# 小学情绪调节论文范文优选16篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-09

*小学情绪调节论文范文 第一篇小学生心理的内部稳定性较差，产生的情绪问题也多种多样，其中最常见的有两种：冲动和胆怯。1、冲动冲动是一种因微小精神刺激而突然爆发非常强烈的不能接受的情绪，它经常伴有冲动性的行为。小学生情感不稳，自控能力较差，易激...*

**小学情绪调节论文范文 第一篇**

小学生心理的内部稳定性较差，产生的情绪问题也多种多样，其中最常见的有两种：冲动和胆怯。

1、冲动

冲动是一种因微小精神刺激而突然爆发非常强烈的不能接受的情绪，它经常伴有冲动性的行为。小学生情感不稳，自控能力较差，易激惹，易与他人发生冲突。他会因点滴小事爆发强烈的愤怒情绪和攻击行为，难以自控，事前不顾后果，发作后对自己的行为虽懊悔，但不能防止再发。强烈的冲动情绪会给小学生带来意想不到的麻烦，如同学关系疏远，师生关系紧张等，过度的冲动甚至还会使人丧失理智，引发犯罪、自残、自杀或其他严重后果。

2、胆怯

胆怯是一种轻视自己、对自己缺乏信心的消极情绪。拥有这种情绪的人往往十分敏感、自尊心极强，却又胆小怕事，一不小心就会受到伤害。在小学生当中，胆怯主要有两种表现方式，一是自卑。自卑的学生总是喜欢拿自己的短处和别人的长处做比较，觉得处处不如人，上课不敢举手发言，不敢参加集体活动，甚至不敢跟老师说话；二是冷漠。因为胆怯而心生戒备，从而对生活丧失了热情和兴趣，这样的学生对学习漠然处之，对同学冷漠无情，对班级漠不关心，对老师的批评麻木不仁，一副事不关己的姿态。胆怯的学生一般不太合群、精神萎靡，甚至会导致自闭症等心理疾病，严重影响身心健康。

**小学情绪调节论文范文 第二篇**

摘 要：本研究采用《情绪调节策略问卷》对赣南地区270名大学生进行施测研究发现：大学生在调节自身的不同情绪时，大多数会使用多种方法来调节情绪。

关键词：大学生;情绪调节

一、问题提出

情绪是现在社会相对较受关注的探讨对象，而情绪调节也成为了关注的对象之一，情绪调节策略是在情绪调节这一概念上引发出来的，情绪分为积极情绪和消极情绪，不同的情绪需要使用不同的策略来调节。每个不同的个体也会使用不同的策略来调节自身的情绪，个人使用不同的方法调节自身情绪会影响他的日常行为及心理健康，不同的群体调节自身情绪的方法也是有差异的。

二、研究方法

（一）被试

通过随机抽样的方法，选取赣南地区大学生作为被试。共发放问卷300份，回收有效问卷270份，回收有效率90%。270份调查对象中，男生有87人，占总人数的， 女生182人，占总人数的。此外独生子女70人，占总比26%，，非独生子女200人，占总比74%。

（二）研究工具

本研究使用情绪调节策略问卷，刘红梅自编（20\_），20道题目，10个题目和调节积极情绪有关，10个题目和调节消极情绪有关。该问卷，积极情绪调节策略包含五个因素，分别命名为：情感分享、改变认知、压抑、转移注意、情绪表达。消极情绪调节策略包含出五个因素，分别命名为：寻求帮助、改变认知、压抑、转移注意、情绪表达。该问卷进行的信度效度分析结果（内部一致性系数为，各个因子的信度在―之间，）都表明，本问卷具有较好的信、效度。

（三）数据处理

使用 for Windows 处理数据。

三、研究结果

（一）大学生情绪调节策略的总体特点分析

表1 大学生积极情绪调节策略各维度平均分及标准差

情感分享 改变认知 压抑 转移注意 情感表达 总计

M

SD

从表1可知，大学生积极情绪调节策略各维度平均得分从小到大依次为：压抑、情感分享、转移注意、改变认知、情感表达。换言之，大学生日常生活中大多数人会通过情绪表达来调节自身的积极情绪，而较少使用压抑等策略来调节自身积极情绪。

表2 大学生消极情绪调节策略各维度平均分及标准差

寻求帮助 改变认知 压抑 转移注意 情感表达 总数

M

SD

从表2中可以看出大学生消极情绪调节策略各维度平均分从小到大依次为：情感表达，寻求帮助、压抑、转移注意、改变认知。也就是说，大学生在日常生活中大多数人采用改变认知的策略来调节自己的消极情绪，而较少使用情感表达等策略。

四、讨论

本研究结果表明，大学生在调节自己的情绪时，通常会使用多种情绪调节策略。积极情绪调节主要的策略由大到小依次是：情感表达、改变认知、转移注意、情感分享和压抑。消极情绪调节主要的策略由大到小依次是：改变认知、转移注意、压抑、寻求帮助和情感表达。该结果与王春花等人的针对大学生的研究结果不尽相同，其研究也是积极情绪最常使用是情绪表达与分享，消极情绪最常使用改变认知策略;而本研究中其他使用程度的策略与其都不相同。大学生基本上已经成年，所以他们懂得怎样去调节自己的情绪。这表明大学生都更习惯把自己的快乐分享给大家，以此来获得同伴的友谊并扩大自己在大学的社交圈;而当他们产生消极情绪时，他们会都擅长采取比较成熟的方式通过改变自己的认知来调节自己的情绪。

五、结论和建议

1.大学生在调节自身的不同情绪时，大多数会使用多种方法来调节情绪。

2.加强大学生心理健康教育，给予其关爱和支持。

参考文献：

[1]王春花.大学生情绪调节方式与生活满意度研究[D].硕士论文，华南师范大学20\_：14-28.

[2]刘红梅.中学生情绪调节策略特点及其人际关系的相关研究[D].硕士论文，西南大学，20\_：8-40.

**小学情绪调节论文范文 第三篇**

1.流动与非流动幼儿所居家庭的家庭嘈杂度的比较.流动幼儿家庭的嘈杂程度明显高于非流动幼儿所居家庭的嘈杂度.这是因为家庭嘈杂度和家庭的经济地位及城市住宅拥挤的程度明显相关.

2.流动和非流动幼儿情绪调节方式比较.研究中发现流动和非流动幼儿仅在认知重建方式方面存在着明显差异,而且流动幼儿的认知重建方式平均分明显低于非流动的幼儿.

3.流动和非流动的幼儿家庭嘈杂度与情绪调节的关系.研究发现家庭嘈杂程度越高,幼儿所使用的积极情绪调节方式越少,消极的情绪调节方式越多,这与西方国家做的研究结果是比较一致的；本研究和前人研究的被试和文化不同,这些没有消除家庭嘈杂度在我国4—6岁幼儿家庭里引起的负作用.

