

高校加强大学生情绪管理的意义与实现路径

黄祺锐 武玲玲

(广东工业大学外国语学院, 广东 广州 510006)

摘要: 加强情绪管理是当代大学生步入社会, 并逐步完成“社会化”转变的重要基础。因此需要从情绪调节的角度出发, 探索不同教育方法对当代大学生的影响, 从而明确情绪观察、不评判、融入辩证思维等方法 and 路径, 更好地发挥教育管理工作在当代大学生情绪管理以及认知社会化发展中的特有优势, 实现心理健康育人成长的目标。

关键词: 大学生; 情绪管理; 心理育人

大学生的情绪管理关乎大学生的行为习惯, 对情绪管理的意义、方法以及实现路径进行多维度探索, 有助于提高大学生的纠偏能力, 使之完成社会化的逐级转变, 也为个人的良性发展奠定基础。由此可见, 良好的情绪管理方法, 是大学生进行情绪表达以及行为道德管理的重要媒介, 只有充分认识到情绪管理工作的功能性, 才能在具体的教育实践中解决多个维度的问题。

一、高校加强大学生情绪管理的意义

(一) 对教师: 情绪管理是主流教育理念的贯彻

《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》(以下简称《报告》)显示, 在成年人人群中, 青年为抑郁的高风险群体, 18-24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%, 显著高于其他年龄组, 并且有86%的患者认为引发抑郁症的主要原因是情绪压力。因而加强对大学生情绪管理能力的教育培养, 对于守护心理健康有着重要意义。同时, 良好的情绪管理教育工作不仅是发挥高校教育价值观念塑造功能的重要媒介, 也是贯彻主流教育理念要求, 落实以人为本教育理念的基本途径。为此, 高校教师要从对情绪调控方法和主流教育理念的探究中, 明确教育路径。

情绪管理的教育实践, 也能更好地解决心理健康教育中存在的两个问题。其一, 以主流教育思维为实践路线, 可以从教育理念的层面, 增进对大学生心理健康教育、情绪管理工作的认识, 解决“应试教育”“内卷”背景下, 对大学生情绪以及情绪表达的轻视问题; 其二, 由于在互联网场域中会不断出现新的时尚风潮, 且存在一定的“标签化”特点, 比如“刘畊宏女孩”现象的背后, 凸显出当代大学生希望从跨文化、跨身份对撞中, 脱离传统意义上外界对大学生的固有认识, 也体现出大学生希望通过行为、认知错位的方式, 获得让人“眼前一亮”的体验, 从而获得更多的关注与满足感。可见, 越来越多的社交方式和新媒体工具, 或直接改变大学生的心理和情绪状态, 而将情绪管理作为心理健康教育的主要抓手, 将减少整个社会环境对大学生心理健康状况的消极影响。

(二) 对学生: 情绪管理有利于情感社会化转化

情绪的社会化转变, 是通过情绪管理的方式, 帮助高校大学生先一步具备踏入社会的情绪管理能力, 从而更好地应对社会环境的改变、行业和技术重构对大学生带来的就业压力, 以及社会、家庭等不同主体人群对自身提出的要求。在高校日常的思政教育、职业生涯规划教育中加入情绪管理教育, 有助于更好地落实心理健康教育防治工作, 发挥出高校教师价值观念塑造、心理健康问题防治

的作用, 从而在情绪管理中, 完成对大学生情绪、情感的社会化转化, 使之能够适应当前背景下的各种问题, 可以减少自身的焦虑倾向。

大学生的情绪社会化转换问题, 往往体现在行动无序和情感缺失两个层面。行动层面的问题受到学业、人际压力等问题影响, 容易陷入“迷乱无章”的迷茫状态, 甚至在失衡且缺乏引导的发展过程中, 产生自我伤害的冲动性行为。而情感缺失层面问题, 主要体现在大学生对积极的事物淡漠, 并且情绪不稳定, 时常有偏激的想法。而另一种体现方式, 曾多集中于当前大学生缺乏对自身情绪状态与成因的觉察, 也无法进行正确的情感表达, 这往往阻碍了大学生识别自身心理健康状态等能力的发展, 不利于大学生把握和了解识别心理健康问题的基础要素, 增加了产生心理健康问题的风险。因此, 需要发挥出高校教师的教育影响力, 重塑高校教育的核心职能, 帮助大学生完成情绪社会化转化。

