

# 积极心理学视域下融合教育课堂的情绪管理 教学模式探索

陈亚姮

南通市通州区金乐小学，江苏 南通 226300

DOI: 10.61369/ETR.2025260031

**摘 要：** 本文探讨了积极心理学视域下小学融合教育课堂的情绪管理教学模式，研究旨在分析情绪管理在融合教育中的重要性，并提出基于积极心理学理论的情绪管理教学策略。通过文献综述与案例分析，本文简述了融合教育的内涵与背景，强调情绪管理对于提升学生心理健康和社会适应能力的重要作用。研究发现，积极心理学通过增强学生的积极情感和心理韧性，能够有效促进学生的情绪调节和心理发展。结论指出，融合教育课堂应通过创建支持性环境、提供情感支持以及多样化的教学活动，帮助学生在学习过程中管理情绪，提升其幸福感与自我效能感。

**关 键 词：** 积极心理学；融合教育；情绪管理；教学模式

## Exploration of Emotional Management Teaching Model in Inclusive Education Classrooms from the Perspective of Positive Psychology

Chen Yaheng

Jinle Primary School, Tongzhou District, Nantong City, Nantong, Jiangsu 226300

**Abstract：** This paper explores the emotional management teaching model in primary school inclusive education classrooms from the perspective of positive psychology. The research aims to analyze the importance of emotional management in inclusive education and propose emotional management teaching strategies based on positive psychology theory. Through literature review and case analysis, this paper briefly describes the connotation and background of inclusive education, emphasizing the significant role of emotional management in improving students' mental health and social adaptability. The study found that positive psychology, by enhancing students' positive emotions and psychological resilience, can effectively promote students' emotional regulation and psychological development. The conclusion states that inclusive education classrooms should create supportive environments, provide emotional support, and offer diverse teaching activities to help students manage their emotions during the learning process and enhance their happiness and self-efficacy.

**Keywords：** positive psychology; inclusive education; emotional management; teaching model

### 引言

随着教育理念的不断发展，融合教育作为一种新的教育模式，已经在全球范围内取得了广泛的关注。融合教育不仅是教育制度的创新，更是一种尊重个体差异、注重学生全面发展的教学理念。在这一理念下，情绪管理成为了课堂教学的重要组成部分。特别是在小学融合教育课堂中，情绪管理不仅能帮助学生改善其情感状态，还能有效提升其社交能力与学习能力。积极心理学为情绪管理的理论基础提供了重要支持。积极心理学强调个体的积极情绪和心理资源，认为通过适当的情绪管理可以促进学生的积极发展。

### 一、融合教育的内涵与背景

#### （一）融合教育的定义与特点

融合教育是强调特殊教育和普通教育相结合的一种教育理念及实践模式，其核心的认知是为不同能力、不同背景的学生赋予

平等教育机会，驱动学生在同一课堂中共同学习得成长，此模式凸显对个体差异的尊重，坚信每个学生都具备特有的学习方式与发展潜力，在融合教育所涉及的课堂里，教师采用不同类型教学策略、差异化支持手段，让每位学生都能在契合自身的方式下得到教育，该教育模式不仅留意学生的学术表现，更着重其情感、

社交能力及心理健康的成长。

## （二）融合教育的背景

融合教育的兴起具有深层次的社会与教育背景，从全球大的范围看，融合教育的推广归因于对平等教育权利的高度重视，尤其于发达国家而言，融合教育作为体现社会公平的关键体现，已被添加到教育制度的改革任务列表，从发展中国家角度看，融合教育同样是处理特殊教育资源匮乏、保障特殊群体受教育权利的有效手段，融合教育政策的逐步推进实施，为特殊教育跟普通教育的融合在政策与法律层面提供保障，同时激励教育界持续探索与革新教学模式。

## （三）融合教育的理论基础

以社会建构主义与人本主义心理学为主要来源形成了融合教育的理论基础，社会建构主义这一理论认为，学生的认知发展离不开社会互动及合作学习的支持，教育要为学生赋予充足的合作机会，让学生经由互动与合作一起建构知识，而人本主义心理学突出了对学生个体情感需求的尊重，提议凭借关注学生情感及心理发展促进其自我实现，两者结合起来为融合教育提供了理论借鉴，也就是凭借营造一个支持性强的教育环境，帮扶学生在社会互动中达成自我价值。

