

# 积极心理学视域中的大学生情绪管理思考

丁力

南京理工大学机械工程学院, 中国·江苏 南京 210094

**【摘要】**积极心理学是一种崭新的, 具有重要意义的心理研究价值取向, 其对于国内高校学生情绪管理工作而言, 不仅为其提供了良好的理论基础, 而且让大学生情绪管理工作方向得到确立。全面落实积极心理学, 能将学生自身情绪问题解决, 还能使高校育人质量得到保障, 进一步推动大学生的身心健康发展。本篇文章便针对积极心理学视域中的大学生情绪管理工作展开探究, 提出情绪管理工作有效对策, 以期为高校学生心理健康发展做保障。

**【关键词】**积极心理学; 情绪管理; 大学生; 思考

## Reflections on College Students' Emotional Management from the Perspective of Positive Psychology

Ding Li

School of Mechanical Engineering, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing, Jiangsu, China 210094

[Abstract] Positive psychology is a brand-new and important psychological research value orientation. It not only provides a good theoretical basis for the emotional management of college students in China, but also allows the direction of college students' emotional management to be obtained. establish. The full implementation of positive psychology can solve students' own emotional problems, ensure the quality of education in colleges and universities, and further promote the healthy development of college students' physical and mental health. This article explores the emotional management of college students from the perspective of positive psychology, and proposes effective countermeasures for emotional management, in order to ensure the healthy development of college students' mental health.

[Key words] positive psychology; emotion management; college students; thinking

### 前言

因日渐复杂的社会发展, 让高校学生自身心理状态出现一定变化, 学生在日常生活、学习中展现出情绪, 能够很好的反映出学生实际心理状态。在此背景下, 进一步加强学生情绪管理工作, 确保学生情绪管理工作成效逐渐被提上了日程。习总书记也曾提出, 要健全社会心理服务体系及疏导机制, 对此, 各高校内也应注重起学生情绪管理工作的落实, 以各种有效措施确保大学生情绪管理工作实效性。

### 1 大学生情绪主要影响因素

#### 1.1 学生自身因素

学生在刚步入高校进行学习时, 难免会出现一段时间的学业繁忙, 让学生在日常生活、学习中均需全身心投入, 这一发展现状也就让学生在社交方面出现了一定的疏漏。在此种状况下, 大学生自身情绪方面难免会出现一定问题。同时, 大部分学生在刚进入院校时都会出现较大心理压力, 担心自己不能与其他同学融洽相处, 不能充分适应自己选择的专业课程。此外, 在信息网络飞速发展的背景下, 对于部分大二、大三的学生, 因其自主学习能力及自控力较差, 通常会有沉迷网络游戏, 或追番、追剧无法自拔的现象, 导致这部分学生对于专业知识缺乏基本的重视。从长远来看, 这部分学生由于专业知识方面的不足, 必然会导致其产生学习上的压力, 这种压力必将影响学生自身情绪。同时, 有一小部分学生自身性格较为内向, 不同地区间的学习差异较大, 使这部分学生在专业知识学习时出现了学习积极性低、学习态度较差, 学习能力较弱的问题。而这种情况的出现也使得学生情绪管理工作无法顺利开展, 难以确保情绪管理工作成效, 同时也让学生自身情绪难以及时接受正确的疏导, 最终可能导致逃课、自闭、抑郁等多种严重后果<sup>[1]</sup>。

同时, 高校学生在处理自身不良情绪时, 方式往往过于单

一。根据相关调研显示, 国内大多数的大学男生会选择通过体育运动、游戏、通宵等方式来环节自身情绪, 而大学女生通常会选择哭诉、倾诉, 或做些自己喜爱的事情, 转移自身注意力等方式来处理情绪, 此外, 还有部分学生会选择置之不理的方式来面对自身不良情绪。在高校内很少会有学生懂得向校内心理辅导相关教师寻求帮助, 出现情绪问题时第一时间想的不是解决、疏导, 而是尽快发泄出去, 由此可见, 大学生对于情绪处理方面仍有不足。

