# 大学生情绪管理论文202\_字范文(精选9篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2023-12-22

*文字：汉语词汇文字：郭文景演唱的歌曲文字：诗歌以下是小编为大家收集的大学生情绪管理论文202\_字范文(精选9篇)，仅供参考，欢迎大家阅读。第1篇: 大学生情绪管理论文202\_字　　摘 要：现今，很多大学生都面临着压力，不管是学业上还是情感上...*

文字：汉语词汇文字：郭文景演唱的歌曲文字：诗歌以下是小编为大家收集的大学生情绪管理论文202\_字范文(精选9篇)，仅供参考，欢迎大家阅读。

**第1篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　摘 要：现今，很多大学生都面临着压力，不管是学业上还是情感上。而过多的压力，会使大学生们走向极端。大学生能否妥善管理自己的情绪，不仅影响到他们的身心健康 ，而且会影响到他们能否优质高效完成学习任务，能否拥有和谐融洽的人际关系 。本文是从情绪的含义出发，讲情绪管理的含义、大学生情绪的特点，大学生情绪管理的意义以及策略。

　　关键词：大学生、情绪管理、策略

　　一、情绪管理

　　(一)情绪

　　情绪是人们对客观存在的事物表现出来的一种直观感受，或喜或悲，或无奈，直接或间接的成为人做事的一种动力，是一种必经的心理运动过程。

　　(二)情绪管理

　　情绪管理就是在人们做了一件事后，对其在事件之中所体现的情绪的自我认识、自我审议、自我区别、自我体会等能力以及对他人于这件事所表现出来的情绪作出反应的能力。通过一系列的有效地方法合理的控制自己的情绪，达到一种和谐状态。

　　二、大学生情绪管理的意义

　　(一)合理的情绪管理有助于大学生的学业发展以及他们的积极性

　　兴趣是学习的最好老师，所以，在学习过程中，情绪很重要，良好的情绪是学生学习顺利进行的有力保障。一个学生情绪若处于积极的状态，那么他就会快乐的学习，积极的学习。如若情绪消极，那么他干什么事都会无聊，没有兴趣，对学习是有害无利的，会是一个关键。他们做事的积极性也不能保证。

　　(二)有效地情绪管理有助于大学生的人际交往关系的发展

　　在相互交流沟通时，彼此的表情不断的向对方传达出一种信息，表达彼此的想法意愿。同时，彼此也在通过对方的表情来感受对方的意图、态度。一般而言，情绪体验丰富且能够很好的控制管理自己情绪的人，能拥有稳定且可靠的人际关系。

　　(三)合理的情绪管理有助于大学生的生理和心理健康发展

　　良好的情绪管理使大学生全身各系统器官的功能更加协调、健全，有利于保持其身体健康，使其学习、工作生活更有激情和创造力，更有力量去克服挫折与困难。

　　(四)合理的情绪管理有利于大学生树立正确的人生观价值观

　　负面情绪虽然是不可避免的，但若是能很好的控制，适时的调整，那么就能保持一个健康的情绪状态;但若是不能及时合理有效地调整，那么，就会对大学生的个性起到一定的负面影响。

　　(五)有效地情绪管理有助于学校和社会的和谐发展

　　情绪管理的核心是将人本原理作为最重要的管理原理，使人性人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现。社会是由无数个个体组合而成的，而大学生是无数个个体中的一员。促进个体与社会的和谐发展，才能让个体的自我价值得到完美实现;反之，则会让个体自我价值不能很好实现甚至是不能实现。

　　三、大学生情绪管理的策略

　　(一)营造良好校园氛围，创立良好的学校育人环境

　　1.创建良好的校园环境，促进学生情绪的良好发展

　　积极开展健康、有益、充实、丰富的校园活动，营造出一种积极的向上的健康的团结互助的校园文化氛围和心理健康的环境。

　　2.学校要积极的创造条件，多加宣传心理健康教育。

　　除了设立心理咨询社，还应开展“情绪管理”选修课，是对大学生情绪进行积极干预， 促使大学生人格完善、身心健康成长的一次积极而有益的尝试。指导大学生掌握情绪管理方法和技巧。

　　3.选择经验丰富的老师来当大学生的辅导员，积极引导他们

　　通过交流与沟通帮助他们理解别人的心理情绪，学会观察，尊重他人感受。在这个基础之上，做好自己的事，管理好自己的情绪。在不断的学习观察交流过程中获得以后一种自我控制、驾驭和承受情绪的能力。

　　4.积极开展团体辅导，及时了解大学生的情绪状态，促使它向好的方面发展

　　现今，大多数的学生都比较排斥单独的心理辅导，而通过团体之间的互动互助，更容易让学生接受，从而更好的调节情绪、控制情绪。

　　(二)努力营造和谐宽松的家庭生活环境

　　家庭对于一个孩子来说，是至关重要的。一个好的家庭(包括父母的受教育水平、家庭的氛围健康和谐与否、家庭父母的教养方法等)对孩子的一生(包括成长、教育、身心发展、为人处事等)有着很大的影响。家庭氛围好的，健康积极的，其孩子在学习成长过程中，心态情绪都是积极健康向上的;而家庭氛围不好的，比如暴力(冷暴力和热暴力)，孩子的心灵会受到极大的伤害，有时甚至会导致生命的终结，对社会也是有害的。

　　(1)父母多与孩子交流，沟通。大学生尽管成年，但是，心理和身体的发展都还欠缺，更多的是心理上的。

　　(2)父母双方之间尽量少在孩子的面前吵架或是太过激烈的行为。

　　(3)父母多参与到孩子的生活学习的过程中。

　　(4)父母应该多接触心理健康教育方面的东西。

　　(三)大学生学会正确管理自己的不良情绪，做自己情绪的主人

　　1.及时的发现自我的情绪

　　如，为什么我现在看不进书，马上就要考试了，怎么办?考差了怎么办?父母会不会打我?当遇到这种情况时，就应该好好的感受一下自己的真实情感是什么，以便针对性的调节。

　　2.正确认识自我的情绪，学会辩证的看问题

　　情绪会因为某一件事而发生触动。如，某一个信念有合理(符合大众的、科学的)和不合理(不符合大众评价标准、荒诞的)之分，不管我们遵循哪一种，情绪都会有波动，而当这时，我们就该正确的认识自己的情绪了，学会自我安慰。任何问题都具有两面性，在大学，必学哲学，要求我们一分为二、变化发展的眼光看问题。所以，不能片面的极端的看待一个问题。

