

# 大学生情感管理之问题

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: 随着大学生因为情感问题不良事件频发, 常引发公众专题热议。本文从大学生性别差异、学习、实习、日常交友、恋爱、学校心理健康情况培训等方面的情感现状切入, 寻求存在问题, 并分析其原因。

关键词: 情感; 大学生; 心理健康

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。情感管理对大学生涯有举足轻重的影响。随着高教普及化, 更多青少年获得上大学的机会; 来自五湖四海, 大学生难免在学期间因自身各种差异而引发矛盾。近年来, 此类不良事件(如因恋爱矛盾激发而暴力分手、初触社会因性格无法适应立足等)也频频发生, 引发公众对此类问题的关注。因此, 有必要从大学生自身出发, 挖掘其存在问题及原因, 以期以预防与纠偏。本文以问卷方式, 大学生性别差异、学习、实习、日常交友、恋爱、学校心理健康情况培训等方面切入, 寻求存在问题, 并分析其原因。

## 一、大学生情感管理现状

问卷从以下六个方面共包含 64 个问题, 发放问卷 262 份, 回收有效问卷 262 份。现将调研情况归纳如下:

### 1、性别差异

在个人性格方面, 从整体上看, 性别差异对男女情感影响并不大。大部分人都认为自己持有乐观的态度; 但从个体上看, 男生相对而言更加自信, 女生中不乏自信之人, 且仍有相当一部分人是会存在自卑心理, 可见女生的心思是相对而言更加敏感的。

在情绪调控方面, 性别差异并不明显。男生跟女生均认为自己能够很好克制自己情绪, 且选择排解消极情绪的渠道也相似, 主要有向朋友倾诉、自我冷静、睡一觉以及通过课余爱好转移注意力等四种方式。

### 2、学习层面

大学生情感困局主要体现以下几个方面: (1) 课堂适应力不强。当上课要求自由组队时, 暂时找不到搭档, 仍会出现内心心情不愉快的现象; 无法融入课堂时, 学生也会感到不安; 被老师点名提问时, 会存在紧张现象; 上台展示会出现紧张、抵触的情绪。(2) 学习专注度不足。在学习的过程当中, 注意力不够集中, 容易受外界事物干扰; 考前复习时, 复习的专注度会受到情绪的高低影响, 浮躁心态比较普遍。(3) 面对分数时自我调节力、共情力、自我认知不足。大部分学生都会存在过分看重分数的心理, 对成绩单上的数字特别敏感, 对自己的分数会存在过分高估的情况; 普遍存在希望超常发挥的心理, 但没有考出水准或者超常发挥时, 都会感到沮丧, 不能对自己的实力有良好的认知; 获得好成绩时, 部分同学难以顾及考不好的同学的情绪, 难以做好表情管理, 因而遭人不息。

### 3、实习层面

实习是大学生步入社会的必修课, 其中难免会遇到各种各样的情况, 大学生相应的情感管理表现如下: (1) 自我调控能力不强。工作中, 无论是遇到客户刁难、上司批评, 还是遇到与同事之间发生分歧, 都会产生持久性情绪波动, 难以一时调整好状态。(2) 抗

挫折能力不强。当下大学生在面临初期实习的时候, 更倾向于观望是否能找到良好的工作机会; 有部分学生会实习中遇到困难时, 不选择主动解决, 而是以辞职了事, 不但没有锻炼自我的抗压能力, 还会助长了自己得过且过的不良作风。

### 4、日常交友

交友是大学生拓展人脉、建立社交网络的途径, 当前大学生面临交友问题的情感管理表现是: (1) 社交能力不强(主要指对外社交)。大学生一般会与同班同学、高中同学关系更密切, 与其他专业或者是其他学院少来往, 社交圈子小, 他们或者她们更倾向呆在自己的舒适圈中, 不愿意主动踏出对外社交的第一步。(2) 社交风气抑制交友冲动。大学也是社会的一部分, 其中人性复杂。不可忽视的是, 不少大学生的心性还停留在高中阶段, 对于欺负会选择沉默, 对于排挤也会选择沉默。(3) 正确的价值观念树立不牢固。吵架会存在争胜心理, 对友情不懂得如何妥善经营和维护, 当友情破裂、当别人遇到困难时轻则冷嘲热讽、重则落井下石。

