

学生问题教育方案丛书

丛书主编：孟万金 官 群

XUESHENG QINGXU WENTI
YU JIAOYU FANGAN

学生情绪问题① 教育方案

张 冲 刘玉娟 编著

学生问题教育方案丛书
丛书主编：孟万金 官 群

学生情绪问题与 教育方案

张 冲 刘玉娟 编著

图书在版编目(CIP)数据

学生情绪问题与教育方案 / 张冲, 刘玉娟编著.
—北京: 中国轻工业出版社, 2010.3
(学生问题教育方案丛书)
ISBN 978-7-5019-7437-5

I. ①学… II. ①张… ②刘… III. ①青少年—
情绪—自我控制—教育心理学 IV. ①B842.6②G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229130号

总策划: 石 铁
策划编辑: 覃云云
责任编辑: 朱 玲 覃云云

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2010年3月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 16.50
字 数: 187千字
书 号: ISBN 978-7-5019-7437-5 定价: 25.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
90114J5X101ZBW

丛书总序

教育的最终目的是培养身心和谐健康的人。学生的心理行为问题不仅影响着学生身心的和谐发展，也给教师带来了巨大的挑战和压力。许多中小学教师在教育实践中尝试摸索，却苦于找不到行之有效的方法。由此，帮助教师科学有效地应对学生的心理和行为问题，提高教师的心理健康教育能力，就成为教育心理学工作者责无旁贷的历史使命。

近年来，中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心全体研究人员根据上级领导制定的“服务决策，指导实践”的科研方向，建立起心理和行为实验室，潜心致力于学生心理和行为问题的研究。本中心不仅申请了多项国家级课题，进行深入的理论研究，还发展了上千所实验学校，深入实践，探索学生心理健康教育的途径和方法。大量的专业研究和实践使我们逐渐形成了解决学生心理和行为问题的思路，那就是：以积极心理健康教育思想为理论指导，以改变教师的认知为出发点，以提高教师的专业知识为基础，以案例分析和实践反思为手段，最终着眼于提高教师的教育能力。本套丛书就是我们多年研究的积累，也是我所主持的全国教育科学“十一五”规划课题（批准号：FBB060244）研究的阶段性成果，更是我们团队集体智慧的结晶。

本套丛书共包括六本，涉及学生的学习问题、行为问题、情绪问题、自我问题、品德问题以及青春期问题这六大类问题。它们一方面体现了学生完整的心理结构，同时也反映了教育现实中的集中而突出的问题。六本书的内容既相对独立，自成系统，又纵横兼顾，整体协调，逻辑统一。不同的读者可以根据自己的兴趣和实际需要，有针对性地阅读。

在编写上，本套丛书着意突出以下几个特点：



第一，实践性。本套丛书从教育实践中的典型案例入手，继而对案例中的问题进行分析解读，提炼有针对性的教育策略，最后通过教育个案展现解决学生问题的具体过程和方法，使读者易于操作。同时，书中搜集了大量优秀教师的经验和方法供广大读者参考和借鉴。在每章的最后还设立了“反思驿站”的环节，帮助教师针对自己的实践进行反思和改进，将学习与实践紧密结合，促进教师成长。

第二，科学性。书中所涉及的教育学、心理学的概念和知识力求体现专业性和科学性，对问题的分析和解决之道的论述言之有据，言之有理，言之有用。使读者能够获得客观准确的专业知识。

第三，可读性。本套丛书主要面对广大的一线教师，也可供学生家长阅读参考，内容通俗易懂，形式生动活泼。既有专业的教育学、心理学知识，也穿插了心理学故事、经典实验等丰富有趣的内容，帮助读者拓展思路，加深理解。

本套丛书由我和美国卡内基梅隆大学心理学专家、联合国教科文组织国际项目官员官群博士共同主编，我负责国内学生问题的收集、梳理和分类，官群博士负责国外关于学生问题及其对策研究等资料的收集和整理，在此基础上，确定了中国学生问题的六大类型 and 丛书编写的基本思路、框架、原则和体例以及丛书的整体设计。其中，刘在花博士撰写青春期问题与教育方案，单志艳博士撰写学生学习问题与教育方案，张彩云博士撰写学生行为问题与教育方案，赵小红老师撰写学生品德问题与教育方案，张冲博士和刘玉娟博士撰写学生情绪问题与教育方案，孙嘉卿博士撰写学生自我问题与教育方案。成书后我和官群博士负责总统稿，张彩云博士协助做了不少具体工作，提出了很好的建议，为本套丛书付出了大量心血。我的研究生李蒙、张静、刘美艳、秦建伟、崔凤琴、李娜、刘芳、赵庆协助做了一些外文资料的翻译和基层调研工作。

