

以情绪管理为基，培育中职生“好学”积极心理品质

张爽，钟春燕，袁道露

重庆市渝中职业教育中心，重庆 400000

DOI: 10.61369/VDE.2026040039

摘 要： 本文聚焦于中职生“好学”积极心理品质的培育，深入探讨情绪管理在其中的关键作用。通过分析中职生情绪特点及“好学”品质现状，阐述情绪管理对激发学习动力、维持学习专注力、增强学习韧性等方面的重要意义。重点引入积极暗示法作为适合中职生的情绪管理策略，详细介绍其原理、实施方法及在培育“好学”品质中的具体应用，并提出基于该策略的培育路径，旨在为中职教育教学实践提供有益参考，促进中职生全面发展。

关 键 词： 情绪管理；中职生；好学；积极心理品质；积极暗示法

Taking Emotion Management as the Foundation: Cultivating Vocational Students' Positive Psychological Quality of "Eagerness to Learn"

Zhang Shuang, Zhong Chunyan, Yuan Daolu

Chongqing Yuzhong Vocational Education Center, Chongqing 400000

Abstract： This paper focuses on the cultivation of vocational students' positive psychological quality of "eagerness to learn" and deeply explores the key role of emotion management in it. By analyzing the emotional characteristics of vocational students and the current status of their "eagerness to learn" quality, it elaborates on the important significance of emotion management in stimulating learning motivation, maintaining learning concentration, and enhancing learning resilience. It highlights the introduction of positive suggestion as a suitable emotion management strategy for vocational students, detailing its principles, implementation methods, and specific applications in cultivating the "eagerness to learn" quality. Furthermore, it proposes a cultivation path based on this strategy, aiming to provide useful references for the teaching practice of vocational education and promote the all-round development of vocational students.

Keywords： emotion management; vocational students; eagerness to learn; positive psychological quality; positive suggestion

引言

中职教育在我国教育体系中占据重要地位，承担着培养适应社会经济发展需求的应用型技能人才的重任^[1]。中职生正处于身心发展的关键期，心理品质发展影响未来的职业与人生走向。“好学”作为一种积极心理品质，不仅有助于中职生提升学业成绩，还对其未来的职业发展产生积极推动作用^[2]。然而，中职生情绪波动较大，情绪管理能力相对较弱，这在一定程度上影响了他们“好学”品质的形成与发展^[3]。因此，从情绪管理入手，探究培育中职生“好学”积极心理品质的有效途径具有重要的现实意义。在当前心理学领域，情绪管理应用广泛且效果显著，积极暗示法作为一种有效的情绪管理策略，适合应用于中职生的情绪管理和“好学”品质培育。

一、中职生情绪特点及“好学”品质现状

（一）中职生情绪特点

中职生多处于青春期，情绪不稳定、易波动、两极性明显^[4]。易受外界因素影响，如学习压力、人际关系、家庭环境。学习上，课程难度增加、竞争压力增大，部分学生易焦虑沮丧。如专业技能实训中，操作不熟练会挫败，抵触学习。人际关系方面，

渴望友谊但可能因性格差异、沟通不畅产生矛盾，引发愤怒孤独情绪。家庭环境也有影响，父母关系不和谐、经济困难等会使学生情绪低落、缺乏安全感。且自我控制能力弱，难以调节负面情绪，问题加剧。

（二）中职生“好学”品质现状

部分中职生学习动力不足、态度不端正，“好学”品质待提升。对学习缺乏兴趣，认为是负担，为应付家长老师而学。学习

项目信息：课题项目：重庆市教育科学“十四五”规划2025年度教学改革研究专项一般课题：家校社企协同培育中职生“好学”积极心理品质的实践路径研究，课题批准号：K25ZG1040247

缺乏主动性和自觉性，需督促监督。如课堂上注意力不集中，课后作业抄袭。遇到困难易畏难，缺乏勇气毅力，成绩不理想。遇到难题常放弃，影响“好学”品质形成。

二、情绪管理对中职生“好学”积极心理品质培育的重要意义

（一）激发学习动力

积极情绪能激发中职生学习动力，使其主动投入学习。愉悦轻松的情绪下，学生对学习感兴趣，愿花时间精力。如老师采用有趣教学方法，营造良好氛围，能让学生感受乐趣，激发动力。情绪管理强的学生能调节情绪，保持积极心态，遇挫折不气馁，视挫折为成长机会，更努力学习。