二、大学生情绪问题的成因

根据《报告》内容, 结合高校工作案例实际, 可将当前背景下大学生情绪问题的成因概括为下述三点。

其一, 大学人际交往引发的心理危机事件呈现出普遍性的特征, 反映出当代大学生正面临社交方面的问题。人际关系中往往带有深厚的感情色彩, 不同的学生由于个体差异, 往往在交往的过程中出现心理吸引或排斥现象。而当人际关系出现紧张、失调, 甚至直接发生冲突, 往往会给当事人带来愤怒、抑郁、焦虑不安等情绪困扰。此外, 当大学生没有采用合适的手段处理人际问题, 长期处于应激状态当中, 还可能导致更多心理问题的出现。

其二, 当代大学生处于信息爆发的网络时代, 在身心发展过程中也一直伴随着网络繁杂信息的影响, 价值观呈现出多元化的特点。具体而言, 当代大学生价值判断更加以自我为中心, 不喜欢盲从, 更加有自己的主见, 追求个性。不少大学生喜欢文化快餐, 知识面广泛却不够深入, 知识架构复杂花哨, 对自己无关的人与事缺乏热情, 不积极参与集体性活动, 容易受到“另类”“反叛”等少数群体文化的影响, 从而陷入不良的情绪状态当中。另一方面, 当学生在原生家庭与学校环境当中都没有得到足够的社会支持, 缺乏归属感与认同感, 就需要找到情感的出口, 或是其他可以被接纳、被认可的群体, 这也是学生投入少数群体文化, 缺乏与集体沟通并产生情绪问题的成因之一。

其三, 在信息、技术甚至工作方式逐渐网络化的时代, 信息技术和个人认知在个体发展中承担的作用越来越重要, 这将导致当代大学生容易产生焦虑等问题。

一方面, 利用网络之便进行在线学习的大学生在学习过程中, 面对众多的信息无法有效筛选, 进而盲目地保存一些内容, 但却不一定能转化为自身掌握的知识。这不仅会浪费大学生的时间和精力, 还会因没有完成目标而感到烦躁不安。另一方面, 网络上他人刻意打造的优秀人设, 各种领域的竞争压力, 如果大学生无法合理看待, 盲目跟从, 也会在无形中给自身带来焦虑情绪以及心理压力。

三、加强大学生情绪管理的实现路径

综上,面对频发的大学生情绪问题乃至心理健康问题,高校教师需要明确的具体成因及对策。DBT辩证行为疗法(Dialectical Behavioral Therapy)是以行为主义理论、辩证哲学、生物社会理论及禅宗为哲学基础,认为问题行为的维持是由于缺乏情绪管理技能、建立了错误的行为强化条件,以及情绪处理和认知上存在问题。将DBT辩证行为疗法作为加强大学生情绪管理的实现路径,有助于从对生活技能的指导中,使学生逐渐掌握情绪察觉能力,更好地提升学习、生活中的情绪体验。以辩证思维的培养为主要途径,帮助学生掌握如何利用(DBT)理论以有效区分和思考处理人际关系,可以使之在审视不同交际、学习以及发展问题时,将辩证思维,即要求与拒绝、接纳与改变融入其中。从这一点来说,高校教师做好辩证思维的教育培养,很大程度上就是在研究探讨如何加强大学生情绪管理的问题。

(一) 情绪觉察,是加强情绪管理的基础

由于大学生群体的心理健康问题成因复杂,且存在逐步形成、逐步沉淀的特点。一整套且具有教育稳定性的情绪引导方法,可以帮助大学生正确察觉自身的情绪,也能以此为依据掌握调节个人情绪的方法,最终减少大学生出现掩盖与压抑个人感受、情绪和动机的问题产生,为有效的情绪管理提供更多逻辑支撑。

要做好情绪管理,首先要做好对情绪的觉察。情绪觉察是指鉴别与描述自己或者他人的情绪的能力,是情绪智力的重要组成部分,在个体心理发展以及人际交往方面都起着重要作用。情绪观察能力的提升离不开对日常事务信息的觉察。这是因为利用自身观感亲身体验生活中的事务,不仅可以有效提升自身的察觉能力,对情绪有更好的感知体验,还可以减少“标签化”问题对个人思维的限制以及发展的影响。因此,高校教师应利用观察技巧,以及为学生提供体验气味、食物的机会,从中进行情绪上的引导,将有助于提高大学生的精神气质,也能在感官体验中,使大学生产生新的生活感悟,从而自主且有意识地走出情绪上的误区。

