

大思政格局下的大学生情绪管理研究

何晓莉, 覃倩, 谭茹月

绵阳城市学院, 四川 绵阳

收稿日期: 2022年3月26日; 录用日期: 2022年5月9日; 发布日期: 2022年5月16日

摘要

大思政教育指高校运用一切可以使用的资源, 做好大学生的思想政治教育工作, 而思想教育以心理健康作为工作展开的基础条件。情绪管理与心理健康有着密切的联系, 相互影响。本研究中, 采用情绪调节量表(ERQ)、大学生情绪管理能力问卷来了解学生的情绪管理现状。通过思政教育与心理健康教育, 让大学生学会及时觉察自己的情绪、适当表达自己的情绪、以合理的方式调节情绪, 探索提升大学生情绪管理能力的途径。

关键词

大学生, 思想政治教育, 心理健康, 情绪管理

Research on Emotion Management of College Students under the Pattern of Macro Ideology and Politics

Xiaoli He, Qian Qin, Ruyue Tan

Mianyang City College, Mianyang Sichuan

Received: Mar. 26th, 2022; accepted: May 9th, 2022; published: May 16th, 2022

Abstract

Macro Ideology and Politics education refers to the use of all available resources in colleges and universities to do a good job in the ideological and political education of college students. Ideological education takes mental health as the basic condition for working. Emotional management and mental health of college students affect each other and are inseparable. In this study, the emotion regulation scale and the formal questionnaire of college students' emotional management ability were used to understand the current situation of college students' emotional management;

through ideological and political education, and mental health education, college students can learn to timely perceive their emotions, express their emotions appropriately, adjust their emotions in a reasonable way, and explore ways to improve their emotional management ability.

Keywords

College Students, Ideological and Political Education, Mental Health, Emotional Management

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

近年来,随着社会的发展、科研的深入,我国高校基本形成了大思政教育模式[1],为大学生心理健康教育工作的顺利开展打下了良好的基础。在思政教育过程中,应重视提高大学生情绪管理的能力,使大学生能够对自身情绪进行合理控制与调节,进而保障心理健康。

2. 情绪管理的内涵

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度,是对客观事物和主体需求之间关系的反应。每种情绪由四个要素构成:生理唤起、认知解释、主观感受、行为表达[2]。情绪管理是个人为了保证自身健康和适应环境,以心理学的知识和科学的管理方法为指导,对自己或他人情绪进行觉知、表达、调节的过程。情绪管理不仅仅是降低负向情绪,还包括正向情绪的增强、维持等多个方面。

3. 大思政格局下重视大学生情绪管理的重要性

3.1. 情绪管理能力是影响心理健康的重要因素

个体可以通过主动调节积极情绪和消极情绪,提高个体的心理健康状况[3]。当大学生出现负面情绪时,如果学生具有较高的情绪管理能力,可以通过合理的方式释放不良情绪,从而使自身受到消极心理暗示的可能性减小,学生出现焦虑、人际关系敏感等各种心理症状的可能性降低。当大学生在面对负面情绪时,如果缺乏情绪管理能力,则容易采取错误甚至是极端的方式处理不良情绪,进而使得自身不断受到消极心理暗示,受此影响学生极有可能出现抑郁、偏执等心理症状。因此,在大学生心理健康教育中,应当重视提高大学生情绪管理能力,使得学生可以在对自身情绪进行合理控制与调节的基础上,保障大学生的心理健康。

3.2. 心理健康是思想政治教育的有效性保证

心理育人是“十大育人体系”之一,具体地说,教育者从教育对象的身心实际出发,遵循规律,通过多种方式实施心理健康教育,对教育对象进行积极心理引导,缓解心理困惑,提升心理素质。从而达到培养有理性信念、有能力与担当的时代新人的目标,形成自尊自信、理性平和、积极向上的心态。

坚定的理想信念、正确的世界观、人生观、价值观和道德观可以促进心理健康,反之亦然。个体心理健康状况可以间接地影响社会经济目标、政治目标、文化目标的实现。

影响思政教育的育人实效的因素包括教育者、教育对象、教育环境。作为人,教育者和教育对象的

心理健康状况直接影响着他们的主体性发挥,对教育效果产生影响。教育者的人格健康、人格魅力对思政教育的效果起着重要的作用,教育对象的心理健康是必要条件,教育环境尤其是良好的社会心态对思政教育的活动的实施过程与结果产生重要的影响。因此,心理健康是实现思政教育成效的前提。

