

当前位置:

**摘要:** 情绪教育是近些年来兴起的一种教育观念,主张教育不应只重视理性知识的传授,也应当培养学生感受他人情绪、正确表达个人情绪的能力。中国的学校情绪教育体现出一种明显的特点:随个体的成长,教育形式呈现出一种从显性教育向隐性教育的转变。这种情绪教育的方式具有其合理性和有效性,同时也存在一定弊端。对于中国学校情绪教育现状的分析有利于更好的发展情绪教育。

**关键词:** 情绪教育;显性教育;隐性教育

## 一、前言

情绪是每个人都能体验到的一种心理活动,戈尔曼认为“情绪是感觉及其特有的思想、心理和生理状态及行动的倾向性”,如果简单的理解,情绪也可以被认为是对事物关系或态度的一种体验。在心理学界,行为主义的兴起使得情绪暂时离开了人们研究的视野,但随着人本主义心理学和认知心理学的崛起,情绪重新为心理学家们所重视。马斯洛很欣赏基尔凯廓尔主张,即人应当“成为真正的自我”,注重人的自我实现和全面发展;罗杰斯更是大声疾呼应当建立起以人为中心的、具有民主精神的人本主义教育的新体制。戈尔曼提出带有革命性的概念——情商(EQ)、萨洛维将情商定义为五个方面(了解自我、管理自我、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系)更是将情绪理论提升到了一个新的高度。

对于情绪教育的看法,也经历了不同的发展阶段,中世纪的经院教育试图将人培养成神权和王权的附庸,带有明显的阶级性和等级性;中国的封建教育,其主要目的也是为国家培养官吏,国家通过对教育的把持,使人们忠于封建主。随着资本主义的兴起,“崇尚个人,以人为中心”成为了人文主义的口号,教育家维多里诺最先指出了情绪在教学中的重要性。20世纪以来,在杜威、凯洛夫、赞可夫等人的努力下,“个性的全面发展”成为了教育的主要理论,强调教育不应只注重理性知识的传播,也应重视培养学生感受、表达情绪的能力,情绪教育成为教育界热点问题之一。

所谓情绪教育,简单而言就是指培养个人体验他人情绪、控制和表达自身情绪的能力。中国的情绪教育尚处于起步阶段,较欧美发达国家、中国台湾等国家和地区存在着较大的差距,由于社会、学校、家庭等各方面因素的影响,中国的情绪教育体现出明显的特点:从显性教育到隐性教育的转变。所谓显性教育是指情绪教育以具体的课堂形式、课堂内容体现在教学过程中(小学的情绪教育带有明显的显性教育特征);隐性教育则是指情绪教育内化甚至淡化在正常的课堂教学中,而不以具体的课堂形式、课堂内容体现在教学过程中(中学、大学的情绪教育就属于隐性教育)。这种情绪教育方式的转变具有现实意义,对于这种转变的分析和探讨,有助于更好的开展情绪教育。

## 二、学校情绪教育具体形式

### (一) 小学情绪教育

一些研究者认为,几乎所有的情绪在婴儿早期都已出现,随着个体的成长,情绪得到逐步发展。在2-6岁间,儿童的对他人情绪的理解和情绪的调节能力均有很大的提高,此时表征能力、语言和自我概念的发展都对儿童的情绪发展起着推动作用。随着认知能力和社会技能的发展,儿童情绪的表达和自我

调节能力获得了迅速发展，到10岁时，大部分儿童已经拥有了一套管理情绪的适应性策略。由此我们可以发现，儿童阶段对于个体情绪能力的培养起着非常重要的作用，在此时期，如果给予儿童一定的教育引导，将有助于儿童发展出合理完善的情绪能力，对个体一生的发展意义重大。