#### 1.2 社会因素影响

除了高校学生自身因素的影响, 社会因素对于大学生自身情绪变化也有着一定程度的影响。信息网络中彰显的虚拟化特征, 让当前社会性质呈现出了较为复杂的特性, 而国内绝大多数的高校学生对于网络世界表现出了十分沉迷的现状, 虽然网络为大学生的生活带来了极大的便利, 但也让大学生非常容易在网络中获取到一些不健康, 甚至是低俗、恶俗的网络信息, 对学生心理、行为以及情绪等多方面均产生了巨大的影响。此外, 在当前经济全球化的背景下, 西方国家的一些文化与思想, 与中国教育思想观念背道而驰的文化、思想逐渐渗透到学生的思维中, 使学生的心理也发生了不同程度的变化, 对国家未来的发展十分不利<sup>[2]</sup>。

### 2 大学生情绪管理工作落实意义

情绪, 是高校学生在面对各种客观事物是否与自身实际需求相符时, 被动出现的主观态度。作为我国发展中最为重要的力量, 大学生正处于十分敏感的阶, 处于此种阶段的学生在自身情感方面非常容易就会受到人为因素、社会因素, 以及环境因素等方面的影响, 特别是友谊、爱情, 此种情绪将极大地影响他们对各种客观事物的认知。因国内不断发生的大学生因琐事引发的悲剧事件, 让社会中各个领域均开始对大学生情绪管理引起了别样的注重。

学生自身情绪的变化随时都有可能发生,特别是正处于大学教育阶段的学生们,因为这部分学生正处于自我意识快速发展的阶段,高校学生的内心有着较为强烈的敏感性,在日常生活学习中也经常展现出较强的自尊心。高校学生对于日常生活、学习中发生的一些琐事,也很有可能出现自身心理、情绪,以及行为等方面的变化,而因琐事出现的心理、情绪改变,极有可能是消极情绪。针对这种现象,高校内大学生情绪管理工作的开展可以起到良好的预防作用。在大学生情绪管理工作落实过程中,应培养学生形成虚心受教的良好观念,使学生具备辨别是非的能力。使学生在受到外界因素的影响时,能够针对事件要素迅速判断是非,及时做出正确的反应,让相应的消极心理与消极情绪不再出现<sup>[3]</sup>。

因为学生自身消极情绪与心理随时都有可能发生,所以几乎是无法完全避免的。高校内所有学生自身或多或少都会受负面情绪影响。针对这一现象,高校内大学生情绪管理工作的顺利落实便显得十分重要,因其有着扭转学生消极心理,引导学生内心向着正确的方向发展,以及将学生自身消极情绪消除的作用。通俗来讲,虽然学生已经出现了负面心理,但只需要通过教师开展的情绪疏导工作,就能够让学生对自己犯下的错误有着更为深刻的了解,使学生不再出现消极心理,之后再通过一定的教育、引导,来将学生观念改善,扭转学生消极情绪、心理的发展趋势。

此外,根据心理学研究,大学生长期处于消极情绪状态,会导致不同程度的思维迟钝、意志力下降、认知障碍等问题,影响学习和工作效率,甚至会导致学生自身身体免疫力下降,进而出现各种危害健康的疾病。科学、有效的情绪管理工作对于学生而言有着十分重要的作用,其不仅能够大学生始终维持身心健康的状态,使其在日常生活、学习中建立良好人际关系,还能让学生正确认识自到己在学习中的优缺点,明确自我定位,遇事不迁怒他人,始终带着积极、愉快的情绪发展进步。

### 3 积极心理学为大学生情绪管理带来的益处

#### 3.1 为大学生情绪管理相关人员提供目标

积极心理学以更为开放、乐观的眼光看待每一位学生的潜力,其主要目的为进一步提升学生自身乐观、积极的心理,让学生能够尽快获得满足与幸福的感受。而积极心理学视域下的大学生情绪管理工作,其主要目的变为了培养学生良好情感体验,磨炼学生自身意志品质,使高校学生能够在分享中获得快乐,充并在日常学习中充分发挥自身潜能,始终保持最佳生活状态。这与新时期国内高校学生综合素质全面发展的教育目标十分一致。为高校学生情绪管理工作提供目标的同时,也还为大学生情绪管理相关工作人员落实管理工作提供了一定的指导。

#### 3.2 体现学生兴趣管理工作实效性及针对性

因国内大部分高校内缺乏了情绪管理相关工作的落实,让就业、生活、道德等方面的问题对大学生健康发展造成影响。而大学生积极情绪管理策略研究工作的落实,能使大学生情绪管理工作成效得到进一步的提升,有效促进大学生健康成长。通过探索能够解决大学生情绪问题的新路径与新方法,高校内便能够可以更好地发挥积极情绪管理在解决大学生情绪问题中的主导作用,科学利用正能量效用,促进大学生情绪管理以及心理健康教育工作的开展,更好地发挥激励、引导,以及升华的重要作用,充分体现了大学生情绪管理教育的针对性和有效性。