（二）维持学习专注力

学习专注力是提高效率的关键。情绪管理能帮中职生排除干扰，维持专注力^[6]。有效管理情绪时，能专注学习任务，减少注意力分散。如遇烦心事产生焦虑烦躁情绪，可通过深呼吸等方式调节，重新集中注意力。情绪管理还能提高自我监控能力，及时发现注意力分散并调整，提高学习效率。

（三）增强学习韧性

学习会遇困难挫折，学习韧性指面对困难坚持不懈的品质。情绪管理能增强学习韧性，使学生保持乐观心态，不轻易放弃^[6]。遇学习挫折时，及时调整情绪，认识挫折正常，吸取经验教训，能增强韧性，提高应对能力。如参加技能竞赛发挥失常，通过情绪管理调节，分析原因总结经验，今后比赛更从容。

三、积极暗示法作为适合中职生的情绪管理策略

（一）积极暗示法的原理

积极暗示法通过自我或他人暗示，使个体在潜意识中接受积极信念信息，调节情绪、改变行为^[7]。心理暗示普遍存在，力量强大，影响认知、情绪和行为。积极暗示法利用其积极作用，传递积极鼓励信息，激发内在动力潜能，克服负面情绪，树立自信，以积极心态面对挑战。如不断对自己说“我能行”，会在潜意识中相信自己有能力，更自信尝试努力。

（二）积极暗示法的实施方法

1. 语言暗示

语言暗示是最常用的积极暗示方法之一。中职生可对自己说肯定鼓励话语调节情绪，增强自信^[8]。如起床后对着镜子说“今天我很棒，能学好”，学习遇困难时告诉自己“能克服”。积极自我对话缓解压力，调整情绪。还可将积极语录写在纸条上，贴在显眼处提醒自己保持积极心态。

2. 行为暗示

行为暗示是通过特定的行为动作来传递积极的信息，调节情绪^[9]。如挺胸抬头、微笑等能带来积极感觉。学习生活中有意识采用积极身体姿势，感受自信力量。特定仪式动作也可，如运动员比赛前准备动作能进入专注状态，增强自信。中职生可设计适合

自己的行为暗示方式，学习前简单仪式动作调整情绪，进入学习状态。

3. 环境暗示

环境对人的情绪和心理状态有着重要的影响。中职生可以通过营造积极的环境氛围来进行情绪管理。保持学习环境整洁明亮，布置积极装饰品，如励志海报、绿色植物，让人心情愉悦，提高效率。与积极向上的人交往也能受感染，获得积极情绪体验。可主动与成绩好、心态积极的同学交朋友，共同进步，培养“好学”品质。

（三）积极暗示法在培育中职生“好学”品质中的具体应用

1. 学习前的积极暗示

在学习前，中职生可以通过积极暗示法调整自己的情绪，激发学习动力。例如，在开始学习前，闭上眼睛，进行几次深呼吸，然后对自己说：“我已经做好了充分的准备，我能够全身心地投入到学习中，今天我一定能学到很多新知识。”通过这样的积极暗示，中职生能够让身心放松下来，进入积极的学习状态，提高学习的专注力和效率。

2. 学习中的积极暗示

在学习过程中，中职生难免会遇到各种困难和挫折，此时积极暗示法能够帮助他们克服困难，保持学习的积极性。当遇到难题时，中职生可以告诉自己：“这道题虽然有点难，但我只要认真思考，一定能找到解决办法。”通过这种积极的自我暗示，中职生能够增强自信心，激发自己的思维活力，积极寻找解决问题的方法。同时，在学习过程中，中职生还可以适时地给自己一些小的奖励，如完成一个小目标后，给自己一个微笑、听一首喜欢的音乐等，通过这种积极的反馈机制，进一步强化自己的学习动力。

3. 学习后的积极暗示

学习结束后，中职生可以通过积极暗示法对自己的学习成果进行肯定和鼓励，增强学习的成就感。例如，在完成作业或考试后，对自己说：“我今天的学习很认真，我学到了很多知识，我为自己的努力感到骄傲。”通过这种积极的自我评价，中职生能够认识到自己的进步和成长，进一步激发自己的学习热情，形成良性循环。同时，中职生还可以总结学习过程中的经验和教训，为今后的学习提供参考，不断提高自己的学习能力。