**小学情绪调节论文范文 第四篇**

摘 要：本研究采用《情绪调节策略问卷》对赣南地区270名大学生进行施测研究发现：在调节积极情绪时，是否为独生子女在改变认知与转换注意两个策略上存差异;在调节消极情绪时，是否为独生子女在压抑和转换注意两个策略上存在明显的差异。

关键词：大学生;情绪调节方式

一、问题提出

本研究将通过情绪调节策略问卷来对赣南地区270名大学生进行施测，探讨大学生调节自身情绪时所使用的策略与其是否为独生子女因素的差异性，并更深入的研究大学生情绪调节策略的特点。

二、研究方法

（一）被试

共发放问卷300份，经手工剔除缺失和重复问卷30份，回收有效问卷270份，回收有效率90%。270名调查对象中，男生有87人，占总人数的， 女生182人，占总人数的。此外独生子女70人，占总比26%，，非独生子女200人，占总比74%。

（二）研究工具

本研究使用情绪调节策略问卷，刘红梅自编（20\_），20道题目，10个题目和调节积极情绪有关，10个题目和调节消极情绪有关。该问卷，积极情绪调节策略包含五个因素，分别命名为：情感分享、改变认知、压抑、转移注意、情绪表达。消极情绪调节策略包含出五个因素，分别命名为：寻求帮助、改变认知、压抑、转移注意、情绪表达。该问卷进行的信度效度分析结果（内部一致性系数为，各个因子的信度在―之间，）都表明，本问卷具有较好的信、效度。

（三）数据处理

使用 for Windows 处理数据。

三、研究结果

表1 大学生是否为独生子女在积极与消极情绪调节策略上的比较

独生子女（M+S） 非独生子女（M+S） t

积极 改变认知 \*

转换注意 \*

消极 压抑 \*

转换注意 \*

表1表明大学生积极情绪调节策略改变认知、转换注意两个维度上在是否为独生子女显现的差异具有统计学上的意义。在改变认知维度上非独生子女得分高于独生子女，在转换注意维度上独生子女高于非独生子女。在情感分享等维度上没有显著差别。大学生消极情绪调节策略维度压抑、转换注意在是否为独生子上表现的差异具有统计学上的意义，都表现出独生子女比非独生子女得分要高。在寻求帮助等维度上没有显著差异。

四、讨论

本研究结果表现出，大学生积极情绪调节策略在改变认知维度上非独生子女得分高于独生子女，在转换注意维度上独生子女高于非独生子女。大学生消极情绪调节策略在压抑、转换注意两维度上都表现出独生子女比非独生子女得分要高。面对积极情绪时，非独生子女更擅长采用成熟的方式去应对，这可能原因是与其父母教育方式有关，非独生子女更少的得到父母的关注，所以较独生子女处理事情的态度更成熟。在面对消极情绪时，独生子女更不擅长去表达自己的情绪，其中的原因可能是独生子女缺少沟通交流的对象，青春期的孩子多选择同伴作为交流对象，不愿与父母沟通，而刚刚步入大学的新生不习惯与不熟悉的同学沟通，也没有兄弟姐妹可以分享，更不父母倾诉。

五、结论和建议

1.大学生在调节自身的不同情绪时，大多数会使用多种方法来调节情

2.加强大学生心理健康教育，给予其关爱和支持。

参考文献：

[1]刘红梅.中学生情绪调节策略特点及其人际关系的相关研究[D].硕士论文，西南大学，20\_：8-40.

[2]范文卿，吴文静.对不同人际关系的大学生情绪调节方式的调查[J]牡丹江教育学院学报，20\_（6）：116-117.

**小学情绪调节论文范文 第五篇**

在孩子一出生，我就对她充满了怜爱，她的每一步成长都让我欣喜无比。对她的教育问题，我也不停的在总结和思考，我不期望她将来当官、发财，我不期望她大富大贵，我只有一个梦想，期望她做一个行为文明、心理健康、知识丰富、生活快乐的人。所以，我的教育理念是育才必须先育人，凡事都要孩子养成一个良好的习惯，对待任何事要有一个积极的心态，多方面培养孩子的兴趣爱好，培养孩子的责任心，对事情要有义务感。

对于这些我从以下几个方面做的：

>1、关注孩子文明素质的成长。

老师每天要教几十名孩子，难免全都掌握孩子的思想，回到家里，我要询问孩子的学习进展情况，每当孩子提到老师时，我都要向孩子说要严格按老师的要求约束自己。哪个老师都喜欢好学生，都希望自己的学生是优秀的。老师的严厉，辛苦教学那是对你的关心和爱护。这一代孩子多数都是祖辈带大，自私浮躁。我就以自己的言行去感染孩子，给父母最多的关爱，进行文明教育；如果说她不讲理，那就进行武力压服（命令形式，而不是打骂）。同时，教育她凡生活中力所能及的事一定要自己动手，自己要去尝试和体验，包括洗衣服等等家务我都要求她尽可能自己去做。

>2、关注孩子心理健康的成长。

现在的家庭都是一个孩子，每个家长都不希望自己的孩子在外边受到任何伤害，所以说，我经常告戒自己的孩子当同学中有人需要帮助时，你要伸出援助之手，学会宽容别人，不要计较一些小事，同学之间要相互关心、爱护，努力培养孩子的积极向上的拼搏精神。过去孩子总有这样的思想，她认为学习好的同学总是一开始学习就好。我就给她举例子让她信服，鼓励她学习，让她相信自己是最优秀的，用积极的心态去思考问题。

>3、关注孩子学习习惯的养成。

在学习上严格要求，多与老师沟通。及时掌握孩子的思想动态。勤检查作业，发现孩子学科中出现弱项马上查找原因，及时课外补习，让孩子在各方面齐头并进。告诉她，课本知识是基础，及便是其它的知识学不到，只要认真听，积极思考，把课堂内的45分钟课程学好，就可以。孩子喜欢读书，我就经常给她买，引导她学习历史、科技、文学等各类知识。在学习中鼓励她独立思考，提出自己的见解。

>4、关注孩子快乐的成长。

当今时代，竞争越来越激烈，学生的学习负担越来越重，学习压力越来越大，我也就不应该再给她们增压，而是要帮助养成好的学习习惯。目标较低要求考入班级前十即可，让她明白生活不仅仅是压力、负担，而是更多的快乐，孩子喜欢玩滑板增强身体，我也就尽可能的满足她的要求，即便是在她娱乐的时候很辛苦，但也无怨言。因此，我不强迫她要有什么成就，只要她有兴趣，快乐就好。

>5、讲究教育孩子方法

（1）就事论事。批评孩子要客观，就孩子所做的这件事本身讲道理，提出要求，不加入过多的感情色彩，借此发泄。批评孩子时不可唠唠叨叨，将孩子以前的错事也说出来，或者进而给孩子的这次行为下了某种不负责任的结论，这常常引起孩子的反感。

（2）避免说教。批评孩子时，用语要有针对性，要讲她错在哪里，这种错误有哪些害处，以后怎样改正，批评用语要易于被孩子理解和接受，不要泛泛讲大道理。总是讲大道理，时间久了，孩子容易引起厌烦情绪。

（3）保护自尊。批评孩子不可用易于损伤孩子自尊心的恶语，另外，尽量避免在众人面前批评孩子，尤其对那些较敏感的孩子。

（4）适当鼓励。在孩子接受了批评并作出积极的反应后，家长要及时给予肯定和表扬，强化她的积极行动，不可置之不理。

>6、多方面培养孩子的兴趣、爱好。

家长是孩子的启蒙老师，从幼儿园一直到现在家长如何培养孩子的学习兴趣？多种爱好呢？更好地引导孩子学习，使之成为有用之才呢？

（1）要增强孩子的学习快感，培养直接兴趣。对于孩子，要多表扬，少批评。要善于发现每个孩子的优点。有些家长开口闭口就是“这么简单都不会，光知道玩”，本是恨铁不成钢，却不知好钢已在批评中钝化了，日久天长孩子总觉得自己很差，总有错，在学习中有压抑感，于是厌恶学习。这种做法是不对的。

（2）要明确学习目的，培养间接兴趣。我经常谈起身边发生的一些实例，我接触的很多农民工家的孩子，有的高中还没念完，不愿上学了，怎么办？只有辛苦工作了。那么，如果你进入了一所好的大学，毕业后，你就能够找到非常好的、体面的工作，接着就会有好的待遇、好的生活质量，相反你什么也不会有。有时孩子对背外语单词不感兴趣，对一些外语歌曲比较喜欢，那么就教育引导孩子只有单词会了你才能用心去感受歌的韵意。唱起来才好听，记起来才容易。

