

灵憩驿站

——创建校园第三空间争当传播正确情绪管理方法的排头兵

彭钰 屈思雨 王欣洋 王永刚
(西安翻译学院, 陕西 西安 710100)

摘要: 通过问卷调查, 文献资料收集, 人格分析等手段, 对大学生的情绪管理方法的发展背景、现状、市场需求、政策影响进行了分析, 并对大学生情绪管理发展现状进行了探讨, 并提出了适宜的解决方法, 使大学生生活在阳光底下。

关键词: 正确情绪管理方法; 校园第三空间

一、情绪管理的发展

(一) 背景

2023年2月23日,《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》对2022年国民心理健康现状与趋势、心理健康服务需求状况进行了调查与分析。研究发现:在成年人中,青少年已经成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。在18-34岁的年龄阶段,则是抑郁风险最大的时期,或与繁重的学业及初入社会职业发展压力较大有关。大学生作为这个阶段的主要人群,因此对大学生的情绪管理不容忽视。

情绪管理,最先由丹尼高曼(Daniel Goleman)提出,是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力,从而确保个体和群体保持良好的情绪状态。简单说,情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程。包括两个方面:正面情绪是指以开心、乐观、满足、热情等为特征的情绪;负面情绪是指以难过、委屈、伤心、害怕等为特征的情绪。种种的负面工作情绪无论是对个人还是组织而言,危害都是很大的。长期的情绪困扰得不到解决,除了会降低个人的生活质量,还会使个人丧失工作热情,影响个人的人际关系,并且影响个人的绩效水平。

当今社会竞争的日益激烈和生活节奏的不断加快,大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大,原生家庭、高中到大学学习方式的跳跃式的变化等原因大学生无法及时消化及适应。由此产生的情绪管理问题日益突出,直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定,所以当今情绪管理也是大学生的真实需求。而大学生宿舍是一个反应情绪管理特征的重要地方,宿舍人际关系紧密,同时也存在性格和人格差异,在生活和学习上也容易从

日常相处中产生一系列的情绪管理问题,我们打造了一个校园第三空间(为大学生提供另一个温暖的虚拟空间)给大学生传播正确的情绪管理方法,将大学生情绪管理问题打造成情绪管理文化,通过商业途径,实现线上线下相结合的形式来疏导学生情绪管理问题。

二、情绪管理的方法

(一) 研究内容:

1. 情绪管理问答

包括三个部分:发起提问、查看关于我的问答(回复我,我关注的话题)、用户可选择匿名发言倾诉,保护用户隐私。

2. 情绪管理咨询

通过个人信息与校方导员与宿管对接,初步与对应宿舍楼情绪管理咨询室联系到专业人员进行情绪管理疏导,第二步对接到大学生情绪管理健康教育与咨询中心。

3. 情绪管理服务

通过线上线下双向对用户进行服务,O2O的运营模式对用户信息了解更全面,服务更周到。

线上:

(1)有声书屋FM(温暖的主播朗读温暖的文字并配上好听的音乐录制下来的特色频道)这部分我们将与学校87.7快乐调频社团的优秀成员进行合作,共同发布相关作品。

(2)情绪管理测试综合分析,是指通过多种测试结合分析用户所属人格,性格的结果推荐相应的线上服务(有声书屋FM)与线下服务(线下活动)。

线下:

(1)参与多种情感舒缓类活动如书咖、音乐会、剧本杀、画展等活动。

(2)创建宿舍文化节,每年5月15日,并且增加对应线上消费品的优惠活动(优惠券,抽奖等)。线下文娱活动猫舍活动、情绪管理微谈会、艺术活动(音乐会、绘画展、情绪管理剧、沙盘游戏、园艺活动等)。

4. 用户体系

通过对用户的使用记录,更好地获取用户信息,制定用户画像,提供更优质的服务。形成良性循环。

（二）创新点

1. 概念新。打造属于大学生精神世界情绪管理层面的第三空间

2. 模式新。以“自媒体”+“社群运营”的模式，致力于为大学生提供校园第三空间，传播正确的情绪管理方法，缓解大学生心理压力。

3. 方式新。线上利用小程序公众号播客等层面对用户进行服务与线下制定相应活动相结合。

三、实施方法及成果

（一）核心方法：情绪管理方法

1. 认识情绪：根据冯特提出的三维理论，情绪分为三个维度，将各种各样的情绪三个维度的两极之间不同的位置上。

2. 识别自己的情绪：命名自己的情绪、给自己的情绪打分、确定自己的承受范围。

3. 理解情绪产生的过程和机制：A 诱发事件 B 对事件的合理看法 C 情绪反应及后果 D 与不合理信念进行辩论 E 效果。任何时候感觉情绪不再平静，问一个问题，“我刚刚在想什么？”