　　3.合理表达宣泄自己的情绪

　　大学生可以通过情绪转移、适当比较、交换角色等方式来表达自己的情绪。可以通过听音乐、做游戏、倾诉、运动、适度痛哭、咨询等方法来宣泄自己的情绪，释放自己的不良情绪，使自己的心态保持一个平衡。

　　参考文献：

　　[1]宋颜云： 大学教育中的教育心理学研究[ J]. 中国科技信息， 20\_( 7)

　　[2]吴杰：大学生的情绪调控与身心健康[ J].济宁师范专科学校学报， 20\_(3)

　　[3]许若兰.论情绪管理[J].理论与改革，20\_(6)

　　[4]迟成勇.试论学生情绪的自我调节[J]. 职业教育研究，20\_.(6)：110-111

　　[5] 杨敏杰.谈大学生情绪的自我调节[J]. 教育探索， 20\_.(12)：86

　　[6]陈大红.大学生的情绪管理[J] .安徽科技学院学报，20\_ ，(5)

　　[7]蔡秀玲，杨智馨.情绪管理[M].合肥：安徽人民出版社，20\_.

　　[8]薛永苹，大学生情绪管理能力的培养[J].思想教育研究，20\_.(4)

**第2篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　>摘要:情绪是客观事物与人的需要相互作用产生的一种整合性心理过程，大学生的情绪虽然开始趋于成熟，但是冲动性的特点也很明显，特别是一些负面情绪对大学生的身心、学习、人际关系甚至人格都会造成危害。因此，需要加强对大学生的心理健康知识的渗透，提高大学生情绪认知能力;指导他们掌握情绪管理的方法，提高情绪智力;为他们创设良好的学习生活环境，并加强对大学生的专业辅导。

　　>关键词:大学生;负面情绪;情绪管理。

　　大学生处于由学校到社会的转折期，他们在心理发展方面还未完全成熟，他们在面对学业、感情、交友、就业等问题时往往比较敏感，情绪波动较大，常常会出现沮丧、失落、焦虑、空虚、自卑、易怒等负面情绪，且很容易陷入情绪困扰，造成心情不愉快、人际关系紧张，甚至做出一些冲动失控的举动，丧失理性，这些负面情绪影响到大学生的身心健康，甚至造成不可挽回的后果，影响他们的未来。本文将对大学生的负面情绪的特点、危害进行分析，并探讨大学生情绪管理的有效方式，希冀能够提高大学生的心理健康水平。

　　>一大学生的情绪及其特点。

　　喜怒哀乐是人之常情，是伴随认知过程产生的，是“一种由客观事物与人的需要相互做用而产生的包含体验、生理和表情的整合性心理过程”[1]。由于是与人的需要是否得到满足密切相关的心理活动，因此，若需要得到满足，那么则会有兴奋、愉快、满意等主观体验，这些被称为正面情绪;反之，需要得不到满足，则会出现沮丧、愤怒、悲伤等主观体验，这些被称为负面情绪。

　　大学生一直在学校这个相对比较单纯的世界里生活，他们的交往对象比较固定，交往范围较窄，生活经验比较少，他们“心理发展相对缓慢，心理调节机制不完善，缺乏对心理活动调节和支配的意志和能力，因此大学生的生理和心理的发展出现了某种程度的不平衡”[2]，因此，一方面大学生的情绪体验强烈，情绪表达会很直接，他们不会有太多的掩饰，情绪表达一般会真实的反应他们的心理活动，情绪具有冲动性、直接性的特点。同时，与之前相比，大学生需要更多的去考虑自己的感情、学业、人际关系以及就业等，在这一过程中自我意识逐渐成熟，也逐渐的学着调适自己的情绪，情绪及其表达开始逐渐趋于成熟。

　　通过心理普测我们发现大学生存在的主要情绪困扰有自卑、人际关系敏感、孤僻、焦虑、抑郁、易怒等，这些负面的情绪对大学生的身心、生活造成了不良的影响。

　　>二负面情绪对大学生的危害。

　　>1.损害大学生的身体健康。

　　情绪是一种包含生理的心理过程，情绪上的每一次变化都能引起生理上的一系列反应，如激动时会有血压升高、呼吸急促、瞳孔变大、胃肠蠕动减弱、心跳加快、血管收缩、面部潮红等变化。现代医学认为人类的大部分疾病都与情绪有关，“如果我们经常处于消极或紧张的情绪状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之造成心理、生理的紊乱”[3]，如容易激动、脾气暴躁的人就容易患高血压等疾病。我国传统的中医也认为情志过极或持续时间过长，就会导致五脏气机紊乱而生病，如喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，惊伤心胆。

　　另外，情绪还与某些疾病的转化有关，正面情绪对某些疾病如癌症的好转有辅助作用，而负面情绪则会导致疾病的恶化。

　　>2.影响大学生的心理健康。

　　负面情绪会干扰大脑正常的活动，破坏人的正常判断力，甚至导致各种神经和精神病，据调查，常见的而焦虑、抑郁病、神经衰弱等心理问题大多数与负面情绪有着密切的关系。长期处于负面情绪的状态中缺乏良好的调节，就很容易沉浸在过分痛苦、空虚、无聊的状态中不可自拔，为了寻找心理上的寄托，就会在酗酒、吸毒、网络游戏、伤害自己甚至伤害他人等行为中沉沦，“这些事物都让我们的情绪变得冷漠或麻木，在我们低潮时，为我们带来舒服、愉快的感觉，让我们感觉到自己还活着;另一方面，借着沉溺于这些事务也可以免除忧郁和失落感、寂寞和孤独感，使我们不须面对真实的痛苦，因而也就觉察不到任何与伤害有关的情绪”[4]。用这种自欺欺人的行为来逃避痛苦无疑是走上了一条不归路，不但无法根治不愉快感，而且严重损害心理健康。

