

# 我国高中生的情绪特点及影响因素分析与调控

王 华

(西北师范大学教育学院心理系, 甘肃 兰州 730070)

**摘 要:**高中生是一个特殊的中学生群体,在情绪变化和情绪体验上有区别于其它中学生的特点。文章在我国高中生情绪研究成果的基础上,进一步总结、分析了高中生情绪特点和引起高中生不良情绪的主要动因,并从宏观上提供了一些调控建议,以期为高中生心理健康教育提供依据。

**关键词:**高中生;情绪;调控

中图分类号:G445

文献标识码:A

文章编号:1672-0520(2004)06-0081-03

## 一、引言

近年来,中学生的心理健康状况越来越受到社会各界的关注,情绪状态作为衡量心理健康水平的一项重要指标日益受到研究者的重视。高中生是一个特殊的中学生群体,高中阶段是学生身心矛盾较多、情绪较不稳定的时期。面临升学和择业的压力,学生中的不良情绪有不同于其他阶段的特点,有研究表明,高中生的心理健康水平介于初中生和大学生之间,有着一个随学业程度升高而心理健康水平下降的趋势<sup>[2]</sup>,高中生的不良情绪的表现和体验在不同年级之间有着不同的特点,其中高二学生的情绪问题相对集中<sup>[6]</sup>,68%的高中生情绪波动性大,且在人际交往上高中生更具有封闭性<sup>[7]</sup>。因此,针对我国高中生情绪发展特点以及存在的不良情绪状态,本文拟从目前研究结果的基础上总结、分析我国高中生情绪的发展状况及不良情绪产生的动因,并针对高中生不良情绪的调控提供了一些参考性建议,以期为高中生心理健康教育提供依据。

## 二、高中生情绪的发展及特点

高中生的情绪模式也可分为积极的情绪和消极的情绪,消极的情绪以愤怒、惧怕、嫉妒、焦虑等情绪最为普遍,积极的情绪如高兴、亲爱、乐趣、好奇等也常出现,但积极情绪出现的次数和强度一般不如消极情绪出现次数之多、强度之大。高中生的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的,这就造成了高中生心理上的种种矛盾和冲突,在情绪上表现出成熟前的动荡性,而且因情绪的复杂性、多样性以及它在认识和生理变化反馈之间的复杂相互作用,使不同的情绪各具十分独特的主观体验色彩。由于高中生认知能力、意识水平的提高,其情绪体验呈如下特点:一是延续性。在小学、初中阶段,学生的情绪具

有易感性、易表现性,情绪活动延续的时间较短,但到了高中阶段,学生情绪爆发的频率降低,作为心境的延续时间加长,情绪的控制能力提高,并且情绪体验的时限延长、稳定度提高;二是丰富性。高中生正处于情绪多变的年龄阶段,几乎人类所具有的情绪种类都可以在高中生身上找到,另外在情绪体验的内容上比较丰富,各类情绪的强度不一,有不同层次;三是特异性。高中生自我意识的迅速发展,为他们的的情绪体验增添了不同感知的能力,这里面包含个性的差异、自我感知的差异、性别的差异等。高中生在情绪表现上有两大特点<sup>[1]</sup>:一是内隐文饰性。随着高中生社会化的逐渐完成和心理上的日趋成熟,他们能根据一定的条件和目的表达自己的情绪,并形成外部表情与内心体验的不一致性,如有的学生对异性萌生爱慕之情,却往往留给人的印象是贬低、冷落人家;二是两极波动性。尽管高中生的自控能力提高了,但由于生理方面、学业方面以及心理的发展还未成熟等种种原因,情绪表现的两极性明显,顺利时明显得意忘形,受挫时垂头丧气,情绪的反应强度大,容易走极端。