4. 合理情绪想象技术

5. 自我接受

情绪管理的步骤：

第 1 步观察情绪

第 2 步接纳情绪

第 3 步表达情绪

第 4 步陶冶情操

（二）围绕核心方法开展的一系列活动。

为在校大学生提供 MBTI 人格测试、性格习惯问卷等方面，根据其结果将大学生进行分类，例如内向感觉感情感知型与外向直觉感情判断型人格可以进行完美合作，内向直觉思考判断型和外向直觉感情感知型通常相互促进，进而将宿舍矛盾大幅减轻。在广为人知的九型人格测试分析中，九型人格（Enneagram），又名性格型态学、九种性格，广泛应用于教育、心理等领域。其不仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力，并揭示人们内在最深层的价值观和注意力焦点。每一种人格有其不同的思维方式及处事风格，就改革者来说，此类人格容易强迫自己追求完美，不由自主对别人高要求。在宿舍生活中，可能出现过度追求完美的思维定式，难以放松心情享受校园。其对立的享乐者恰恰相反，对于此类人格来讲，有苦必有乐，他们容易受到自己理想状态的牵制，对不如意的事充满焦虑。本项目提供的心理疏导不但可以帮助同学们真正的知己知彼，先明白自己的短处，进而接纳自己、扬长避短，还

可以提供优质服务让使用者了解其他不同人的个性类型，从而懂得如何与不同人格的人交往沟通及融洽相处，与他人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。例如，对改革者来说，协助他放松身心，学会体贴自己后才能学会体贴他人，享受生活。对享乐者来说，在解决事情时不能只有想法，引导他面对痛苦与挫折，积极向上。

根据不同对应的人群提供不同的情绪管理方法并对应提供相应线下活动及线上作品。

目前为止，通过对大学生情绪管理初步了解与学生进行交流，并制定相应线下活动。已举办二十一次线下活动，包括读书会、猫舍、志愿者活动等，参与人次达到 1000+，收获了颇多正面反馈。使得更多大学生在相对精神自由的第三空间获得更多安慰与共鸣点。因此，我们总结出普遍大学生的性格特征的优点、缺点以及建议。

INFP 人格的性格特征优点：善解人意、思想开放、充满创意。缺点是：情感脆弱、敏感、会轻易放弃和自我隔离。我们通过专业分析给出建议是：多点时间放松，关心自己的感受。参加一些活动，像：书咖，旅行，美术展等等。

ISFJ 人格的性格特征优点：严谨、友善、非常负责任。缺点是：太在意别人的看法、不外露自己的想法和感受。我们通过专业分析给出建议是：多陶冶一下自己，多跟老师朋友家长聊天。参加一些活动，像：画展、手工、剧本杀、树洞等等。

INTJ 人格的性格特征优点：善于思考、自觉、理智、独立。缺点是：过多的思考、面对不同于自己的观点，持怀疑态度。我们通过专业分析给出建议是：少一些不必要的思考，多听听别人的意见。参加一些活动，像：树洞，听音乐等等。

ISTJ 人格的性格特征优点：安静内向、严肃可靠、逻辑思维清晰、注重细节。缺点：没有长远目标、容易故步自封。我们通过专业分析给出建议是：多制定一些小目标、多进行一些思维转换的训练。参加一些活动，像：拼魔方，拼图等等。

参考文献：

[1] 倪敏. 心理健康服务便利性满意度有待提升 [N]. 中国消费者报, 2021-03.

[2] 李爱娟, 张艳. 心灵之约 大学生心理健康教程 [M]. 苏州: 苏州大学出版社, 2019.

[3] 郑一群. 九型人格 [M]. 北京: 北京燕山出版社, 2019.

本文系基金项目：灵憩驿站，西安翻译学院 2023 年省级大学生创新创业训练项目，项目编号：S202312714055 的成果。

作者简介：彭钰、屈思雨、王欣洋、王永刚，陕西人，西安翻译学院，信息工程学院，研究方向：电子商务。