3.3. 将情绪管理引入思政教育的必要性

大学生情绪波动较大、容易冲动、情绪表现隐蔽化、具有两级性。大学生正处于青年期,常会由于学业、感情、就业等问题而产生失落、焦躁、沮丧等情绪,给大学生的心理造成冲击。情绪管理在大学生心理健康成长中有着非常重要的作用[4]。必要的情绪管理有助于大学生更好的控制和处理情绪,有利于其生活、学习和心理健康。引导大学生控制情绪,培养大学生积极情绪是现今社会亟待解决的重要课题。面对新形势下的新挑战,高校将思政教育和情绪管理有机结合,引导学生拥有积极向上的健康情绪,稳定从容地应对未知压力与心理危机。

4. 大学生情绪管理能力现状调查

4.1. 研究对象

采取简单随机抽样,抽取样本 400 个,发放问卷 400 份,收回有效问卷 378 份。大一学生 213 人,占比 56.35%;大二学生 73 人,占比 19.31%;大三学生 43 人,占比 11.38%;大四学生 49 人,占比 12.96%。男生 61 人,女生 317 人。

4.2. 工具

采用由 Gross 编制的情绪调节量表(ERQ),以及西南大学王飞飞自编的大学生情绪管理能力正式问卷。Gross 情绪调节量表共 10 个项目,7 点计分,得分越高,则表明被试使用情绪调节策略的频率越高[5]。该量表包括两个维度:认知重评和表达抑制。该量表信度与效度良好。大学生情绪管理能力正式问卷包含 38 道题,分为五个维度。问卷同质性信度为 0.8276,问卷结构效度较好[6]。

4.3. 方法

所收集到的数据由 SPSS 22.0 软件进行统计处理,主要采用描述性统计。

4.4. 结果

4.4.1. 大学生情绪管理总体分析

从表 1 情绪调节问卷可以看出,表达抑郁的平均分为 3.97,认识重评的平均分为 5.16,总分的平均分为 4.68。大学生情绪管理问卷的调查结果进行描述性统计分析,结果如表 2,问卷总分均分为 2.84,各因子均分在 2.27 至 3.42 之间。其中,控制消极暗示能力最高,其余依次是寻求外界支持能力、积极补救能力、控制消极发泄能力和理智调控情绪能力。

Table 1. Descriptive statistics of emotion regulation questionnaire

表 1. 情绪调节问卷描述性统计

	最小值	最大值	平均数	标准偏差
表达抑郁	1.00	7.00	3.97	0.085
认知重评	1.50	7.00	5.16	0.067
总分	1.40	7.00	4.68	0.056

Table 2. Factors and total scores of emotion management ability questionnaire for college students

表 2. 大学生情绪管理能力问卷各因子与总问卷得分

	平均得分
总问卷	2.84
控制消极发泄能力	2.50
理智调控情绪能力	2.27
积极补救能力	2.84
寻求外界支持能力	3.16
控制消极暗示能力	3.42

4.4.2. 大学生的主导情绪

赵静、王岚等人通过采用实证分析的方式[4]，指出大学生的情绪管理能力和心理健康水平的高低具有显著的正向关系。据报道，大学生抑郁症发病率高达 23.8%。从表 3 和图 1 可以看出，大学生的主导情绪中，79.1%为正向情绪，20.9%为负向情绪。图 1 的数据和大学生抑郁症发病率的数据有显著的正向关系。

Table 3. The distribution of dominant emotions of college students

表 3. 大学生的主导情绪分布图

情绪选项	人数	比例
愤怒	9	2.38%
悲伤	31	8.20%
恐惧	27	7.14%
惊讶	5	1.32%
厌恶	2	0.53%
羞耻	5	1.32%
快乐	176	46.56%
爱	123	32.54%

