

元情绪在高职学生心理健康教育中的运用研究

施微

(江西工业职业技术学院,江西 南昌 330000)

摘要:元情绪在高职学生心理健康教育中的运用具有增强学生自我感知能力、引领学生自我评价、提升学生自我调节能力的研究意义。为运用元情绪优化高职心理健康教育效果,本文采用理论研究法、实例分析法并得出研究结论,即元情绪在心理健康教育中的运用需师生面对现实,注重引领学生情绪调节,在从实际出发原则、科学分析原则、不责备原则推行的过程中,有效运用元情绪提高心理健康教育质量,教师需运用以人为本、“生活即教育”等理念,基于元情绪创新心理健康教育方法,完善元情绪在心理健康教育中的应用,继而提升高职人才培养的水平。

关键词:元情绪;高职;心理健康教育

中图分类号:G448 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-7164(2021)37-0149-03

在情绪体验中,元情绪主要是指个体针对情绪进行调节、评价、监控与反思的全过程,该过程具有持续性及主观性。元情绪以固有情绪为基础发展而来,同时跟随情绪的波动发生改变。元情绪主要有两种表现形式,一是特质元情绪,二是状态元情绪,前者具有稳定性及调节情绪的作用,后者具有变化性并引导个体反思。元情绪能引导个体发现心理上的问题,如焦虑、暴躁等,为个体采取行动解决心理问题给予支持。教师要帮助学生掌控元情绪,引领学生心理健康发展。基于此,为提高高职院校心理健康教育质量,探究元情绪运用的方法显得尤为重要。

一、元情绪在高职学生心理健康教育中运用的价值

(一)利于学生自我感知

个体对自我的理解处于不断深入的过程。因为高职学生对自己的心理状态很难有全方位的解析,所以教师要创设元认知环境并引入元情绪理论,为学生辨认与处理复杂情绪给予支持,引领学生在此基础上感知与了解主观情绪,处理好行为与情绪的关系。情绪强度、类别等方面存在差异,个体感知情绪是处理情绪的先决条件,元情绪在任何情绪的感知中起到了重要的作用,学生在元情绪作用下能获得情绪感知体验,在此前提下加工处理

情绪信息,并引导生理活动与情感认知向着好的一面发展,这有利于学生通过情绪的自我感知保障心理健康。

(二)利于学生自我评价

感知情绪是控制情绪的基本要件,期间学生还需在获得感知体验的前提下自我评价,这就需要教师在心理健康教育中运用元情绪,使学生能看清主观情绪的“原貌”,在搜集、加工、处理元情绪信息的基础上传递情绪,将主观感受、客观反馈结合起来,并运用语言、表情、肢体动作等载体予以表达。懂得表达情感对学生来讲极为重要,既能将情感体验展现出来,又能优化移情效果,同时为教师指引学生走出负面情绪提供依据。基于此,高职教师要运用元情绪助力学生表达与自我评价,以免学生出现情感压抑,为学生进行情感表达提供端口,确保学生感情输出渠道畅通,在自我评价中宣泄情绪、找到问题、放松心情、健康成长。

(三)利于学生自我调节

情绪贯穿于人的一生,若任由情绪占据理智的上风,就会使个体丧失自控能力,容易被负面情绪“绑架”,做出可能会让自己后悔终生的事情。这就需要高职教师运用元情绪,助力学生提高情绪的自我调节能力,引导学生掌握调控负面情绪的方法,在理智参与情绪传播的过程中制约个体行为,同时敢于直视负面情绪,基于行为的自

作者简介:施微(1988—),女,硕士,江西工业职业技术学院思想政治理论课教学部助教,研究方向:心理健康教育。

我制约找到“中和”情绪的方法,如找朋友倾诉、听歌跳舞等。

高职学生虽然控制情绪的能力有所提升,但亦存在暴躁、激动、消极等情绪问题,需教师运用元情绪引导学生自我调节,帮助学生摆脱极端情绪,使高职学生心理更为健康^[1]。

二、元情绪在高职学生心理健康教育中运用的要点

(一)面对现实

元情绪能够指引学生了解、控制、调节主观情绪,引导学生自我表达、自我评价、自我疏导,以免学生出现情绪熔断。因为每位学生的成长环境、心理状态、思想观念各异,所以教师在运用元情绪开展心理健康教育活动的过程中,要指引学生面对现实,走出用主观想法编织的精神世界,回归现实,发现另一个自己,同时感知情绪并获得情绪信息,为改变学生对自己的看法及做出客观的评价提供依据。

