Research on the Application of Psychological Counseling Technology in Emotional Management and Behavior Correction of Primary and middle School Students

Siyuan Zhuang

Shenzhen Inger Electronics Co., Ltd., Shenzhen, Guangdong, 518000, China

Abstract

During their developmental journey, primary and secondary school students frequently experience emotional distress and behavioral issues. These challenges not only disrupt social adaptation but also hinder academic progress. As a professional psychological intervention tool, counseling techniques help individuals address mental health concerns and enhance well-being. With the continuous improvement of campus psychological service systems, these techniques are increasingly being implemented in school mental health education. This article explores the application of counseling techniques in emotional management and behavioral correction for students through educational psychology practices, providing actionable scientific approaches to promote their holistic physical and mental development.

Keywords

Counseling Techniques; Primary and Secondary School Students; Emotional Management; Behavioral Correction; Application; Research

心理咨询技术在中小学生情绪管理与行为矫正中的应用研究

庄思苑

深圳英格尔电子有限公司，中国 · 广东 深圳 518000

摘　要

在成长进程里中小学生时常会出现情绪困扰与不良行为表现，这些状况不但对其社会适应造成干扰，而且还影响到学业发展，而心理咨询技术作为一种专业的技术工具，用于帮助个体解决心理问题、提升心理健康水平。该项技术在校园心理服务体系持续完善背景下正日益广泛地应用于学校心理健康教育中。有鉴于此，文章结合教育心理学实践下分别就心理咨询技术在中小学生情绪管理与行为矫正两方面应用展开探讨，为推动中小学生身心健康成长提供可操作的科学路径。

关键词

心理咨询技术；中小学生；情绪管理；行为矫正中；应用；研究

1 引言

随着中小学生认知能力的不断提升，其思想发展动态发生了很大的变化，对心理健康教育的要求也相继提高。面对日益频发的中小学生心理健康问题，要想切实发挥心理健康教育的功能就必须要在日常教育与生活中，巧妙、合理地将心理咨询技术融入其中，通过正确的方式落实心理健康保证学生身心健康，促进中小学生的全面发展。

2 心理咨询技术在中小学生情绪管理中的应用

2.1 认知再构的实施

针对中小学生情绪管理中，心理咨询技术的认知再构发挥着重要作用，其有着清晰的技术环节和操作路径。在学业受挫自我否定或同伴冲突等情境下，我们需借助半结构化访谈对他们在特定应激情境时出现的自动化消极认知予以识别。具体而言，对中小学生进行引导以让其重现关键事件，将触发点以及对应的思维内容予以明确，同时利用逻辑一致性检验和证据对照分析把他们不合理信念逐一进行拆解，以此助力中小学生构建合理的替代解释。接着采取行为实验法布置小型学习任务或者设置同伴互动场景，让学生在具体行为表现里验证积极认知框架的有效性与可行性，进而增强他们对新认知的内化水平 [1]。在后续会谈里我们可要求学生把“情绪触发链”，即事件—认知解释—情绪反应的因果结构记录下来。接着让中小学生对其中不合理的推断逐个进行分析，从而达到持续修正他们认知模式。为提高中小学生对认知过程的自觉觉察与自我监控能力，可以给他们布置每日完

【作者简介】庄思苑（1988–），女，中国广东汕尾人，硕士，从事心理咨询在教育心理学中的应用研究。

成情绪日记等短期结构化作业，该日记中要求中小学生详细描述诱发事件、自动化思维以及修正后的合理解释。另外，我们还需结合不同中小学生的个体差异针对干预强度和内容选择方面展开分层设计，比如对心理承受力较高的中小学生适当加入对抗性辩证环节，而认知加工速度较慢的中小学生则采取逐级引导式提问，从而提升他们情绪管理能力。