（3）要为孩子创造有利于学习兴趣培养的家庭环境。只有肥沃的土壤才能长出好苗来，只有良好的家庭环境才可能培养出智力优秀、聪明活泼的孩子。家长是孩子的第一任老师，身教重于言教。若父母督促孩子要努力学习，而自己却整天无所事事，孩子就会拿你自己与其她的家长相比。如某某家长有车你有吗？等等一些你自己都无法去实现的事实。

（4）家长应该时刻关心孩子学习，因为作为一名家长，教育孩子，关心孩子是作家长的基本，孩子学习是家长的希望，家长要根据孩子的需要、兴趣去满足，只有满足了孩子的欲望，才能够挑逗孩子的兴趣，从而在各方面去满足孩子的需要，那样，孩子就会更好的走进学习当中。

（5）家长应多给孩子买有益的适合孩子心理发展特点的书。让孩子将更多的空闲时间利用起来，找到她最喜欢的书籍。培养她的读书能力。

（6）给孩子一个安静的学习环境。麻将声声，乌烟瘴气的家庭孩子是不容易成功的。

希望自己的孩子成龙成凤，成为国家的栋梁，这是家长们的对孩子的寄托。教育孩子不仅是学校的责任更是我家长的责任，我愿与老师共同配合一起做好孩子的教育工作。

**小学情绪调节论文范文 第六篇**

摘 要 文章选取了与大学生情绪调节有关的183篇学术论文。从论文的发表时间、数量、研究内容和研究方法等方面分析了中国大学生情绪调节研究的基本情况，指出国内大学生情绪调节问题存在研究方法单一、理论探讨深度不够等问题，提出今后的研究应更加的强调研究方法多样性、内容丰富性、理论分析深刻性。

关键词 国内 大学生情绪调节研究 现状与分析

1引言

Gross 认为情绪调节是指“个体对具有什么样的情绪、情绪什么时候发生、如何进行情绪体验与表达施加影响的过程。” 从20世纪80年代开始，中国基础医学界、教育界和心理学界的学者先后将研究的兴趣放置到了大学生情绪调节研究上。医学界是最早关注大学生情绪调节的学科，它侧重于大学生情绪调节与抑郁、心理健康方面的研究；教育界学者则通过研究大学生情绪调节的方法，探讨在实际的教育生活中的调节干预研究。心理学界对大学生情绪调节问题的关注仅始于21世纪初，其主要关注大学生情绪调节方式、大学生情绪调节策略及其与大学生情绪调节相关的研究。到目前为止，各学科的研究均已取得了一些价值成果。

2文献的总体情况

心理学专业杂志刊登大学生情绪调节文章情况如下。14年间发表在专业杂志文章共34篇。其中核心刊物《中国临床心理学杂志》《中国健康心理学杂志》总共刊登了19篇，且学会一级刊物《心理学报》没有刊登文章。由此可见，心理学者对大学生情绪调节问题的关注度不高。

3主要研究内容

心理学文章比较集中关注的内容有两个方面：大学生情绪调节策略的研究、大学生情绪调节自我效能感。关注度最高的是大学生情绪调节策略与方式的相关研究，共164篇文章，其次是大学生情绪调节自我效能感，共19篇。主要都采用问卷法进行相关研究，实验研究与质性研究较少。

大学生情绪调节策略的研究及多元化研究

大学生的情绪调节策略不同且有显著的性别差异。大学生对积极情绪调节多于对消极情绪调节。对消极情绪多用减弱型调节和反应调节，对积极情绪多用增强型调节和原因调节。男生对积极情绪更多采用忽视调节，女生对消极情更多采用宣泄、反应调节和增强型调节，且女生对情绪的自然调节更多。王春花研究发现，在面对不同情绪时，大学生使用的情绪调节方式频率也不同并存在年级差异。面对积极情绪时，大学生所用的情绪调节方式由多到少依次分别为为：情感分享、情感表露、情绪维持、激励、克制、升华；面对消极情绪时同样由多到少为认知重评、发泄、压抑、放松、体验痛苦、转移注意。性别差异表现为女生多使用情感分享和情感表露的方式来调节积极情绪，男生多用克制、升华的方式。对消极情绪时，女生常采用转移注意的方式，男生则多采用压抑的方式。

大学生情绪调节策略多元化研究主要涉及情绪调节策略与父母教养方式、人际关系及抑郁的相关研究。大学生情绪调节策略与父母的教养方式有密切联系。父亲的过度保护及拒绝否认与大学生更多地使用表达抑制策略存在正相关；父母给予子女过多的拒绝、否认，其子女多采用不成熟的方式来调节情绪。大学生情绪调节策略与人际关系困扰研究发现，大学生正性情绪的分享和负性情绪的转移与人际关系困扰有着负相关关系，正性情绪的克制和负性情绪的发泄、压抑、体验与人际关系困扰有正相关关系。负性情绪的压抑、体验和发泄对人际关系困扰有显著的正向预测作用。大学生情绪调节策略与抑郁的研究发现，情绪调节中重新评价策略与抑郁呈显著负相关，重新评价策略的使用有利于减少抑郁情绪。大学生的认知重评策略与心理问题、焦虑及忧郁呈显著的负相关，与自我肯定因子呈显著正相关。差异检验结果也表明，除抑郁这一因子外，认知重评得分高低不同的大学生在心理问题、自我肯定、焦虑上的得分都有显著差异。可见，认知重评策略与心理健康水平有密切联系。认知重评策略水平越高，自我肯定性越强，负性情感越少，心理健康水平越高。

大学生情绪调节自我效能感

有研究采用中文版的情绪调节自我效能感量表和艾森克人格问卷对 512 名大学生进行测查。发现，情绪调节自我效能感量表分为表达积极情绪效能感、调节沮丧或痛苦情绪效能感、调节生气或愤怒情绪效能感三个维度。大学生在情绪调节自我效能感各维度上均存在显著的性别差异，在表达积极情绪效能感方面，女生优于男生，在调节消极情绪效能感方面，男生优于女生；大学生在表达积极情绪效能感维度上存在显著的年级差异，得分呈现出随年级上升而下降的趋势。外向性与表达积极情绪效能感呈显著正相关，神经质与调节消极情绪效能感呈显著负相关。

4大学生情绪调节策略评价与展望

以上分析中可以看到，中国心理学界对大学生情绪调节策略与方式的关注虽然比较多，但其研究内容与方法单一、实验研究不足、理论探讨深度不够等。因此，今后的研究应注意扩展研究内容、丰富研究方法、加强理论探讨。

参考文献

[1] 邓丽芳，郑日昌.大学生的情绪向性、表达性与心理健康关系的研究[J].心理发展与教育，20\_，19（2）：69-73.

**小学情绪调节论文范文 第七篇**

首先,认真对待幼儿的“流动性”,做好“流动”前的一切准备工作；研究发现,那些流动幼儿家庭嘈杂度明显高于城市非流动的幼儿家庭,由于家庭嘈杂度是低经济地位的同义词,因此建议流动幼儿父母们,可先在城市工作数年,待条件好一些再把幼儿接过来居住.

其次,为流动幼儿创建优质的居住环境.本人建议,首先,流动幼儿的家长应努力避免喧闹的城中村而选择安静的小区租住房子；其次,相关部门应大力进行对流动幼儿居住小区的文宣工作.

