

中职学生情绪管理问题与对策研究

詹金丹

绍兴市职业教育中心, 浙江 绍兴 312000

DOI: 10.61369/VDE.2026070024

摘 要 : 中职学生正处在青春期, 容易受到社会、家庭和学校环境的影响, 情绪波动比较大, 再加上中考失利, 出现焦虑、自我否定、社交恐惧等心理问题。因此, 中职班主任要重视学生情绪管理能力培养, 帮助他们正确对待青春期生理和心理变化, 帮助他们正确认识自我, 从而提高学生情绪管理, 促进其身心健康发展。本文分析了培养中职学生情绪管理能力的重要性, 剖析当前中职学生情绪管理问题, 探索提高中职学生情绪管理能力的对策, 旨在促进中职学生德智体美劳全面发展。

关 键 词 : 中职学生; 情绪管理; 班主任; 培养对策

Research on Emotional Management Problems and Countermeasures of Secondary Vocational Students

Zhan Jindan

Shaoxing Vocational Education Center, Shaoxing, Zhejiang 312000

Abstract : Secondary vocational students are in the adolescent period and are prone to be affected by social, family, and school environments, resulting in significant emotional fluctuations. In addition, due to failure in the high school entrance examination, they may experience psychological problems such as anxiety, self-denial, and social phobia. Therefore, head teachers of secondary vocational schools should attach importance to cultivating students' emotional management abilities, help them correctly face the physical and psychological changes in adolescence, and assist them in establishing a positive self-recognition. Through these efforts, students' emotional management capabilities can be improved, and their physical and mental health development can be promoted. This paper analyzes the importance of cultivating secondary vocational students' emotional management abilities, examines the current problems in their emotional management, and explores countermeasures to enhance these abilities, aiming to promote the all-round development of secondary vocational students in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor education.

Keywords : secondary vocational students; emotional management; head teachers; cultivation countermeasures

引言

中职学生普遍文化课基础薄弱, 缺乏社会阅历, 大都是被动选择职业院校, 对职业规划比较模糊, 普遍存在自尊心强、自信心不足、自卑、焦虑等心理问题, 导致情绪波动比较大, 难以掌控自己的情绪, 容易出现逃课、顶撞实战、同伴冲突等问题, 不仅影响了自身身心健康, 还影响了职业素养发展。基于此, 中职学生班主任要重视学生情绪管理问题, 不断学习心理健康教育知识, 明确中职学生心理特点, 为其量身定制心理健康教育方案, 重点提高学生情绪管理能力, 引导他们正确释放情绪, 从而提高他们情绪调节能力和控制能力, 帮助学生走出心理阴霾, 为他们专业课学习、职业技能提升、就业奠定良好基础。

一、提升中职学生情绪管理能力的重要性

(一) 有利于帮助学生正确认识自我

良好的情绪管理能力可以帮助中职学生正确认识自我, 引导他们懂得自我欣赏, 让他们明确个人优点和缺点, 增强他们自信心, 避免他们长期陷入中考失利、自我否定的负面情绪中, 从而提高中职学生自主学习积极性^[1]。此外, 良好情绪管理可以帮助

中职学生正确面对学业、生活和求职过程中的挫折, 引导他们以积极心态克服困难, 提高他们抗挫折能力, 培养中职学生乐观自信、坚韧不拔和敢于挑战的积极心态, 为他们专业课学习、就业奠定良好基础。

(二) 有利于促进学生身心健康发展

焦虑、自卑和愤怒等负面情绪不仅会影响身体健康, 还会诱发抑郁、厌学等心理疾病, 影响中职学生身心健康发展。因此,

中职班主任要加强心理健康教育,提高学生情绪管理能力,引导他们正确对待焦虑、自卑敏感等负面情绪,并引导学生通过运动、倾诉或听音乐等方式释放负面情绪,避免他们长期受到负面情绪影响,逐步提高他们情绪调节能力,激发学生积极情感,促进其德智体美劳全面发展^[2]。

(三) 有利于提高班级管理质量

心理健康教育是中职班主任班级管理的重要组成部分,是构建和谐师生关系的重要载体。通过心理健康教育,中职学生可以更好地控制情绪,学会站在他人视角考虑,从而避免和其他同学产生冲突,收获真挚的友谊,营造和谐友爱的班级氛围,为班主任各项工作的开展奠定良好基础^[3]。此外,良好情绪管理能力可以帮助中职学生正确应对班主任的批评,让他们体会到班主任的良苦用心,避免他们顶撞老师,从而构建和谐师生关系,让学生更加信赖班主任、配合班主任的各项工作,有效提高班主任班级管理效率和质量,落实立德树人根本任务。