例如,有些高职学生极其自卑,期许通过整容让自己变得自信,然而却发现不尽如人意之处无穷无尽,最终陷入整容旋涡无法自拔,甚至高额借贷,从父母那里骗钱整容。

为帮助此类自卑的学生,教师可引导学生回归现实,听一听他人对自己的看法,走出自我封闭的世界,得到他人的肯定,在情绪宣泄、自我表达中发现容貌焦虑源于自卑,自卑源于自我否定,继而找到解决学生心理问题的“症结”,使学生能在现实生活中摆正学习与成长的姿态,落实心理健康教育目标。

(二)调节情绪

良好的情绪源于个体恰当、及时地调节情绪。在生活与学习中,矛盾无处不在,学生会因为顶岗实习不顺心、毕业论文写不好、与朋友断交等经历产生负面情绪。教师有时会发现,学生对情绪的产生、危害等方面极为了解,却很难控制情绪,这与学生未能掌握情绪调节的方法有关。这就需要高职教师利用元情绪引导学生学会自我调控情绪,例如教师可指引学生写日记,将一天的情绪记录下来,反思这些情绪的来源,如人际交往、课业压力、家庭关系等,这能为学生提供情绪调节的依据,而后有针对性地探索调节情绪之路。因为每个人的情绪问题不同,所以元情绪在调节情绪中的运用具有主观性,教师仅能从实践经验、专业理论的方向为学生提出调节情绪的建议,如听音乐、看电影、找朋友倾诉等,指引学生用正确的方法调控情绪^[2]。

三、元情绪在高职学生心理健康教育中运用的原则

(一)从实际出发原则

因为高职学生情绪产生的原因极为复杂,如成长背景、生活习惯、性格等,这些主观性较强的因素会深刻影响学生的心理健康,所以元情绪在心理健康教育中的运用需坚持从实际出发,教师需将与学生有关的场景搬到课堂上,同时指引学生在具体的情境中观察思考、探讨交流、反思调节、情绪监控。

相较于教师针对情绪本身进行分析,在高职学生生活、学习、社交的具体情境中指引个体监控、评价、反思更为高效,有利于学生把对元情绪的理性认知转化成感性认知,将感性认知视为元情绪理论渗入内心世界的载体,继而可以清晰分辨情绪并关注个体情绪,使情绪调节与控制具有个性化。

(二)不责备原则

在情绪调整、管理、发泄、控制等心理健康教育的过程中,“不责备原则”较为常见,主要是指教师的责备不仅无法帮助高职学生解决心底的问题,还会拉开师生的距离,学生的负面情绪不能及时纾解使之具有“传染性”,这会使个体负面情绪压力急剧增加,有碍心理健康。基于此,高职心理健康教育在运用元情绪的过程中,要坚持推行不责备原则,教师应先要让学生有“有负面情绪并不是什么错误”这个认识,在此前提下指引学生坦诚描述负面情绪及其产生的过程,将心理体验告诉教师,为教师采取行动加强情绪干预提供依据。值得一提的是,在师生交互的过程中,教师要询问学生“希望教师或他人为你做些什么”,而后根据学生的主体需求规设心理健康教育对策,确保该方案更容易被学生所接纳。

(三)科学分析原则

元情绪理论性较强,中外学界对该理论研究的频率较高,为的是指引个体能掌握监控、评价与调节情绪的方法,这就需要在高职学生心理健康教育的过程中加强科学分析,确保教师的心理健康教育举措有理有据,能全方位运用元情绪理论解决现实问题。为了做到这一点,教师需注重理论学习与研究,在此基础上解决“是什么让人处于情绪中”“个体情绪是什么”“如何帮助他人客观的评价情绪”等主要问题。

需要注意的是,学生对元情绪理论的理解由浅入深,期间教师需恰当地给予帮助,以免学生对元情绪的解析出现偏差;同时需注意控制好帮助的“度”,以免学生在元情绪剖析的过程中太过依赖教师,继而达到让学生能科学分析情绪的心理健康教育目的^[3]。