2.2 情绪暴露与自主化调控训练

针对中小学生在学业和人际压力之下的高强度情绪反应，心理咨询技术应用上可采取情绪暴露与自主化调控训练予以干预。暴露环节要构建分级暴露体系，设计需依照由低到高的情境梯度，如先让中小学生从在小组课堂里做简短回答开始，慢慢过渡到全班公开发言，最后可延伸到年级或是规模更大的场合。如此能保证中小学生在逐步适应的进程中实现情绪耐受力提高。接着具体暴露操作环节实行自主化调控训练，即开展情境引导前教授中小学生依次开展紧张与放松额肌、肩部、前臂及腿部肌群等渐进性肌肉放松训练，借助肌肉觉察提升对身体紧张信号的敏感度。随后再进行腹式呼吸训练，即要求学生把呼吸频率维持在每分钟 6 至 8 次，在呼气延长阶段实现副交感神经激活以降低自主神经系统的高水平唤醒。此外，情绪暴露训练还应采取逐次逼近模式，即每次训练的时长需保持在 5 到 15 分钟的范围，待结束之后马上开展情绪—生理反应觉察反馈，同时引导中小学生将主观焦虑强度和心率加速、呼吸加快等生理指标间的差异区分开来 [2]。另外，我们还应指导中小学生使用标准化情绪监控表，以保证训练具备系统性。该表需详细记录暴露前、暴露中以及暴露后的情绪主观评分（范围为 0 至 10 分）和生理反应曲线，后续会谈时结合这些记录开展功能性分析，如有必要对暴露梯度和放松训练方案做出微调，以进一步提升中小学生情绪管理能力。最后，教师与家长需在课业和家庭环境做好配合，比如教师在课堂提问时设置难度逐步增加的情境，而家长则在家庭讨论中模拟考试性对话场景，这样一来使中小学生通过反复练习达到情绪暴露训练与自主化调控技巧的迁移及巩固。

2.3 元情绪干预

学生情绪管理中元情绪干预的应用，侧重于对情绪加工进程展开二阶认知训练，其施行路径主要涵盖课堂教学、小组活动以及个体会谈三个方面。在课堂教学方面实施“情绪标签训练”，这一系统化训练主要是借助扩展复杂与复合性、高低强度和正负极性类情绪词汇，并以情绪光谱图和情绪轮图形式呈现出来，从而引导中小学生在语义网络里辨别情绪的细微差别。接着再结合典型校园生活事件对触发因素展开剖析，引导中小学生针对情绪诱发条件开展归因辨识。在小组活动方面实施角色扮演任务，即让中小学生借助同伴之间的互动，对真实的社交冲突或者合作场景予以模拟，以结构化观察表格对情绪表达清晰程度、语调的控制状况以及非语言信号的一致性展开记录。反馈环节则要求中小学生针对同伴的情绪呈现开展分析和重新标注，以此推动情绪表达和识别的双向校准。在个体会谈方面采用“情绪事件回放”，即让中小学生详细地按照时间顺序去复述事件的背景、自身主观体验以及生理反应，接着以苏格拉底式提问的方式对中小学生自动化的认知评价予以澄清，随后我们进一步引导中小学生去探索如认知重评、注意分配或行为延缓等替代性的情绪调节策略，接着再依据认知类、行为类与人际调适类帮助他们把这些策略进行分类，从而建立起个体化的情绪调节策略库 [3]。另外，需特别注意干预过程中应遵循逐步递进原则，这有助于中小学生掌握在不同社会情境下选择恰当情绪调节策略的能力，最终实现情绪管理的稳定与迁移。

3 心理咨询技术在中小学生行为矫正中的应用

3.1 功能性行为评估与个体化行为契约

针对中小学生行为矫正上，功能性行为评估是心理咨询技术应用的关键环节，其着重对行为发生机制进行系统剖析并构建精准干预，具体为：先在自然课堂环境以及课外活动情境里针对目标学生展开持续不断的观察，同时辅以半结构化教师访谈和家长问卷反馈，以此获取他们具体不良行为表现、行为发生前因和后续产生的功能性后果，并据此构建起“前因—行为—结果”三维链条。在该基础上运用操作性条件原理以及功能替代策略，为学生制定能够观测及测量的替代性行为目标，并把行为契约当作行为规范和强化体系正式化文本予以固化。针对个体化行为契约设计需将包括行为目标描述、施用条件、具体强化物类别、行为频率要求、违规界定以及惩戒边界予以明确，接着采取渐进式目标分层策略，如课堂中喧闹行为的逐步减少分阶段量化，并以延迟或即时强化机制保证中小学生强化与行为改进曲线相符。契约签订时由教师、家长以及专业心理健康专家共同见证，以此增强中小学生行为矫正的责任约束与社会支持，同时实施进程里要开展动态追踪评估工作，主要凭借周期性的行为观察、量化评分手段对目标中小学生行为矫正走向和契约执行状况予以监测。若矫正效果不甚理想则对矫正或者惩戒策略作出调整，以此保证行为契约能够与中小学生行为变化的轨迹始终保持一致。最后，针对不同情境下的行为功能，可设计特定情境下的行为模拟训练并辅以正向强化或轻度负向约束操作，增强行为替代策略的执行力与稳定性，从而达到个体化且可持续的行为矫正路径 [4]。