二、新时代背景下中职学生存在的情绪管理问题

(一) 负面情绪频发

相对于普通高中生,中职学生中考成绩并不理想,只能选择中职学校,性格更加敏感自卑,认为自己不如高中生聪明,前途一片灰暗,容易陷入焦虑、自卑等负面情绪中,对学习提不起兴趣,影响了专业课学习成绩。此外,中职学生尚处在青春期,自我认知能力不足,情绪表达方式不当,在遇到挫折时不愿意向老师和同学求助,长期压抑情绪,容易导致情绪崩溃,或是通过逃课、打架等极端方式发泄情绪,不仅影响了个人健康成长,也影响了班级和谐氛围^[4]。

(二) 情绪认知与调节能力薄弱

中职学生心理健康知识匮乏,对自身情绪变化不够敏感,无法及时发现隐藏的负面情绪危机,例如暴躁、抑郁和焦虑等负面情绪,只能放任负面情绪发展,容易诱发厌学、抑郁、焦虑和社交恐惧等心理问题^[5]。很多学生不懂得如何科学调节情绪,无法独立分析负面情绪来源,又羞于接受心理疏导,容易出现骄傲自满、暴躁易怒和不合群等心理问题,反映出情绪调节能力薄弱。

(三) 青春期心理健康知识匮乏

中职学生正处在青春期,逐渐对爱情产生向往,对异性产生爱慕、欣赏等情感,但是却不懂得如何正确表达情感,容易出现早恋问题,甚至做出一些过激行为,影响了个人身心健康发展与班级人际交往。中职学生社会阅历不足,容易受到社会不良风气影响,沉迷于网络交友,容易被诱导为网络主播打赏、散布网络谣言,不仅造成了财产损失,还容易触犯法律红线。

三、中职学生情绪管理能力提升对策

(一) 坚持以生为本,开展青春期专题教育

中职班主任要贯彻以生为本理念,关注学生青春期身心变化,开展青春期心理健康教育,为学生讲解恋爱观、世界观、价

值观和人生观,引导学生正确看待情绪变化,提高他们情绪调节能力和管理能力,塑造其健全人格^[6]。首先,班主任可以借助 AI 技术搜集青春期心理健康教育主题班会案例,明确青春期情绪特点、情绪调节与管理方法,通过趣味卡通短视频创设互动情境,激发学生学习心理健康知识的热情,端正他们对青春期的态度,从而提高他们情绪管理能力。例如班主任开展青春期爱情启蒙教育,讲解正确的恋爱观、青春期情绪波动,引导学生理性看待对异性的欣赏、好感,让他们掌握好异性相处的分寸,让他们懂得尊重他人隐私,避免给其他同学正常学习和生活带来困扰。其次,班主任还要传授情绪管理方法,引导学生合理控制焦虑、愤怒和自卑等负面情绪,避免他们长期被负面情绪困扰,从而培养学生积极向上、乐观自信的良好心态。针对同学之间的矛盾,班主任可以引导学生站在对方视角分析矛盾,引导他们深呼吸,从而让情绪平复下来,避免在愤怒时做出错误决定,有效减少学生打架、争吵等问题;针对师生之间的冲突,班主任可以引导学生站在老师视角考虑问题,引导他们虚心接纳老师建议、客观陈述自己的想法,避免学生顶撞老师,提高他们情绪管理能力^[7]。通过青春期心理健康专题教育,中职学生可以更加了解自我,掌握情绪调节和情绪管理的方法,正确处理与同学之间的摩擦,支持班主任工作,不断提高学习能力、职业技能和心理素质,为未来就业奠定良好基础。

(二) 立足积极心理学,增强学生自信心

针对中职学生自信心不足、敏感自卑的问题,班主任要积极把积极心理学融入班级管理中,挖掘学生身上的闪光点,开展个性化心理健康教育,引导学生积极面对学业、生活上的挫折,进一步提高学生抗挫折能力和意志力。例如班主任可以组织学生观看大国工匠纪录片,展现各行各业涌现的大国工匠,弘扬他们攻坚克难、敢于挑战、甘于奉献、精益求精和开拓创新的工匠精神,为学生树立良好职业榜样,让他们辩证看待职业教育,从而增强他们自信心,塑造学生平稳心态,进而提高他们情绪管理能力^[8]。通过大国工匠先进事迹,学生可以了解职业人才也可以报效祖国,消除对职业教育的偏见,树立职业技能报国的远大志向。此外,班主任还要善于挖掘学生身上的闪光点,及时肯定学生专业课学习、社会实践和班级建设等方面的进步,让学生获得成就感,从而增强他们自信心,让学生获得积极体验,从而塑造学生积极心态,避免他们受到负面情绪影响。例如班主任可以建立学生成长档案,记录学生专业课理论与实践课程学习、企业实习表现、职业技能大赛与职业技能等级证书备考和道德素养成长足迹,设立进步之星、乐于助人之星和职业技能之星,营造积极向上的班级氛围,激发学生好胜心,让他们全身心投入学习中,让他们的情绪变得更加稳定,从而提高中职学生综合能力。

