

中学生情绪管理：福柯自我技术的应用

王祥栋

天津师范大学美术与设计学院

DOI:10.12238/mef.v7i4.7659

[摘要] 本文旨在探讨福柯自我技术在中学生情绪管理中的应用及其价值。福柯自我技术强调个体通过自我实践和反思来实现自我转变,为情绪管理提供了新的视角。文章首先概述了福柯自我技术的基本概念,随后从直言、自我效能感和个性化三个维度分析了如何将这一理论应用于中学生的情绪管理实践中。通过直言,学生能够更直接地表达和识别情绪;自我效能感的提升有助于增强学生管理情绪的信心;个性化策略则强调根据学生的独特需求定制情绪管理方法。

[关键词] 福柯自我技术; 中学生; 情绪管理

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Applying Foucault's Self-Technologies for Middle School Students' Emotion Management

Xiangdong Wang

School of Fine Arts and Design, Tianjin Normal University

[Abstract] This paper explores the application and value of Foucault's self-technologies in middle school students' emotion management. Foucault's self-technologies emphasize individual self-transformation through self-practice and reflection, providing a new perspective on emotion management. The paper first outlines the basic concepts of Foucault's self-technologies and then analyzes how to apply this theory to middle school students' emotion management practices from three dimensions: self-expression, self-efficacy, and personalization. Through self-expression, students can more directly express and identify their emotions; enhanced self-efficacy helps to strengthen students' confidence in managing their emotions; and personalized strategies emphasize tailoring emotion management methods to students' unique needs.

[Key words] Foucault's self-technologies; middle school students; emotion management

引言

中学生在复杂的社会环境和学习压力之下,情绪管理成为他们成长过程中的重要能力之一。法国哲学家福柯的自我技术理论强调通过自我实践、反思和技巧来塑造个人,这一思想对于中学生来说,不仅仅是一种理论上的支持,更是指导他们面对日常情绪挑战、维护心理健康的实用工具。福柯的理论提示我们,个体有潜力通过学习和实践,自觉地塑造和控制个人的情绪与行为,提升自我认知和情绪调节能力。当面对情绪波动时,中学生可应用福柯自我技术的原则,进行日常反思,发展有效策略以强化情绪的自我控制和正面表达,从而更好地适应不断发展的社会需求,实现自身潜能的全面展现。利用福柯的自我技术,中学生不仅能够应对当前的情绪挑战,也为未来的人生旅程打下坚实的基础。

1 福柯自我技术在中学生情绪管理中的应用概述

1.1 福柯自我技术的核心概念

米歇尔·福柯是一位影响深远的法国哲学家,他的思想在

20世纪的哲学、社会学、历史学和文化研究领域产生了深刻的影响。福柯的理论深入探讨了权力、知识、话语和主体性之间的复杂关系,其中“自我技术”概念是他理论体系中的重要组成部分。该理论的核心在于使个体能够通过自己的力量,或者他人的帮助,进行一系列对他们自身的身体及灵魂、思想、行为、存在方式的操控,以此达成自我的转变,以求获得某种幸福、纯洁、智慧、完美或不朽的状态^[1]。福柯借鉴了古希腊和罗马时期的“自我关怀”哲学,将其转化为一种现代的个体自我塑造方法。他认为,自我技术是一种复合的、多维的自我建构活动,涉及认知、伦理、情感和身体等各个层面,这些技术包括自我监视、反省、练习、情感管理和社交行为等。从而使个体能够在复杂的社会场域中导航,并构建一个具有连贯性和独特性的自我。

在福柯的哲学体系中,自我技术被视为个体与权力关系交织下的战略性行动。福柯认为权力是一种无所不在的关系,它不仅从上至下施加,也在底层产生;它贯穿整个社会体系,形成一张压迫与被压迫的复杂网络。个体不是被动接受权力的对象,

而是可以通过自我技术的运用,在权力的运作中找到切入点,进行有效的自我管理 with 自我优化。这意味着,自我技术既是对现有权力结构的参与,也是对其的挑战和超越。通过这种自我实践,个体能够不断地调整自己的行为 and 思想,塑造自身的主体性,以适应或改变个人在社会中的位置和角色。

1.2 中学生情绪管理的必要性

情绪管理能力对于中学生的个人发展至关重要。中学生正处于身心快速发展的关键时期,他们的自我意识增强,心理行为自控能力较弱,易呈现冲动性、两极性等鲜明心理特征。良好的情绪管理能力可以帮助中学生更好地认识和了解自己的情绪,掌握情绪的调控措施,从而促进个性的健康发展。情绪调节策略的发展特点表明,随着年级的升高,中学生的情绪调节能力呈现上升趋势,但到高二以后趋于平稳^[2],这说明情绪管理能力的培养需要更早阶段就开始关注,并持续关注直至高中阶段。此外,情绪管理对于学业成绩有显著影响。研究表明,参与社会情感学习 (SEL) 项目的学生成绩表现有显著提高^[3]。这是因为有效的情绪调节能力能够帮助学生在学习过程中保持专注和维持注意力,从而提高学习效率和学业水平。情绪管理对于社会适应能力也非常重要。中学生的情绪问题不仅会影响他们的学业成绩,还可能影响到社会的发展和进步。通过有效的情绪管理教育,可以促进健康的人际交往关系的形成,帮助学生建立积极向上的性格和坚毅的品质。同时,情绪管理对心理健康至关重要。中学生心理健康问题日益严重,如何调整学生的情绪,提高学生的抗挫折能力是不容忽视的社会问题。良好的情绪管理能力有助于消除不良情绪,加强心理健康教育,为学生的健康成长提供动力。