3.2 操作性条件形成与正向强化系统构建

心理咨询技术介入学生行为矫正时，操作性条件形成与正向强化系统构建是另外一项重要策略，其关键是利用强化机制和系统化行为分析对目标行为开展稳定塑造。依据行为心理学原则把目标行为具体成可观察与记录的行为单元，并建立明确且可量化的行为指标体系，比如要求学生每日在学习任务里完整提交作业、课堂上连续保持安静五分钟等。需注意指标应细化到频次、持续时间以及表现标准，以实现

精准监测与干预目标。在强化物选择以及应用方面，要按照中小学生的个体差异和动机特征构建一个多层次且能即时响应的正向强化体系，其中涵盖口头表扬、获取特定权限或者课外活动增量等，且应严格依据强化即时性原则，从而促使中小学生行为矫正和正向结果之间可以形成清晰明确的因果联系。此外，中小学生行为矫正中还需采取差别强化策略，以降低负面行为的出现概率。简单而言，针对期望行为予以高频率的强化，同时非目标行为则采取忽视或者延迟强化的方式实现对中小学生行为频率分布做出调整。在实施系统性干预时还可引入代币经济机制，即中小学生的积极行为转变成可积累兑换的符号化奖励，并设定清晰的代币获取规则、兑换比例以及兑换周期，他们获取的代币都可在学校和家庭使用，以此确保强化效应在情境上保持一致。另外，制定一份包括行为发生频率、持续时间、强化响应及异常事件在内的行为记录表，随后定期以该表开展行为回顾会议，从而对强化计划进行动态调整。同时再结合行为曲线分析对强化密度与类型予以优化，达到干预策略的个体化匹配以及持续调整，最终形成一个结构化、可量化且可操作的行为矫正体系。

3.3 家校协同的行为干预程序与支持性环境重塑

针对中小学生行为矫正中，家校协同的行为干预程序与支持性环境重塑同样发挥着至关重要的作用，具体为：综合评估环节将课堂观察记录、教师行为量表评分以及家长在家庭场域的日常行为日志等多源信息进行整合，随后借助情境行为分析法去识别中小学生目标行为的触发条件，行为功能以及维持因素，从而达到对问题行为全面分析。接着基于该基础上，构建由教师与家长一同参与的行为干预计划，此计划涵盖清晰的行为期望、行为准则与统一的强化及纠正策略，以此保证中小学生校内外行为反馈具备可预测性与连续性。干预执行时还应针对家长开展系统性培训工作，运用循证行为技术如正向行为支持、差异强化法和以功能性行为评估为导向的干预策略，培养家长科学地运用即时正强化与适度限制举措，并将家庭情境行为管理操作予以规范，防止方法不一致造成行为干预效能降低 [5]。学校环境重塑上则按照功能分析得出的结果，对物理环境与制度环境做出调整，比如合理分配任务负荷，以此降低中小学生的挫败感；优化课堂座位布局，以减少刺激干扰。同时还需借助行为契约以及课堂行为反馈体系，增强中小学生的自我调节能力，从而达到环境因素对目标行为的直接支撑。另外，针对整个干预过程建立动态监控与反馈机制，定期召开家校联合会议，并利用观察量表以及行为频率记录就中小学生行为矫正干预效果进行周期性评估。随后再依据评估结果对行为干预计划和环境设计进行迭代调整，让家校协同与环境支持构成闭环运作模式，从而确保在不同情境里保持中小学生行为矫正干预的一致性与系统性。

4 结束语

综上所述，当前心理咨询技术在中小学生情绪管理与行为矫正中应用已初步形成了一定体系。为此，上文结合有关研究及实践背景下，先具体探讨了该技术针对情绪管理中认知再构、情绪暴露以及元情绪干预三项应用要点，而后针对行为矫正上功能性行为评估、操作性条件作用、家校协同给行为改善提供了科学路径。通过综合运用上述技术，不但能够推动校园心理支持体系朝着专业化方向发展，更重要的是可以促进个体情绪与行为发生积极转化，最终持续为中小学生的健康成长给予保障。

参考文献

[1] 胡秋英."喷火龙"变形记——运用情绪绘本矫正小学生攻击行为的辅导案例[J].中小学心理健康教育, 2024(15):61-63.

[2] 叶俊星.流行音乐介入下的未成年犯情绪管理与行为矫正研究[J].今天, 2024(9).

[3] 黄俊莹.优势视角下网瘾青少年行为矫正的个案工作介入研究[J].广告大观, 2023(20):0100-0102.

[4] 冉茂琳.浅析在正向行为支持下中重度自闭症学生所在培智班的班级管理技巧[J].学生 · 家长 · 社会：学校教育, 2021(2):1.

[5] 王燕青,朱玮.心理咨询技术在中小学生心理健康教育中的运用[J].中文科技期刊数据库(引文版)教育科学, 2023(1):4.