最后,提升流动幼儿父母综合素质；要改善流动幼儿的情绪总体状况,流动幼儿家长必须在教育幼儿时多与幼儿园教师进行沟通,多与其他的幼儿家长进行交流,改变错误的教育理念；流动幼儿的家长业余时间,应多花时间与幼儿进行谈心,关心幼儿的身心需求,让幼儿感到自己是被爱的.

参考文献：

[1]增从周,赵振国,刘文博.家庭嘈杂度对学前儿童发展的影响[J].学前教育研究,20\_,（3）：50-57.

Abstract： In this study, 5 kindergartens were randomly selected from 5 private kindergartens in Zhengzhou, Henan province. A total of 310 preschool parents were selected as the research subjects, including 161 mobile children and 145 normal children. The relationship between family noise and emotional regulation was investigated by comparing the household noise scale and the infant emotional adjustment strategy scale to compare the family noise and emotional regulation development of the mobile and normal children. The results show that the family noise of the mobile children is significantly higher than that of the normal children. The mobile children are significantly lower than the normal children in the cognitive reconstruction strategy dimension, and there are significant differences in the other emotional adjustment dimensions. The family noise and the positive emotion regulation strategy he a significant negative correlation with the negative emotion. There is a significant positive correlation between mood adjustment strategies （venting and passive coping strategies）.

Key words： mobile children； family noise； emotion regulation strategies

言而总之，此文是一篇关于对不知道怎么写家庭嘈杂和流动幼儿和情绪论文范文课题研究的大学硕士、情绪调节本科毕业论文情绪调节论文开题报告范文和文献综述及职称论文的作为参考文献资料.

情绪调节引用文献:

**小学情绪调节论文范文 第八篇**

一是职业发展渺茫,心理焦虑.有的干部在职业生涯之初,就为自己做好了职业规划,绘就了人生蓝图,但有时事和愿违,本来规划了三年一小步、五年一大步,但多年过去了,事业仍没多大起色,原地踏步.看着和自己一同参加工作的同志,升迁的升迁,换岗的换岗,反观自己,升迁机会却一次次擦肩而过、和己无缘,感觉前途暗淡,心里很苦闷、很彷徨.继续干下去,希望也不大,心里不情愿；辞职不干,一切还得从头开始,心里不甘心,内心很纠结.这种焦虑情绪日积月累,可能传导到工作中,造成情绪失调、失控.

二是工作压力过大,心理疲惫.当前,改革任务繁重,完成每项任务都得付出艰辛的努力,需要考虑人员分配、钱物筹集、时间安排等问题,稍有不慎,上级就要问责.今天要汇报,明天要督导,后天要观摩,工作压力就像大山一样压得人喘不过气来,还得硬挺着、死撑着,弄得身心疲惫、心力交瘁.这种疲惫心理,如果得不到有效疏解,一旦条件具备, 情绪可能瞬间发作.

三是实际能力不足,心理忧郁.有的干部不重视学习,习惯凭老经验、用老办法做事,但随着形势的变化,领导对干部的工作要求越来越严,群众对干部的工作期盼越来越高,让一些干部感觉老办法不能用、新办法不会用、硬办法不敢用、软办法不管用了,对一些相对棘手问题的处理显得能力不足、力不从心.因工作达不到领导要求,满足不了群众期盼,常常被领导批评,得不到群众的肯定,自己在群众、领导、同事面前抬不起头、挺不起腰杆,显得很憋屈、很难堪、很无能,心里很苦恼,压力得不到缓解,这样就会在工作中,表现为发脾气、闹情绪.

四是个人心态失衡,心理压抑.有的干部小心眼儿,总喜欢跟别人比这比那,看不了别人比自己过得好、比自己能力强、比自己业绩佳.看到别人比自己进步快,不高兴；看到别人比自己工作好,不快乐；看到别人比自己收入高,很气愤；看到别人比自己住得好,不服气；看到别人比自己能力强,不愿意.看到别人事事不如自己,比自己矮一截、比自己弱一些,心里就舒服.当横比竖比、上比下比、前比后比,把自己比低了、比弱了、比穷了、比差了,心态就失衡了.这种怨气长期淤积在心里,表现在工作中,就是态度消极、工作懈怠、无名发火.

五是工作 减弱,心理彷徨.有的干部一直在一个单位从事一种工作,就像流水线上的操作工,日复一日,年复一年,简单重复,枯燥乏味.刚开始时,还能夙兴夜寐、 工作,较好地完成自身承担和领导交办的工作任务；时间一长,工作新鲜感没有了,工作热情消退,工作只求过得去,不求过得硬,满足于应付了事、得过且过.表现在工作上,就是积极性不高,主动性不强,消极怠工,暮气十足,人浮于事,工作平平.

六是理想信念动摇,心理失衡.有的干部经过一系列挫折和打击,当初那种踌躇满志、信心满满的 没了,不吃饭、不睡觉也要把工作干好的干劲少了,看到别人活得有声有色、有滋有味、有模有样,反观自己工作干得不少、力气花得不少,到头来进步和自己不沾边,荣誉和自己不搭边,对理想信念产生了质疑、发生了怀疑,工作中产生了实用主义的想法,选择性地开展工作,和己有利的工作就积极主动去做,对己无利的工作就消极被动去做,玩起了圆滑世故.

**小学情绪调节论文范文 第九篇**

（一）提高自身情绪调控能力

相比其他年龄段学生而言，小学生比较特殊，正处于社会规范内化的定型阶段，加上其心智发育不完全，无论心理还是行为都不稳定，情绪起伏较大，其思想感情变化较难预测。但是该阶段的学生有一个特点，就是喜怒现于形，能直接从其外在情绪变化上判断出小学生当前的心理状态。作为班主任，对小学生情绪变化状况，一定要进行敏锐的观察，发现问题一定要追根溯源，及时处理，同时合理掌控、理性把握自己的情绪，避免情绪失控对小学生造成非理性的言语或者行为伤害。因此，小学班主任一定要增强对自身以及班级学生的情绪调控能力。在面对学生突如其来的情绪变化时，小学班主任首先要控制好自己的情绪，特别是当小学生出现情绪失控而引发行为失控时，作为班主任，要以冷静的态度合理应对，采取必要措施对失控的学生进行规劝，帮助其恢复冷静。另外，小学班主任需要对小学生的情绪变化特点进行全面掌握。小学生情绪变化往往映射其内心世界。所谓事出必有因，面对学生情绪突然爆发时，小学班主任一定要贴心安慰，仔细聆听，引导学生将引起自身情绪变化的因素说出来；在了解了引起其情绪变化的真实原因后，对症下药，帮助小学生平复心绪，使其以后再遇到类似情况时能够平静面对。例如，当学生伤心时，小学班主任不要盲目批评，要选择合适的处理方式。当学生伤心时，小学班主任要对学生伤心情绪出现的原因进行了解，然后制定合适的解决方案。小学班主任向学生解释引发伤心情绪的原因，通过摆事实、讲道理等方式让学生体会他人的想法，使得学生学会换位思考。小学班主任要采取合适的安慰方式安慰学生，常见的安慰方式包括语言安慰与动作安慰两种。实际操作中，小学班主任可以选择拥抱、摸头等安慰方式安慰学生，再辅以语言安慰。小学班主任的安慰可以抚慰学生的心灵，稳定他们的情绪，让学生感受到来自小学班主任的关心与爱护。