## 三、导致高中生产生不良情绪的主要因素分析

从情绪的角度说,目前我国高中生的心理健康状况总体上处于良好,真正有心理问题的学生只是极少数的,这与国内有关研究的结果相一致,国内研究者曾采用问卷法对6015名高中生的不良情绪状态进行了研究,结果表明随着年级的升高,高中生不良情绪的状况呈缓慢上升的变化趋势,高二学生的焦虑、抑郁、孤独、敌对、恐惧等不良情绪状态显著高于高一学生,高三学生的五种不良情绪状态均略高于高二学生,但高中阶段的这五种不良情绪状态并未出现显著的性别差异<sup>[3]</sup>。下面主要从高中学生常见

收稿日期:2003-09-25

作者简介:王华(1967—),男,甘肃酒泉人,西北师范大学教育学院心理系研究生,主要从事应用心理学的研究。

的五种不良情绪出发分析其产生的原因：(1) 焦虑。焦虑是指个体因预期不能达到目标或不能克服障碍的威胁而产生的自尊心与自信心受挫、失败和内疚感增强、紧张不安、带有恐惧感的情绪状态。由于高中生在初中期间均为各校的成绩优秀者，而到高中后却只有少数学生学习成绩优秀，这种反差使得学生产生了失落感；课程学习中对学生的思维要求较高，部分学生不能适应这一变化；学生面临测验、会考、高考等压力，容易引起内心的紧张、忧虑、恐惧等情绪，从而导致了学生的焦虑。高一学生由于还未真正进入高中学习的角色，相对而言升学的压力较小，因而焦虑状况要比高二、高三低，高二学生担负着繁重的学习课程并为高考奠定基础的任务，所以焦虑状态较高，高三学生的焦虑状况基本与高二学生持平，而且有研究表明高中学生当中男生的焦虑水平要高于女生，可能是由于环境因素的作用，家长和社会对男生的要求普遍比女生高，这种观念对男生的压力是显而易见的<sup>[7]</sup>；(2) 抑郁。高中学生的抑郁是指他们对日常学习和生活中的一些不良情景或事件的一种消极的情绪体验，是一种不愉快、悲伤或精神痛苦的情形。这种状态可能是暂时的也可能是持久的、相对稳定的，高中生的抑郁多半是由于学习和生活中种各样的烦恼造成的，抑郁情绪是五种情绪当中表现程度最高的一种不良情绪，这与国内外研究相一致，但随着年级的升高，学生对自己的学习及能力的认识越来越客观，因此抑郁状态呈下降趋势<sup>[3]</sup>；(3) 孤独。孤独是指个人的交往动机、合群需要未得到满足而产生的一种内心体验，孤独感来源于社会接触不足或人际关系缺陷。有研究表明高二学生的孤独感相对较强<sup>[3]</sup>，因为高二学生无论在学习上还是在人际交往上都有强烈的希望被人认同、支持的需要，因此他们在这类需求是否满足方面比较敏感，再加上学习压力的加重，他们更少地投入到社交、结交朋友方面，而高一学生刚进校，教师和家长对学生相对比较关注，高三学生面临着升学考试，教师、家长对他们尤为关心，经常跟他们谈心了解学习、生活情况，并与他们进行思想上的沟通，而相对而言他们对高二学生的关注较少，使得其孤独感较强；(4) 敌对。敌对是指在个人遭受挫折引起强烈不满时表现出来的一种敌视、对抗态度。敌对产生的原因一方面是不良的家庭和学校的教育方式，如有的家长把子女看成自己的私有财产，动辄就采取打骂等粗暴方式，有的老师对一些能力低、成绩差的学生抱有偏见，使他们的自尊心受到伤害，这些学生接受不少家长和老师的态度，心里有气无处发泄，于是以抵抗的态度表示内心的不满，从而产生敌对情绪；另一方面高中生的心理发展正处于突变期，其成人感和独立意识增强，不想过多依赖他们，对社会现象的看法只顾一点而不及其余，因此对现实中存在的弊端比较敏锐和反感，这些也是家长和教师难以接受的；此外，学习过程中同学间的激烈竞争也会导致高中生产生敌对情绪；(5) 恐惧。恐惧作为一种消极情绪，是指对某种特定对象和境遇产生的强烈的、非理性

