

大学生情感管理之对策

彭铁牛 李小静

(电子科技大学中山学院 广东省中山市 528402)

摘要:情感管理是个体通过对自身情绪的调节和对行为的约束,实现情感理性表达的过程和结果。本文在前述问题与分析基础上,对完善、提高大学生情感管理、优化大学生心理健康,从学生自身、教师、学校、家庭、社会等方面,提出相应的对策与建议。详见本文。

关键词:情感;大学生;心理健康

前文论及大学生七大情感困局,具列如下:(1)初步进入课堂,焦虑现象较普遍;(2)就业渠道单一,实习情况不理想;(3)人际关系简单,脉络拓展不明显;(4)恋爱追求多样,考虑因素多元化;(5)情感交流减少,师生关系不紧密;(6)心理教育滞后,教学内容简单化;(7)情感基础薄弱,知识认知碎片化。

所谓大学生之情感,岂止于男女爱情?乃发诸耳闻目睹之人、事、物也。其发诸师生之间、同学之间、男女之间、交友之间者,所谓人之情也;发诸学习、专业、兼职、实习、就业者,事之情也;发诸校园诸设备、草木及个人诸习具、衣物者,物之情也。三情有不平畅,则必有哀怨悲愤,必妥处置,以免后患。本文将从学生自身、教师、学校、家庭、社会等五方面,提出应对大学生人、事、物不平之策,详述如下。

一、大学生:慎其思,笃其学;立三观,韧心性;情感自控如天行健

1、积极融入课堂,加快树立自信心

增强对课堂环境的适应力,实际上是大学生能力锻炼的一种方式。一方面能够较快树立自信,也能更好地学会如何展现自己,将来面对突发事件不至于怯场,能够及时自信处理,也敢于站在舞台上正常发挥。

另一方面,增强对课堂环境的适应力,除了能提高大学生的心理素质,还能让其更好地科学、高效学习,把知识真正学到大脑中。学生普遍都希望考试可以正常发挥,当成绩不如意时都会产生巨大的心理落差。此类心理,只有更好地融入课堂,才能快乐学习、科学学习、自信学习,最终解除紧张心理、学出成绩。

2、积极学习知识,打造健康人格面

首先,除了通过网上查询和公众号,情感管理知识的学习,大学生也可通过多个渠道获取,比如图书馆的心理学藏书、学校日常心理宣传小报、公开讲座、辅导员指导等。其次,可结合自身情况,辨定真正适用自身的解决方案,探索和发掘属于自己的情感管理模式,减少情感失控行为。其三,学会调节自己情绪,做到身体健康,心理也健康。

3、合理宣泄情绪,形成正确就业观

其一,兼职或实习时,大学生应有充分耐心、研心,探寻自己未来工作方向,探索自己未来的定位;其二,遇到兼职或实习的不顺心,学习在可控范围、以适当途径调节、排解不良情绪,学习及时调整心态,以提高心理韧度。此外,大学生要注意培养良好的就业观,明白高薪不一定是“好”工作,低薪也不一定是“差”工作,行行都能出状元。

4、提高心理韧性,积极拓展人际网

孤立、资源稀缺和社会联系薄弱对人的情绪和心理健康具有负面影响。大学生日常交友中,不可避免会因性格、习惯、文化、地域等因素与人分歧,分歧是磨合的契机。首先,分歧之时应换位思考、将心比心,力求和睦相处,创造良好的人际关系。其次,应适当渐出自己现有的交友舒适圈,多与圈外的本校、外校的同学,甚至是校外社会人群交往,扩充自己的人脉、开阔自己的视野。

5、巩固正确三观,树立社会责任感

首先,面对社会上的种种诱惑,大学生应树立正确的价值观和

是非观,不要“偏不可为而为之”,以免歧途。关于为人处世、心理健康,大学生不仅要靠各方教导以提高之,更要靠自身自律性和自觉性,以融会贯通之。己所不欲勿施于人,要学会理解他人、对自己负责。其次,当代青年之大学生,要不忘初心、牢记使命,谨记社会核心价值观,强化大脑,身体力行,做新时代中国的合格建设者。

二、教师:教学互动,春风化雨;潜移默化情感能力

1、改善师生关系,加强师生间交流

及时解决学生心理问题,不能仅依靠学生主动提问,还需打破大学师生关系欠紧密现状,辅导员或老师应主动加强与学生互动,拉近彼此心理距离,建立良好的师生关系。实际上,老师借助亦师亦友的关系,更能深入了解学生,并结合学生自身经历或理论知识,更能有针对性地进行“传道、授业、解惑”,帮助他们面对情感困惑、妥善情感管理。