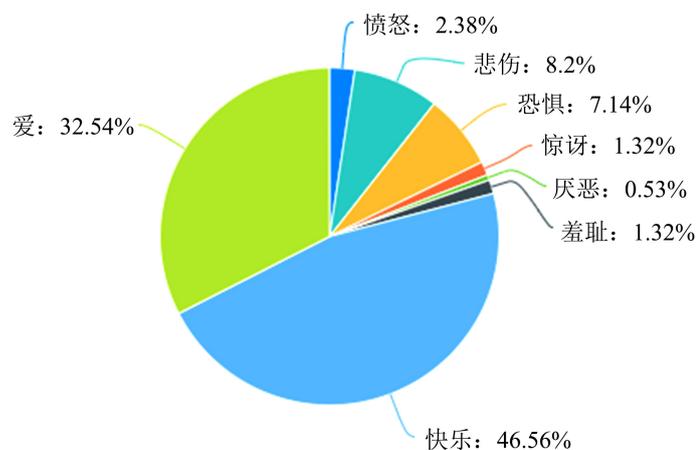


Figure 1. The dominant emotions of college students

图 1. 大学生的主导情绪

4.4.3. 影响大学生情绪的主要因素

在问卷中，影响大学生情绪的因素是多项选择题，根据调查结果，如表 4，影响因素排名前三的为学习、人际交往、家庭关系。

Table 4. An analysis of the factors affecting college students emotion
表 4. 影响大学生情绪的因素分析

影响因素	人数	比例
学习	272	71.96%
同辈人际交往	226	59.79%
经济压力	163	43.12%
恋爱	99	26.19%
家庭关系	172	45.50%
天气	62	16.40%
就业	131	34.66%
其他	63	16.67%

5. 大学生正确管理自己的情绪的方式

在本研究中，大学生正确管理自己的情绪的方式为：学会识别情绪，然后适当的表达情绪，再通过理性情绪疗法等方式调节情绪，如图 2。

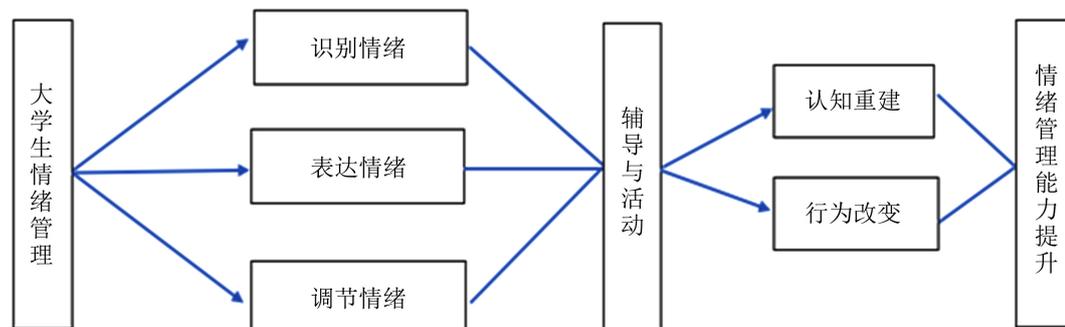


Figure 2. The sketch map of the ways to improve the emotion management ability of college students
图 2. 大学生情绪管理能力提升干预途径示意图

5.1. 及时觉察自己的情绪

大脑中存在两个不同的情绪系统：快速反应系统主要在无意识层面运作，依赖边缘系统深处的结构，尤其是杏仁核；另一系统涉及大脑皮层的意识加工。两条通路在大脑前额叶皮层交汇。情绪还涉及自主神经系统和内分泌系统传递信息所引发的内脏反应[7]。

人类的情绪分为八类：快乐、爱、愤怒、悲伤、恐惧、惊讶、厌恶、羞愧。察觉自身情绪是情绪管理的基础，只有及时充分的了解到自身情绪的变化，才能进行有效的调节。及时察觉自我情绪，学会接纳负面情绪与积极情绪，特别是对负面的情绪的接纳，是情绪管理重要的一环。

