方式去影响和教育子女，让孩子在家里感到轻松、愉快，这样

才能使孩子保持健康的、积极的情绪。4、家长要用“赏识”的眼光看待孩子。现在许多家长教育孩子的心理有些错位，不是用赏识的目光去看待孩子，而是用挑剔的眼光找孩子的毛病。最可怕的是用别人的孩子的长处，去比较自己孩子的短处，越比较越觉得自己的孩子不如别人的孩子。到后来他的孩子也觉得自己一无是处，情绪始终处于紧张之中，就怕自己做不好，更有甚者，还会产生对别人成绩的嫉妒。其实，正如世界上没有两片完全相同的叶子一样，每个孩子在成长过程中都存在着差异，只要你的孩子今天比昨天有进步，你就应该祝贺他。“哪怕天下所有的人最后看不起我们的孩子，做父母的都应该眼含热泪地欣赏他、拥抱他、称颂他、赞美他，为他们感到自豪，这才是每个孩子的成才之本。”

这是一位聋童父亲在为改变女儿命运的坎坷途中发现的一个奥秘。（二）培养小学生积极的情绪状态，学校教育是主导。学校教育是心理健康教育目标实施的主渠道。它直接体现社会心理教育及家庭心理教育的要求。是每一个孩子走向社会做个健康合格公民的培训中心。它帮助一个未来的公民形成积极向上、开朗、乐观、热情的个性品质，教给他们正确调节不良情绪的方法。1、建立民主、平等的师生关系。教师树立关心学生心理健康的意识，每一位教师都应努力成为学生的良师益友。培养自己良好的心境，把自己生活中的不良情绪消除在课堂以外，以乐观、向上的精神面貌对待教学，对待学生。心理学的大量研究表明，民主、平等的师生关系，开放、宽松、积极的学习气氛，有利于小学生的心理健康成长；相反，专制、紧张的师生关系，容易使学生学习压力过大，学习效果下降。2、组织开展形式多样的心理教

育活动。活动是促进小学生全面发展的重要途径，如，各种主题班会、联谊活动、实践活动、外出旅游等，只要我们有意识地把这些活动和小学生心理健康教育的内容联系起来，就可以在这些活动中使学生抑制不良的心态，学会正确地认识自己，体会快乐的情绪，体验成功的喜悦，提高心理的承受能力，感受交往的乐趣，形成关心他们、帮助他人的良好的行为习惯和个性品质。

3、多给学生提供积极的情绪体验。积极的情绪体验，如高兴、快乐、满足、幸福等可使学生增强自信心，情绪高涨，精神饱满，既能提高其完成学习任务、参加集体活动的热情，又能增加其心理健康，避免长期体验消极情绪而引发的种种情绪障碍。同时，它又会成为其新的活动动机，使他们以更高的热情投入到学习活动中去。相反，如果经常产生消极的情绪体验，则会打击小学生的学习积极性，使其产生畏缩心理而害怕学习。因此，学校在教学活动中要因材施教，对优生提出更高的要求，使其不断产生新的成就感；对后进生要给予耐心细致的帮助，对他们的要求不能太高，对他们的每一点进步都要给予鼓励。

4、培养小学生控制和调节情绪的能力。善于控制和调节自己的情绪，不仅有助于建立良好的人际关系，培养健全的人格，而且也是社会性成熟的一个重要标志。因此，教师要教会小学生控制和调节情绪的手段，让他们正确对待自己的情绪表现。如愤怒情绪的释放可采用转移对象的方法；遇到挫折要学会多角度看待问题；不要自寻烦恼；在兴奋的状态下，要尽力保持冷静，与伙伴分享快乐等。这样可以使小学生保持良好的情绪，促进心理的健康发展。

（三）培养小学生积极的情绪状态，社区是重要阵地。一切的社会活动都是在一

定的社区里进行的，社会普通存在的各种现象也都会在各个社区内反映出来，而社区又是小学生课余生活的重要场所，对小学生的心理发展具有重要影响。因此，良好的社区环境可以体现出学生对社会的认同和人与社会的融合，有利于小学生的心理健康发展，可以提高家庭、学校心理健康教育的效果。

1、社区良好的生态环境有利于小学生身心的正常生长发育和教育的实施。如，一个绿草如茵、花木满园的环境，会令人心旷神怡，心情舒畅，感到一切都是那么美好，充满对生活的热爱，人的情绪也会因此而变得积极，容易接受教育。反之，在一个生活空间狭小、环境污染严重的社区中，会使人心烦意乱，思绪不清，情绪消极，易引起不满、导致不良行为的发生，甚至对教育产生逆反心理。

2、社区良好的人文环境对小学生情绪的影响更为广泛、深刻。社区的人文环境实际上反映出社区的文明程度，包括社会风气、人际关系、文化氛围等。社区良好的人文环境往往能成为学校教育的直接补充，在培养学生形成积极情绪方面起着重要作用。邻居们乐观互助的生活态度，积极向上的情绪无不影响着身心尚在成长之中的学生。小学生的行为习惯、价值取向、精神面貌等心理现象，也往往是本社区成人综合素质的反映。一个充满朝气、充满活力的社区中，蕴育的孩子也往往是具有良好情绪状态的，反之也是如此。

在斯宾塞的著作《珍贵的礼物》一书中，笔者看到这样一句口诀：“每一天，在每一方面，我都越来越好。”笔者认为这对于现代的小学生也是同样有用，每天保持积极、良好的情绪，那么每个小学生的每一天就都是美好的。

F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com