# 二、小学融合教育课堂中的情绪管理需求

## （一）情绪管理在融合教育中的重要性

在小学阶段期间，学生的情感及社交能力正处在发展阶段中，情绪管理成为左右学生学习与社会适应能力的重要因子，融合教育课堂往往拢集了不同背景及不同心理特征的学生，这让课堂中的情绪问题进一步复杂多样起来，就有特殊教育需求的学生这一类别而言，情绪管理需求格外凸显，缘于学生在面临学业压力跟社交挑战时，表现出焦虑、抑郁等方面的情绪困扰。处于融合教育环境时，普通学生或许会因同伴间差异产生情绪困扰，设若情绪问题得不到及时的疏导与管控，将影响学生的学习动力以及社会交往的能力，甚至说不定会对学生的心理健康产生长远后果，情绪管理成为融合教育中不可或无的一部分<sup>[1]</sup>。

## （二）情绪管理的挑战

即便情绪管理在融合教育实施方面具有重要意义，然而实际操作推进中面临不少挑战，各个学生情感需求存在差异，特殊教育学生大多需更契合自身的情绪干预手段，教师的情绪管理能力和情感敏感度对课堂氛围及学生情感体验有直接影响，教师得掌握有效的情绪管理举措，及时发现学生的情绪波动并实施干预，融合教育课堂中学生数量偏多，教师难以就每个学生的情绪问题开展精细化管理，致使情绪管理往往处于表面操作阶段，未能真正攻克学生的情感困境。

## （三）情绪管理的需求分析

情绪管理的需求不仅源自学生自己，亦源自家长跟社会，伴随融合教育的推进，家长对孩子情感发展的关注持续上扬，家庭教育的支持与互助成为情绪管理的核心要素，社会对融合教育的关注也推动了情绪管理相关课程及培训的需求，为更契合实际地

满足这些需求，教师需透彻把握情绪管理理论，并在课堂中实施有效的情绪管理方式，帮扶学生摆脱情感障碍，引导学生培养起良好的情绪调节能力<sup>[2]</sup>。

# 三、积极心理学视域下小学融合教育课堂的情绪管理教学模式

## （一）积极心理学的基本理念

积极心理学这门新兴学科由心理学家马丁·塞利格曼提出，试图通过研究个体积极情绪、心理资源以及人类幸福感，推动人们迈向更全面的发展阶段，传统的心理学主要把精力放在治疗心理疾病和负面情绪上，而积极心理学则把重点转向促进心理健康、发挥个人内在潜力以及提高生活满意度。其核心理念为，个体的心理健康不只是把负面情绪消除，更要紧的是培养与巩固积极情感，增强个体的心理韧性、自信与幸福感，乐观、希望、感恩、幽默、勇气等属于积极心理学强调的核心情绪，这些情感有利于个体应对生活里的各种压力与难题，还会让其在迎接挑战时维持积极向上的心境，增添心理坚韧力量。

在小学融合教育实际课堂里，积极心理学为情绪管理赋予了坚实的理论依据，融合教育课堂一般会有有特殊教育需求的学生以及普通学生，这些学生在情感及社交能力上差异明显，情绪管理显得极为关键，按照积极心理学看法，情绪管理并非仅仅是规避负面情绪的干扰，而是依靠激发与培养学生的积极情绪，提高学生的心理水平，让学生有更强的能力去应对情感波动与心理压力。教师不仅要辅助学生识别及调节消极情绪，还应凭借多种活动辅助学生培养积极情绪，增进学生的幸福感，教师可通过勉励学生多关注生活中的积极情形，强化学生的感恩心理，从而辅助学生掌握在困境中保持乐观及希望的要领，强化学生的社会适应及自我调节能力。

## （二）情绪管理与积极心理学的融合

在推进融合教育的课堂情境里，情绪管理目标不单单是引导学生摆脱消极情绪，还应推动学生积极情感及心理韧性成长，情绪管理跟积极心理学的交融，表示教师在教学过程中除关注学生情绪问题外，还要借助积极心理学的途径，协助学生增进乐观、感恩等积极情绪体验，该过程并非简单的情绪调节，而是一个更为复杂的心理陶铸过程，意在借助各类策略培育学生的积极心理资源<sup>[3]</sup>。

于融合教育课堂中，需引导学生掌握识别与表达自我情感的能力，尤其聚焦积极情绪，教师可鼓励学生于课后记录“感恩日记”，记下生活中的美好点滴，提高学生对生活的感恩水平，采用这种方式，学生不仅能增进情感认知水平，还能借助积极的情感调节应对日常学习中的压力。教师还可经由正念冥想等活动让学生心情得以放松，增进其情绪自主调节能力，正念冥想是一种全身心聚焦当下的活动，它可助力学生从外界压力、焦虑中抽离，造就学生的内心平静感，在融合教育课堂里，教师亦可布置一些充满挑战的学习任务，让学生在克服困难的阶段体验成功的欢悦。这不仅可提升学生自我效能感，还可辅助学生认识到，面对挑战的瞬间，自己有能力借助努力去应对困难，学生于该过程