（二）制定完善的规章制度

规章制度能够帮助人们对自身行为进行规范和约束。建立一套全面有效的小学生班主任情绪管理制度，能帮助小学班主任落实情绪管理规章制度，提升和完善学生情绪管理与引导方式，促进和谐校园的建设。要想进一步加强小学班主任对班级情绪管理的控制力度，就需要根据学校实际和学生特点，制定符合需要的小学班主任情绪管理规章制度，按照规章制度的要求对学生情绪进行管理。如此，小学班主任在实际管理过程中，既能根据要求和需要做到有章可循、有法可依，同时又能严格按照规章制度的内容对班级学生的情绪展开管理，做到有法必依，从而实现对小学生情绪的有效引导、监督和规范化管理。但是，根据实际调查发现，大部分小学都没有对班主任情绪管理建立相关的规章制度，多由班主任凭个人直觉展开教学和管理示范，其效果并未达到预期。因此，各小学应当根据实际发展需要和学生性格特点制定一套教师情绪管理规章制度，帮助并引导各位教师在实际工作中对自身情绪以及学生情感变化进行监督和引导，使师生关系和谐融洽，以促进和谐校园的建设。小学班主任管理工作成效提升的重要措施之一是提高管理能力。小学班主任的管理能力要随着学生思想的发展不断变化，要随着社会的发展发生变化。为了有效地提升小学班主任的管理水平，班主任要提高自身管理能力，掌握学生的思想变化，根据学生的思想动态随时调整管理方案。学校应组织相关培训，借此机会，班主任还可以与其他教师交流管理经验，取长补短，共同进步。小学班主任还可以兼修社会学、教育学和心理学等多门学科，不断充实自己，提高班级管理能力，以便在今后的班级管理事务中更加得心应手。除此之外，小学班主任还要提升自身对工作的积极性和责任感，关心每一位学生，与学生加强交流沟通，关心学生的生活，与学生做朋友，了解学生内心真实想法，落实班级管理各项工作。

（三）做好情绪宣泄工作

面对繁重的生活压力和工作挑战，小学班主任难免产生消极情绪，面对这些负面情绪和压力，如果小学班主任不能及时进行有效的调节和掌控，必然会对其工作状态产生影响，包括课堂教学和班级活动管理等。因此，作为一名合格的小学班主任，一定要提升情绪调控能力，及时排解和发泄不良情绪，避免消极情绪对自身及学生产生影响。当小学班主任自身情绪波动较大时，首先要平心静气，给自己心理暗示，告诉自己要冷静，摆脱负面情绪对自身行为的羁绊。若不能快速平静，班主任应当明确如果任凭当前不良情绪肆意发展可能带来的严重后果，比如会导致自己的行为失常，做出一些过激行为或者说出一些过激言语，进而损害自己在学生心目中的良好形象，给学生健康成长带来不可预估的后果等。在自己情绪平复后，班主任要找到引起自身情绪变化的根本原因并进行自我反思。作为一名小学班主任，在遇到情绪波动时，理性思考，究其原因。理性思考能够拓展小学班主任的思路，开阔小学班主任的视野，引导小学班主任主动思考导致这种不良情绪的原因，使得小学班主任在不断怀疑和反思的过程中明确自身情绪变化的根本缘由，从而采取针对性措施予以解决和规避。

**小学情绪调节论文范文 第十篇**

星期天上午开家长会，通过老师和专家课堂的知识，让有深受启发。分享孩子的培养教育心得，说到心得，我想每位家长都会有所体会。只是有的善于表达出来，有的只在心里不善言表。但每个家长对孩子的殷切关爱都是一样的，付出的努力也是共同的，这次家长会，给了我有五点主要启发：

>一、让孩子产生浓厚的学习兴趣是最重要的。

对一个刚从幼儿园过渡至小学一年级的孩子，还不适应一时的变化，适应与学习兴趣的`培养尤其重要。知识的学习积累不急，成绩的高低都是暂时的，只要让孩子不断地感受到学习的快乐和兴趣，今后孩子一定会是优秀的学生。如果老师和家长的语言及要求让孩子觉得学习不好玩，甚至学习是件苦事，老师和家长就是失败的！这并不是说老师和家长不提要求，而是给教师和家长提出了更高要求。如何把学习的要求通过趣味的活动、游戏潜移、优默化的传递给学生。比如：结合孩子抽象思维差好动特点，尽量同孩子互动，以游戏、表演、道具等多种活动方式，把要学的“字”形象化的展示给学生。引导孩子对知识的好奇，让孩子产生一种想知的这种好奇，你可设计出无数奇妙活动游戏来，如学“猫”字，可一起扮猫叫，画猫图，写带“猫”字头盔等等，但千万不要把学习和游戏、学习和看电视对立起来。要让孩子找到学习的兴趣，在学习中快乐成长，在成长中快乐学习。

>二、既要把孩子当作一个独立的“人”对待，又要把孩子当“孩子”看待。

尊重孩子作为一个独立人的思想和个性的差异。优秀的老师和家长不会强迫孩子写作业，不会强迫孩子纠正不良习惯。这同样给老师家长提出更高要求，如写字：有的孩子手协调能力强学写字能力强些，有些孩子就弱些，优秀老师布置作业同孩子商量，有的写一行，有的就写几个，最好还是先摹写。作为家长遇到老师布置很多写字作业，孩子很不情愿，你就主动同孩子商量：你帮他写几个，让他写剩下几个，甚至让他只摹写几个，但提出要求能否写好一些？相信孩子一定非常高兴，而且字也会写得认真多了，“认真”这是最重要的。这时候，你要坚信你的孩子是“人”，只要认真地这样写下去，一定会认得这个字而且写得很好，何况一年级学生就应该以多读多说为主！他还是孩子嘛，保持认真，大一点字一定能写好！如果孩子能很喜欢看各种图书，你就做最崇拜孩子的听众，鼓励她不断复述，你的孩子语文以后决不会差。

>三、激励孩子很重要，对孩子要表扬表扬再表扬。

对成人社会而言表扬的对象往往是竞争的优胜者，而老师和家长千万牢记，对孩子而言表扬（评分）仅仅就是就是一个手段——激发孩子学习兴趣和欲望的手段，培养孩子的自信的手段，成绩好要表扬成绩差更要表扬，优秀的教师会给每个孩子打高分。比如：一年级学写字造句，哪怕写得再差，你也要象当初教他说话时一样，无比热情的赞赏表扬，不要和别人比，哪怕是是他自己无意中写出的相对好一点的字句，毫不吝啬的给他拥抱的赞赏，一次次强化他的优点，他的缺点即使不说也会一次次减少，（比如你不断地说他作文开头写得真好，他以后就会愈加想把开头写好。你惊叹于他的错别字比以前少了许多，他就会努力追求尽量少写错别字！）跟老师搞好关系多沟通，要求老师在学校大大表扬你的孩子（即使很“差”）。

>四、生活上随意，学习上严格。

这条一直是我遵循的家教方法。在生活上，与孩子相处要像朋友一样，说说笑笑、玩玩闹闹。不能有家长作风。在我的家里，孩子有时可以直接称呼我们的名字，我不觉得这有什么不尊重，这是朋友间的对等交流，可以很好的增进我和孩子的情感，在孩子逐步成长的过程里，将来孩子会逐渐脱离我们而靠近他的朋友，和我们知心话越来越少，居高临下的姿态面对孩子，这样我们会无奈失去孩子的信任，所以，我一定会给孩子一个靠近我的空间那就是平等地对待他。我觉得作为父母，“以身作则、以理服人”是至关重要的。我们可以用温婉的方式向孩子指出错误，俯下身来跟孩子平等对话，像朋友一样。我觉得只要我们诚恳的对待孩子，孩子会感觉很温暖，会不由自主的变“乖”，继而配合家长的教育。作为家长在孩子面前也要谦虚，不能不懂装懂，误导孩子，我的孩子喜欢问问题，随着他的年龄增加对知识的拓展相应有难度，偶尔我也会被他问住，但我一定会在一定的时间找到答案告诉他。学习一定得严格要求，不能有丝毫懈怠。岂不闻，学如逆水行舟，不进则退矣。