本套丛书的出版得到了中央教育科学研究所领导的关心和同志们的鼓励，得到了出版社总策划石铁先生和万千教育诸位编辑的悉心指导和帮助，在此一并致谢。

诚然，丛书也会有疏漏不当之处，敬请读者不吝指正。如果本套丛书能够帮助教师和家长解决一点当前学生心理与行为上的实际问题，则幸莫大焉！

是为序。

孟万金

中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心 主任

2009年5月

前 言

情绪，是一个神秘而永不过时的研究主题。喜、怒、哀、乐等人类的基本情绪既像调色剂一样为我们的生活赋予了各种颜色，同时又像晴雨表为我们提供人类复杂的内心世界的信息。情绪的力量是巨大的，具有很强的感染性。感伤时，“感时花溅泪，恨别鸟惊心”；高兴时，“春风得意马蹄急，一日看尽长安花”。情绪的力量是惊人的，它可以化悲痛为力量，鼓励人奋发向上，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；也可以变成失控的野马，一失足成千古恨。

那么，当代的中小学生们，我们祖国未来的希望和接班人，他们的情绪发展状况如何？学生情绪问题主要体现在心理健康问题上。2000年北京师范大学课题组在全国五个城市选取了16,472名中小學生，结果表明，小学生存在异常心理问题倾向的比例为16.4%；2002年有研究者从全国四个城市选取了2600名中学生，结果表明，有21.7%的中学生存在中度或中度以上的心理健康问题；另外，有研究者对我国发表于1992—2005年间使用SCL-90(Symptom Checklist 90,症状自评量表)调查学生心理健康状况的调研报告进行了元分析，发现中学生的心理问题在缓慢增加，中学生的心理健康水平缓慢下降。这表明，我国当代中小学生的心理健康状况不容乐观，未来发展堪忧。

在社会上，由于情绪问题和心理健康问题而引发的各种恶性事件也不断见诸报纸电视，比如：

我国某海外留学生枪杀四名导师和一名同学后自杀……

我国某著名大学某学生用硫酸泼熊……

我国某大学某学生连杀四名同学而被判死刑……

我国某大学生研究生因学习受挫而跳楼自杀……



我国河南某中学女生因嫉妒同学貌美学习好泼硫酸至同学毁容……

这些恶性事件不由得让我们震惊，也引起了社会各界的高度重视。正处于花样年华的天之骄子——大学生、研究生们缘何自毁前程，走上不归路？是由于人际交往障碍？抑郁？学习压力？考试焦虑？嫉妒？愤怒？……而且尤其值得我们注意的是，这种恶性事件也正由大学生向中学生群体蔓延，出现低龄化趋势。

因此，积极情绪和良好人格的培养，要从小抓起。那么，我国当前的中小学生学习情绪发展状况如何？他们具有哪些心理问题和情绪问题？怎样让学生掌握必备的心理健康知识和情绪调节技巧？他们是否能够及时化解遇到的各种情绪问题？

本书从教师的视角出发，介绍了中小学生学习常见的八种情绪问题和化解方案。本书不仅可供中小学心理健康教育教师参考，还可以供班主任、其他各科教师参考，也可以供家长参考。教师和家长可以从中学到如何更好地理解孩子、学会更好地和孩子们相处的办法。

本书的特色：

1. 紧扣常见的情绪问题，体系完整。本书共分九章，基本涵盖了中小学生学习常见的、发生频率最高的情绪问题。各章分别为中小学生学习情绪问题概述、社交焦虑问题与教育、嫉妒问题与教育、考试焦虑问题与教育、消极学业情绪问题与教育、抑郁问题与教育、害羞问题与教育、愤怒问题与教育、情绪调节问题与教育。其中第一章、第三章、第四章、第七章、第八章由我负责，第二章、第五章、第六章、第九章由刘玉娟博士负责。

2. 各章内容循序渐进，环环相扣。在各章结构上，遵循情境故事、基本知识介绍、原因分析、解决策略、教育个案、反思驿站的逻辑结构，力争给教师展现一个从发现问题、认识问题、分析问题、解决问题、反思问题的完整过程，成为教师化解学生情绪问题的得力帮手。

3. 专业知识贯穿全文，科学性强。本书介绍了大量的心理学和教育学知识和经典实验，并引导教师学会从生理、心理和社会三个方面寻找造成各种情绪问题的原因，进而学会构建对学生进行心理健康教育和疏导的“家—校—社会合作”的系统教育模式，从而提高教师的心理健康教育素养，更为科学、全面、有效地化解学生的问题。