　　>3.导致大学生学业不良。

　　进入大学后，面对教师授课方式、学习环境的改变，大学生们需要一个适应的过程，在这一过程中难免会出现一些适应不良的问题，“如果学习中的某些‘困难’是在伴随着消极情绪体验的活动中产生的，那么学生通常会将之视为一种痛苦、难受的差使和负担，甚至视为对自尊心和安全感的障碍和威胁，因而他们会表现出退缩、厌倦甚至抵触的倾向，至多尽义务式地或应付性地进行一下意志努力”[5]。作为大学生，他们从道理上完全明白学习的目标指向，他们也会为自己的逃课等不良行为而感到会后，但是一部分同学自制力、意志力差，不能及时调整情绪状态，出现不及格现象，进而通过沉迷网络游戏等进行自我麻痹，从而逃避学习不良给自己情绪带来的不适。

　　>4.造成大学生人际关系紧张。

　　人具有社会属性，需要在与他人的交往中获得社会归属感，而和谐融洽的人际关系不但能使人从感官上感受到轻松愉快，更是事业发展、生活幸福所不可或缺的。和谐的人际关系是建立在融洽的双方情绪基础之上的;易发怒、缺乏同理心、不能以宽容、友善的态度与他人交往，看不到他人长处、斤斤计较，而且不善于调控自己的消极情绪来约束自己的行为，就很可能导致人际关系的紧张和失败。人际关系紧张，对周围人充满敌意，长此以往，与周围人关系紧张冷漠，缺乏沟通交流的对象，更不利于不良情绪的宣泄，精力都浪费在不良情绪的消耗上，也会成为学业进步的绊脚石。

　　>5.影响大学生的人生观、价值观。

　　负面情绪是人生中不可缺少的，也并非是完全无益的，只要是能在适度的时候及时调整，就会保持健康的情绪状态;但若不能及时调整，则会形成情绪恒常性，即“个体从小表现和养成的经常出现的情绪色调。这种经常性往往镶嵌在成长中的人的个性之中，成为一个人个性的情绪特征，情绪特征是构成个性的主要成分”[6]，长期稳定的情绪表现，被看做是相应的人格特质，如多疑的、忧郁的、悲观的等，这些以负面情绪占主导的人格特质不仅对身心、学习、工作都是不利的，而且经常以此种心态来认识周围的事物，会影响大学生的人生观、价值观。

　　>1.加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力。

　　情绪是一种复杂的心理活动，具有鲜明的社会性，我们表现出来的情绪往往是经过掩饰、伪装的，这样，就妨碍了我们真正的去了解自己的情绪，缺少了真正的“症”，也就难以对症下药。情绪无好坏之分，任何一种情绪都有其价值，我们要了解、接纳情绪，并学会如何与之相处，才有可能谈管理情绪。高校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰，加强对情绪调适能力较差的同学的关注，做好相关建档管理，通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透，使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法，提高学生的情绪认知能力，培养他们健康的心理品质。

　　>2.指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力。

　　大学生可以通过各种途径来了解情绪，学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪，从而提高情绪智力。

　　情绪宣泄:大学生的情绪十分丰富，负面的情绪需要及时的释放，如果不及时释放，长期的压抑，会导致最终的爆发，后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后，可以选择适当的情绪宣泄，如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉;通过写日记等发泄并整理自己的情绪。

　　以记录为例，“有丰富的经验性证据证明，在悲伤或创伤性事件的情境下，记录情绪反应能对身体健康产生长期有益的影响”[7]。在记录情绪反应的过程中，当事人可以冷静下来组织自己混乱的情绪，并结合自己的原有的认知结构，认清事情的`本质，并适当的调节自己的情绪，从而避免过激的情绪对身体和人际关系等的伤害。

　　情绪转移:顾名思义，大学生在遭遇负面情绪时，可以选择离开当时的情境，转移注意力，如听听曲调高雅、旋律优美的音乐，适当参加体育活动，旅游等。

　　情绪升华:负面情绪主要是由于个人的需要没有得到满足造成的，若一味的沉浸于自己弱点，可能会在一些不良行为中寻找安慰，从而导致无法自拔。大学生应该扬长避短，认真分析自己的不足，并努力弥补不足，将理想转移到更有价值的事情上去，实现升华。

　　理智疗法:宣泄和转移只是治标不治本的情绪管理的方法，升华也很难认识到情绪的本质，ABC理论则有助于大学生正确认知自己，从而有效地管理自己的情绪。A是指引发的事件，也就是说我们能感觉到的事实;B是我们对A事件所持的观点。C则是B所引发的情绪和行为的结果。一般我们总是认为是事件直接引发了我们的反应，但是实际上是我们的观点造成的反应。我们需要首先认清引发情绪的根源，也就是我们的观念，理清情绪发生的来龙去脉，才能去调控情绪。

　　>3.创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪。

　　习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生活，部分同学不能很好的安排课余时间，经常感到郁闷空虚，他们要么浑浑噩噩的虚度光阴，等到毕业时才后悔莫及;要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定，而通过参加各种活动，同学之间加强沟通交流，生活变得充实，一些不良情绪容易被释放，大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

　　>4.重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预。

　　情绪虽然是对事物的短暂的反应，但若不能及时进行调控，长期积存，容易导致抑郁、焦虑、强迫、自卑等心理问题。学生对单独的心理辅导会比较排斥，而通过团体成员间的互动，个体在与他人的交流中能够更正确的评价自我，并掌握自我心理调节的方法，提高情绪调适的能力，从而具有健康的态度行为和主动发展的意识和能力。通过团体辅导，提前对大学生进行情绪管理的干预，避免不良问题的发生。

　　大学生需要觉察自己和他人真正的情绪，并学会适当的表达、有效调控自己的情绪，提高自身的情绪智力，同时，大学生要改变观念，树立正确的人生观，认清人生的价值与意义，正确面对生活中的挫折、烦恼，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

　　>参考文献:

　　[1]乔建中。情绪研究:理论与方法[M]。南京:南京师范大学出版社，20\_.

　　[2]叶素珍，曾振华。情绪管理与心理健康[M]。北京:北京大学出版社，20\_.

　　[3]蔡秀玲，杨智馨。情绪管理[M]。合肥:安徽人民出版社，20\_.

