

职业学校学生情绪调节自我效能感与情绪调节策略

丁 旭

广州市城市建设职业学校，广东 广州 510410

[摘要] “自我效能感”指的是个体认识到他们拥有足够的能量去达到他们想达到的目标，并且认识到他们拥有良好的情绪控制技巧，从而使他们更加乐意去处理日常生活。通常，“自我效能感”被认为是衡量个体表现水平的重要指标，它既可以帮助他们评估他们的表现，也可以帮助他们更加客观地看待问题，从而更加理性地处理日常生活。通过更加细致的分析，可以更好地理解特定环境中的个性特征，从而更好地引导学生掌握自身的情绪控制力，并且有助于更好地处理人际关系，从而更好地实现个性发挥。

[关键词] 职业学校；情绪调节；自我效能；调节策略

DOI: 10.33142/fme.v4i1.8746

中图分类号: G444

文献标识码: A

Vocational School Students' Emotional Regulation self-efficacy and Emotional Regulation Strategies

DING Xu

Guangzhou Urban Construction Vocational School, Guangzhou, Guangdong, 510410, China

Abstract: "Self-efficacy" means that individuals recognize that they have enough energy to achieve the goals they want to achieve, and that they have good emotional control skills, so that they are more willing to deal with daily life. Generally, "self-efficacy" is considered as an important indicator to measure individual performance. It can not only help them to evaluate their performance, but also help them to look at problems more objectively, so as to deal with daily life more rationally. Through more detailed analysis, it is possible to better understand the personality characteristics in a specific environment, thereby guiding students to master their own emotional control, and helping to better handle interpersonal relationships, which achieving better personality development.

Keywords: vocational schools; emotional regulation; self efficacy; adjustment strategy

引言

近年来，自我效能感、情感控制以及人际交流已成为心理学领域的重要课题，许多研究者已经尝试深入分析它们之间的联系，然而，就从自我效能感角度出发，更多的研究仍然较缺乏，特别是在探索它们如何影响个体的社会参与方面。当前，自我效能感的研究正面临着多重挑战：第一，尽管它已经开始应用到情绪调节领域，但仍然属于早期的探索，而且目前尚未取得实质性的进展；第二，目前，国内就人际交往中的自我效能感的研究仍然相当匮乏，仅仅局限于一些零星的探讨，而且尚未建立起一套完善的理论框架，然而，对于这些问题，目前的研究结果并不完整，因此，我们必须继续探索，才能真正理解职业学校社交能力。

1 情绪调节自我效能感的概念

当代的情感学家尚未就情感的定义产生统一的观点，但能够提取出情感的实际构造可以由三个部分组成：主观感受、身体反应以及面部表现。虽然有着截然相反的观点，但在理解情绪调控的时候，我们仍然需要考虑三个方面：一方面，要重视其组织、功能；另一方面，要重视其运作的过程。换句话说，我们需要把握好一种有效的、具有自我控制的情绪调控技巧，使其在多种因素的作用下保持一种良好的状态。通过情感调节，人们可以观察、感知、激

发并有效地传递自己的感受，并通过不断地自我纠错、自我完善，实现一种有效的心理稳定，这样才能够确保自身的健康发展。当遇到挑战和压力，一些学生可以快速地控制和改变他们的心理状况，但另一些则无法摆脱抑郁和沮丧的阴影，无法从其中解脱。这是因为，他们的心理健康水平受到了他们的抑郁和沮丧的影响，以及他们的抑郁和沮丧的程度^[1]。

2 职业学校学生情绪调节自我效能感的特点

2.1 职业学校情绪调节自我效能感的总体特征

职业学校情绪控制能力并不理想，他们的整体水平以及相应的评分都相当低。作者认为，这可能是由于他们的学习背景、生活经历以及周围的人际关系造成的。随着社会的变迁，儒家思想也受到了前所未有的影响，从古至今，儒家思想都被广泛地应用到当今社会，既保留了它的精华，又受到了社会的影响。随着社会的进步，许多年轻人也逐渐认识到了儒家思想的价值，从而形成了更为强烈的个性特征。随着计划生育的实施，许多职业学校被迫面临着独生子女的压力，但这并不妨碍他们在经济上的发展。当一个人受到充足的经济资源的支撑，并且受到良好的社会环境的影响时，这个人就会变得越发依赖，并且会认为这个世界的每个人都应该受到同等的尊重。通过这种方式，