2、创造生动课堂,避免机械式教学

生动的课堂更有利于学生融入大学学习、汲取知识养分,同时避免教学内容单一化、避免学生厌学而选择逃课或者课中心不在焉,有利于营造愉快的课堂氛围。显然,照本宣科、简单呆板的教学方式,是难以完成教学,也是难以培养健康、快乐心态的。

3、加强情感教育,注重情感关联性

教师是否能持续关心学生成长和发展,是否充分重视学生情感体验,是否尽可能宽容、善待学生情感及其行为,避免大学生出现情感波动,避免师生之间出现明显沟通鸿沟,是学校情感教育方面的首要任务。教师有义务了解大学生日常生活的身心状况,关注其情感问题,在专业学习之间潜移默化地进行情感教育。其次,情感教育也可采用单独谈话、小组讨论或会议形式,及时发现、解决或缓解学生的心理问题。再次,在初入大学、年级交汇期、专题纪念日、备战各类考试、学期末等等重要时点,进行专项情感培训和压力摸查、疏导。

三、学校:顶层设计,平台管理;稳健推进情感教育

1、加强课程指导,课程设置多元化

大学课堂是对大学生的、充满色彩的挑战。大学课堂不是传统的教师向学生的、我说你听的单向沟通模式,而是师生间你问我答、我问你答的双向沟通模式。校方应督促教师做好课程与教学模式的优化、采取作业形式以及课程实践实训的活动等,提高大学生的课堂参与度,激发其学习兴趣与动力,完成课程教学任务。

2、增设专门课程,提高指导专业度

首先,展开多元化的兼职实习交流,扩大经验分享。学生获取兼职和实习经验的来源有师兄师姐的交流,也有就业导师课堂学习、小组交流,也有学校的就业论坛等。其次,各专业可开设模拟实践课,模拟现实组织或企业场景,通过任课老师指导、助教辅助,推出预设的待(就)业岗位、面试环节、岗位环境分析、岗位相关人际关系等系列案例作业,让同学们以专业理论为指导解决之,以强化实践能力、筑实专业素质。

3、鼓励人际破圈,提高社会适应度

大学非封闭的教学环境、生活环境,大学生在学期间除了专业知识与技能学习,还要增强社会常识与技能学习,以备将来顺利社

会化。人际关系管理,是尤其重要的社会常识与技能。强化大学生人际关系管理能力,第一步是要走出自己的社交舒适圈,与圈外人交流,尝试、加深感受社会呼吸、感觉社会声音、感悟社会需求,据以最终尝试调整心态、勤奋学习、努力进取、改变自己、奉献社会。学校在此进程中,可通过校内各单位、各社团等,在课堂内外,通过公益、竞赛等形式,开展多样化的活动,让学生在参与校园内外丰富多彩的活动中,感受社会召唤、感受时代脉搏。

4、引导理性恋爱,避免极端化事件

大学对于恋爱的宽容度相对较高。建议学校引导大学生树立正确的恋爱观,引导大学生理性对待男女之情。引导之要,在于提倡理性、真情、积极、平常的恋爱心态,避免或减少因偏激恋爱观导致的悲剧发生。所谓理性,在于明晰恋爱之本质、责任以及正反之预期,绝非神马作态;所谓真情,在于认真、诚信、专一,绝非逢场作戏、游戏扮演;所谓积极,在于将理性、真情主动化于具体行动上、化于细节里、化于心思中,绝非心动不行动,绝非梦想空想,绝非甜言蜜语;所谓平常,乃彼此文明、平等、尊重,绝非没有个性、没有自由、没有私人空间。如此反复引导,当愈加明白。

5、优化心理教学,打造新型培育课

当下城镇化、信息化、网络化、智能化、全球化背景下,大学生面临较大的学习、就业压力,急需强化心理素质、调整心态、化压力为动力。建议学校在心理健康教育方面强化创新,注重健康人格培养,强化性教育学习以及情绪管理培训等,构建校园心理健康系统,确保同学们心态无忧。其次,建议增设必要基础课程,提高知识普及度。如对非心理学专业科学开设相应心理学课程,让更多学生学会情感管理,并学以致用,推己及人,最终让情感管理普及到校园每个角落。

四、家庭:正三观、解真爱;适自由,促自立;哺育家国真性情

1、减少学业施压,减少干预覆盖面

父母应避免望子成龙而对子女过分期待,施加过多压力。孩子是独立个体,在学业上应充分尊重其选择,不因主观因素而将期待强加于子女身上。大学阶段,让孩子学会自己选择,父母应该是引路人,而非控制者;应减少对子女的学业干扰,如唯分数论。最终让孩子充分成长、自强自立、成人成才。