　　[4]孟昭兰。情绪心理学[M]。北京:北京大学出版社，20\_

**第3篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　摘要：大学生情绪管理能力的培养在德育工作中尤为重要，有效的情绪管理能够引导“95后”大学生及时解决来自心理的“青春困扰”。然而，在当前大学生情绪管理教育中还存在缺失“具身”理念、忽视情绪智力、存在说教隐忧，缺乏情绪体验等问题。具身认知做为一种全新的研究范式，对情绪管理教育实践提供了全新的“身体转向”研究进路。在具身认知理论为指导下，构建以“具身”理念为基础，以情绪智力培养为内容，以具身参与实践为支撑，以人文关怀情景为环体的情绪管理能力培养系统能提升教育的有效性。

　　关键词：情绪管理;具身认知;情绪具身性

　　中图分类号：B84

　　文献识别码：A

　　文章编号：1001-828X(20\_)010-0408-02

　　随着经济全球化和市场经济的发展，社会环境的巨大变化、多元思潮价值观念冲击着人们的价值观念，当代“00后”大学生在面对纷杂的社会环境、涌动的社会思潮、多元的价值观念的冲击下，大学生在理想与现实的困惑中、学业和就业压力中、交往与情感的迷惘中，各种焦虑、迷茫、孤独等负面的情绪甚至是抑郁等心理问题影响着青年学生的心理健康状况、价值观念的形成、政治认同，甚至影响着青年学生的成长成才的“人生走向”。青年大学生是负面情绪的波动期和高发期，有效的情绪管理能够引导青年大学生及时解决来自心理的“青春困扰”，提升大学生情绪管理能力，树立正确的人生观、世界观、价值观成为高校德育工作重要的课题。

　　>一、具身认知理论内涵及特征

　　具身认知理论是二十一世纪四大前沿科学认知科学的最新研究成果，其研究成果也在教育学、哲学、等领领域出现“身体转向”新进路。传统认知科学中用计算机符号模拟人的心理表征，认为认知是简单符号的传输。镜像神经元的发现与具身模仿理论一起为认知具身化的合理性奠定了神经生物学的基础，身体、大脑、神经、感觉影响着人的认知，大量的研究证据证实认知的“具身性”。从第一代认知科学到第二代认知科学身体在认知中的经历了从“离身”到“具身”的转变。第二代认知科学具身认知理论认为，认知不是简单的符号的交换，身体是认知的前提和基础，认知的过程是身体、大脑、认知的动态耦合。在具身认知理論最新研究中，情绪具身观也显示“具身”身体的感觉、情境的体验会影响人情绪的认知。情绪管理作为一种对情绪的认知、调节和控制特殊的认知过程，身体的感官、情境的营造、环境的耦合互动三个要素在认知的过程中都不可或缺。具身认知理论的研究成果在情绪管理教育中的应用将为情绪管理研究开启新的研究范式。具身认知理论具有三个重要特征：第一、身体参与性。认知是依靠人的身体、大脑、神经、思维、心智等物理的机能相互作用的结果，认知是内化的经验和具身化的过程，认知是不能脱离身体进行的。第二、情境性。认知活动是在一定的情景之中进行的，情绪具身观表示情绪的感知、认识和调节是要在个人的身体体验和情景的耦合下产生作用的，情绪的情景体验和共情体验影响着情绪的认知。第三、认知的交互性。认知是身体、动态耦合过程，身体、环境、大脑是置身在统一的系统机构中，也是身心合一的认知活动。在这里不同要素之间相互作用，相互分工，进行符号、信息、能量的交换与供给，共同塑造了认知的过程和方式。

　　>二、具身认知理论参照下情绪管理教育的问题分析

　　在具身认知理论的最新研究中发现，情绪具有具身性，即在情绪认知的过程中身体的感官、环境的、动态的耦合对情绪的产生和认知具有着重要的影响作用。在具身认知理论的参照下，情绪管理教育过程中对情绪的认知、调节、控制这种特殊的认知方式中“身体”的作用并没有得到有效的发挥，当前情绪管理教育实践中存在着“失身性”、“说教式”的隐忧，大学生对“身体参与式”情绪认知、情绪体验、情绪管理教育模式具有较高期待，构建具身认知理论指导下的情绪管理教育模式尤为迫切。

　　1.在教育理念上缺失“具身教育”的理念

　　一直以来，“身心二元”一直影响着人的认知方式和教育方式，“离身教育”的理念也弱化身体在教育中的地位和作用。在当前的情绪管理的教育中“身体参与”的“具身教育”理念没有有效发挥其作用，情绪管理教育现状普遍存在“离身教育”的现状。在调查中显示，当前高校情绪管理教育中“身体”参与的团辅和实践课程较少，知识讲授的选修课模式在高校中较为普遍。情绪管理教育作为一种特殊的对自身情绪的认知、心理的调节、情绪的管理，身体参与的“体认”的认知方式是合理认知、正确宣泄、有效调节情绪的方式，情绪管理教育不仅仅是失身式、灌输式的教学，“具身教育”“身心合一”的教育理念是当前情绪管理教育亟需的全新教育理念。

　　2.在教育内容上忽视“情绪智力”培养

　　在高校的德育工作中，忽视了大学生的情绪管理能力和情绪智力的培养。当前“95后”大学生多为独生子女，成长环境较为优越，具备个性张扬、思维活跃、过于理想、不能吃苦等学情特点。当遇到心理上“青春的困扰”、入学的适应期、毕业向社会过渡期时，负面的情绪会成为大学生的心理困扰，甚至引发一系列的心理的问题。调查现实，在大学期的适应期和过渡期经历长期负面的情绪困扰和心理困扰的学生高达89%，学校开设情绪管理课程或实践的仅占23%，通过情绪管理教育中了解掌握合理的情绪管理方法的学生仅有25%。当前高校在情绪管理的教育中仅仅局限在辅导员教育、心理咨询中心和校园及社团文化活动，教育的内容的缺失及教育模式的单一使得高校的情绪管理教育存在诸多的弊端。

　　3.在教育方法上存在“说教灌输”的隐忧

　　情绪管理的对自身情绪的认知、感知、调节和控制，运用合理有效的方法和外界的介入使得自身形成良好的情绪状态。具身认知理论中认知是在一定的情景中，通过身体的参与和情景的互动耦合才能形成有效的认知过程。一方面，在当前情绪管理的教育过程中，情绪的认知、体验、调节的过程是单一的知识讲授型教育方式，情绪的认知、调节、传统的情绪管理教育实践是一种灌输的书本教育，缺少在具身的情绪中“身体”参与，使得情绪的认知、理解和体验中环节中身体的缺场。另一方面，在情绪管理的方法策略上缺乏“具身”体验的教学方法，在身体参与的团辅课程、情绪管理身体策略以及体育、社会实践等教育方式上存在身体的缺场，情绪管理教育需要将身体从“隐身”变为“显身”，在身体参与的实践活动中加强情绪管理能力。 4.在教育实践上具有“情境缺失”的困境