中不仅提升了学术能力，还强化了情绪调节的能力，采用这种方式，学生在情感层面获得满足感，进而在心理上更为坚强，可在未来学习生活中更从容应对各类压力与挑战。

（三）情绪管理教学模式的构建

依托积极心理学的框架体系，情绪管理的教学模式必须具备系统性与针对性，在融合教育课堂里，情绪管理教学模式要顾及学生的个体差异，还需结合积极心理学的主张，给学生给予多样化的情绪支撑，一套具有实效的情绪管理模式，应当囊括以下几个关键要素：营造积极情感氛围、借助情绪调节策略助力学生调节情绪、激励学生相互支持、增进集体归属感等。课堂中应缔造积极的情感氛围，让学生有安全与被接纳之感，教师借助鼓励学生表达个人情感，及时察觉并回应学生的情绪变动，协助学生于课堂中感受情感支撑，教师还可运用开展一对一的情感交流及辅导活动的方式，支持学生更透彻理解自身及他人情感，造就这种支持性氛围，不仅能推动学生有效掌控情绪，还会增进学生的自信心以及集体归属感。

教师应当采用情绪调节策略助力学生辨别并调节消极情绪，教师可借助认知重构，引导学生认识到负面情绪并非失败，而是处理困难时的自然情绪呈现，以重新审视这些情绪为途径，学生可实现思维转换，降低焦虑水平，教师也可教学生掌握常用的情绪调节方法，诸如深呼吸、冥想、放松的技术，帮衬学生在焦虑与压力的状态中觅得舒缓举措，实现情绪平衡的恢复。教师理应鼓励学生形成互助关系，依靠小组合作与集体活动促成学生的社交互动和情感结合，在情绪管理教学的开展阶段，合作、支持是两个关键层面，学生借助合作学习，可以在团队当中体验到爱护与帮扶，从而增强自身社交能力及情感沟通本事，依靠这种彼此支持，学生的情绪经此得到疏导，还能在集体圈子里体验到归属感，促使社会适应能力增长<sup>[4]</sup>。

（四）积极心理学情绪管理模式实践应用的开展

积极心理学情绪管理教学模式的应用应借助具体教学活动予

以施行，教师可划定“情感分享时间”，引导学生在课堂上分享自己近期情感的体会，该活动不仅辅助学生表达个人的情感，还可加大班级的凝聚力与彼此信任感，在分享相关活动期间，学生能体验到他人对自己情感的真诚接纳，于是体验到心理层面的支撑，这种情感分享还会协助学生更充分理解他人，提升其情感共鸣能力，推动同学之间的情感交融。

教师可带领进行一些集体活动，诸如小组合作学习、情感剧场等模式，加强学生之间的互动及情感关联，采用合作学习，学生不仅可在学业层面彼此帮扶，还可在情感上形成更深厚的关联，情感剧场等活动可让学生借助角色扮演等形式，表达、体验多样情感状态，协助学生更全面地理解情感的多样性与复杂性。依靠这些实践活动，学生的情感能得以充分表达与有力支持，由此带动学生提高情绪管理能力，教师通过造就一个支持性强、情感温润的课堂环境，让学生察觉到自己被关注与接纳，这不仅可带动学生的情绪管理，还会协助学生在情感范畴取得满足感，进而带动学生的心理健康水平和整体幸福感上升，在未来教学实践开展阶段，实施积极心理学情绪管理模式将为融合教育课堂提供更系统的情绪支持，有利于推动学生的全面成长<sup>[5]</sup>。

四、结论

通过本文的探讨，积极心理学为小学融合教育课堂中的情绪管理提供了新的视角和方法。情绪管理不仅仅是控制学生的负面情绪，更重要的是通过培养学生的积极情绪和心理资源，促进学生的全面发展。在融合教育的背景下，教师应根据学生的个体差异和情感需求，灵活运用积极心理学的理论，构建出符合实际情况的情绪管理教学模式。通过这种模式的实施，能够有效提升学生的心理健康水平，促进学生在学术和社交方面的良好发展，最终实现教育的全面性和公平性。

参考文献

[1] 沈宏瑛. 积极心理学下“润心”小学健康教育的微项目案例研究[J]. 华夏教师, 2024, (27): 31-32.  
[2] 张诗琦. 积极心理学取向的体验式心理课堂探索[J]. 品位·经典, 2024, (15): 162-165.  
[3] 梁叶华. 积极心理学与小学德育融合的契合性分析及策略建议[J]. 华夏教师, 2024, (07): 41-43.  
[4] 赵岚. 积极心理学理念在小学班级管理中的运用[J]. 河南教育(教师教育), 2023, (09): 38-39.  
[5] 顾冰. 积极心理学视域下培养小学生积极心理品质的策略[J]. 亚太教育, 2023, (08): 88-90.