5.2. 适当表达自己的情绪

当不良情绪出现的时候,能够有适当表达自身情绪的人不超过 50%,由此可以看出,学会适当表达自己情绪是非常重要的。首先,表达出自己真实的情绪,我们既要表达积极情绪,也要表达负面情绪。压抑情绪是不恰当的,不利于自己的身心健康。其次,学会正确地表达自己的情绪,提升自己的交际能力,走出自我的封闭空间,讲述自己的感受,促进相互了解。再次,学习不同的方式来表达情绪,可以通过语言表达与非语言表达。语言表达包括“说”出来(向朋友、亲人、咨询师倾述)、写出来(写日记、诗歌、小说等)。非语言表达如绘画、舞蹈、冥想。

5.3. 以合理的方式调节情绪

大学生可以通过改变认知、放松、听音乐、运动、向他人倾述、吃美食、看电影、旅行等多种方式调节情绪。本研究中重点介绍:学习并且将情绪 ABC 理论运用于实践、掌握产生积极情绪的方法。

1) 情绪 ABC 理论

情绪 ABC 理论包含三要素:激发事件 A (activating event)、信念 B (belief)、行为结果 C (consequence)。行为结果 C 并不是由事件 A 直接导致的,而是个体对它不正确的认知和错误信念 B 所直接导致的。错误信念也称为非理性信念。非理性信念有三个特点,绝对化的要求、过分概括、糟糕至极。大学生可能出现的非理性信念如:我必须干得很好;如果我做了蠢事,我就是个笨蛋或一无是处的人;如果我被人拒绝,我就是个不好的;人们必须公平的待我,必须满足我的要求。当大学生出现非理性信念时,要及时觉知自己的想法,改变非理性信念,从而调节自己的情绪。

2) 积极情绪

积极情绪包含着愉悦体验、身体表情、认知评价、行为趋向和动机等多种成分,如热情、兴趣、自豪、专注。产生积极情绪的三个生理基础:一是不能有消极情绪的活动,需要让杏仁核受抑制;二是要有快乐的神经递质:多巴胺、催产素、内啡肽、血清素等;三是要有积极的意义感。

产生积极情绪可以从以下方面入手:一是出现幸福事件时,用科学的方法感受并延长幸福体会,品味美好;二是发现幸福事件,学会感恩;三是创造幸福事件,主动行动,有间隔地创造物质享受与精神享受;四是无条件的幸福,内化积极体验,塑造幸福大脑。

6. 大思政格局下提升大学生情绪管理能力的策略

6.1. 大学生自身需要提升情绪管理的能力

大学生识别情绪、及时察觉自我情绪,能够接纳负面情绪与积极情绪,特别是对负面的情绪的接纳。采用不同的方式适当的表达情绪,可以通过语言表达与非语言表达。通过改变认知、培养积极情绪、放松、听音乐、运动、向他人倾述等多种方式调节情绪。进而提升自身情绪管理的能力。

6.2. 高校开展情绪管理教育

1) 开设情绪教育课程

一方面,在《大学生心理健康教育》课程中,丰富情绪管理的教学内容。另一方面,将情绪管理纳入到思政教育课程中去。在教学中,教师讲授情绪管理的相关知识,形成良好情绪观念,比如良好的人生观、世界观、价值观,进而促进思想政治教育的实施。

2) 个体辅导

每年九月,学校进行心理普查,筛选出心理异常的学生。辅导员与初筛心理异常的学生进行谈话,进一步了解学生情况,对于情况严重的学生推荐至学校心理咨询中心进行个体辅导。

根据实际情况,每位学生进行了3~6次咨询。以其中一个个案为例,进行了六次咨询,每个星期咨询一次,持续了一个半月的时间。在第一次咨询中,了解来访者的基本信息、情绪状况、心理困惑等,做出初步评估,制定咨询方案,与来访者建立专业关系。在第二次咨询中,咨询师与来访者共同梳理自身处境,引导其肯定情感的产生,使其加深自我了解和领悟。在第三次至第五次咨询中,咨询师与来访者共同讨论问题,协助来访者找到合适的解决方式,并且督促来访者在完成咨询师布置的作业,进行认知与行为的改变。在第六次咨询中,咨询师协助来访者恢复心理平衡,提高情绪管理能力、心理调适能力,增进心理健康,最后,结束专业关系。

3) 团体辅导

团体辅导中运用团体动力学的知识与技能,协助团体成员获得信息,帮助成员建立正确的认知观念、健康的态度与行为[7]。团体辅导既是心理辅导的一项重要方式,也是高校开展大学生思政教育的重要手段。