当今的职业学校可以建立起正确的自尊,并且拥有了较高的情感控制能力^[2]。

2.2 职业学校情绪调节自我效能感在性别上的差异

经过多年的观察,可以得出以下结论:无论是男生还是女生,他们的情绪调节能力都处于同样的水准。两者之间的情绪效能感存在着显著的差异,其中,女生更能够正确地表达出乐观的情绪,而男生则更能够正确地处理悲伤、愤怒以及其他情绪。

随着当今世界的进步,“男女平等”概念的提出为改善男女平等作出了重要贡献,这种变化也强调了男女在法律上的平等,使得不同的文明背景得以消除。随着时代的发展,受到良好的文化环境的熏陶,女性的智慧水平得到了显著的提升,她们的学习成绩远远优于其他同龄人,并且更加热衷于参加各种社会活动,从而摆脱了传统观念里关于女性美丽与优雅的限制。随着科技的发展,女性参与到社会活动中,通过与他人的互动、沟通,可以更好地控制自己的情绪,从而摆脱以前的负面印象,获得更加积极的心态。

2.3 职业学校情绪调节自我效能感在不同年级上的差异

尽管职业学校学生年纪相近,但由于学习环境、生活环境、社会环境的变化,使得他们的人格情感、思维、价值理念、人际交往方式都存在着显著的变化。一年级与三年级的职业学校学生自我效能感水平明显高于二年级的学生。这种现象的出现是有原因的,一年级的学生刚刚进入职业学校校园,对独立生活与本专业的学习都充满着好奇心与新鲜感,比较有自信心,因此自我的效能感水平较高。但是随着时间的推移与学习的逐渐深入,职业学校学生对于专业的学习热情降低,自信心也随之降低,自我效能感也逐渐降低,呈现出正相关的关系,但随着学生心智的逐渐成熟,学生到了三年级时由于其身体素质、社会环境的变化,使得他们的人格情感、思维、价值理念都发生了巨变,这些变化会影响到他们的自我意识、社会责任感、职场技巧,甚至影响到他们的职场竞争,又具有了较强的自我认知感^[3]。

2.4 职业学校情绪调节自我效能感在专业上的差异

经过研究发现,与其他人相比,来自理工类学生能够更好地控制自己的情绪,特别是对生气/愤怒情绪的处理能力。这证实了他们具备良好的情绪管控能力,并且能够更好地展现出自己的积极情绪。与文科类学生相比,理科专业的职业学校更有可能处理和自己的情绪,他们的自律性和责任心更强。此外,他们的实际工作机遇更多,而且更容易得到更多的回报,因此,他们更有可能得到更多的机遇。由于其具有扎实的理论和丰厚的经验,理科生在未来的发展中可能会比文科学生更加清晰地把握自己的未来,并且能够有效地抑制自己的焦虑和浮躁,这使得他们能够拥有更加自主的思维模式来掌握复杂的知识。为

了获得最佳的结果,人类应该把重点转向客观的科学实证,以减少对个人感受的依赖,并增强自我控制能力,以便克服负面情感,建立起良好的自我认同感。

3 职业学校学生情绪调节自我效能感与情绪调节策略

3.1 心理教师教育培养

(1) 开展情绪教育

由于“发展性心理教育”的内容相对较多,而且职业学校的心理辅导课程也相对较少,因此,心理老师需要充分利用这一宝贵的机会,采取简单易懂的方法,运用学生最感兴趣的方法,对他们的情感状态进行指导^[4]。

