

政法大学大学生的情绪管理及其人格教育方法初探

杨 斌¹ 聂建博²

(1.新疆兵团警官高等专科学校 新疆五家渠 831300; 2.塔里木大学 新疆阿拉尔 823300)

【摘要】 当前,大学生面临着来自学业、情感、就业等诸多方面的压力,若不能有效管理自我情绪,很容易影响身心健康和学习,还可能迫使自身走向极端。情绪管理与人格教育对个体的情绪控制和调节起到至关重要的作用,是进行情绪管理的理论和技巧。本文以政法大学为例,探究情绪管理的内涵,分析大学生情绪管理的必要性,分析大学生情绪管理的影响因素,最后就大学生的情绪管理及其人格教育提出相应的对策,以全面保障大学生的身心健康,更高效地完成学习任务。

【关键词】 政法大学;大学生;情绪管理;人格教育;方法

DOI: 10.18686/jyyxx.v2i4.33429

大学生处于由青年期向成年期转变的重要阶段,有一系列重要的人生大事要去抉择和判断,但是由于大学生心理发展尚不成熟,自我调节和控制能力比较薄弱,因此在处理学习、社交、择业等问题时往往产生一种内心冲突,并带来苦闷、烦恼等一系列消极的情绪体验。情绪这一复杂的心理活动,是驱动个体行为的重要力量,对人们的认知活动的方向、行为选择、人格形成、人际关系等都产生重要影响。由此,在高校教学中开展大学生情绪管理及其人格教育,促进全面深化以学生全面发展为本的教育理念,对控制和调节学生情绪,形成良好的学习状态和氛围十分有利。

1 情绪管理的内涵

1.1 情绪的内涵

美国心理学家指出“情绪是一种具有动机和知觉的积极力量,对行为具有组织、维持和指导的作用。”人们对客观存在的事物表现出来的直观感受,是影响人们做事的直接或者间接的动力,属于一种必经的心理运动过程。

1.2 情绪管理的内涵

情绪管理包括体察自己情绪和调整自己的情绪,前者是管理情绪的基础,后者属于情绪管理的目标和意义。

近年来,心理学界和教育界认识到情绪管理对大学生适应社会、生存和发展的重要意义。大学生情绪、情感的丰富性,呈现出强烈的冲动性、爆发性和稳定性的特点,但是相较成年人大学生的自控力比较差,因此急需对大学生进行情绪的引导、控制和调节。

以政法大学教学为例,必须将大学生情绪管理贯穿整个教育之中,在发现大学生情绪偏离或者出现不良状况时,积极给予调整和纠正,确保大学生保持良好的心理状态。

2 大学生情绪管理的必要性

大学生情绪管理是情绪管理的重要内容,主要是指大学生个体或者群体对情绪进行监控和调节,这个过程主要是研究大学生对自身情绪或者对他人情绪的认识、协调、引导、互动及控制,能挖掘和培养大学生的情绪智力,培养他们驾驭情绪的能力,确保大学生构建良好的情绪状态。

关于大学生情绪管理的必要性主要从以下五个方面展开介绍。

第一,科学合理的情绪管理是大学生获得学业成功的重要保证,大学生只有处于积极健康稳定的状态,才能够以健康积极的态度去学习;反之,消极的情绪会阻碍学生的学习,不能保证大学生学习生活的积极性。第二,良好的情绪管理能够帮助大学生构建人际交往关系,在交流沟通时,确保彼此的信息和想法准确传达,在交流中能通过对方的情绪感受到对方的态度。通常自身情绪体验丰富就能够很好地控制和管理自己的情绪,从而拥有稳定可靠的人际关系。第三,科学合理的情绪管理有助于大学生的身心健康,良好稳定的情绪管理促使大学生全面协调发展,能更有激情和创造力地投入学习和工作。第四,科学合理的情绪管理有助于帮助大学生树立正确的人生观、世界观和价值观,唯有适时调整负面情绪,才能让大学生保持健康的情绪状态,反之,消极情绪若得不到控制,必然影响大学生正常的生活和学习,因此学会情绪管理,能维持情绪稳定,增强大学生的适应能力。第五,有效的情绪管理能够促进学校和社会的和谐稳定发展,以学生为本,充分体现人性和人的价值。由于社会正是由无数各个体组成,因此有效管理大学生情绪能够完美呈现个体自我价值,促进个体与社会的和谐发展。

3 大学生情绪管理的影响因素

大学生情绪管理主要受到性别、年龄、家庭氛围及家庭状况等因素的影响。通过对政法大学的大学生情绪调查研究发现,大一、大二、大三年级的学生得分要高于大四。家庭氛围、家庭经济状况也在一定程度上影响大学生的情绪管理,政法专业大学生的情绪管理要比理工类、艺术类及体育类学生的管控能力强。

3.1 不同年级的影响

大四学生由于面临着就业的压力,相比大一、大二、大三的学生在情绪管理方面有着较为显著的差异。由于大学生心理承受能力有限,特别是在工作不理想或没着落时,往往面临着比以往更大的压力,甚至因为丧失信心而迷失自我。大一、大二、大三学生的就业压力小,情绪相对比较稳定。通过调查发现,低年级学生调节情绪的方

法主要是逛街、吃零食或者没有课的时候待在宿舍。

3.2 不同专业的影响

不同专业学生的情绪管理能力,政法专业的学生控制情绪要比理工类或者体育类学生强,在情绪管理方面,自我调节的意识较强,能够设身处地感受和了解事物。反之,体育类院校发生暴力事件比例大的原因,多是因为学生不善于管理和控制自己的情绪。

