

# 培养学生积极情绪，促进学生情绪管理

续伟

(临汾职业技术学院 山西临汾 041000)

**摘要:**培养学生积极情绪是学生心理健康教育的重要内容,是学生培养积极人格、提升综合素质的重要途径。高校要重视学生积极情绪的培养,加强对积极情绪的引导和培养,充分发挥其在学生思想政治教育中的作用,为促进学生思想政治教育工作的健康发展提供有利条件。

**关键词:**积极情绪;学生;心理健康教育

引言:积极情绪是指个体在日常生活中对自己和他人的积极态度和体验,包括快乐、兴奋、温暖、满意等积极情绪,以及悲伤、恐惧、厌恶等消极情绪。学生积极情绪的培养有助于提高学生心理健康水平,促进其身心和谐发展。高校要注重对学生积极情绪的培养,引导学生形成良好的心理素质和心理品质,提高学生的社会适应能力和心理调适能力。高校要重视对学生积极情绪的培养,通过开展多种形式的活动,引导学生形成积极向上、乐观开朗的心态。高校要充分利用学生积极情绪,充分发挥其在学生思想政治教育工作中的作用,提高思想政治教育工作的实效性和针对性,促进学生全面发展。

## 一、培养学生积极情绪的重要意义

(一)有助于提高学生的心理健康水平。心理学研究表明,人的情绪状态可以反映其生理状态。人在情绪发生变化时,往往会伴随着一些生理反应,比如血压升高、心率加快等,而这些生理反应与个体心理健康水平之间存在着密切关系。研究表明,学生的心理健康水平与其积极情绪水平呈正相关关系。在现实生活中,一些学生因为各种原因出现了消极情绪,比如考试焦虑、人际交往困难、对未来感到迷茫等,从而对学习和生活产生消极影响。因此,高校要加强对积极情绪的培养和引导,引导学生更好地控制和调节自身的情绪状态,让其始终保持良好的心理状态。

(二)有助于培养学生的积极人格品质。积极情绪是指个体在面对某种事物时产生的积极、乐观、向上、健康的心理状态。积极情绪在个体人格发展过程中具有重要作用,可以帮助个体形成健全的人格。因为积极情绪是一个人自我实现的前提和基础,如果一个人没有积极情绪体验,就不会产生自信、乐观、向上的人格品质。而积极情绪可以让人们形成积极的自我评价和对生活、学习和工作的态度,增强自身的社会适应能力,从而形成良好的人格品质。

(三)有助于高校思想政治教育工作质量提升。思想政治教育工作是高校教育工作中非常重要的一部分,其目的是培养学生形成正确的世界观、人生观和价值观。而在实际教学过程

中,由于学生对教师缺乏信任度,加之心理压力过大等原因,导致学生对思想政治教育工作产生抵触心理。高校要通过培养学生积极情绪等方式来改善这种局面。从某种程度上讲,思想政治教育工作质量的提升与培养学生积极情绪密切相关。

思想政治教育工作是高校教育工作中非常重要的一部分,而培养学生积极情绪是增强高校思想政治教育实效性的重要途径之一。学生通过参加各种活动、进行自我管理等方式来调节自身情绪状态,进而提升自身心理素质和应对能力,从而增强其自身素质和心理适应能力,有利于高校思想政治教育水平的提高。

(五)有助于推进我国心理健康教育事业的发展。心理健康是学生成长过程中必不可少的一部分。随着社会经济发展和科技进步和人们生活水平提高等因素影响,学生在学习、生活和就业等方面所面临的压力越来越大。

一些学生出现了不同程度上的心理问题甚至是心理疾病。因此,加强对积极情绪培养和引导工作具有重要意义。高校要通过积极情绪培养来提升学生心理素质和应对能力,从而促进学生身心健康、全面发展、全面成长成才。

## 二、学生情绪管理存在的问题

### 2.1 学生心理健康教育工作开展不全面

目前,在高校开展学生心理健康教育工作时,主要关注的是学生的心理问题,缺乏对学生情绪的关注和培养。但是,心理问题是学生在成长过程中所出现的一种常见现象,但并不是所有的学生都会出现心理问题。如果高校教师能够及时关注到学生出现的心理问题,并且采取有效措施对学生进行帮助和引导,就能有效降低学生在成长过程中所产生的心理问题。但是在当前高校心理健康教育工作开展过程中,往往忽视了对学生情绪的关注和培养,导致学生在不同时期所产生的情绪缺乏了解。

比如在上学期初期,学生正处于生活适应期,他们会表现出紧张、不安和焦虑等情绪。但由于受到周围环境和同学关系等因素的影响,学生往往会出现紧张、不安、焦虑等情绪。又

比如在上学中期和后期,学生进入到了情感丰富、敏感、独立且善于思考的阶段。他们在这个阶段更多关注自身情感体验和对周围事物的思考。但是由于受到社会环境因素的影响,导致学生在情感体验和思考方面出现了不同程度的缺失。因此,高校教师在开展心理健康教育工作时要充分考虑到这一点。