　　情绪认知理论中认知的情景、身体的实践行对人情绪认知具有重要的影响和作用，情绪的认知过程连接大脑、思维、身心等多个身体感官系统，离身的情绪管理教育大大减弱了教育的效果。具身认知理论中的具身和情景性的特征注重认知过程中的体验，良好的情绪情景和情景体验能使人处于良好的情绪状态中。情绪管理这种特殊的对情绪状态的认知、调节和控制的认知过程需要良好的情绪认知情境和身体参与的实践。马克思主义哲学中强调实践的作用，中国自古就要“纸上得来终觉浅”的身体认知的方式。当前的情绪管理教育中缺乏“具身”的教学情境、“体验”实践情境。调研显示，当前情绪管理的课程中大多以知识讲授课程为主，具有体验活动的团辅性课程、“情绪面具表达”等特色课程活动覆盖面较小，体验感的社会实践课程还需进一步加强。

　　>三、大学生情绪管理能力培养路径探析

　　具身认知做为一种全新的研究范式，对情绪管理教育实践提供了全新的“身体转向”研究进路。具身认知理论强调在认知的过程中身体、心智、大脑、环境是动态耦合与互动。情绪管理教育作为一种特殊的对自身情绪认知调节教育活动中迫切需要以具身认知理论为指导，构建以“具身”理念为基础，以情绪体验为支撑，以身体参与实践为保障，以为人文关怀情景为环体的情绪管理能力培养系统。

　　1.树立“以人为本”的具身教育理念

　　情绪管理的教育在教育理念中当摒弃“重心轻身”的理念，身体域场在教育中的回归是“以人文本”的具身教育理念的体现，树立“以人文本”的具身的教育理念为导向在高校情绪管理的教育中应用能够提升其教育的有效性。在当前情绪管理教育中发扬“以人为本”的具身教育理念一方面要改变情绪管理教育灌输式、填鸭式的教育方式。情绪认知的过程是感性的、情境化、具身化的，在教育的理念是要树立“身心合一”的具身理念，在教育方式上以情景化教学、身体参与度高的实践课程为主，教授情绪管理的策略和体验方法，提升教育的有效性。另一方面，要加强辅导员、心理咨询中心、校园文化活动三位一体的人文关怀作用，从受教育者的立场出发给予学生更多的人文关怀和关心帮助，引导学生在遭遇情绪困扰时积极主动求援，让情绪关怀的“正能量”在教育中发挥作用。

　　2.引入“情绪体验”的情绪管理教育内容

　　在高校的思想政治教育中纳入“情绪管理”教育教学内容，引导学生树立坚定的理想信念，在思想政治教育过程中让积极情绪“正能量”发挥思想引领作用，在爱党爱国坚定信念的积极情绪中，树立正确的人生观、世界观、价值观。其次，在高校开设“情绪体验”的情绪管理教育课程，以“具身参与”的教学内容引导学生正确认知和表达自身的情绪状态，在正确的教育引导下调节、控制管理自身的负面情绪，并正确认知自身负面情绪归因。如：开设“认知自我”情绪团辅课、“情绪艺术面具表达”特色活动、“情緒的自我管理”等理论课程。最后，通过在教育内容中教授“情绪体验”的情绪管理调节策略和方法，提升学生在负面情绪状态时及时掌握调整策略，通过心理积极暗示法、自我呼吸调节法、肌肉放松法等身体体验调整策略掌握。

　　3.采用“具身认知”的情绪管理教育方法

　　具身认知强调身体、认知、情景三者统一的认知方式，情绪管理教育中的“具身认知”教育方法要通过身体、环境、心理、情绪的动态耦合互动中感知、理解、调整自身和他人的情绪。一、具身引导法。情绪管理的一种复杂的心理机制和主观内在体验，作为教育者要不断掌握情绪的管理专业知识，做到教育中的“具身引导”，通过情绪的疏导、共情的机制、身体语言的教育过程寓情于景，以情动人。二、在教育中使用情境教学法，通过创新教学方法使用慕课、电脑投屏互动、音乐教学体验等教学工具、增强体验教育的情景，让情绪的体验处于真实的情景之中，认知、体验自身和他人的情绪。三、艺术教育法。学生可以在情绪管理教学中运用音乐舞蹈、绘画演绎、面具表达等艺术表达方法，在艺术教育情景中获得积极情绪体验。

　　4.开展“身体参与”的情绪管理教育实践

　　随着具身认知理论的具身参与理念在认知的各个学科领域的应用，具身学习、具身教育、情景的互动的教育理念在教育的各个学科中不断实践，通过情绪教育的实践活动让学生处于积极的情绪状态中。一、发挥思想政治教育实践中的思想引领作用，通过组织学生在爱国主义教育参观实践活动中、用实地参观、感官体验和具身参与的教育实践中形成爱国的情感，用正确的信念教育活动引领思想，从而让学生摆脱情绪的困扰。二、进一步发挥志愿服务实践活动情绪体验作用，鼓励学生在“身体参与”的志愿服务团队活动中体验正面、积极的情绪情感，在志愿奉献的体验中团队的活动中收获积极情绪，让团队“共情”的情绪体验形成良好的情绪认知的动态耦合。三、发挥校园文化活动的辅助作用，通过心理咨询老师、辅导员老师对学生社团、品牌活动的开展的指导中融入情绪教育内容，组织心理社团和文化活动开展学生喜爱的情绪艺术表达、情绪沙盘体验等特色活动，在校园文化活动进一步加强情绪的体验和教师的人文关怀，引导学生在实践活动中不断提升情绪管理能力培养。

　　参考文献：

　　[1]李荣荣，麻彦坤，叶浩生.具身的情绪：情绪研究的新范式[J].心理科学.20\_.35(3)：754-759.

　　[2]姚海娟，王金霞，苏清丽，白学军.具身情绪与创造性思维：情境性调节定向的调节作用[J].心理与行为研究20\_.16(4)：441-448.

　　[3]管福泉.正面管教视角下的学生情绪管理[J].江苏教育，20\_(10).