的害怕。高中生在人际交往、学习情景中遇到的种种挫折，如受到老师的批评、责骂等使他们产生了恐惧心理，由于女生对心理压力的承受力较弱，她们的恐惧感比男生更强。

值得提出的是学习情绪是导致高中生产生不良情绪的最主要方面，因此有必要对影响高中生学习情绪的因素作一探讨：(1) 学习成败与自我期望的影响。这类影响主要包括近来的考试成绩、家庭的期望、老师的评价、个人学业期望的实现与否，对学习活动和学科兴趣等；(2) 情绪的人缘因素的影响。它包括教师、同学、家长的理解和认可，其中尤以同学认可最为重要；(3) 情绪的兴趣方面的影响。这包括物质兴趣和精神兴趣，这类因素的影响随年级的升高而升高，且以精神兴趣为主；(4) 情绪的道德荣誉方面的影响。这主要是指自己或别人对社会公德的遵守、集体利益的维护、道德义务的履行与否所引起的情绪体验。在这些影响高中生学习情绪的因素当中，高一学生由父母期望引起的不良情绪居多；高二学生因教师态度引起的不良情绪居多；高三不生因考试分数引起的不良情绪居多<sup>[9]</sup>。

#### 四、不良情绪对高中生的负面影响及调控建议

能否保持稳定的情绪是衡量心理健康的一项重要指标，而且不良情绪状态持续过久还会影响到我们的生理健康，作为高中生，面临的各方面的压力都比较大，他们对不良情绪的体验相对比较深刻，再加上高中生正处于社会化的重要阶段，也是其良好性格形成的关键时期，因此学校、家庭以及个人必须充分认识到不良情绪对自身的危害性并采取适当的调节。一般来讲，不良情绪对高中生的影响主要表现在以下方面：(1) 影响自身行为的发生。高中生的情绪会极大地参与到认识的加工过程，影响自身行为，当然，积极的情绪可以产生意想不到的推动力，可以调动机体的巨大潜能，提高对环境的适应能力，而不良情绪则相反。学校教育实践表明，高中生在愉悦状态和兴趣状态交替出现和相互补充时表现出最佳的行为效果，从而帮助学生在学习和生活有充分的心理基础和力量去经受顺境和困境、迎接成功和失败，而强烈的不良情绪会使学生思维混乱、举止失态，严重时会使其丧失理智，走上犯罪道路，这是教育者应当高度重视的；(2) 影响智能的发挥。心理学研究表明<sup>[6]</sup>，高中生的情绪同智力活动呈正相关，精神愉快、情绪乐观的人其智力发挥处于最佳状态；情绪低沉、心情忧郁对思维加工过程会产生破坏作用，使知觉范围变得狭窄，思维活动呆板，影响正常水平的发挥；(3) 影响人际关系的协调。高中生生活在群体之中，协调好人际关系是学生健康成长的重要条件之一，也是情绪健康和维持正常人际关系的纽带，而冷漠、抑郁、敌对、自卑、暴躁等不良情绪则会影响到人际交往，妨碍团结和友谊；(4) 影响身心健康。情绪是一种心理活动也是一种生理活动，情绪的变化会引起生理上的变化，大量事实表明，良好的情绪是维护学生生理机制正常运行的前提，

是防病治病的重要因素,情绪处于高度的唤起状态,特别是长期处于不良情绪之中,如愤怒、恐惧、悲伤、忧郁等,对高中生健康成长十分有害,有时甚至会诱发各种疾病包括精神病的产生;(5)对个性的影响。人的全部活动和行为方式都要受到情绪状态的影响,当情绪对人的活动的影响或人对情绪的控制具有某种稳定的经常表现的特点时,这此特点就构成了性格的情绪特征,良好的情绪状态对性格的形成起到积极的作用,反之对性格的形成则是不利的,高中生正处于性格发展的关键时期,不良的情绪影响着他们行为方式和优良性格的形成。