4. 提供多种技巧和心理训练，可操作性强。本书提供给教师和家长多种情绪管理和调试技巧、心理训练，教师的经验分享，并附有实例，可操作性强。相信教师

和家长会从中获益。

5. 版式活泼生动，图文并茂，趣味性强。本书语言朴实，图文并茂，文中穿插多种知识点板块，如知识链接、经典实验、行为检测、小故事、课外阅读、经验分享等，既拓展了知识点，又增强了教师对有关概念和知识的理解，趣味性、可读性强。

本书能够得以顺利出版，要感谢中央教育科学研究所领导长期以来的关怀和培养，感谢丛书主编孟万金教授的精心策划和组织，感谢“万千教育”的诸位编辑为本书付出的大量精力，感谢我的搭档——刘玉娟博士在本书的设计、撰写中付出的巨大心血，感谢我的同事们——张彩云博士、刘在花博士、单志艳博士、赵小红老师给我提供的宝贵建议和大力支持！同时也要感谢我的导师——北京师范大学心理学院的邹泓教授和周仁来教授，正是在他们治学严谨、精益求精、一丝不苟的严格要求下，我才有了更长足的进步和成长！

在写作过程中，本人查阅、参考了大量国内外专家学者、教育实践者的研究报告和著作，在此向他们致以深深的敬意和诚挚的谢意！由于水平所限，本书难免会有疏漏不当之处，敬请广大读者不吝指正。希望本书能成为教师、班主任和家长们的好帮手！

情绪像一把双刃剑，具有两面性。调适不好，伤人伤己；调适得当，利人利己。“我的情绪我做主”，其实幸福就掌握在你手中。让我们一起为促进学生消极情绪情感的转化、促进积极情绪情感、良好个性品质的发展，为我们都能拥有一个健康、快乐、幸福的人生而积极探索！

张 冲

2009年11月于中央教育科学研究所

主 编 简 介



孟万金 心理学博士，教授，博导。中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心主任，美国佛州大学客座教授。《中国特殊教育》杂志社社长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组中方联络员兼首席专家。



官 群 心理学博士，美国卡内基梅隆大学博士后，联合国教科文组织国际项目官员。中美英教育家网络联盟秘书长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组美方联络员兼首席专家。

作者简介

张冲 中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心党支部书记，北京师范大学心理学院发展与教育心理学博士，英国布里斯托大学访问学者。主要从事青少年心理健康教育与情绪情感发展研究、特殊儿童心理发展与教育研究工作。曾荣获“中央教育科学研究所人才支持计划”青年人才称号。

中英国际合作项目（“改进中国教育评价和教育质量”）、国家科技部基础性工作专项、教育部人文社会科学重点研究基地重大项目、全国教育科学规划“十一五”等多项重点课题主要研究人员。中央教育科学研究所2008年度基本科研业务专项基金（中青年）课题“情绪智力与创造性关系的实证研究”主持人。参与编写中等职业教育课程改革国家规划新教材《心理健康》教材及学生、教师用书等多本心理健康书籍。在国内核心期刊上发表《国内外中小学心理健康教育模式述评》、《中学生情绪智力和创造性倾向发展特点及其关系研究》等论文多篇。

刘玉娟 中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心助理研究员，中国科学院心理研究所发展与教育心理学专业博士。主要从事儿童社会认知发展与教育方向的研究工作。自然科学基金、教育部哲学社会科学规划重点课题、全国教育科学规划“十一五”课题主要研究人员。参与编撰《小学生心理健康》《让您的孩子更优秀》等多本心理健康教材。在《心理学报》、《心理科学》、《中国特殊教育》、《教育科学研究》等核心期刊上发表论文多篇。

目 录

第一章	走进五彩缤纷的情绪世界	1
第一节	情绪问题面面观：什么是情绪	2
第二节	揭秘五彩缤纷的情绪世界：情绪从哪里来	10
第三节	我的情绪我做主：培养健康向上的积极情绪	24
第二章	社交焦虑问题与教育	35
第一节	情境故事：惴惴不安的学生	36
第二节	问题解析：自我圈定的樊笼	39
第三节	教育策略：提供一面多棱镜	44
第四节	教育个案：拆除心中的“篱笆墙”	48
第三章	嫉妒问题与教育	53
第一节	情境故事：嫉妒，心灵的地狱！	54
第二节	问题解析：扭曲了的自尊	67
第三节	教育策略：你好、我好、大家好	74
第四节	教育个案：让学生和嫉妒说再见	86
第四章	考试焦虑问题与教育	91
第一节	情境故事：提笔的一刹那，脑中一片空白！	92
第二节	问题解析：紧张是成功的绊脚石	103
第三节	教育策略：自我放松 + 积极的自我暗示	107
第四节	教育个案：深呼吸，我能行	116
第五章	消极学业情绪与教育	121
第一节	情境故事：枯燥的学习之旅	122