①通过教育,让学生明白情绪和事实之间的差异。情绪可以表现为快乐、愤怒、恐惧等,而事实则可以表现为某种特定的状态,比如考试成绩优秀可以被视为事实,而感到快乐则可以被视为情绪。

②通过教育,让学生了解自己的情绪,并能够在遇到问题时,根据自身的情况来判断是否感到愉悦或不满,并采取相应的措施来调整。

③通过开展理智的教育,让学生在遇到问题的过程中,能够从多方面去分析和解决,从而培养他们的理智能力。为此,我们应该根据不同的主题,精心编排相应的课程,制作出具体的课件,以便让学生更加深入地了解 and 掌握。艾里斯(Ellis)指出,11种极端的、无效的、无意义的想法会对我们的日常生活产生深远的影响,而正确的、有效的、有道德的、有效的、有意义的想法才能够让我们的日常生活更加美好。一些研究人员将不合逻辑的观点划归到“绝对化”“夸大、糟糕化”“以偏概全”中。如果我们希望摆脱心灵的烦恼,我们需要抛开不合逻辑的观点,转而采取不合逻辑的思维。

④通过对情感控制的学习,我们可以更加深入地理解这些控制方式。通过这些方式,我们可以更加全面地掌握自己的情感,包括内在控制、外在控制、改善、抑制、影响、适应等。通过内在的、有效的、可持续的、有利的、有益的、有利的、有利的,可以实现个体的健康发展,这些发展可能是由身体、精神、情感、思维、价值观、社会关系、经济状况、政治、技术、教育等因素所决定的^[5]。

⑤通过进行有关如何正确运用情绪调节技巧的教学,我们能够帮助学生更好地处理负面情绪。这些技巧包括:通过重新评估自己的思维模式、寻求他人帮助、寻求外部支持、转移注意力、放松心态、抑制自己的愤怒、发泄不满等,从而帮助学生更好地控制自己的不良情绪。格鲁斯提出,通过这些技巧,学生能够更好地理解自己的需求,并有效地控制自己的不良情绪,从而更好地实现自我管理。当面临情感冲突时,两种最为实际且具备效果的心态管控技巧是:认知反思与表现压力。前者指的是通过反思来更好地了解自己的感受,并从正面的角度来看待这些感受,从而更好地处理这些感受。抑制是一种有效的方式来减少

和避免不良的情感体验,它可以帮助人们更好地掌握和调节内心的感受,从而更好地实现目标。

⑥通过采取有效的情绪管理措施,来改善和缓解情感冲动。例如,在发脾气、恼火的时候,可以通过观察和反思,让自己意识到发脾气只会带来更多的问题,因此,我们应该学会控制和管理我们的脾气,避免发脾气。通过研究和分析,我们应该确定在特定的环境中采取哪种措施来保持良好的心理状态,从而在遇到问题的时候,更加自如地处理。

(2) 心理咨询

心理咨询是一种帮助求助者改善自身心理状态的方式,它不仅仅涉及心理治疗,更涉及改变自身的思维模式和价值观,以及改变自身的行为习惯。因此,在心理咨询过程中,通过理性行为疗法,帮助学生更好地认识自己,改变自身的思维模式,从而更好地应对现实生活中的挑战。

艾利斯的 ABCDEF 理论指出,情感与行动的问题并非源自激烈的情境,而是源自被激活的个体的错误的思维方式、情感观点以及行动反映,进而导致了负面的人格情感与行动后果。因此,艾利斯的理性行为疗法旨在帮助患者改善人格情感与行动,以达到改善情况的目的。D 指的是通过探索、反思以及反思来改变现状的过程,这个过程涉及三个关键因素:探索、反思以及反思。探索指的是发现可以改变现状的思想,尤其是那些具有绝对正确意义的思想;反思指的是通过反思来改变现状,进而达到改变现状的目的;反思则指的是通过反思来提升现状,进而达到改变现状的目的。在进行认知调整的过程中,应该坚定地坚持下去,并且养成良好的习惯,绝对不可放弃。E 表示有所改善,指的是用正确的方式来取代错误的想法,F 表示有所改善,指的是让当事者摆脱了原有的抑郁、悲伤、懊恼等负面情绪,拥有一种全新的心境。