四、元情绪在高职学生心理健康教育中运用的路径

元情绪是心理健康教育理论支柱之一,虽然具有普适性,但在教育实践的进程中仍存在问题有待解决,并影响着心理健康教育的综合成效,如“心理健康教育理念陈旧”“心理健康教育方法欠佳”等。为解决教育问题,教师要在驾驭元情绪理论的基础上,从高职心理健康教育实况出发,探索元情绪应用的路径,继而为学生心理健康发展助力。

(一)改进心理健康教育理念

首先,高职心理健康教育中元情绪的运用应以人为本,充分剖析本校学生的心理状态,将本校学生成长环境、发展规律、个性喜好等信息转化为基于元情绪的心理健康教育资源,为学生感知、调节、控制情绪提供支持;其次,将学生心理健康与行为习惯、道德修养、审美能力等综合素养的发展联系起来,将元情绪渗入培育学生综合素质的各个方面,使学生可在成为优质人才的进程中提升情绪纾解、调控、评价与认知的水平;最后,在“生活即教育”思想指引下运用元情绪,从学生日常生活中筛选利于心理健康教育的实例,如校园霸凌、“四史”学习活动等,为的是将生活作为一面镜子,映射学生的心理问题,为学生运用元情绪解决自身的问题给予支持^[4]。

(二)完善心理健康教育体系

第一,高职教师要针对元情绪加强研究,对其理论、特点、优势等方面有所了解,同时结合本校心理健康教育要求、大纲、标准等依据规设育人计划,其目的是增强元情绪的渗透性,为提升学生情绪了解、感知、控制、评价的能力奠定基础;第二,高职教师要赋予元情绪运用的发展性与时效性,善于积累生成性的心理健康教育资源,根据学情及时调整基于元情绪的心理健康教育对策,例如教师在发现学生普遍存在孤僻、自闭等心理健康问题时,要

基于元情绪创设学生心理情感自我认知的情境,组织学生参与“矿井逃脱”“二人三足接力赛跑”等小游戏,为的是在实践活动中指引学生认识自己的情绪,了解个人无法融入集体问题之所在,如表达能力欠缺、担心他人不接纳自己等,继而在问题驱动下找到教师心理健康教育指导的着力点,使基于元情绪的高职心理健康教育能事半功倍,同时可避免教师仅推行固有的教育计划且轻视学生内心的感受;第三,高职院校要注重“协同育人”,从校外吸纳力量运用元情绪并做好心理健康教育工作,例如高职院校可与心理咨询机构合作,定期组织学生参加心理健康问卷调查活动,从更为专业、权威的角度切入探访学生的内心世界,在心理咨询师的帮助下运用元情绪,使高职心理健康教育水平得以提升^[5]。

五、结语

综上所述,元情绪在高职学生心理健康教育中具有指引学生自我感知、情绪自我调节及自我评价的作用,这就需要高职教师能在运用元情绪的过程中坚持面对现实,指引学生从主观出发掌握调控情绪的方法,在此前提下改进“元情绪+心理健康”教育理念、创新育人模式、完善授课体系,继而提高高职学生心理健康教育质量。展望未来,基于元情绪的高职学生心理健康教育计划、方法、内容等方面还有诸多问题需要解决,高职院校应在心理健康教育中持续积累元情绪应用的经验,从以下几个方面出发进一步研究“元情绪+心理健康”教育良策:一是在持续关注心理健康教育理念、方法、体系优化效果的同时,注重对课程开发、教学评价、教育管理三大方面的研究;二是在关注普遍存在于高职学生群体中的心理健康问题的同时进行个案研究,解决对学生心理健康带来负面影响的非典型问题;三是加大元情绪在高职教育体系中的广泛渗透力度,有效优化基于元情绪的学生心理健康教育体系。

参考文献:

- [1] 牛陇安. 元情绪在高职学生心理健康教育中的作用探讨[J]. 青年与社会, 2019(03): 68.
- [2] 刘洋洋, 袁维达. 高职学生心理健康影响因素探究[J]. 继续教育研究, 2021(06): 132-136.
- [3] 王瑾. 高职院校体育教学中渗透心理健康教育的实践与思考[J]. 现代职业教育, 2020(04): 136-137.
- [4] 张燕. 高职院校家庭经济困难学生心理精准帮扶策略[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(09): 51-52.
- [5] 欧阳坤. 高职生心理健康教育在精神科护理教学中的探究与应用[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(08): 213-215.

(荐稿人:舒宏伟,江西工业职业技术学院副教授)

(责任编辑:邹宇铭)