

# 情绪管理在大学生思想政治教育中的重要性探究

张海鹏

淮阴师范学院 江苏 淮安 223300

**【摘要】**：在社会快速发展的当下，大学生不仅要面对学业方面的压力，在面对实习工作时也会面对行业竞争压力。但是许多大学生的心理尚未成熟，在面对过大压力时很难保持正确心态，极易产生严重问题。作为思想政治教育重要内容的情绪管理，是可以帮助大学生合理控制情绪的有效内容。本文对情绪管理进行系统性研究，并提供多条提高管理情绪能力的有效对策，旨在推动更多大学生健康成长。

**【关键词】**：情绪管理；大学生教育；思想政治教育

## 前言

大学生在高校学习虽然可以和同学、朋友或者教师通过谈心的方式缓解学业压力，但是在未来进入工作岗位后，很难有这种时间缓慢排解压力，这就需要其在学习时期就学习情绪管理，在未来健康成长。而作为大学生重要教育环境的家庭，指导学习的教师，则可以成为协助大学生提升情绪管理的重要助力。大学生自己也要不断摸索情绪管理有效方法，为未来发展做好准备。

## 1 大学生情绪管理能力基本概念

情绪管理，即人在工作、学习、生活等产生情绪问题，可以自行调节心理状态，并使用科学方法合理调节自身情绪，避免对个人与他人造成影响的一种管理方法。而对大学生群体进行情绪管理，则是将思想政治教育作为一种手段，合理引导大学生对自己情绪进行有效调节，从消极情绪转变成乐观心态，再去处理引起消极情绪的问题或困难。可以简单理解为让大学生对现在的消极情绪进行控制，引导其保持积极健康心态。而且，情绪管理能力对于大学生未来进入工作岗位、当前学习生活都有重要意义，只有保持积极情绪，才能在面对问题、困难时选择解决对策，而不是逃避、退缩<sup>[1]</sup>。对于负责情绪管理教育的思想政治教育，可以划分成理论教育以及针对性教育，通过理论教育让大学生知道情绪管理的意义，并通过针对性教育，强化其管理情绪的能力。在学生学习到这种能力后，可以投身于社会实践中，从而实现健康成长。而且，教师在思想政治教育中展开情绪管理，也是一种引导大学生拥有成熟思想的过程，让大学生可以在学习后为自己和他人创造一个良好的学习、生活氛围，并让其在未来学习中树立正确理想目标，逐渐成为一个对国家建设有价值、参与到社会发展的重要人才。

## 2 情绪管理在大学生思想政治教育中的重要性

对于大学生的思想政治教育，强化情绪管理内容拥有以下几点重要意义：首先是促进大学生保持良好身心，从而引导其健康成长。拥有积极情绪，可以让大学生保持健康的身心，但是消极情绪则会对大学生行为、思想造成一定影响。所以，在遇到情绪问题时，需要让大学生合理调整情绪，并对自己的行为进行反思。同时，以正确心态面对生活、学习中的问题，勇敢面对问题，以真实的自己面对生活中的困难<sup>[2]</sup>。而且，大学生对于情绪相关问题做好反思后，也可以对心态进行科学调整，对于未来幸福生活会有积极探索心态，

从而让大学生以健康的身心，成长为优秀人才。其次，也可以让大学生获得缓解未来社会工作压力的能力。在熟练掌握情绪管理后，大学生可以有效提升控制情绪的能力，从而培养出健全人格。在未来如果遇到挫折，不会因困难而慌乱，保持冷静，正确分析问题，从而摸索出事情真实情况，乐于调整遇到问题的不良情绪，从而保持对生活、工作的积极心态，让自己获得进一步成长。尤其是未来工作会遇到相较于学习更为复杂的问题与困难，如果缺少积极心态，难以继续在工作中得到成长。而高校则是将思想政治教育作为一种工具，将情绪管理教授给大学生，从而让其保持冷静态度，在面对问题不骄不躁，科学分析问题产生原因，积极解决问题，在问题中积累经验，实现个人成长。所以，学生在学习情绪管理时，既可以稳定提升控制情绪能力，也可以对未来社会工作积累丰富经验，进而获得美好生活。