>五、让孩子掌握必要的社会知识。

在当今社会，安全是第一，让孩子学会一些安全知识是必要的，比如过公路时，自己要做表帅，红灯停，绿灯走，每过一次公路，都要给孩子说一遍，加深孩子印象，讲一些小故事，来说服孩子。还要让孩子记住必要的电话，比如什么情况下打110、119、120、父母的电话等。让孩子不要跟陌生人走、吃陌生人的东西；要让孩子做一个诚信的孩子，不要比吃穿等。总之，要用故事和生活中她能看到的真实事例，让孩子树立从小做立正确的人生观、世界观。

**小学情绪调节论文范文 第十一篇**

如果小学生存在情绪问题，必须及时地进行调整和矫正，培养他们的自我认知能力和自我调控能力，从而摆脱负面情绪的困扰。

1、家庭教育

俗话说，“家长是孩子的第一任老师”，因此小学生情绪问题的矫正还得从家庭教育入手。家长不能一味地溺爱或不加节制地“严加管教”，而要把握好一个“度”，在宽容的同时给孩子必要的约束。要了解孩子的身心发展特点，重视培养孩子良好的心态，学会倾听孩子说话，平等对待孩子。努力营造出和谐温馨、健康向上的家庭氛围。

2、学校教育

学校是小学生教育的主阵地。教师要端正自己的教育理念，平等地对待每一个学生，不能因为自己的厚此薄彼而让学生产生情绪上的波动。除传授科学文化知识之外，教师还需要时刻关心学生的心理健康，要善于从点滴小事中发现问题，并及时进行纠正。主要方法有回避和引导两种。

回避：即“冷处理”。这种方法主要适用于那些有冲动情绪的学生。当学生情绪发作时，可以视而不见、不闻不问，甚至可以暂时离开他一阵子。学生见情绪发作并不能起到预期的效果，久而久之便会自觉无趣。这时候老师再适时地进行教育，可收到事半功倍的效果。

引导：即说理、谈心。对有情绪问题的学生要多进行正面教育，让他们认识到情绪问题带来的危害。尤其是对于有胆怯情绪的学生，更是需要老师主动去找他们，进行朋友式的谈心，耐心启发，正确引导。需要注意的是，引导不可能一蹴而就、立竿见影，所以教师不能急躁，不能过分地批评指责，更不能讽刺挖苦，要有足够的耐心，慢慢引导学生一步步走出不良情绪的阴影。

小学生的情绪问题是一个不容忽视的问题，而解决这个问题并不是一朝一夕的事，也不是单凭个人的力量所能办到的。这就要求家庭、学校、社会形成合力，客观、理智地对待孩子的情绪问题，排除不利因素的干扰，共同帮助孩子摆脱不良情绪的影响，形成健康的心理和健全的人格。

**小学情绪调节论文范文 第十二篇**

情绪是一种复杂的心理现象，任何的情绪问题都有其诱发的原因。与成人相比，小学生比较单纯，他们的情绪问题固然有性格等自身因素，但更多的还是来自于外界影响，主要是家庭和学校。

1、家庭影响

我们都知道，现在的小学生绝大多数都是独生子女，他们的家庭往往呈现出“124”的结构，即：一个孩子，两个大人（爸爸、妈妈），4个老人（爷爷、奶奶、外公、外婆），特定的家庭结构，使得家庭教育存在着种种误区。

误区之一：百依百顺。“124”的家庭结构使得孩子处于金字塔的顶端，成为家里的“小皇帝”、“小公主”，过着衣来伸手、饭来张口的生活，家长对孩子的物质要求总是尽力满足，却忽视了对孩子的品德教育、意志锻炼和人格培养。这种家庭环境下的孩子，往往以自我为中心，而且对物质的需求毫无节制。一旦欲望得不到满足，就会出现冲动、愤怒等不良的情绪反应。

误区之二：缚手缚脚。有一部分家长还受封建家庭教育思想的影响，将“听话”、“顺从”视为好孩子的标准，孩子的一举一动他们都要干涉，不得越雷池半步。在这样的环境中，孩子没有丝毫独立的.空间，也不敢说出真实的想法。他们的心灵受到压抑，很容易出现自卑、自闭等不良情绪。

除此之外，随着现代社会离婚率的增加，使得单亲家庭不断增多，这样的家长往往责任感不强，对待孩子要么简单粗暴，动辄拳打脚踢；要么不闻不问，把责任全推给学校。生活在这样家庭中的孩子，情绪问题自然更加严重。

2、学校影响

相对于幼儿园的轻松、率性，步入小学的孩子第一次感到了压力，虽说当今提倡素质教育，但学习的竞争仍不可避免。如果老师的教育思想不端正，不能一视同仁，而将精力集中在少数尖子学生身上，就会使多数学生产生自卑或逆反心理；而少数尖子学生则易产生优越感，不能正确认识评价、对待自己和他人，从而产生自傲、嫉妒等不良情绪。教师如果不了解或不关心爱护学生，在教育中采取命令的方式或强制、粗暴的态度，会严重挫伤学生的自尊心与自信心，造成学生极大的心理压力，进而出现各种不良的情绪问题。

此外，社会大环境中那些负面的东西，如“读书无用论”、

拜金主义等，也会对小学生产生消极影响，引发他们的情绪问题。

**小学情绪调节论文范文 第十三篇**

总之，小学班主任需要根据实际情况选择合适的情绪管理方式，以身作则，为学生树立榜样，大幅提升班级管理质量与效率，为学生全面发展提供支持。

>参考文献：

[1]李兴文.积极情绪对小学班主任班级管理的影响[J].情感读本,20\_(2):10.

[2]李新燕.积极情绪对农村小学班主任班级管理的影响分析[J].新课程,20\_(25):202.

[3]石永良.积极情绪对小学班主任班级管理的影响分析[J].试题与研究,20\_(4):122-123.

[4]贾启锁.试论在小学班主任工作中加强对学生不良情绪的疏导[J].才智,20\_(17):248-249.

[5]丁传军.试论在小学班主任工作中加强对学生不良情绪的疏导[J].报刊荟萃,20\_(2):47.

阅读次数：人次

**小学情绪调节论文范文 第十四篇**

教育子女是父母的天职，家庭教育是一切教育的基础，家长对孩子的影响是孩子成长中不可忽视的因素之一，这种影响是潜移默化、天长地久的，教育孩子问题，历来是仁者见仁，智者见智，一直以来就有一句话：世上找不到完全相同的两片树叶，同样，世上找不到完全相同的两个孩子。教育孩子没有固定的模式，我就把我们教育孩子的方法与各位家长交流一下：

>一、给孩子一个和谐的家。

孩子的健康成长，最最离不开祥和安全的家庭环境。首先是和谐安宁的家庭氛围给她以心理上的安全感与幸福感。要让孩子全面发展，和谐家庭至关重要，建立温馨的家庭。才能让他们有信心、有兴趣学习，在家中，不但要给孩子和谐愉快的学习空间，而且还要尽可能地培养孩子的基本生活技能，有自理能力，有克服困难的意志，有爱心。再次，要抽出时间来陪伴孩子学习和游戏。文化知识固然重要，但游戏对孩子来说必不可少，父母要让孩子在学习和游戏中得到成功的喜悦，使孩子在学习和游戏中充分找到乐趣。让孩子觉得生活在家庭中的幸福感。给孩子一个愉快的成长空间。