第二节	问题解析：求知缺少“兴奋剂”	124
第三节	教育策略：寓教于乐马力足	128
第四节	教育个案：找出心结加足劲	136
第六章	抑郁问题与教育	141
第一节	情境故事：难展欢颜的林妹妹	142
第二节	问题解析：压力之下苛求完美	144
第三节	教育策略：点亮心灵之灯	152
第四节	教育个案：除去心灵的疤痕	157
第七章	害羞问题与教育	163
第一节	情境故事：千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面	164
第二节	问题解析：别让珍珠藏在自卑的壳里	174
第三节	教育策略：创设宽松环境，增强学生自信心	184
第四节	教育个案：行动起来，告别害羞	194
第八章	愤怒问题与教育	199
第一节	情境故事：怒发冲冠三千丈	200
第二节	问题解析：无名火真的无名吗？	209
第三节	教育策略：制怒有方一二三	214
第四节	教育个案：给愤怒装上“稳压器”	223
第九章	情绪调节问题与教育	229
第一节	情境故事：出差错的情绪开关	230
第二节	问题解析：谁损坏了情绪阀门	232
第三节	教育策略：掌握开关情绪的技巧	234
第四节	教育个案：修复情绪的防火墙	239
参考文献		243

第一章

走进五彩缤纷的情绪世界

我难以相信，在研究心理现象或人与动物的适应行为时，能够避而不谈情绪的重要作用。那些忽视了这一点的理论和实践心理学是落伍的，应该被淘汰。

——美国心理学家 R.S.拉扎勒斯



- ★ 中小学生情绪发展特点有哪些?
- ★ 中小学生常见的不良情绪有哪些?
- ★ 情绪是如何产生的?
- ★ 影响情绪的因素有哪些?
- ★ 情绪的作用
- ★ 如何培养积极情绪?

第一节 情绪问题面面观：什么是情绪

一、如何定义情绪

一百多年以前，詹姆斯就曾说过：“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。”这使人们越来越重视情绪研究，并提出了不同的理论观点。

尽管西方从心理学的角度研究情绪已有一百多年的历史，但是到目前为止对情绪的界定并不统一。有心理学家认为，情绪是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素。

我国古代就对情绪有过诸多的分类，比如《内经》把情绪分为“五志”与“七情”。其中，“五志”是指“喜、怒、思、忧、恐”。《内经·素问》在《天元纪大论》中曰：“人有五藏，化五气，以生喜怒思忧恐。”“七情”由《内经》“五志”衍变而来，宋代陈无择在《三因极——病证方论》中提出：“七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是”。到了近代，中西方的心理学家又纷纷从自己的研究立场对情绪进行分类，划分的更为细致、全面。但是学者们更为关注的是人类区别于动物的原始情绪都包括哪些。西方的心理学家艾克曼提出了人类所具有的六种原始情绪，即快乐、惊讶、害怕、悲伤、愤怒和厌恶。现在一般认为，人类的基本情绪包括快乐、悲哀、愤怒、恐惧四种基本形式。



知识链接



情绪知多少?

从生物进化的角度来看,人类的情绪可以分为基本情绪和复合情绪。基本情绪是人与动物共有的、不学而能的;复合情绪则是由基本情绪的不同组合派生出来的。情绪有三种成分:内在体验、表情和内部生理变化。内在体验是人对情绪状态的自我感受;表情是情绪的外在表现;此外,当人处在一定的情绪状态时,人的呼吸系统、心血管系统、神经内分泌系统等活动也要发生一系列的变化,这属于情绪的生理变化。

人的情绪具有帮助人类适应社会、促进人际之间交流、激发个体活动的动机和组织功能,同时它又是人类神秘难测的心理世界的晴雨计。通过人类的情绪,我们可以探查人类丰富的内心世界的变化踪迹。人类的情绪有时候很单一,但更多的时候是比较复杂的,我们经常体验到的是一种复合的情绪,比如爱恨交加、喜忧参半甚至百感交集,恨中又交织着愤怒与厌恶。你了解自己的情绪吗?你知道在某些情境下你都有哪些情绪体验吗?请做下面的测验。



行为检测

你的情绪是什么颜色?