四、基于积极暗示法的中职生“好学”品质培育路径

（一）学校层面

1. 开展情绪管理课程教育

学校开设专门情绪管理课程，将积极暗示法作为重要内容系统传授^[10]。老师通过理论讲解、案例分析、小组讨论等方法，让中职生了解原理和实施办法，掌握技巧。如讲述通过积极暗示法成功案例，让学生认识其作用价值。组织实践演练，让学生课堂练习积极自我暗示，及时指导反馈，帮助掌握运用技巧。

2. 营造积极的校园情绪氛围

学校开展丰富校园文化活动，营造积极向上、和谐融洽氛

围,为中职生运用积极暗示法提供环境支持^[11]。如举办文艺演出、体育比赛、社团活动等,让学生释放压力,调节情绪,增强归属感和幸福感。在校园设置积极宣传标语、海报等,营造心理暗示环境,潜移默化影响学生,培养积极心态。

3. 加强师生沟通与情感支持

老师是重要引导者,加强师生沟通与情感支持对培育“好学”品质至关重要^[12]。老师关注学生情绪变化,及时发现学习和生活问题困难,给予关心帮助。遇情绪问题时,耐心倾听倾诉,理解感受,引导正确认识处理情绪。定期谈心交流,了解学习情况和心理状态,提供针对性建议指导。给予鼓励肯定,进步成绩时及时表扬奖励,增强自信和学习动力和学习动力。

(二) 家庭层面

1. 引导家庭参与情绪管理教育

家庭是重要环境,情绪氛围和教育方式影响学生情绪管理和“好学”品质培育^[13]。学校通过家长会、家长学校等形式,向家长宣传积极暗示法重要性和实施方法,引导关注孩子情绪变化,营造良好家庭情绪氛围。如家长设置温馨舒适学习环境,提供学习支持和鼓励。注重沟通交流,尊重意见感受,避免简单粗暴教育方式。遇情绪问题时给予理解支持,一起寻找解决方法。

2. 家长以身作则,树立积极榜样

家长是第一任老师,行为态度影响孩子。家长以身作则,树立积极榜样,传递积极信息。如日常生活中保持乐观心态,勇敢面对困难挫折,积极寻找解决办法。注重言行举止,避免在孩子面前抱怨发牢骚,营造积极家庭环境。孩子看到家长通过积极暗

示法调节情绪、克服困难,会受启发鼓舞,学会运用方法管理情绪,培养“好学”品质。

(三) 个人层面

1. 培养自我情绪觉察能力

中职生关注情绪变化,培养自我情绪觉察能力。可写情绪日记,记录每天情绪状态、产生原因和应对方式。分析情绪日记,深入了解情绪特点和变化规律,及时发现情绪问题并调整。如发现学习中易焦虑,分析原因,针对性调节。

2. 主动运用积极暗示法进行情绪管理

中职生主动学习运用积极暗示法进行情绪管理,融入日常生活学习。学习前、中、后都有意识运用,激发动力,保持积极性主动性。根据实际情况探索创新实施方式,找到最适合自己的方法。如喜欢听音乐,学习前听轻松音乐放松心情,学习遇困难听励志音乐激发斗志。

五、结论

情绪管理是培育中职生“好学”积极心理品质的重要基础。积极暗示法适合中职生,操作简单、效果显著,能帮有效管理情绪,激发动力,维持专注力,增强韧性,培育“好学”品质。学校、家庭和个人应共同努力,开展课程教育、营造氛围、加强沟通支持、培养自我觉察能力和主动运用方法等,为情绪管理和“好学”品质培育提供全方位支持保障。各方共同努力,中职生定能在良好情绪状态下主动学习,提升综合素质,为职业发展奠定基础。

参考文献

- [1] 教育部. 中等职业教育改革创新行动计划(2010-2012年)[R]. 2010.
- [2] 孟万金. 积极心理健康教育[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2008.
- [3] 张大均. 教育心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2015.
- [4] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [5] 郑日昌. 心理测量学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1999.
- [6] 黄希庭. 心理学导论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.
- [7] 墨顿·亨特. 心理学故事[M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2008.
- [8] 约翰·华生. 行为主义[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998.
- [9] 库尔特·勒温. 拓扑心理学原理[M]. 北京: 商务印书馆, 2003.
- [10] 约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 北京: 人民教育出版社, 2001.
- [11] 苏霍姆林斯基. 给教师的建议[M]. 北京: 教育科学出版社, 1984.
- [12] 尼尔·夏山学校[M]. 北京: 京华出版社, 2002.
- [13] 简·尼尔森. 正面管教[M]. 北京: 京华出版社, 2009.