>二、爱孩子，尊重孩子，做孩子的知心朋友。

在生活中要尊重孩子，以平等的身份对待孩子，与孩子建立相互信任的关系，当孩子的知心朋友，只有这样才能赢得孩子的信任。做父母的要爱孩子，也许你会说这个道理再简单不过了，哪个做父母的会不爱自已的孩子呢？但有些父母的爱并不能被孩子接受和认可，我就常常给我女儿一个个亲切的拥抱，一个个浅浅的微笑，一次次循循善诱的开导，一件件小小的礼物，这会使孩子很自然的感受到父母给予她的爱，也增强了她对父母的信任感，所以我们家长都应该用爱心去培养孩子良好的行为习惯。

>三、注重思想品德教育，培养孩子尊老爱幼的优良传统。

一个孩子的成长，不仅仅是看学习，看特长，健康成长的心理，才是应对将来日益激烈的社会竞争的保障。自从孩子懂事起，我们就刻意教育孩子要学会宽容、懂礼貌，对一些做法能简单的判断出对错，上幼儿园之后孩子懂得要尊敬老师，热爱集体，遵守学校规章制度，听老师的话，同时我们还经常提醒她做一个爱劳动，有爱心的好孩子。记得有一次，她奶奶病了，她把自己在“情人节”卖花挣的钱，买了一些零食送到医院给奶奶吃。虽然这是一件小小的事，但我知道女儿能够懂得主动地去关心老人，去体谅别人了。

>四、培养孩子良好的自信心。

在孩子的成长中，家长要引导孩子无论干什么不但要用心而且要尽力，即使结果不是最好的，但只要努力了就是最棒的，只有让孩子们跳一跳，通过自己的努力取得成功，孩子才能体会到成功的喜悦，从而建立起自信心。当孩子有了错误时，家长也不要过于斥责孩子，首先要教育孩子有承担错误的勇气，然后再帮助孩子分析错在哪里，为什么错了，会造成什么后果，以后应如何改正错误。多鼓励自己孩子，看到他们的进步，肯定他们的成绩，不要盲目地批评他们的努和失败。给孩子树立信心，自信心是一个逐步积累的过程，不能够让孩子害怕做一件事，因为其可能失败，而应该让孩子乐于做一件事，因为其可能成功。正因为这是一个渐进的培养过程，因此，需要我们无论在生活的小事上，还是在游戏、学习中，都需要始终注意这一点。生活中，孩子需要帮忙，需要爱，作为父母不是全盘代替，而是进行合理的关怀和训练，要让孩子知道自尊和自信是自己用行动树立的，而不是别人能给予的，这样，才能培养孩子独立自主的健全人格。

>五、父母与孩子良好的沟通的前提是倾听

父母要放下高高在上的姿态，学会平等地与孩子交流，静下心来倾听孩子要诉说的一切，哪怕此时你在忙。再累，也要专心致志地倾听，不时地询问孩子：“在学校有什么有趣的事吗？上课时你对自已的表现满意吗？今天你的笑脸又增加了吗？每当我这样问女儿的时候，她总是十分兴奋的向我汇报一切，当她说出自已对事情的看法时，我也会尊重她的意见，与她商量，给了她足够的信心和自信，我认为这对培养孩子的品格十分重要，倾听是一种艺术，也是一种学问。

>六、鼓励孩子敢于迎接挑战正确地面对挫折

在人的一生当在，遇到挫折在所难免，苦难是人生的一大财富，不幸和挫折可以使人沉沦，也可以铸造人的坚强意志，成就充实人生，苦难是人生的一位良师，她能教给孩子学会用感恩的心。积极的态度对待一切问题，勇敢地参与社会竞争。因此，我常鼓励女儿说：你太棒了，真聪明这么难的知识你都能答对，妈妈好佩服你啊，她一听就很高兴，而且还调动了她的学习积极性，当她遇到困难时，我不断地给她打气，此时我也会和孩子一起努力，用实际行动感染她，也达到了品德教育的目的。

>七、正确对待孩子的学习成绩

学习成绩是检查学生学习的手段，不是目的，家长应对孩子的考试成绩有一个正确的认识。作为父母不要整天盯着孩子的分数，做孩子分数的晴雨表。孩子得了高分就心花怒放，得了低分就心灰意冷。弄得孩子整天心情紧张，诚惶诚恐，无心学习，父母应该帮助孩子分析成绩不理想原因，吸取失败的教训，总结经验，以利以后的考试；对于孩子的进步则应及时鼓励，并且帮助孩子明确进步的原因，树立孩子的信心，学习能力的培养，如果把孩子的考试成绩单看成是“奖惩通知单”，一看考了高分，给予物质奖励。看到成绩不好就打骂、惩罚孩子，只会增加了孩子再考时的恐惧心理。

>八、与孩子一起阅读书籍

家长与孩子共同阅读，孩子可以从中得到快乐及满足，能感受到爱及温暖，有时更甚与对书本身的兴趣。这是我教育孩子的一点简单体会，希望能通过交流，与大家产生共鸣，同时，我也衷心的希望孩子们能健康快乐的成长！

**小学情绪调节论文范文 第十五篇**

孩子们从幼儿园到小学，从小学到初中、高中，最后上大学，都是人们谈论的中心话题。父母们、祖辈们往往围绕着某一个孩子来安排全家人的生活，这已是不足为奇的事了。

时代变了，生活环境优越了，加上计划生育，一家六个人（爸爸妈妈，爷爷奶奶、外公外婆）养一个孩子，谁不呵护，谁不疼爱呢？这也无形地让孩子们产生了自己优越感。因此，教育与培养子女是一件相当头疼的事。在此，我简单的谈谈我在这方面的成功与失败所带来的经验与教训，也供给其他家长们参考。

>一、相互沟通

教育和培养子女的问题并非一蹴而就，而是需要一个相当艰难、复杂、漫长的阶段，然后通过这个阶段不断地总结出经验教训，采取措施等等，可能成功，也可能失败。但只要你一直不断努力、不断的付出心血与代价，正确地对待每一件事情，它就会有好的结果产生。

我并没有刻意把孩子培养得如何如何，但必要的关爱和教育并没有省略。首先是学会相互沟通，学会如何培养和孩子之间的感情，学会如何跟他谈心，不一定要谈大道理。在这点上有的家长误认为把大道理讲给孩子听就会有好的收效，其实不然！孩子生下来天真无邪，高兴的事就爱听，不高兴的事就会引起反感，甚至和你产生隔阂，以致无法沟通，这一点非常重要。我认为我的孩子如果喜欢我、贴近我甚至崇拜我，这就获得成功的第一步。接下来偶尔讲点道理要他听不是不可以，当然也不能得寸进尺，否则会前功尽弃。道理要讲得通俗易懂，只要他懂了就立即停止，若不然再重要的理也要舍弃。

在处理与孩子的关系时，要把孩子当做自己的朋友来对待，要做到以诚相待，而不要以为他是孩子而随意编造一个理由去欺骗他，在他需要交流的时候要认真听他诉说，与他分享喜与乐；在他需要帮助的时候，要认真帮他分析一些她认为非常复杂的问题，帮他解决困难，做到言必行，行必果；在与他讨论问题时，要允许孩子提出跟家长不同甚至相反的意见，认真听他讲理由，然后再告诉他你的想法；对于他让你保守的一些“小秘密”，要替他保守秘密，不要轻易告诉别人。

总之，要让他认为家长是值得信赖、值得交往的朋友，是讲诚信的，而不是一味的居高临下地下指示、下命令，使孩子与你平等沟通，无话不谈，从而及时地掌握孩子的思想脉膊和学习情况。