**第4篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　摘要：在新形势下，辅导员工作面临的挑战不仅仅是由客观的政策、经济、环境而影响的，也是由我们所培育的学生主观意识和自我情绪管理而影响的。作为辅导员我们在日常事务的工作中，对学生的生活、学习、思想意识、心理问题进行引导，目前学生的心理问题对现在学生的影响巨大是我们不可忽略的。而学生良好的情绪管理会更加有利于我们心理辅导和其它各项工作的开展。文章通过高校学生的情绪管理的研究，希望对辅导员在心理辅导工作方面进行优化，可以为高校找到辅导员新的工作方法切入点提供参考意见，使高校辅导员工作方法更符合时代潮流。

　　 关键词：辅导员;学生;情绪管理

　　 在高校教育不断地深化和改革的背景下，高校辅导员的个人素质要求、工作能力和工作内容都提出了相应变革要求。高校辅导员体系更加完善，高校辅导员工作更加专业化、制度化、具体化。高校辅导员在日常事务工作中对学生的生活、学习、思想意识、心理问题进行引导，这要求我们辅导员要具有多学科、多领域的知识储备，同时根据时代潮流不断地变化，不断地提高个人素质。目前，大部分的高校在校生是“95后”，他们的心理方面相对于以往的高校学生，更加脆弱和敏感。他们的心理的问题成为了各高校辅导员最重视的问题之一。而学生拥有良好的情绪管理的方式，会让辅导员在开展心理辅导和其它工作时更加顺利。提高工作效率和质量。文章笔者结合实际的心理辅导的工作经验，对高校学生目前在情绪管理中存在的问题进行分析，并有针对性的提出几点解决方案，希望可以对高校辅导员工作提出新的切入点，使高校辅导员工作方法更符合时代潮流。

　　> 一、学生情绪管理对高校辅导员工作的重要性

　　 近年来，高校学生心理问题成为了辅导员重点关注的问题，高校学生心理问题也层出不穷。以高校的新生心理普测为例，学生心理普测中有心理问题趋向的学生数量在不断地提高。心理问题不仅应该做在事后，而是在学生心理问题为成熟之前，良好的情绪管理可以合理避免学生的心理问题上涨趋势。1995年，戈尔曼（Gorman）在《情绪智商》一书中最早明确提出情绪管理的概念。他非常重视情绪智商对个体成功与否的作用。他指出情绪管理实际上是一种幫助个体和群体保持良好的精神状态，从而达到理想的管理效果的管理手段。简而言之，它是基于个体和群体对自身及对他人情绪的认识、互动、引导、协调和控制，从而对个体和群体的情绪智商进行挖掘和培养，培养他们对于情绪的驾驭能力，从而达到管理自身情绪的目的。所以学生的情绪管理是对高校辅导员十分重要的，辅导员应正确引导学生进行自我的情绪管理。

　　 >二、学生情绪管理存在的问题

　　 （一）学生对高校的认同感和归属感的缺失

　　 每一年成千上万的学子为考入而寒窗苦读，但是并不是每一个学生在最后都可以考入自己心仪的大学。高校的学生，一部分会因为不是自己所喜欢的大学进入而觉得失望、一部分学生会因为自己的大学和自己所想象中的有所差距而产生很大的失落感、一部分学生会因为自己地域差异、生活方式、语言交流等方面对校园生活感到难以接受甚者感到恐惧。而这些都是因为学生对自己学校的校园文化和校园生活不够了解而产生的，从而缺失了对自己学校的认同感和归属感。

　　 （二）学生情绪疏导体系不完善

　　 一是，目前高校针对学生的情绪疏导，只是以高校辅导员或班主任谈心谈话形式开展，具有很强的针对性和目的性。但是学生们对老师存在着很大的距离感，他们的表达和行为会拘谨，有可能不会将内心真实的想法袒露。学生会短时间的隐藏自己的情绪，让辅导员产生学生情绪好转的假象;二是，学生对高校的心理咨询具有很强的排斥性，在他们的个人意识里只有心理有疾病的学生才会去咨询，对心理咨询也产生了抵抗和排斥情绪;三是，单一的情绪疏导方式，没有一个健全的情绪疏导体系，在高校建立学生情绪疏导体系时只考虑到了应运已有的资源设备，缺乏与社会外界的资源链接和整合，辅导员也应该学习最新的情绪疏导的方式和方法。

　　 （三）学生情绪管理意识和能力不足

　　 高校学生从成为学生开始，他们主要任务是学习，学习更多的知识，丰富自己的知识涵养，但是家长和老师们往往疏忽了，应该教育学生去如何释放自己的压力、缓解的自己情绪、解决自己的情感问题。高校学生他们处在青春期，不仅有学习的压力、情感的问题、就业的压力等等。每一次的压力和情绪波动较大的时候，他们没有掌握到合理的缓解自己情绪的方式，将情绪挤压太久，心理问题就会逐渐形成。同时他们也没有意识到自我情绪管理的重要性，自我情绪的良好管理会让学生生活和精神状态更好。

　　 >三、学生情绪管理存在问题的解决方法

　　 （一）增强学生对高校的归属感和认同感

　　 高校在开学初会以院或者系为单位对新生做一个校园文化的介绍和学校概况的介绍，但是都只是重在形式。学生对新的环境，存在着恐惧感、陌生感和不适应，这些都需要高校辅导员对所在的群体为他们减少自身的不适感。不仅从学校层面对学生进行校园文化和制度的灌输，更需要辅导员深入学生当中为他们解疑答惑。首先，针对新生各位负责的辅导员应该利用新生来校前的一周的时间，与学校的迎新志愿者一起，为新生解答各种学习和生活中的疑问，让学生在未来校之前就可以感受到学校的温暖;其次，新生入校之后，多次召开班级会议，让学生把对来校的感受、想法、问题和所遇到的困难进行阐述，辅导员做好整理工作，利用班会的时间解答学生们的疑问，如果问题超出自己的解决能力范围就应该及时的上报;最后，让自己所培育的学生提出他们对学校的看法、设想，同时让他们建立自己班级的特色文化，让学生参与到班级、学校的管理事务中来，他们增强自己主人翁的意识。从而提高学生的对高校的归属感和认同感。