### 2.2 学生缺少对积极情绪的认知和重视

学生的心理健康教育工作主要是通过心理咨询、心理辅导等方式,帮助学生树立正确的价值观和人生观。学生作为一个特殊的群体,其生理和心理特点都与其他学生不同。因此,在开展学生思想政治教育工作过程中,要充分考虑到学生所产生的各种情绪,并通过积极情绪的引导和培养,帮助学生树立正确的价值观和人生观。

### 2.3 积极情绪培养工作缺乏创新

随着社会发展的不断变化,学生思想政治教育工作也面临着新的挑战。当前,高校思想政治教育工作所面临的最主要问题是如何应对新媒体时代所带来的各种挑战。在高校思想政治教育工作中,主要采用传统的讲授式教育方法,这一方式存在着内容枯燥、学生学习积极性不高等问题。因此,高校要对传统的思想政治教育工作进行创新,将学生积极情绪培养工作贯穿到学生思想政治工作中去。目前,很多高校对学生积极情绪培养工作重视程度不够,缺乏对积极情绪培养工作的创新。因此,学生在积极情绪培养过程中不能及时了解学生思想动态和需求,导致学生积极情绪培养工作开展不到位。

另外,高校要采取各种手段和方式提高学生积极情绪培养效果。当前部分高校思想政治教育工作存在着重理论轻实践的问题。由于缺乏实践经验和锻炼机会,导致很多学生对于理论学习积极性不高。因此,要加强对学生的实践能力培养,将学生积极情绪培养工作融入到学生社会实践活动中去,提高学生在实践活动中的积极性和主动性。

## 三、促进学生积极情绪形成的方法和途径

### 3.1 要注重情感教育,积极引导学生的情感体验

高校要重视对学生进行情感教育,利用情感体验促进学生积极情绪的形成。学生在学习和生活中,会遇到各种各样的问题,他们会产生各种各样的情绪体验,例如愤怒、委屈、焦虑等。如果不能很好地引导这些情绪,就会影响他们的心理健康和正常学习生活。高校要重视对学生进行情感教育,利用多种形式开展情感教育活动,通过故事讲述、角色扮演等方式引导学生积极体验自己的情感体验,让学生通过这些活动来发泄不良情绪,树立正确的人生观、世界观和价值观。

### 3.2 要重视心理辅导,促进学生积极情绪的形成

在高校的日常教育中,心理健康教育是一项重要内容,心理健康教育包括对学生进行心理辅导。通过对学生进行心理辅

导可以培养他们的积极情绪和乐观态度,促进其身心健康发展。因此高校要重视对学生进行心理辅导,培养他们乐观、积极、自信等良好的心理品质。高校要积极开展心理健康教育活动,在活动中引导学生积极体验自己的情感体验。例如可以通过一些励志故事、心理电影、主题班会等形式引导学生积极体验自己的情感体验。

挫折教育是高校开展心理健康教育工作的重要内容之一。在实际生活中,面对困难和挫折时,部分学生容易产生消极情绪。因此高校要重视对学生进行挫折教育和挫折体验。通过开展挫折教育活动可以培养学生积极乐观的心态和坚强的意志品质,为他们形成良好的性格提供有利条件。

### 3.3 加强对校园文化建设工作的重视程度和投入力度

校园文化是一种潜移默化、影响深远、润物无声的教育形式和途径。良好文化氛围有助于激发学生积极情绪和形成良好性格习惯。高校要重视对校园文化建设工作的开展和投入力度,建设好校园文化环境。通过校园文化建设可以让学生感受到浓厚、温馨和谐等文化氛围;通过校园文化建设可以让学生在校园中体验到人生百态、世态炎凉;通过校园文化建设可以让学生了解不同文化之间的差异与相似之处;通过校园文化建设可以让学生在生活学习中感受到中华传统文化和先进社会主义先进文化的魅力和影响力;通过校园文化建设可以让学生在校园中感受到温暖和关怀等情感体验。

结束语:学生积极情绪的培养是学生思想政治教育工作的重要内容,对提高学生思想政治素质和促进学生全面发展具有重要作用。高校要重视学生积极情绪的培养,积极利用各种教育资源,把积极情绪培养作为思想政治教育工作的重要内容,增强学生积极情绪的认知,引导学生以积极的态度和心态面对学习和生活,充分发挥学生在学生思想政治教育工作中的重要作用。

### 参考文献:

- [1] 王红梅.积极心理学视角下学生心理危机预防对策探讨[J].心理月刊.2020(08)
- [2] 潘欣,范文辉.积极心理学视域下学生心理危机预防策略探究[J].教育现代化.2019(89)
- [3] 靳君梅.积极心理学对高校心理健康教育的启示探讨[J].农家参谋.2019(19)
- [4] 杨春耀.基于积极心理学的学生心理危机干预策略探究[J].现代职业教育.2019(23)

作者简介:姓名:续伟;出生年:1972年3月;性别:男;民族:汉;籍贯:山西省临汾市;现所任职单位:临汾职业技术学院;邮编:041000;职称:讲师;学历:大学本科;研究方向:教育管理。