#### 3.3 激发学生潜能,促进学生身心发展

针对积极心理学的研究与分析,能够以大学生情绪管理工作面临的问题为基础,以积极情绪为载体,充分发挥积极心理学中蕴含的各项重要功能。大学生情绪管理工作包括心理健康教育,而

心理健康教育的主要目的:使学生形成正确意识、概念,矫正、预防学生自身不良情绪的产生。以此尽快实现高校学生情绪管理工作中的升华、指导等多种作用。可以说,积极心理学视域中的大学生情绪管理工作不仅能够提升学生心理健康教育的实效性针对性特征,有效调动学生学习潜能,还能实现高校学生身心健康发展,具有十分深远且现实的意义。

### 4 积极心理学视域中的大学生情绪管理工作对策

#### 4.1 使学生具备及时调节自身情绪的能力

积极心理学将原有心理学中过于注重人们自身缺陷以及疾病的特点,转变为了注重人们自身心理、情绪,以及品质等方面,更具积极性。因此,在大学生情绪管理工作中,还应注重培养学生积极心态,通过具体的活动让学生体验到幸福以及良好情感,从而实现学生对幸福等积极情感的实际感受。此外,学生情绪管理相关教师还应教会学生理性调节情绪的常用方法,使大学生能够客观地了解不同的情绪波动状态,掌握控制情绪的技巧,从而使学生具备健康正确地价值观,并在日常生活、学习中积极创造良好的人际关系。

#### 4.2 针对学生情绪特征,落实不同管理方式

大学生情绪管理工作,应与原有思想工作形式存在差异,在工作中应尽可能采取更为生动、有趣的方式,避免枯燥老套的理论式说教,以此确保学生兴趣。在学生情绪管理中,首先需要原有情绪管理机制有着一定的了解。

#### 4.3 制定学生情绪辅导方案,开展相关活动

学生情绪辅导方案的制定,既要符合学生情感认知,符合学生情绪特点,又要制定出缜密的工作流程及落实目标,以正确的情绪认知、表达、宣泄当做工作开展主题。让学生具备负面情绪分辨的能力,让学生能够从不同的角度看待问题。为确保情绪管理工作成效,学校可长期举办情绪管理相关活动,让学生在纸条上写下自己最近遭受的情绪问题,折好后放入事先准备好的盒子内,之后再让学生以抽签的方式抽取其中一张,让学生通过自身对于积极心理的认知,针对纸条内容进行分析,并提出能够有效解决纸条问题的方式。在一轮活动结束后,教师可将具有相同特性的学生召集到一起,使其成立小组,以小组互动的形式,让学生在沟通交流中观察其他同学,丰富自我认知,与其他同学拉近关系,学习其他同学具备的良好行为方式,从而让学生在小组中发现自身与其他同学的共同点,寻找到被接纳的感觉,放松自身,最终实现管理自身情绪的目的。

### 5 结束语

综上所述,大学生对于我国进一步发展而言,有着十分重要的意义与作用。为能有效管理大学生自身情绪,使其得到更为健康、良好的成长,学校内各个教师、领导,以及大学生自身,都应当注重起情绪管理工作的落实。在实际管理工作中,应针对不同学生自身实际情绪特征,落实不同管理方式,使学生具备调节自身情绪的能力,并制定学生情绪辅导方案,落实相关活动,有效避免学生情绪问题,使学生以更为健康积极的情绪面对生活与学习。

#### 参考文献:

- [1] 俞晓霞. 积极心理学在大学生情绪管理团体辅导中的应用探讨[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(23): 2-2.
- [2] 高德朋, 姚文山, 陈平海. 积极心理学视域中大学生心理健康教育模式分析[J]. 2021(2020-3): 168-169.
- [3] 黎峰, 赵小军. 积极心理学视域下高职学生职业心理素质提升的研究[J]. 科学咨询, 2020(7): 2-2.

作者简介: 丁力(1989.02-), 男, 汉族, 湖北省广水市, 博士研究生, 讲师, 研究方向: 兵器科学与技术。