　　 （二）完善高校的学生情绪疏导体系

　　 高校的情绪疏导体系不能只依托单一的辅导员和心理咨询老师。首先，高校的辅导员作为和学生接触最多的老师，确实应该做好学生情绪疏导的第一层。目前的高校辅导员大多来自各个专业，并没有很多专业的心理咨询方面的知识，是无法开展专业的心理咨询和辅导工作，在心理辅导的专业化和能力方面有待提高，更需要我们辅导员不断地学习最新的心理学方面的知识和谈话技巧，更有效的帮助学生，疏导他们的情绪;其次，各高校的心理咨询老师，是相对较少的与高校学生的数量是不成正比的。高校的心理老师不仅是要在学生出现问题之后进行咨询和辅导，更多地是利用课余通过座谈会、讲座、课程等形式对学生进行心理咨询观念的纠正、对学生自我情绪缓解提供更加专业的方法、对学生对心理方面的疑问提出解答。让学生对心理辅导正视，学习到更多自我情绪的管理方法;最后，高校的学生情绪疏导体系不能只依托辅导员和心理咨询老师，高校应该定期找专业的素质拓展团队进行学生集体性的拓展活动，不仅是让学生提高团队意识更是学生发泄、放松、缓解情绪的良好途径。 （三）增强学生情绪管理意识和能力

　　 运用优势视角，建立积极的、主动的情绪自我疏导机制。首先，学生是一群充满活力，积极向上的群体，他们具有很强的可塑性。高校辅导员从入学以来就应该让学生意识到情绪管理的重要性，告诉学生一些缓解情绪的方法，例如：运动、听歌、旅行、倾诉和转移注意力等等。找到不同专业学生他們具有的优势，美术专业学术，他们具有相对高的画画技巧，辅导员可以推荐他们去帮助班级、学校设计他们的班徽、吉祥物等等，或者让他们去帮助需要人利用他们画画的特长满足别人的愿望，这样既可以让学生帮助他人，又可以让学生实现自我价值，提高自信心，得到满足感;其次，学生在情绪管理能力不足的时候，辅导员可以邀请专业的老师或专家为学生讲解如何提高个人的情绪管理能力，同时提醒他们经常使用管理能力，在实践中不断提高自己的情绪管理能力;最后，辅导员定期开展学生心理座谈会，听听学生们的情绪问题，有针对性的解决问题，同时提高学生积极的、主动的情绪自我疏导机制。

　　 >四、结语

　　 综上所述，学生的自我情绪管理是十分重要的。高校辅导员应该不断地提高个人的综合素质，学习更多的专业知识和谈话技巧，更加高效地工作。同时，提高学生对学校的归属感和认同感、建立了完善的高校学校情绪管理体系、提高学生自我情绪管理的意识和能力。运用优势视角，发现学生的长处建立积极的、主动的高校学生情绪自我疏导机制。为高校辅导员更好地服务学生找到新的工作切入点。

　　 参考文献

　　 [1]丹尼尔·戈尔曼，杨春晓.情商：whyitcanmattermorethanIQ[M].中信出版社，20\_.

　　 [2]成伯清.情感、叙事与修辞：社会理论的探索[M].中国社会科学出版社，20\_.

　　 [3]范小庆，谢阳熙，汪小翠.辅导员处理学生心理危机事件的思考—以一则大学生急性而短暂的精神病性障碍处理为例[J].科技资讯，20\_（10）：228-229.

　　 [4]颜文，高耀远，李慧.新时代背景下辅导员的职业定位及角色转换[J].高教学刊，20\_（13）.

　　 [5]邓钥琼.辅导员处理抑郁倾向学生失踪行为的过程和启示[J].教师，20\_（23）.

**第5篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　大学生的情绪管理

　　摘要：处于社会转型时期的大学生，面临着学习、就业等方面的压力，容易出现不良情绪。通过加强情绪管理，可以使大学生正视和理解各种情绪困扰，学会恰当表达和控制情绪，有效处理情绪问题，自觉丰富情感体验，从而建立正常、积极的情绪生活。

　　关键词：情绪管理改变认知理性情绪疗法注意转移

　　一个人的情绪状态能够通过情绪管理表现出来。情绪管理对于塑造健全的人格、建立和谐的人际关系、促进个人成功成才乃至提升人生幸福指数都有重要作用。

　　1情绪管理的内涵

　　情绪管理是一个人对自己情绪的自我认识、自我控制、自我区分等能力和对他人情绪认识与适度的反应能力。它是研究人们对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，是培养驾驭情绪的能力和维护良好的情绪状态的一系列过程和方法。情绪管理通过提高人们对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，从而不断自我激励、自我完善。情绪管理具体包括情绪识别、情绪调控、情绪表达、自我激励等多方面内容。第一，情绪识别，即了解自己和他人的情绪，培养情绪认知能力。情绪智商的核心是情绪认知能力，即当自己的某种情绪刚一出现就能觉察的能力。完整的情绪认知能力不仅指情绪的自我认知，还包括对他人情绪的识别，理解他人情绪的能力。第二，情绪调控，即培养情绪自我控制能力。情绪调控主要是指对负性情绪的控制、疏导和消除，并培养积极乐观的情绪。它是在准确识别自己情绪的基础上，分析这种情绪产生的原因，并通过适当的方法予以缓解。情绪的产生受很多因素的影响，正确进行情绪的归因能帮助人们提高情绪的自我理解和领悟能力。第三，情绪表达，即合理地表达情绪以发展人际交往的能力。人们在交往过程中会因为交往内容和方式的改变而体验到各种情绪，情绪也深深地影响着交际的内容和方式。正确的情绪认知和表达可以抒发内心的感受，让别人更了解你，增进彼此的关系;错误的情绪表达方式往往会出现许多防御性不良互动，会让彼此关系变得紧张。情绪管理要求我们在学会识别自己和他人情绪的基础上恰当地表达情绪，发展良好的人际关系。第四，自我激励，即通过自我调动，建立和维护良好的情绪状态。这就要求人们了解良好的情绪状态的表现，为实现一定的目标进行自我调动，指挥自己的情绪。如能始终保持高度热情，不断明确目标，使情绪专注于目标等。通过自我激励，培养良好的情绪，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断自我完善。