## 3 提高大学生情绪管理综合能力的有效对策

### 3.1 构建良好家庭氛围

作为大学生成长的重要场所，建立起良好家庭氛围，可以让大学生获得优良性格，而且在提高情绪能力方面也有较大优势。可以从以下几个方面落实家庭环境氛围改进。首先，要保证家庭成员拥有和谐共处的良性关系。对于良好家庭氛围，所有成员保持和谐关系，在沟通交流时都可以保持和气、愉快，可以让个人身心获得健康发展。而在这种家庭氛围影响下，学生可以潜移默化提升情绪控制能力，对于问题也可以保持平和心态。其次，家长也要关注大学生情绪相关问题。对于家庭成员，可以在交谈时关注学生的思想政治教育，并以闲聊方式逐渐对大学生产生积极影响，从而提高情绪管理能力。让大学生未来在面对问题时，可以第一时间对心态进行调整，勇敢面对问题，积极处理问题。尽管大多数学生会离开家庭，到另一所城市求学，但是并不影响家长对于学生的关心照顾。可以在每年寒暑假和大学生进行交谈，询问近期是否在生活、学习中遇到问题，用合适语言引导大学生用积极心态面对问题，从而逐步解决问题，让大学生稳定成长。最后，家长也需要通过管理情绪，为大学生树立榜样。家长拥有丰富人生阅历，所以在一定程度上会拥有更强情绪管理能力，可以从这方面对学生进行正面影响<sup>[3]</sup>。所以，家长在面对问题时，一定要以积极心态去解决、分析问题，并对大学生的情绪进行调节，让大学生在面对问题时可以保持积极心

态,从多个角度对遇到的问题综合思考,让大学生学会对情绪进行管理,为以后成长做好准备。

### 3.2 由教师落实情绪教育

对于思想政治教育教师,需要在教学时,将思想政治教育作为一种有效工具,引导大学生参与到课堂学习中,从而提升情绪管理能力。教师需要对大学生情绪保持主动关注,对于大学生消极情绪,或者是在面对问题产生的不良情绪,都要做好疏导工作。身为教师,一定要让学生学会正确认识内心的思想矛盾,并让学生通过学习、实践,逐步对情绪合理调节,从而让其对学习、生活保持激情,为以后实现个人目标做好准备。教师要积极鼓励大学生进行广泛的实践,通过这种方法提升大学生实践能力,从而不断锻炼其意志,让其在实践中拓宽视野,放大个人格局,从而科学规划未来发展。而且,大学生参与到社会实践后,可以不断挖掘优点,并学会欣赏他人,通过合理方法改进自己缺点,这对于大学生调节情绪具有重要意义。在日常教学中也可以增设情绪体验课程,让大学生参与到其中,从而对情绪管理有更深层次认知,提高学习效果。教师也可以向学校申请,增加例如情绪体验、情绪管理等额外课程,并将情绪管理作为课程重要内容,让大学生在学习中不断提高自己的能力,从而在未来面对困难产生消极情绪时,可以在短时间内对心态进行调整,避免因情绪因素影响问题解决效果。对于思想政治教育教师,则可以在思想政治教育中侧重于情绪教育,让大学生保持最佳学习状态,将情绪管理作为一种能力教授给大学生,让其健康成长。

### 参考文献:

- [1] 陶然.茶道教育在大学生情绪管理的有效运用[J].福建茶叶,2020,42(7):2.
- [2] 王瑛.思想政治教育管理工作的有效性对策探讨--评《高校学生事务管理工作典型案例评析》[J].中国教育学刊,2018,000(006):3.
- [3] 王秋芳,卢语馨.高校思想政治教育与健康教育工作的契合--1例高职生人际矛盾的分析[J].心理月刊,2020,15(06):80.
- [4] 张云英,刘卫霞.网络信息时代中学生思想政治教育实效性探究[J].教育信息化论坛,2019,003(010):122-122.

作者简介:张海鹏,出生年月:1993年6月,性别:男,民族:汉,籍贯:江苏东海,学历:硕士研究生,职称:助教,研究方向:思想政治教育,工作单位:淮阴师范学院,单位地址:江苏省淮安市长江西路111号,单位邮编:223300。

### 3.3 让大学生熟练管理情绪

虽然家庭氛围、教师教育对于大学生的成长具有重要意义,但是在面对情绪管理时,仍需要到落实个人成长,才能真正将这种能力合并到大学学生的学习框架中,在未来熟练应用。所以,大学生要对自己有正确认知。作为心思敏感的大学生,其实际生活、学习会在各种因素影响下,产生不同程度的情绪变化。这就需要大学生通过合理方法,分析情绪变化真实情况,从而合理调节个人情绪。在面对问题时,可以先对自己的情况进行分析,研究问题发生是否由个人引起,再分析情绪变化的各类诱因,从而找到真正因素,用科学方法落实调节情绪,避免对个人或他人造成过大影响。而且,大学生也要对情绪管理具体方法熟练应用,从而对消极情绪及时调整,保持良好的积极情绪,用健康心态面对学习与生活。考虑到消极情绪对人影响较大,且成因较为复杂,可以通过查阅书籍、请教教师、和同学讨论等方式,摸索调节情绪手段。例如以乐观状态,转换思考问题方向,从而寻找消极情绪的积极内容的情绪转化法<sup>[4]</sup>。通过这种方式不断改变自己内心想法,以积极向上的态度面对困难,进而提升情绪管理能力。

### 结论

专注学业的大学生在一定程度上并没有达到内心成熟,这导致外界因素变化极易造成大学生的情绪波动,严重影响其未来成长。面对这种情况,高校的思想教育需要落实情绪管理工作,只有让大学生学会科学控制情绪,用积极心态面对问题,才能帮助大学生健康成长,成为对国家建设有价值的专业人才。