### 5、恋爱层面

爱情, 或是美酒或是苦酒, 如能真心诚意、珍惜入微, 就是一杯令人回味无穷的蜂蜜; 如虚情假意、逢场作戏, 必是一杯令人窒息的毒药。在感情方面, 大学生的情感困局如下: (1) 恋爱占有欲与情绪自控力随着时间成反比。在恋爱初期开始就会更加依赖对方, 对对象身边的异性朋友都会特别排斥; 而当热恋期过去后, 伴随着生活的平凡, 感情的平淡, 会因为对方对自己的耐心不足而让情绪产生较大的波动, 缺乏安全感, 进而忧患伴随而来, 看待问题难以冷静以对, 反而会选择更能加剧矛盾的手段去解决问题。(2) 感情问题上更倾向于感性的一面。在恋爱前后, 对于伴侣的失约会更加敏感、苛责。(3) 开始注重择偶的外在条件。虽然性格、品德仍然是择偶的第一标准。近年来, 大学生中, 不乏“追星族”、“拜金女”, 颜值和金钱地位等外在条件逐渐被看重。

### 6、学校开展心理健康教育情况

学校的心理健康教育课程是指引大学生适应新生活的明灯之一, 如实施不到位, 会影响大学生对自身心理认知和对事物判断的能力。当下心理健康教育现状是: (1) 教育普及度不足。心理健康课程就是大学必修课, 普及度应为百分之百。实际上普及到大学生心中的并没有百分之百。(2) 教育内容较单一。当前学校的心理健康教育, 大体包括心理健康基础、人际关系管理、校园生活管理等三方面内容, 而对于学生就业压力、学习压力及应试压力等方面没有过多针对性较强的论述, 仅仅是部分在校的心理组织者或者心理协会工作人员, 进行简单说明, 显然不能满足学生的心理需求。(3) 学生主动学习积极性不强。学生对学校开展心理健康教育的满意度

不高,日常对心理知识的学习主要来源于互联网,较少同学会积极主动去听学校关于心理健康的讲座。

### 二、大学生情感困局及其原因分析

以上描述的现状,是大学生涯中普遍存在的情感困局,由问卷、结合现实,可归纳为以下七大情感困局,其原因亦各有差异。

#### 1、初步进入课堂,焦虑现象较普遍

一方面,学生在初入校园的时候,对学校充满了陌生感。大学是一个跟以往完全不同的生活环境和教学环境,大学教学和高中教学有着本质区别。大学更注重开放性教育,而高中更注重传统应试教育。在刚接触大学课堂的时候,面对80人以上的课堂、课堂随机的开放性问题提问、随机或者自由组队等现象,大学生都存在一定的焦虑现象。大学课堂上,教师不再是占据主导地位,随机提问不再是像高中课堂一样有标准答案,需要发散思维、打破常规;大学课堂更讲究师生和同学间的相互交流,不再是师生之间的单向沟通;以上等等,对大学生都是新的挑战,都需要花费时间去适应。另一方面,大学考试机制形式多样,学生不仅要注重期末考试,也要通过平时活跃课堂等给平时成绩加分,也要重视诸如多元化小组作业和实践实训活动。以上新环境、新问题、新挑战等,大学生必须面对,难免焦虑。

#### 2、就业渠道单一,实习情况不理想

大学是学习是就业的预备。大学四年期间,很多学生会选择通过实习或者兼职来获取工作经验、丰富简历,以便将来能更好的融入复杂多样的社会。首先,他们通常会选择不同渠道,获取实习或者兼职的小贴士,自习职场心理准备以及应对知识与技巧。常见学习方式是通过师兄或者师姐的经验分享、网上查询,稍嫌单一。所以,学生所做的课前准备并不能切实满足现在社会对大学生工作的新需求;且每人从事的工作方向不尽相同,师兄和师姐的工作经验往往不能适用大部分的学生;学生因为对薪资、工作待遇、想从事的方向不明确,往往会盲目跟风,或者选择了高薪但不符合自己专业知识的领域。以上就导致了实习兼职结果不理想,难以令客户或者老板满意,遭遇职场淘汰的现象,应引起各方重视。否则,将加大打击初步接触社会学生们的自信心,也让他们对自己即将从事的职业产生很大的迷茫。