1.3 自我技术在中学生情绪管理中的应用价值

自我技术的实践方式帮助个体成为自己的旁观者,从一种他者的角度来审视、监察自我,以求获得自我的真理。在福柯看来,这种自我技术的实践是自由的,个体可以根据自己的需求和目标选择适合自己的方式来进行。值得注意的是,福柯的自我技术并不是一种固定的、一成不变的技术,而是一种开放的、不断变化的技术。它随着个体经验和环境的变化而不断发展和完善,以适应个体在不同阶段和不同情境下的需求。在中学生情绪管理中,自我技术的应用价值尤为显著,本文就以下三种实践来着重阐述。第一,直言使学生能够更好地表达和理解自己的情绪,从而更准确地传达给他人,促进有效的沟通 and 理解。第二,自我技术有助于增强自我效能感,使学生更加自信地面对学习和生活中的挑战,形成积极的情绪调节策略。第三,个性化是自我技术的重要特点,它能够根据学生的个体差异和需求,提供量身定制的情绪管理方案,帮助学生更好地适应环境,实现个人成长和发展。

2 心灵对话: 开启情绪表达的坦诚之门

福柯的直言是对现代伦理观的一次深刻反思和独特贡献。他重新解读了古希腊的“直言”概念,将其视为一种伦理实践,而不仅仅是一种言语表达。直言者需要深入了解自己的内心世

界,坦诚地面对自己的欲望、恐惧和偏见。同时应该避免使用虚伪、欺骗或攻击性的言语,而是以真诚、尊重和理解的态度与他人交流。在现代社会中,人们往往受到各种权力关系的制约和束缚,难以真实地表达自己的意愿和感受。直言者需要具备批判性思维,勇于揭露社会现象背后的真相,挑战不公和压迫。他们应该关注弱势群体的权益,为那些无法为自己发声的人发声。通过直言,个体能够打破沉默和压迫,推动个体和社会的进步^[4]。

对于学生而言,“直言”并非意味着无拘无束的放纵或毫无顾忌的发言,而是在遵守既定规范的前提下,以恰当的方式发出自己的声音,阐述自己的观点。正如福柯所言,现代个体是话语实践与知识积累的产物,学生声音的释放,关键在于他们积极参与与各类交流平台的搭建,并在其中发表自己的见解^[5]。在教育的多维互动框架中,学生的发展涉及三个层面的对话:与知识体系的互动、与他人的交流以及与自我内心的探索。这些对话并非简单的信息交换,而是深层次的认知和情感的互动,对学生的全面成长至关重要。首先,学生与知识体系的互动是学习过程中不可或缺的一环。这一过程不仅是对知识的接受或被动吸收,而是一个深度的探索和内化活动。学生在这一过程中,需要运用批判性思维和创造性思考,对各种理论和观点进行评估和选择。这种互动要求学生将自己的经验和感受融入知识理解中,形成个人独特的见解和理解。这种个性化的知识构建过程,不仅促进了学生认知的发展,也增强了学习的主动性和参与感。其次,学生与他人的交流互动是社会性发展的重要方面。通过与同龄人及教师的对话,学生能够表达自己的观点,实现思想的交流和碰撞。在这种互动中,学生不仅能够获得反馈,调整自己的理解和观点,还能够学习如何在社会中有效地表达自己和倾听他人。这种基于尊重 and 理解的交流,是培养学生民主素养和团队合作能力的关键。最后,学生与自我内心的对话是自我认知和情绪调节的重要途径。通过反思自己的学习经历和情感体验,学生能够更好地理解自己的内心世界,进行自我调节和成长。这种自我对话不仅有助于学生解决学习中遇到的难题,还能够帮助他们在面对挑战和压力时保持情绪稳定和心态平和。

3 自信之光: 培养情绪管理的内在力量

自我效能感的概念是由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 在20世纪70年代提出的。它是指个体对自己能否成功完成某项任务或达成某个目标的信心和信念。它是个体对自身能力的一种主观评价,影响着个体在面对挑战时的积极性、坚持性和应对策略。^[6]

自我效能感与中学生情绪之间存在密切联系。中学时期是个体情感和心理发展的重要阶段,而自我效能感作为个体对自身能力的信念和期待,对中学生的情绪调节和心理健康具有重要影响。具有较高自我效能感的中学生往往能够更好地应对学习和生活中的挑战和压力,减少负面情绪的出现。相反,自我效能感较低的中学生可能更容易受到负面情绪的困扰,影响他们的学习和生活。因此,提升中学生的自我效能感对于促进其心理健康和全面发展具有重要意义。