3.2 学科教师教育培养

(1) 恰当进行学科渗透

学科渗透是一种有效的教育方法,旨在帮助学生更好地掌握和运用各种学科知识,特别是在理工科领域。例如,在数学课堂上,教师可以通过引导学生从一开始的困惑和迷茫,到最终的成功,帮助他们掌握正确的情绪调节技巧,从而更好地应对挑战。“随风潜入夜,润物细无声”是一种学科交叉的方法^[6]。

(2) 优化教学环境

特别是在高年级,学生的心理状态非常复杂,经常会面临各种各样的挑战。这些挑战包括但不限于:与老师、朋友的相处,以及自己的想法和感受。通过正确的沟通和互相尊重,可以帮助学生更快地恢复和维护自己的正常情感。通过提供指导,老师能够促使学生更加积极地参与课堂活动,并且能够建立起一种更加融洽的、互相尊重的气氛。老师应该努力创建一个更加友善、公平、包容的课堂环境,以便让每一位学员都能够感受到老师的爱心。为

了维持良好的心态,老师需要注重控制情绪。

大多数高中班干部的情感认识和掌握的技巧要比其他同龄人更加出色。这表明,作为老师,应该给予所有学生更多的参与,以便他们可以更好地掌握自己的情感,从而更好地实施自己的情感教育。

(3) 家长教育培养

研究发现,当家庭成员之间建立良好的沟通、互信,以及拥有良好的情绪控制技巧时,他们的情绪状态会得到有效的改善;反之,当家庭成员之间的距离增加时,他们的情绪状态会受到影响,从而导致他们的情绪状态出现下降。因此,可以说,家庭成员的依恋是影响家庭情绪的重要因素。因此,为了促进家庭和谐,家长应该加强与学生的交流,增进彼此的了解,培养学生的自我管理和自我控制的技巧,从而促进家庭的和谐。

4 结语

综上所述,为了帮助学生更好地适应职业学校生活,我们应该根据他们的情绪特点来制定针对性的教育方案。例如可以为学生提供心理学公共课程,帮助他们了解如何保持心理健康。此外,还应该举办各种丰富多彩的课外活动,让每个人都能参与进来,从而更快地融入职业学校生活。随着年级的提升,学生的情绪内容变得更加深刻、丰富,情绪状态也变得更加稳定。然而,在这个关键时期,他们可能会面临着考研或者步入社会的挑战,这时候他们可能会出现焦虑、抑郁等消极情绪。为了帮助他们更好地应对就业,学校的老师应该为他们提供有关职业规划的课程,让他们更加自信地去面对未来。

【参考文献】

- [1]杨益昌,刘郭熠,杨在攀.职业学校情绪调节自我效能感与情绪调节策略[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(5):37-38.
 - [2]李亚彤,曾碧.师范院校新生情绪调节自我效能感与情绪调节策略的研究[J].甘肃高师学报,2021,26(5):100-104.
 - [3]赵天新,钟意娟,魏莹娟,等.非自杀性自伤青少年的情绪调节策略和家庭功能研究[J].中国儿童保健杂志,2021,29(9):946-950.
 - [4]宋爽,李帅,王学森,等.职业学校应对突发性危机的情绪调节策略探究[J].心理月刊,2020,15(22):56-57.
 - [5]罗小春,许辰.高职学生认知情绪调节策略、心理弹性与生活满意度的关系[J].青岛职业技术学院学报,2020,33(4):30-33.
 - [6]韩汶静,王馨.高校学生情绪调节APP设计研究[J].大众文艺,2020,11(3):111-112.
- 作者简介:丁旭(1981.10-),毕业院校:长春师范大学,所学专业:艺术设计,当前就职单位:广州市城市建设职业学校,职务:教师,职称级别:副高。