长久以来，家长与教师只重视儿童的智力发展和学业成绩，往往忽略儿童情绪能力的发展。然而情绪会影响认知学习与行为表现，这一点毋庸置疑。当教师与父母发现儿童有低成就现象或行为问题时，才会注意到情绪问题，但这时所做的补救性的治疗和教育，显得被动、消极，而且费时费力。教育工作者们已经意识到该问题的严重性，且已发展出一系列的情绪教育方法，来指导儿童如何表达并尊重他人的感觉，建设性疏导情绪，做好情绪管理，以避免情绪失控，培养儿童负责任与自我实现的态度。小学的情绪教育是一种显性教育，教师通过具体的课程、活动、游戏来达到教育目的，台湾学者对情绪的课堂教育进行了一系列实验，均证明了课堂情绪教育的可行性。如吴丽娟(1987)的“让我们更快乐-理性情绪教育课程”，对象为小学生；黄月霞(1987)的“感觉与情绪经验课程”，对象为小学四年级学生，结果为儿童态度与学业成绩均有显著的实验效果。这些研究的共同特点在于，通过特殊的活动课程设计，循序渐进的对学生进行情绪的教育。但由于儿童认知水平的限制，完全以讲述的方式进行教育，儿童并不能够很好的理解，且比较难以引起共鸣，故研究者们发展出了一系列的体验活动，目的在于使儿童通过体验自己去发现，认识，进而思考改善方法。下面就此列举几种有效的体验活动。

### 1.水杯实验

教师请一位学生拿着一水杯，问学生是否感觉沉重。学生起初觉得很轻，于是教师继续上课，请学生继续拿着水杯。十分钟之后，教师请这位学生说说现在的感受，似乎与刚开始拿水杯时的感觉不同。归纳：同样重量的水，因为时间的长短，而变得无法承受之重。这就像我们的情绪一样，一开始也许只是一点小小的不愉快，如果一直不去解决，最后就会变成难以承受的压力了。

### 2.情绪脸谱

教师请学生尽量将嘴角向下，持续一分钟；之后，请学生尽量将嘴角向上，持续一分钟。教师请学生说说：嘴角向下时的感觉如何？当嘴角向上时的感觉又是如何？两者有何差别？归纳：嘴角向下时感觉无法顺畅的呼吸，有压迫感；嘴角向上时感觉心情开朗。

### 3.冲入圈中

各个小组的学生手拉手围成圆圈，一人站在圈外，在圈外的学生要用各种方法冲入圈中，围圆圈的同学要想出方法阻止圈外的同学冲入圈内。活动后，教师问同学：想要冲入圈中而无法进入的同学感觉是什么？尽量让每个人体会到在圈外无法进入圈内的感觉。归纳：班上被排斥的同学有何感觉？我们如何互相帮助而非互相排斥。

这种课程或者说是活动、游戏其关键之处就在于活动结束后老师对于学生的启发和引导，教会儿童如何去体会他人的感受，如何去正确的表达自己的感情，最后，老师还应对活动给予归纳和总结。

## （二）中学情绪教育

进入中学以后，学生迎来发展的又一个关键时期——青春期。青少年在青春期生理、心理都产生急剧的变化，情绪表现出既不同于儿童的单一也不同于成年人的稳定的特点，他们的情绪变的多样而细腻，情绪的内容和层次变得更加丰富，同时又容易冲动缺乏自制力，情绪波动很大。在这一时期，如果青少年不能得到正确情绪教育，很容易产生一些情绪障碍，影响到个人的发展。但另一方面，由于社会竞争的加剧，学生的升学压力过大，以及一种错误的舆论导向（如过分关注学校的升学率等），学校和家长两方面都不可能拿出更多的时间和精力对青少年进行情绪教育，他们更加关注的是学生的学习成

绩，这就使得中学的情绪教育需要以一种不同的方式呈现，情绪教育更多的时候需要内化在正常的课堂教学中，即以一种隐性教育的方式存在。

隐性的情绪教育首先就要求教师能够更好的与学生接触、交流，给予学生一种无条件的积极关注，并让自己成为一名很好的情绪管理者，成为学生的榜样，营造宽松缓和的情绪氛围，良好的人际关系，使学生能在交往的过程中完成相互的情绪教育。其次，教师应当在适当的情境中，对学生给予引导，让他们学习理解和表达情绪的正确方式。最后学校还应定期或不定期举行一些全体学生参加的情绪教育讲座，或组织少量活动，帮助学生正确理解认识情绪的心理意义。