#### 3、人际关系简单,脉络拓展不明显

大学不再是跟以往的小初高中一样,是开放性、多元性、复杂性的小型社会。它不是一个封闭式的教学环境,也不是一个封闭式的生活环境。从步入大学的那一刻起,大学生就必须走出自己的舒适圈,不能只跟身边的亲朋好友打交道;不能因为害怕接触陌生人而一直龟缩在自己狭小的交友范围内;否则,只会在进入社会时遭受更大冲击,难以在社会上立足,且长期缺乏必要的社会化交流,也容易使他们产生消极、畏难情绪。

#### 4、恋爱追求多样,考虑因素多元化

学习之余,大学生生活充满青春气息,大学给予恋爱较大的自由度。宿舍楼下会成为了表白圣地,小树林里会成为了约会圣地。近年来,大学生恋爱极端事件时有发生,引发各种对大学生谈恋爱问题的思考。首先,随着经济水平的提高以及互联网文化的普及下,学生择偶标准从传统的门当户对、性格互补为主,渐渐转向“品行要好、颜值靓帅”。其次,爱美之心人皆有之,追求外在美要适度。

过度了,很容易会陷入感情骗局,可能令身心和财产都受害。其三,适度不完美是客观现实,追求生活和心灵的契合,不能以简单、外在的评判方式作为自己的择偶标准。

#### 5、情感交流减少,师生关系稍松弛

未踏入大学前,部分大学生就被灌输诸如“上到大学了=没老师管了=独立生活了=放飞自我了”等观念,大学阶段的师生关系确实不同于过去的紧密、细致,留下很大的自主空间,难免令人产生错觉:师生关系“疏远”似乎显得常态,辅导员与学生关系犹如通知与执行的淡漠关系,课堂上教师与学生之间似乎是单纯的教与被教的关系。以上似乎缺乏情感的诸关系,导致了老师无法及时了解学生心理健康状态。

#### 6、心理教育滞后,教学内容简单化

初学之初,大学生一般都会接受学校统一安排的心理健康教育,其内容一般包括心理学的来源和发展史、心理健康基础知识、如何融入大学生生活等内容。这些内容只能让大学生肤浅地接触到心理学的门槛,并不能让他们真正掌握心理学并运用到位。当前社会的主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平等不充分的发展之间的矛盾。许多大学生因学习和就业的双重压力,心理趋向亚健康状态,不能维持良好心理状况;同时大学这是比较开放的小型社会,人情复杂、思想活跃,也容易使大学生不能理性对人待事,比如不能理性面对考证考级成败、不能面对失恋、盲目借贷欠下高利贷等,最终伤害自己,造成了一定的不良影响。因此,大学期间,学校应在心理健康教育方面投入更多的贴切、更多的精力。

#### 7、情感基础薄弱,知识认知碎片化

一方面,大学是一个强调自主学习的校园,许多知识、问题都需要大学生自己通过不断的探索、查询相关的资料或者学习相关的课程才能理解,其中就包括了控制情绪的相关知识。大学生们来自五湖四海,文化观念、价值观、是非观和性格等因素需要摩擦、融合。对“融入集体、沟通技巧”诸情感管理问题,大学生们一般都会上网查询、或到情感公众号上去寻求帮助,这些碎片化内容并不都适用于大学生本身、也不一定源于专业人专家之口。需要明辨以鉴,倘若盲目听之而为之,可能适得其反,造成没有必要的误会甚至冲突,适得其反。另一方面,大学生从高中而来,心性难免不够成熟,明辨是非、判断能力尚需加强,情感管理意识和能力薄弱,处理事件不够理性,还需要一定时间的磨合心性。

总而言之,所谓大学生之情感,岂止乎男女爱情?乃发诸耳目睹之人、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。

#### 参考文献:

- [1]牛艳. 新时代背景下高职院校情感管理的实践与思考[J]. 情感读本, 2021(2): 69-70.
- [2]王玉丽. 大学生情感管理的可行性分析:基于思想政治教育视角[J]. 未来与发展, 2016,40(06): 104-108.
- [3]吴迪. 高校教育管理中运用情感管理的探讨[J]. 中国成人教育, 2011(24): 23-25.