指导语:人的情绪就像一个万花筒,随着情境的变化,反射出各种颜色,有纯色,也有混合色。为了检测个体复杂的情绪,心理学家基于形容词开发了情绪评定量表。他们把情绪概括为十种基本类型,每一种类型又用三个最基本的形容词来描述对这一情绪的体验(见下表)。请根据要求作答。

分化情绪量表情绪分类词

兴趣
注意的
集中的
警觉的

愉快
高兴的
幸福的
快乐的

惊奇
惊奇的
惊愕的
大吃一惊的

痛苦
沮丧的
悲伤的
消沉的

愤怒
激怒的
生气的
狂怒的



厌恶 不喜欢的 厌恶的 恶心的	害羞 忸怩的 害羞的 羞愧的	内疚 悔悟的 自罪的 自责的	轻蔑 轻蔑的 鄙视的 嘲弄的	恐惧 惊吓的 害怕的 恐惧的
--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

词汇情绪评定量表

下面请按照现在的感受选择下列词的等级

现在感受到	无	微	中	强	极强
愉快	1	2	3	4	5
兴趣	1	2	3	4	5
惊奇	1	2	3	4	5
痛苦	1	2	3	4	5
愤怒	1	2	3	4	5
厌恶	1	2	3	4	5
轻蔑	1	2	3	4	5
恐惧	1	2	3	4	5
害羞	1	2	3	4	5
内疚	1	2	3	4	5

分化和词汇情绪评定量表的用途及使用方法

使用方法:

首先, 让被试想象或者回忆某种情绪发生的具体情境, 然后对照《词汇情绪评定量表》中具体情绪下包含的三个形容词, 确定这一情绪在当时的强度(从无、微、中、强或极强中任选其一); 然后填写分化情绪评定量表, 从而得到各种情绪成分的强度分或频率分。例如, 让学生先想象某种能够引起惊奇情绪的情境, 然后用“分化情绪量表”测量这一情境中包含的情绪组成成分。结果显示, 惊奇、快乐和兴趣得到了高分, 而惧怕和害羞所得分数很低。由此得出结论, 这一情境带给人的情绪中混合了惊奇、快乐和兴趣三种主要成分。

(引自: 郭德俊, 田宝编著, 《情绪——心灵的色彩》)

二、中小学生的的情绪发展特点

由于情绪对人类的适应和发展具有动力作用和组织功能, 且与学生的心理健康和身体健康密切相连, 因此了解中小学生的的情绪发生发展特点和规律, 以便于有针对性的进行教育和辅导就显得尤为重要。下表是人类主要情绪的发生时间和可能引



表1.1 个体主要情绪出现的时间顺序及引发原因

情绪类别	最早出现时间	诱因	经常显露时间	诱因
痛苦	出生后	身体痛刺激	出生后	
厌恶	出生后	味刺激	出生后	
微笑	出生后	睡眠中，内部过程 节律反应	出生后	
兴趣	出生后	新异光、声或运动 物体	3个月	
社会性微笑	3—6周	高频人语声，人的 面孔出现	3个月	熟人面孔出现，面对面玩耍
愤怒	2个月	药物注射痛刺激	7—8个月	身体活动受到限制
悲伤	3—4个月	治疗痛刺激	7个月	与成人的分离
惧怕	7个月	从高处降落	9个月	陌生人或新异性较大的物体出现， 如带声音的运动玩具出现
惊奇	1岁	新异刺激忽然出现	2岁	同前
害羞	1—1岁半	熟悉环境中陌生人 出现	2岁	熟悉环境中陌生人的出现
轻蔑	1—1岁半	欢乐情况下显示 自己的成功	3岁	欢乐情况下显示自己的成功
自罪感	1—1岁半	抢夺别人的玩具	3岁	做错事，如打破杯子

(引自：吕勇著，《做情绪的主人》)

发情绪的原因。

有研究表明，如果父母能够及时觉察并回应婴儿的情绪变化和需求，那么孩子以后就会形成良好的情绪情感和人际交往能力。因此父母要细心辨别孩子的各种情绪变化和变化的原因，以便及时回应对孩子的各种情绪反应。比如主动引发孩子对某一新奇事物的兴趣，培养孩子的好奇心；对由于打针或者惊吓所引起的孩子的愤怒和惧怕的情绪，父母要及时拥抱或者抚慰孩子，让孩子有安全感和依赖感。

1. 小学生情绪的主要特点

孩子在学前期已经发展了各种非常丰富的情绪，入学以后，随着年龄的增长和人际交往范围的扩大，各种情绪又有了更进一步的发展。有研究者（吕勇，杨丽珠）提出了中小学生对情绪发展的特点。

(1) 情绪情感内容不断丰富。对入学后的儿童来讲，完成学习任务、取得良好的学习成绩是他们最主要的任务，同时也是快乐和苦恼最主要的源泉。当取得了优