但中学的隐性教育仍存在着一个较大的问题，即这种潜移默化的教育是否有效果很大程度在于学生自身的领悟能力和接受能力，教师对于学生情绪问题的发现以及将情绪教育内化在课堂教育中的能力，也在很大程度上决定了这种情绪教育方式是否有效，对这种情绪教育方式的合理性也产生着较大的争议。

### （三）大学的情绪教育

大学生的生理、心理已接近成熟，认知能力、智力也基本发展完全，对于情绪的理解、表达能力较儿童和青少年也得到了很大程度的提高，是否可以认为情绪教育已经完成了任务呢？

进入大学后，许多的因素都可能导致大学生出现情绪障碍，比如新生的适应，学业的压力，人际关系的不和等等，大学生群体较容易体会到一些不良情绪，如抑郁、过度焦虑、自卑、孤独等等，他们也需要一些帮助和指导来解决个人的情绪问题。另一方面，由于心理、生理的成熟，认知理解能力的增强，大学生更多的时候不需要正式的情绪教育课程，同时，由于任课教师的不断变动，同学与老师建立良好关系的难度加大，将情绪教育内化到教学活动中的难度也变的非常大，情绪教育逐渐从课堂中淡化，这就决定了大学情绪教育以纠正为主的特点。当然以情绪教育为主题的讲座也能起到一定的作用，但效果很难持久；此外，一些老师的人格魅力也会对学生的情绪教育产生积极的影响，影响面却非常有限。所以更多的时候是当不良情绪产生的时候、学生意识到存在问题的时候，才会去专门的机构（如心理咨询中心等）或与辅导员老师进行沟通，进行问题的解决，从而认清和改变不合理信念，培养正确知觉、理解和表达情绪的能力。

## 三、讨论

情绪教育是近些年才出现在人们视野中的一种新兴的教育形式，各个国家对于情绪教育都仍处于摸索的过程中，情绪教育究竟要如何进行？是否有一种特定的模式？情绪教育要持续多长时间？等等，这一系列的问题目前都还没有得到一致的看法，但情绪教育的重要性却是得到共识的。由于中国特有的社会状况和教育体制以及舆论导向，使得中国的情绪教育在学校教育中逐渐淡化，体现出一种从显性教育到隐性教育的转变，研究者认为这种情绪教育方式在当前仍是适应的，有其存在的合理性。

从学生角度来看，随着年龄的增长心理的成熟，学生不再需要过于具体的情绪教育课程，而更多的是一种默默的积极的关注以及及时的督促和纠正。其次，社会的舆论导向对于学生成绩过于关注，使得学校教育的天平失衡，很难在一时间进行调整，家长迫于社会竞争的加剧也不得不过分关注学生成绩。最后，情绪教育还相当不成熟，不具有权威效应，其价值还需要通过试点教育来验证。

### 参考文献：

1.黄敏儿，郭德俊. 大学生情绪调节方式与抑郁的研究. 中国心理卫生杂志, 2001, 15 (6) : 438—441.

- 2.KT 斯托曼. 情绪心理学, 辽宁人民出版社, 1986.
- 3.林崇德. 发展心理学, 人民教育出版社, 2004
- 4.刘宣文, 梁一波. 理性情绪教育对提高学生心理健康的作用研究. 心理发展与教育19 (1) : 70—75.
- 5.张春兴. 现代心理学, 上海人民出版社, 2004.
- 6.吴敏, 施学忠. 郑州市1145名中学生情绪问题及相关因素分析. 中国学校卫生, 2002, 23 (3) : 253—254.
- 7.吴魁豪, 王立新. 大学生情绪的控制与调节. 锦州师范学院学报: 哲学社会科学版, 2001, 23 (3) : 77—78.

[▶ 我要投稿](#) [▶ 推荐给朋友](#) [▶ 打印](#) [▶ 关闭](#)

[【上一篇】](#)

[【下一篇】](#)

地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼  
邮编: 100081  
E-mail: pep@pep.com.cn

版权所有: 人民教育出版社  
京ICP备05019902号  
新出网证(京)字016



电话: 010-58758866  
010-58758833  
传真: 010-58758877