(三) 优化团体心理辅导模式,提高学生情绪管理能力

班主任要定期开展团体心理辅导,针对学生近期情绪波动、学生摩擦等问题进行疏导,引导学生正确释放负面情绪,从而提高他们情绪管理能力。第一,班主任可以开展职业技能大赛备战团体心理辅导,针对学生焦虑、嫉妒和紧张等情绪进行疏导,一方面可以引导没有进入职业技能大赛培训名单学生做好服务工

作,明确他们在备战服务工作中的重要性,让他们体会到集体荣誉人人有责,从而消除他们的嫉妒情绪,营造团结友爱的班级氛围,进一步提高班级凝聚力^[9]。另一方面,班主任可以组织喜剧电影观影活动、趣味运动会,帮助参赛学生释放紧张、焦虑情绪,让他们在轻松的电影氛围中、有趣的运动氛围中释放训练压力,减轻他们的心理辅导,从而帮助学生在职业技能大赛中取得好成绩,并提高学生情绪管理能力。第二,班主任可以编写情绪管理主题的心理剧剧本,通过戏剧表演的方式渗透心理健康教育、传授情绪管理方法,让学生潜移默化中学习情绪管理知识,为提高他们情绪管理能力奠定良好基础。例如班主任可以组织排练“我的好朋友”心理剧,围绕网络交友引发的好朋友矛盾展开表演,在戏剧表演中穿插情绪表达与沟通技巧,引导学生在表演过程中认真倾听好朋友的观点、理解他人情绪,增强学生同理心,提高他们人际交往能力;引导学生在表演过程中勇敢向老师、家长和朋友表达自己的情绪和需求,进一步提高他们情绪表达与沟通能力。通过团体心理辅导,中职学生可以更加了解情绪调节与管

理、人际交往与沟通技巧,学会倾听与尊重他人建议,并学会正确表达自己的情绪,从而提高自身情绪管理能力^[10]。

四、结语

总之,良好情绪管理能力不仅可以促进中职学生身心健康发展,还可以构建和谐师生管理,为班主任各项工作的开展奠定良好基础,进而提高班级管理质量和心理健康教育质量,落实立德树人根本任务。因此,中职班主任要重视学生情绪管理能力培养,根据中职学生身心发育特点制定心理健康教育方案,积极开展青春期情绪管理主题班会、团体心理辅导,引导学生正确认识情绪,帮助他们正确表达情绪、释放负面情绪,从而提高中职学生情绪管理能力。未来,中职班主任要尝试利用 AI 技术开展心理健康教育,线上推送情绪管理短视频和心理测试,精准掌握学生情绪波动,从而开展针对性心理健康教育,进一步提高班主任心理健康教育质量。

参考文献

- [1] 张妮,陶宇奇.守护“心灯”静待花开——中职学生常见心理问题及针对性疏导策略研究[J].新智慧,2025,(32):60-62.
- [2] 刘兆红.情感管理在中职院校班级管理中的价值及应用[J].社会与公益,2024,(08):78-80.
- [3] 张煜瑶.个案工作介入 N 中职学校班主任的情绪管理能力提升的研究[D].大连海事大学,2024.
- [4] 王云飞.积极心理学视角下中职学生自我管理能力提升策略研究[D].湖州师范学院,2024.
- [5] 王晓霞,李睿.中职学生情绪管理问题浅谈[J].山西教育,2023,(21):70.
- [6] 邱晓彤.中职学生情绪管理能力现状及培养对策研究[D].山东师范大学,2021.
- [7] 易紫璇.小组工作介入中职学生厌学情绪的实务研究[D].华南理工大学,2023.
- [8] 何莎薇,张静.中职学生情绪管理能力发展现状与影响因素的实证研究[J].当代职业教育,2022,(05):104-112.
- [9] 许倩.理性情绪治疗视角下中职学生情绪管理能力提升研究[D].江西财经大学,2022.
- [10] 李欢,丁毓.中职学生情绪管理问题与对策研究[J].大众标准化,2021,(11):179-181.