开展“我的情绪我做主”团体辅导,经历了准备、开始、过渡、工作、结束阶段。“我的情绪我做主”团体辅导,开展六次活动,每次活动时间约为1.5小时。在准备阶段,根据团体目标、成员特征、团体活动与过程、预期成效、团体大小、聚会次数、时间和场所、甄选成员等方面,撰写好计划书。团体各阶段情况如表5。

Table 5. “My emotions, my rules” group counseling
表 5. “我的情绪我做主”团体辅导

期数	主题	目标
第一期	认识“你我他它”	消除组员陌生感、了解组员的目标、建立良好的组员关系。情绪初识,认识八种情绪。
第二期	与情绪做朋友	加深对情绪的认识、感知情绪。通过放松、情绪气球表达情绪。
第三期	你是最棒的	学会倾听。学会辨识不良情绪的危害。掌握调节愤怒、抑郁、焦虑等负面情绪的方法。
第四期	做情绪的主人	提高组员的情绪管理能力,了解并实践情绪ABC理论。练习心理情景剧。
第五期	大有可为	走进积极心理学,掌握培养积极情绪的方法,体验福流。
第六期	团体的分离	回顾整个团体历程,分享体会与收获。处理组员分离情绪。

4) 营造校园情绪管理氛围

通过学校宣传栏、横幅、广播等各种方式,进行关注自身心理健康、倡导情绪管理的宣传,营造良好的校园氛围。丰富第二课堂活动,以“5.25”心理健康节为主线,每年开展情绪管理专项教育活动,如:心理情景剧大赛、主题演讲比赛、情绪管理工作坊活动。

6.3. 推进家校共育

使学校、学生、家长成为联动机制,营造良好的家庭育人氛围。家长的理念是引导大学生成长方向最为关键的因素,家长如果忽视大学生的情绪心理方面的健康,则可能导致大学生在成长过程中出现心理方面的问题。家长更新教育理念,在关注学业与身体健康的同时,也关注大学生情绪的健康,引导大学生进行情绪管理。

校内、校外载体联合形成内外联动机制,显性教育与隐性教育有机融合。除了校园环境和家庭环境,

也要注重社会环境。社会环境是由经济、政治、文化因素等共同作用产生的。社会环境的影响涉及面较广，它可使社会生活中每个人的情绪和行为都受到影响。如果社会环境得到较好的优化，同样是大学生情绪管理的强力助推器。

6.4. 营造良好的社会环境

校内、校外载体联合形成内外联动机制，显性教育与隐性教育有机融合。除了校园环境和家庭环境，也要注重社会环境。社会环境是由经济、政治、文化因素等共同作用产生的。社会环境的影响涉及面较广，它可使社会生活中每个人的情绪和行为都受到影响。如果社会环境得到较好的优化，同样是大学生情绪管理的强力助推器。

7. 小结

大学生心理上经历着急剧的变化，情感体验丰富复杂、容易陷入情绪困扰，给大学生的心理造成较大冲击。情绪管理在大学生心理健康成长中有着非常重要的作用。必要的情绪管理有助于大学生更好地控制和处理情绪，有利于大学生的生活、学习和心理健康。对大学生的情绪管理进行有效干预，探索个体辅导、团体辅导、心理学课程教学、第二课堂活动等多种途径，提升大学生的情绪管理能力。通过情绪调节促进心理健康的功能，从而实现思政教育的重要功能。

参考文献

- [1] 习近平: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程[N]. 光明日报, 2018-11-26(06).
- [2] 菲利普·津巴多. 津巴多普通心理学[M]. 北京: 北京联合出版有限公司出版社, 2017.
- [3] 徐辉. 心理健康与思想政治教育[M]. 北京: 首都经济贸易大学出版社, 2019.
- [4] 赵静, 王岚, 朱琳, 等. 医学生情绪管理与心理健康的关系研究[J]. 牡丹江医学院学报, 2018, 39(4): 123-125.
- [5] Gross, J.J. and John, O.P. (2003) Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [6] 刘晓丽. 大学生心理健康与情绪管理能力的关系[J]. 湖北函授大学学报, 2015, 30(11): 65-66.
- [7] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学, 2010.