此外,高校教师也应提升自我的情绪觉察能力,从而带动教学与管理的对象,提高大学生情绪觉察的敏感度,这样有助于减少各类固化思维对当代大学生的影响,也能通过观察与体验日常生活来丰富大学生体会情绪、认识情绪以及管理个人情绪的方法,因此这也是加强大学生情绪管理的有效举措。

(二) 减少评判,是加强情绪管理的原则

Marsha M.Linehan在辩证行为疗法中曾提出,将实际生活定义为进行情绪管理的媒介,可以降低从属问题的影响,也能有效提高大学生情绪管理能力。同时,减少对大学生的行为、情绪以及个人评判,可以避免“标签化”行为对大学生的影响,减少大学生在实际学习与生活当中的不愉快体验,这将为大学生带来积极效应。

在大学生心理倾向和情绪认知有待沉淀的过程中,高校教师可以运用如下几个方法,引导通过具体来掌握不评价的教育技巧。其一,由于每一个大学生在择业选择和个人发展两个方向,都会嵌入到不同的社会、经济等外部环境里,都会经历个人独有,且不可复制的历程。为此,高校教师应将会学生观察个人情绪的方法,以事实的描述为依据进行相关的评价,而非依靠自身的情绪选择和主观判断,避免对客观事物产生偏颇的评价。其二,大学生之间也存在差异性明显的文化,这是由于每个大学生对事物判

断依据存在差异,容易减少对事物判断的客观性。为此,高校教师可以设置“记录自己心中的评判”等实践活动,帮助大学生自主整理自身的情绪想法以及评断事物的特征,这将帮助大学生更好地察觉个人情绪的影响。由此可见,以事实为依据进行评判、以罗列想法进行情绪整理,有助于确保情绪管理的效果,在其中,运用不评判的方法,还可以减少大学生的挫败感,使之学会解决个人矛盾的方法。

(三) 辩证思维,是进行情绪管理的核心

正是由于当代大学生具有一定的成人社会意识,导致大学生面临的交际压力增大、情绪问题增多,这将加大当代大学生的情绪波动,也将成为影响情绪管理工作的核心问题。为此,应加强对当代大学生心理“越轨行为”动机的认识,比如,当前背景下,大学生拥有越来越多的社会交际工具,但信息传播、交流效率的提升,却导致大学生难于从交际过程中,拥有一个丰富的情感体验,从而满足自身精神层面的需求。这导致当代大学生极易受到外在环境、人物的影响,通过模仿一下网络“对岸”的人,寻找自身的另一种人格、另一种情感寄托。

一方面,高校教师应明确,影响大学生心理健康的因素众多,不仅存在于时尚观念、文化价值观组成以及社会生活等方面,人际交往、个人择业发展也被囊括其中,受到这种混合要素的影响,导致大学生的心理健康状态拥有明显的越轨性、模仿性。为此,高校教师应教会大学生运用辩证思维,审视人际交往中确定关系、发展关系以及维持关系的联系程度,正视并接纳自我内心的想法,尝试给予自己肯定,从而减少自身的负面情绪和消极想法。另一方面,DBT理论同样提出,通过接纳变化,改变主导自身想法的理论,确保大学生正确心理状态的形成和发展。这就需要高校教师依据“接纳”“改变”“想要”“应该”这四个关键词,确定相关意义系统,从而引导高校大学生正确认识自身的发展现状,通过这种方式改变个人想法以及情绪、行为的动机。

四、结束语

基于《报告》内容,明确大学生情绪管理和心理健康状态的现状,有助于从理论研究中,确定加强情绪管理教育的方法,促成高校教师的育人成果。大学阶段的学生需要拥有情绪社会化的体验,才能为后续步入社会做好铺垫,同时也需要在教育引导中完成社会化的转变。

更重要的是,从情绪管理层面出发,对情绪观察、不评判、融入辩证思维等情绪引导方式进行探究,可以从中明确教育方法,满足当代大学生的情感和认知发展诉求,从而打造出加强大学生情绪管理的工作框架,并最终以此实现高校心理育人的目标。

参考文献:

- [1] 周民凤. 新时代00后大学生情绪管理的教育研究[J]. 教育教学论坛, 2020(30): 90-91.
- [2] 谭梦鸽, 任志洪, 赵春晓, 江光荣. 辩证行为疗法: 理论背景、治疗效果及作用机制[J]. 心理科学, 2021, 44(02): 481-488.
- [3] 温欣. 情绪抗逆力: 小组工作介入大学生情绪管理的应用研究——以A高校社会工作服务项目为例[J]. 青少年学刊, 2018(03): 22-27.