>二、养成习惯好习惯可以让孩子受益一生，好习惯会影响孩子的生活方式和个人成长的道路。

好习惯对孩子极为重要，会成为孩子一生成功的导师，所以从某种意义上说，“好习惯是人生最重要的指导”。我国著名教育家叶圣陶先生曾说什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。

因此，作为父母，一定要在孩子的习惯培养上下大功夫。

自从孩子上学以来，我就严格教育他上课要认真听讲，作业应及时完成；遇到难题更要动脑筋，不能退缩；与同学要团结相处，要听老师的话等。为此在开学初，我经常陪孩子一起学习，有不懂之处，与他一起讨论、解决，排除孩子似懂非懂的问题，让他树立信心，积极攻克难题。有时孩子背课文，一下子背不出来，我就帮他找出几个重点词，像插电线杆一样插好，要求背书应做到眼到、口到、心到，然后再逐句、逐节、逐段分背，最后背出全文。现在孩子学习比较自觉，作业天天自己能独立完成，也有很强的上进性。

>三、善于发现教育与培养是彼此不能分割的两个部分。

因此在教育子女的过程中要注重培养孩子的特长和兴趣。除了发现孩子的长处外，还要善于发现孩子的不足。

我的孩子有很多不足之处，其中最突出的就是胆小，不敢接触人，特别是接触老师，这是一个很致命的缺点。人的一生中主要是与人打交道，不然你就会孤立，引起性格反常。再说一个人再有本领，如果不与人接触就施展不了你的本领，你也就成了废品，因此我必须设法培养和锻炼他。所有能锻炼他的大小场合，我都尽最大的努力跟他做工作，让他去经受锻炼。

当然，培养孩子不一定都是如此模式，要根据他的自身条件、个性、爱好，作出各种不同的教育方式，这就是它的复杂性。

>四、正确对待所有的孩子都有自己的优点，但又都难免出现缺点与错误。

如何对待孩子的每一点成绩与每一个错误，是做家长要考虑的关键问题。

取得了成绩应该表扬，犯了错误也应该批评，但表扬与批评的尺度很难把握。不鼓励不批评是不行的，可鼓励与批评过急了孩子的心态往往出现反常，究竟如何对待几句话很难讲清楚，我这里只说说具体事例仅供参考。

有一回我无意发现他的作业本上有很多良，当时我很气愤，但我冷静一想，先别急躁，以免刺伤他的自尊心。于是我很平静地问他“你的作业哪来那么多的良呀，是不是又马马虎虎地做作业？”他作了一些解释，尽管他的解释明显有点牵强，我也不必去揭穿，至少他知道自己是有错误的，稍带点指责也就算了，关键看他本人怎样认识。

我觉得成绩固然重要，但更重要的是学习态度和学习过程，注重态度和过程最后必然会有好的成绩。

总之，孩子有了一点成绩家长不要过于高兴；犯了错误也不要轻易发火。

一方面要给孩子留有余地，另一方面在他知错时要抓住时机，理智地对他进行教育，具体如何正确对待还得看当时的情况而论。

其实每个家庭对孩子都有独特、新颖的教育方法。说实在话，做个合格的家长并不是一件容易的事，有学者说世界最难事之一，就是教育好孩子。

它是一门深奥的学问。而把握时机运用科学的方式教育孩子，才是现代家长的明智之举，愿每一位家长更理解孩子，让我们共同努力吧！

**小学情绪调节论文范文 第十六篇**

假期按常理应该是孩子们离开学校，课堂，进行短暂休息、放松和调整的阶段。如果家长没有考虑到孩子们的诉求，而仍把目光定位在学习上，那就会让假期、家庭成为学校教育的延伸。所以要让孩子尽情去玩，真正感到放松！

对于孩子们而言，他们在假期里可以做很多事，比如可以和同学相邀去同学家玩、野外游玩，可以相约去电影院看电影，可以和家人去书店、博物馆、科技馆、动物园等处学习课堂以外的知识，感受丰富多彩生活氛围。而假期作业则是这些丰富多彩的活动内容之一，相信当孩子们在轻松愉快的心情下面对假期作业时，学习的效率自然会不一样。

很多家长在以往假期大都没有引导孩子制定合理的计划，个别人制定计划的也是融入了家长的意志。这对孩子执行计划是不利的，孩子缺乏执行的主动性。所以，建议家长要充分调动孩子的积极性，通过交流和引导，让孩子以积极、乐观的心态面对计划制定。

如何让孩子在假期里充满快乐的心情面对每一天，这是家长要重点考虑的。这里要求家长首先放松自己的心态，把目光从只关注孩子的学习的思维定势上拿开，从寓教于乐的角度去面对孩子的学习。比如利用亲子游戏来巧妙地激活孩子们学习的兴趣，让孩子在轻松地娱乐后，按家长的引导和提示转入完成假期作业和学习之中。比如家长还可以与孩子做伴随式的户外活动，在活动的过程中，可以顺势引导和培养孩子锻炼观察力，从多角度，多侧面来观察事物。回家后，安排孩子写观察日记，以此来提高写作能力，当然这里需要家长有足够的耐心和亲子沟通技巧。

很多家长在孩子考完期末式后会特别关注成绩，而忽略对试卷的分析。其实通过分析是可以发现孩子在学习习惯、解题习惯、思维习惯等方面的问题的。一般来说，分数在60分以下的成绩，意味着孩子已经有很多学习问题了，如上课不能专心听讲、落课、学习兴趣差、不喜欢任课老师、缺乏学习目标等，需要多花一些功夫来补缺了；而对60—80分的成绩则体现出孩子的学习不细心、动力不足、学习效率低、学习方法不灵活等；而对于80—100分的成绩则纯粹体现在孩子的粗心大意、过度自信、或对成绩无所谓等学习习惯养成不够的问题。当家长真正分析出了原因后，从方法、目标和动力上来教育和引导孩子，利用假期来弥补他们的不足，把孩子的问题纳入假期学习计划之列，我想会让孩子做到心悦诚服的。

假期里，孩子绝大部分时间都与家人生活在一起，这时家长就注意到榜样示范作用，通过良好的言行举止、生活习惯和学习习惯展示，会让孩子受到潜移默化的生活节奏和习惯影响。在假期里，家长可以适当分解一部分家庭事务给孩子，让孩子通过参与家庭事务，来感受家庭责任感。比如让孩子去市场买菜、给孩子安排洗碗收拾厨房、清扫室内卫生、让孩子为家庭事务出谋划策等。当孩子真正付诸行动时，家长要及时的表扬和鼓励，让孩子感受到参与家庭事务的快乐。

有相当一部分家长，总爱利用假期给孩子报这种兴趣班，那种特色班，有的一报是多种，让孩子每天疲于应付。对于这种现象，家长要注意观察和通过亲子沟通，来确实了解孩子是否感兴趣，是否有浓厚的学习兴趣，如果孩子不愿意学，家长就要放弃孩子的不愿，以解放孩子受束缚和压抑的心。

寒假恰值春节和元宵节，节日的欢乐氛围、亲人团聚、走亲访友，很容易让打乱孩子们生活节奏。这时家长要在忙碌之中关注孩子的教育，比如适当提醒孩子切莫过度陷于春节的娱乐之中，还要做好假期计划的执行；在走亲访友的过程中，家长要做好孩子礼节礼貌的教育，让孩子们正确待人接物；在亲人团聚的过程中，家长要做好孩子尊重长辈、孝敬老人的示范，让孩子继承优良的传统；春节物质生活非常丰富，家长要引导孩子要适当注意饮食，切莫吃喝无节制，要注意适当休息，不要打乱生物钟；同时还要关注长辈给孩子压岁钱的现象，及时教育和引导孩子如何正确接纳、如何储蓄、如何有计划安排压岁钱开支等问题。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找