因此,不良情绪对高中生的健康成长是不利的,学校、家庭以及学生个人应该充分认识到它的负面影响并采取适当的调节措施,我们可以根据高中学生情绪变化的规律,科学地引导其情绪方向,转化和克服不良情绪,巩固和强化积极情绪,使高中生处于良好的情绪状态之中,形成自信、乐观、进取的情绪倾向,我们可以从以下几个大的方面对高中生不良情绪予以调控:(1)客观调控。高中生正值人生观、世界观形成的关键时期,观念在控制、调节高中生情绪方面起着不可低估的作用,因此学校教育要重视德育和心理健康教育,帮助学生树立科学的世界观,养成乐观豁达、正视困难、积极进取的人生态度,用正确的观念对自身的情绪进行积极的调控,用积极的态度去战胜前进路途中的曲折与坎坷;(2)环境调节。对人的情绪影响最大的是社会环境,学校、家庭、社会是紧密配合,创造良好的育人环境,形成良好的大气候、小氛围以利于高中生乐观、欢快、高昂的情绪形成;(3)人际调节。高中生与家长、同学、老师交往的情况往往是影响其情绪的重要因素,因此学校教育要强化精神文明的建设,开展有益于身心健康的文娱活动,做好班集体建设,建立和谐、融

洽、欢快、互助的人际关系;(4)对不良情绪的自身调节。学校教育要及时预测学生情绪发展的方向,把工作做在前头,一旦出现不良情绪,则应予以及时调控,当学生正当的需要得不到满足而产生不良情绪时,学校应创造条件尽量满足其合理需要以消除不良情绪。作为高中生自身来讲,应学会处理和消除不良情绪的一般方法和技巧,如注意转移法、语言暗示法、找人疏导法、合理宣泄法以及加强体育锻炼等。

参考文献:

- [1] 郑和均, 邓京华. 高中生心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1993. 147~160.
- [2] 张承芬. 关于中小学生学习情绪动因的调查研究[J]. 心理学探新, 1986, (2): 57~58.
- [3] 刘慧娟, 张璟. 高中生不良情绪状态的特点研究[J]. 心理发展与教育, 2002, 18 (2): 60~63.
- [4] 胡胜利. 高中生心理健康水平及其影响因素的研究[J]. 心理学报, 1994, 26 (2): 153~160.
- [5] 沃建中. 中小学心理素质教育的探索[M]. 北京: 科学出版社, 2000. 90~96.
- [6] 俞国良, 陈虹. 中学心理健康教育教师指导手册[M]. 北京: 开明出版社, 2000. 201~208.
- [7] 郑日昌. 中学生心理卫生[M]. 济南: 山东教育出版社, 1998. 122~134.
- [8] 杜亚松. 高中学生情绪和自我意识研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6 (2): 106~109.
- [9] 乔建中. 中学生情绪性素质的调查报告[J]. 南京师大学报, 1999, (2): 80~83.
- [10] 靳继恩. 关于加强高中生心理健康教育的思考[J]. 教育探索, 2001, 121 (7): 351~356.

## The Analysis of Emotional Characteristics of High School Student and Regulation of Negative Emotion In China

WANG Hua

(The Academy of the Educational Science, Northwest Normal University, Lanzhou, Gansu, 730070)

**Abstract:** High school student is a special group of middle school student who face heavier study pressure and whose mental health should not be neglected. Emotional education is an important part of mental health education. High school students differ from other middle school students on emotional characteristics and emotional experience. This article further summarizes and analyzes the emotion of high school student based on previous studies and explores the factors causing the negative emotion, thus provides some advice about regulating negative emotion in a wide view.

**Key words:** high school students; emotion; regulation

[责任编辑 张海钟]