自我效能感与福柯的自我技术虽然都涉及对个体自我发展的探讨,但两者之间存在明显的区别。福柯的自我技术并非仅仅是哲学或伦理层面的思考,它实际上是一种实践性的方法论,旨在帮助个体通过自我观察、自我反思和自我实践来塑造自我。而自我效能感,是一种心理学概念,它关注的是个体在实践活动中的自我认知和评价。将这两者结合,我们可以看到一种可能的互动和协同关系。自我效能感作为一种心理动力,可以推动个体去实践福柯的自我技术。一个高自我效能感的人,在面对挑战时更有可能采取主动的行动,通过自我观察来了解自己的不足,通过自我反思来找出问题的根源,并通过自我实践来改进和提高。同时,福柯的自我技术也可以为增强自我效能感提供有力的支持。通过自我感知,个体可以更全面地了解自己的能力和潜力,从而增强对自己在特定任务中表现的信心。通过自我反思,个体可以更深入地了解自己在完成任务过程中存在的问题和不足,从而有针对性地制定改进计划,提高自己的能力水平。这种通过自我技术实现的自我提升,将进一步增强个体的自我效能感。

4 定制情绪:为每个学生打造专属的情绪管理路径

自我技术的个性化特点,是米歇尔·福柯哲学思想中的一个重要特质,尤其在情绪管理和个人成长方面,展现出了其独特的价值。个性化意味着在理解和应对个人情绪、行为模式以及发展需求时,采取一种高度定制化的方法。第一,个性化追求的是与个体需求的高度契合。在情绪管理的实践中,一刀切的方法往往难以奏效。这是因为每个人在情绪上的需求和挑战都是独特的,需要具体分析和应对。个性化强调的正是针对个体的具体情况,提供高度契合的方法和策略^[7]。以青少年为例,他们正处于成长的关键阶段,情绪管理尤为重要。内向敏感者易受外界评价影响,对自我要求高,失败时易自责沮丧。策略应助其建立正确自我认知,接受不完美,并从失败中学习。外向乐观者易情绪高涨,过度自信冲动。策略应引导他们冷静理性,控制情绪,培养风险意识和预见性。第二,个性化是动态变化的,尤其在中学生这一成长迅速的群体中体现得尤为明显。中学生的成长之路伴随着众多变化。随着年岁增长、学业压力加大、社交圈子扩展及家庭环境变迁,他们的需求和情绪也随之波动。因此,个性化的情绪管理方案至关重要。刚升入初中的学生,面对新环境、新老师和新同学,既有兴奋也有紧张,关键在于帮助他们快速适应,建立自信,并培养良好的人际关系。进入初二、初三,学业压力显著上升,考试、升学等挑战层出不穷,易导致焦虑、抑郁等负

面情绪。此时,情绪管理方案需适时调整,加入时间管理、放松技巧等,以助学生应对压力。同时,中学生的社交圈子日益扩大,人际关系也变得更加复杂。友情、恋爱等挑战层出不穷,对他们的情绪产生深远影响。因此,情绪管理方案还需关注人际关系,教导他们处理冲突,建立健康关系。总之,中学生的情绪管理需动态调整,以适应其成长过程中的各种变化。这样他们才能更好地掌控情绪,实现个人成长和发展。

5 结语

本研究通过福柯自我技术的理论框架,为中学生情绪管理提供了创新的视角和实用的策略。我们强调了直言、自我效能感和个性化三个维度在情绪管理中的重要性,并提出了一系列旨在提升学生情绪调节能力的实践方法。通过这些方法的实施,我们期望能够帮助中学生建立起更加健康的情绪应对机制,促进其心理健康和整体发展。未来的研究应继续探索这些策略在不同情境下的适用性和效果,以期为中学生情绪管理的理论与实践贡献更多智慧。

【参考文献】

- [1]李晓林.福柯的“生存美学”[J].文史哲,2003,(05):114-118.
- [2]沃建中,曹凌雁.中学生情绪调节能力的发展特点[J].应用心理学,2003,(02):11-15.
- [3]J. Durlak, R. Weissberg et al. “The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.” Child Development (2011).
- [4]李骏逸.直言、勇气与现代性态度[D].南京理工大学,2024.
- [5]田国秀,赵晓宁.论教师情感劳动的自主性及其方式——基于福柯的“自我技术”观[J].天津市教科院学报,2021,(06):39-45.
- [6]曾润喜,李游.自我效能感与网络健康信息搜寻关系的元分析[J].心理科学进展,2023,31(04):535-551.
- [7]刘献君.个性化教育的内涵和意义[J].西北工业大学学报(社会科学版),2018,(01):15-21.

作者简介:

王祥栋(2000--),男,汉族,山东泰安人,研究生,研究方向:美术教育与实践。