3.3 家庭气氛的影响

大学生的情绪管理能力也受到家庭气氛影响,通常和睦友善的家庭氛围能够形成一个好的榜样,特别是在困难和压力面前,家长与孩子的沟通交流在潜移默化中影响孩子,培养着他们的情绪管理能力。反之,氛围糟糕的家庭环境,会给孩子传递一种消极的情绪,不仅影响理性判断,而且会影响正常生活和学习。特别是家长,往往忽略了大学生的心理问题。

4 大学生的情绪管理及其人格教育方法对策

关于大学生情绪管理及其人格教育可从学校、家庭及大学生自身出发,通过多种途径培养大学生的情绪管理能力。

4.1 学校方面

通常高校大学担负着培养人才、科学研究和服务社会的职责,特别是培养高素质综合性人才是教育的根本任务。其中对高素质人才来说,情绪健康是一个重要内容,不仅能帮助大学生构建良好的人际关系,还有助于团队合作。

首先,高校应当积极开设类似“情绪管理与人格教育”的选修课程,并通过创设游戏、讨论、情景模拟等教学形式,以讲座或者宣传活动的形式帮助大学生积极主动地投入心理管理课程的学习中。其次,应采用多元化的情绪干预方式,基于学生的性格、兴趣、爱好等实际情况,加强对大学生的情绪管理,及时掌握大学生的心理动态,并及时根据学生的需求提供帮助。再次,积极开展团体辅导,将具有同性质问题的大学生组织起来,由专门的老师带领,通过自我表述、游戏、情景模拟的方式加强学生之间的互动,使大学生真正认识和了解不良情绪的危害,找到适合自己的情绪调节方法,积极调整心态,以积极健康快乐的心态投入学习。大学生情绪管理和人格教育应采用团体辅导与单独辅导相结合的方式,深入了解大学生的心理动态变化,帮助大学生缓解和释放不良情绪。最后,将情绪教育和管理融入课堂教学,做到课内课外并举前进。在课堂教学中,教师更容易与学生进行情绪沟通和心理协调。教师应基于教学目标,通过管理和调节学生情绪,引导和发挥课堂中学生的主导情绪,帮助大学生形成最佳情绪状态,将积极的

情绪转化为学习动力。

4.2 家庭方面

父母家长多与孩子沟通交流,为孩子营造和谐宽松的家庭生活环境,帮助大学生培养积极的情绪心态。例如,父母双方少当着孩子的面吵架,多参与到孩子的生活和学习,积极引导大学生养成健康的情绪心态。

帮助大学生养成管理情绪的技巧,面对冲突和争端,巧妙地表达自己的情绪,控制焦虑、愤怒、冲动等情绪,学会理解他人,顺利度过人生的转折期,将每一次困难和挫折当成提高情绪管理的教育。

4.3 学生正面管理自身情绪,做情绪的主人

政法类大学生应当正确认识到自我和识别自我,及时甄别和调节自身的不良情绪,将时间和精力用在学习、生活及工作中,关于情绪管理首要的就是做到学会表达和合理排解。

首先,大学生应适当表达情绪,通常情绪管理学习,能力不强的人也能学会正确表达情感。在情绪管理中,与人沟通中清晰准确地表达个人的情绪,有助于沟通的进行,因为当对方感受到我们理解他的情绪和感受时,正面的情绪会得到分享,负面的情绪也将有所改善。对此,学会情绪的表达更有助于情绪的管理。

其次,大学生要学会自我调节,积极的自我暗示有助于保持良好、乐观的情绪,进而调动内在的因素,发挥积极主观能动性;反之,当大学生的情绪处于低潮时,可以通过体育锻炼缓解情绪,例如,呼吸放松、冥想及听音乐等,这都有助于学生更科学合理地管理情绪。

最后,借助书籍和网络资源丰富自身,通过阅读潜移默化中寄予情感、思想,特别是现代科学技术的快速发展,促使娱乐形式越来越多样化,为人们的生活增添了乐趣,但是信息的开放性无形中又会影响学生的判断力,大学生唯有多读书,才能开阔眼界,克服心理问题,塑造健全的人格。

5 结论

综上所述,情绪管理是大学生创新发展不可缺少的动力。高校大学生亟需积极健康的情绪促进和引导养成正向思维,以积极情绪推动创造活动。本文探讨情绪管理的内涵,指出大学生情绪管理的必要性和影响因素,并就大学生情绪管理及其人格教育提出相应的对策,以营造良好的情绪氛围,为社会经济建设发展培养既具备科学知识又兼具完善人格和健康情绪的政法类优秀人才。

作者简介: 杨斌(1975.3—),男,陕西洋县人,教授,研究方向:思政;聂建博(1983.12—),男,陕西澄城人,研究生,讲师,研究方向:电子信息工程。

【参考文献】

- [1] 方咪,李辉,宋娜.大学生情绪管理能力现状调查及影响因素[J].集美大学学报(教育科学版),2015,16(5):30-34.
- [2] 赵昆,赵石磊.包头地区高校学生情绪管理能力调查研究[J].包头医学院学报,2019,35(8):88-89,108.
- [3] 魏佳.高校大学生情绪管理调查研究[J].青年时代,2016(22).
- [4] 李抗.地方院校大学生情绪管理与压力关系调查报告[J].社会心理科学,2016(10):48-55.
- [5] 王晓梦,孔军.地方院校大学生自我管理现状与改革创新——以湖北某高校为例[J].创新创业理论与实践,2020,3(8):158-159,162.