



高中生负面情绪疏导案例

文/广州市广外附设外语学校 邹文生

情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。人的情绪可分为两类，开心和不开心，其中不开心就是负面情绪。中学生因为不能有效管理负面情绪而引发的问题有：上课注意力不集中、人际关系不良（师生冲突、亲子冲突、生生冲突）、违反校规校纪甚至违法乱纪。负面情绪的真正来源是自身内在的信念系统（信念、价值观和规条）出现了问题，妨碍性信念影响了学生个人的成长。本文结合具体案例解析影响高中生成长的负面情绪的根源和解决方法。

案例1：高一8班学生林某，男，来自东莞石龙镇，小学二年级插班进入我校（以下简称外校）读书。因为早期父母没有做通孩子的思想工作而逼着孩子来外校读书，加之孩子性格内向不善与人交流，对陌生环境不适应，林某一直身在外校心在石龙，对父母心存芥蒂。学习生活中一旦出现不顺心的事情就会打电话给父母，埋怨父母当初太狠心把自己送来外校吃苦受罪，精神状态萎靡不振。

妨碍性信念：“不该如此”。意思是“当初不该送我来外校，一切不开心、不顺心、不顺利事情的根源就在父母逼我来外校读书这件事上。”

解决方法：对他的原有信念进行扰动。

头脑风暴：老师引导他一口气写下了七个“应该”。

父母应该从小培养孩子的独立生活的能力；

我是男子汉，应该具有“闯天下”的气魄和胸怀；

生活中的困难和挫折每个人都会遇

到，我应该学会自己面对；

生活中的困难和挫折父母应该也会遇到，都是父母自己去解决的；

我应该自己处理好学习生活中的困难和挫折；

学习中遇到困难，我应该去找科任老师和同学帮忙，请他们指导；

生活中遇到困难，我应该去找生活老师和好朋友倾诉，找到解决问题的办法。

通过引导，林某明白了自己原有的信念不合理，虽然父母较早送自己来外校，但那也是为了培养自己独立生活的能力，自己长大后也要独自面对这个世界，不应该对父母心存怨恨，不应该耿耿于怀，男孩子应该拿得起放得下。另一方面，老师和家长也积极沟通，希望家长在生活中多关心孩子，给孩子温暖的感觉。林某心里轻松了下来，此后状态一直很好，斗志昂扬，最后高考考上了本A。

根源：负面情绪的来源是认为事情应该是这样的，他应该尊重和理解我的想法，当事情没有按自己所认为的那样出现时，负面情绪出现了。世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个心理完全一样的人，别人没有按自己所预设的去想去做是正常的。

案例2：高二8班学生杨某，女，广外大教工子弟，父母是广外大教师，家中有一正读大学的姐姐。在宿舍生活中有随地乱扔垃圾习惯且值日工作不及时，打扫不干净，引起宿舍同学的反感，受到寝室长的批评，一个人趴在教室课桌上哭泣，引起老师注意，叫来谈话。

妨碍性信念：“怎么可以这样对我？”“同一宿舍的同学，怎么可以这样对我谩骂、羞辱？我父母都没有这样对待我。”纠结于他人对自己的态度，情绪崩溃。

解决方法：心理辅导，寻找情绪爆发的根源，干扰原有信念。

头脑风暴：（1）老师先让杨某写下宿舍生活中同学对自己好的方面。

同学吃零食会和我分享；

同学有时会替我值日；

我生病了同学会替我打饭；

早晨起床同学会叫醒我；

同学会陪我聊天；

回寝室同学会和我一起走……

杨某一口气写下了七八条同学的好处，抽泣的状态逐渐平息了下来。

（2）老师再让杨某写下宿舍生活中同学对自己不好的方面。

乱扔垃圾，同学会不高兴；

不及时值日，寝室长会埋怨甚至谩骂；

床上个人物品凌乱，同学会不高兴；

洗澡时间过长，同学会不高兴；

拿不到“文明宿舍”称号，同学们都不高兴。

老师进一步引导：“同学们对你生活上是关心的，她们喜欢你的善良、可爱和通情达理，但她们不喜欢生活中没有条理、做事拖拉、不负责任、没有集体荣誉感的人。同学骂你的态度不够友好，但你确实存在某些问题让宿舍生活不够和谐。”杨某的心情逐渐好转并能够慢慢理解同学们的举止。老师再找宿舍同学、寝室长逐个沟通交流，从对同学包容、宽容、和谐共处等方面进行指