2、从小培养三观,放宽自由选择权

学生的就业、择业应是充分自由的,也是合理合法的。灌输和培养正确的就业观和择业观,除了在校时教师的教导,身为从业一员的父母,也应有意识地向孩子传授经验,使子女在兼职和实习时可更好地锻炼自身、树立自信,不会遇到挫折便手足无措,同时也不以个人随心喜恶鉴别职业优劣,力促找准定位、更快地适应、奉献社会。

3、培养辨别能力,树立正确是非观

父母应从小培养子女正确的是非观,以及识人的本事。不仅学习用感官感知和判断,也学习用心感受,用知识、理论作指导。三思而行事,谨慎而容从,明是而辨非。

4、重视心理教育,重视两性性教育

当下男女日趋平等,男女之恋更不是媒妁之言,而是自由平等地追求幸福。随着见面次数、语言交流甚至是肢体接触也越来越多,父母有义务、也有责任教导孩子在异性之间保持恰当社交,注重必要的性知识教育,不只倾向于教导女生自爱,也要教导男生自爱,维护健康、高雅、和谐的社交关系。

5、拒绝过度溺爱,加强亲子间沟通

家是子女成长的陪伴,是他们倾诉和排解忧闷的地方,父母也是子女最可信任和倾诉的对象。父母对子女的过分溺爱,甚至大学

期间都继续陪同或者操持日常琐事,则孩子必成巨婴。让孩子学会自立自强,是孩子成长的要求,也是对父母的考验。诚然,没有“一刀切”的答案,父母在其中是鼓励者、促进者,也是沟通者。加强与子女的沟通,拉近与子女的距离,减少双方矛盾冲突,避免代间隔阂,乃父母之必选。

五、社会、政府:励合作,力践行;弘正气,旨至善;构建情感正环境。

1、加强质量监督,促成优质化课堂

加强对高校课堂质量的检查与考核,从教师条件、师资力量、教学模式、授课现场等方面评估,对存在问题给予指导,鼓励师生与校方共同协商、打造良好的、适配性强的大学课堂,让学生能更好地融入课堂,接受系统化知识教育。

2、鼓励校企合作,优化兼职与实习

一方面,鼓励校企合作,开展招聘需求分享交流等活动,能够让学校更好地了解企业需求,相应地优化专业课程组合与教学方式,量身打造地培养合乎企业需要的各类人才;同时也能让学生了解企业焦点、热点和对人才要求,结合个人职业发展目标,把握方向,进行高效的专业理论、技能的学习、思考、研究和实践,以利将来更好地为社会、为企业服务。

另一方面,鼓励校企合作,优化现有就业条例,完善相关制度,避免大学生实习、兼职遇到侵犯权益时,不能及时予以解决。此举除了强化大学生自身维权意识外,可收“扶弱效应”,让处于弱势的大学生有足够的底气去维护自身权益,营造更加良好的兼职、实习环境。

3、合建知识体系,供学生借鉴学习

各方力促构建系统化、专业化、全方面的情感管理知识体系,可弥补碎片化式的知识拼凑学习、或生活经验渐悟式的不足,让大学生更快地找到适合自己情绪调节的方式,进而构建其个性化的情感管理模式,不再是遇到问题就无厘头地碰撞,而是理性把握问题、减除影响,既培养应变能力,也锻炼自身心理韧性。

4、鼓励社会实践,加强宣传正能量

其一,加强社会核心价值观宣传,各方通过颂扬感人事迹,弘扬正能量,提倡大学生参与社会公益活动,让他们树立并强化对价值观的认同。其二,在收获“服务他人的快乐”同时,逐渐加深认识、妥善解决学业、就业、交友、恋爱、心理健康等方面问题。

风声雨声读书声,家事国事天下事,所谓古贤人之情也。今日之大学生,亦在其中矣。所谓情感管理,期望人事物三情顺畅,天下太平,苍生福祉。若万方齐力,必大成功。善哉!

参考文献:

[1] 杨治良,主编.(2007).简明心理学辞典.上海:上海辞书出版社.

[2] CERBARA L, CIANCIMINO G, CRESCIMBENE M, et al. A nation-wide survey on emotional and psychological impacts of COVID-19 social distancing[J]. European review for medical and pharmacological sciences, 2020,24(12): 7155-7163.

[3] 王平,朱小蔓.建设情感文明:当代学校教育的必然担当[J].教育研究,2015,36(12): 12-19.

作者简介:彭铁牛(1965.11-),男,籍贯广东省揭阳市,高级经济师,高级人力资源管理师,高级企业人力资源考评员,高级企业培训师,SYB/TYB培训师,MBA硕士,研究方向:企业管理咨询、人力资源管理、创业管理。

李小静(2000.1-),女,籍贯广东省江门市,电子科技大学中山学院人力资源管理2018级在校学生。