　　2大学生情商管理的策略

　　2.1改变认知

　　改变认知指当不适度、不恰当的情绪反应出现时，个人理智地分析和评价所处的情境，正确地分析引起情绪反应的主客观原因，理清思路，冷静地做出应对。对同一刺激，不同的认知和评价会引起不同的情绪反应。任何事情都有正反两面，积极的认知就是在看到事物不利方面的同时，更能看到有利的方面，有意识地改变自己的认知角度，灵活的看待问题，努力从客观事物中分析、寻找合理积极的因素。理性情绪疗法又称为ABC理论，由美国临床心理学家阿尔伯特・埃利斯(AlbertEllis)于上世纪50年代创立。它关注如何改变我们生活的三个方面：理性、情绪和行为。其中，“理性”是指思维、推理和认知;“情绪”指各种情绪状态、心境和感受;“行为”指具体的做法和反应。埃利斯的ABC理论认为：情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。其中A(Activatingevents)指诱发性事件，指的是人记忆中的、当前体验到的或将要发生的令人担心的各种境遇的总称，B(Beliefs)指个人在遇到诱发性事件后产生的相应的信念，即对诱发事件或情境的看法、解释与评价。C(Consequences)指结果，即由信念和看法所引发的情绪和行为。情绪方面的结果既包括焦虑、愤怒、抑郁及其他不愉快的情绪，也包括幸福和满足感等积极的和愉快的情绪。行为方面的结果可能是积极的，自我救助的，也可能是消极的、自我伤害的、适应不良的，比如在遭受挫折后，对他人进行指责或报复，就是一种自我伤害性的行为结果。埃利斯指出，情绪(C)不是由某一个诱发事件本身(A)所引起的，而是由经历了这一事件的个人对这一事件的解释和评价(B)所引起的。因此A只是C产生的间接原因，B才是C产生的直接原因，是B决定了C的性质。

　　依据理性情绪疗法，我们之所以会有不良情绪，主要是因为我们把一些希望和期待推向了一个绝对的境地，诸如“应该”、“必须”、“要求”等，这些“要求”和“必须”再加上我们非理性的自言自语的述说，就形成了偏执的、不容妥协的非理性信念。当这些非理性信念和荒诞的联结相结合时，就会产生诸如焦虑、愤怒和抑郁等强烈的不良情绪。

　　2.2接纳相处

　　接纳相处，指的是接受自己的不良情绪，不否认、不排斥不良情绪，把不良情绪当作客观现实接受下来并与之和平相处。这里推荐森田疗法。它的核心理念是“顺其自然，为所当为。”所谓“顺其自然”，就是承认自然的规律，包括世界发展的外自然的规律及生理、心理发展的内自然规律。顺其自然，就应该认识到并接受“人非圣贤”这个事实;接受我们每个人都有可能存在邪念、嫉妒、狭隘之心的事实，认识到不好的想法在头脑中闪现，是精神活动中必然会出现的事情，是一个人靠理智和意志不能改变的。所谓“为所当为”，就是在承认自然规律的基础上，去做你应当做的事情，即外自然规律下的事情，你得把自己的注意力放在客观的现实中。通过做事情，将人的精神能量引向外部世界，注意所做的事情，从而减少了指向自己心身内部的精神能量。

　　依据“顺应自然，为所当为”的治疗原则，意志不能改变人的情感，但意志可以改变人的行为，而行为的改变可以培养一个人的情感，并陶冶一个人的性格。要摆脱痛苦，就得正视现实，接受现实的挑战，通过实际行动体会生活的意义，在实际行动中体会成功的自信。

　　2.3注意转移

　　注意力转移就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其它事物或活动的自我调节方法。人的情绪容易受到外在的事物与场景的影响，所以，外在的事物和场景发生改变，情绪也会随之改变。注意转移有两种途径：①做事转移。当焦虑、悲伤、抑郁等不良情绪出现时，最好的排遣方法就是使自己忙碌起来。卡耐基说：“忙是世界上最便宜的药，也是最美好的药。”当我们觉察到自己的情绪不佳时，我们可以选择自己喜欢的事情来做，或者做一些能让自己专心投入的事情来分散注意力，将不愉快的心情暂时忘记。感觉是随行为而动的。当事情做完时，我们甚至可以发现，原来造成我们心情不好的原因已经消失了。例如：看喜欢的书、和朋友玩、做义工、听音乐、看电影、睡觉等。②运动转移。体育运动使人感觉敏锐，观察力加强，促进注意力和记忆力的发展，并能增强自信心，培养灵活、果断、勇敢、顽强的意志。研究发现：一组抑郁症患者服药四个月，另一组每周运动三次，每次45分钟，连续四个月结果都有明显改善。六个月后，运动的一组效果更好。另外，维吉尼亚大学心理治疗教授布朗博士研究了一百零一位沮丧的学生，将他们分为运动组和不运动组。布朗博士发现：二星期慢跑五天，十星期就能明显地降低沮丧分值。而一星期跑三天的人，亦有同样的成绩，但在这期间不运动的人，却没有任何改变。

　　2.4理智控制

　　2.4.1自我解嘲、自我安慰。自我解嘲，就是当自己的需求无法得到满足产生不良情绪时，为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼，用言语或行动不失幽默地为自己掩盖或辩解被人嘲笑的事，编造一些“理由”，以此进行自我安慰，求得心理平衡。不以物喜，不以己悲。现实生活中的“不如意”之事，是一种无法改变的客观存在。与其固执己见，“钻牛角尖”，不如自我解嘲、自我化解。放弃可望而不可及的目标，重新设计自己，追求新的目标。

　　2.4.2自我暗示、自我激励。自我暗示是指通过言语暗示、想象某种事物存在等方式，对自身施加影响，达到放松紧张心理、缓解不良情绪的目的。通过调动人的内在因素，发挥主观能动性，增强人们的自信心和意志，从而战胜自己，超越自己。例如当考试焦虑出现时，不妨这样自我暗示“我已经尽自己的努力做好备考了，我相信自己在考场中能发挥得很好”。通过这样的自我暗示，增强自信心，减轻紧张焦虑的心情。

　　2.4.3升华。升华就是利用强烈的情绪冲动，把它引向积极有益的方向，使之具有建设性的意义和价值。这是一种高水平的调适，通过其他事情成功来改变自己的失败处境、改善自己的心境。如屈原被放逐以后，写出《离骚》流芳百世;司马迁遭受凌辱，身陷囹圄，却以《史记》传世;歌德于失恋中得到灵感与激情，以《少年维特之烦恼》成就永恒的经典。

　　参考文献：

　　[1]叶素贞，曾振华.情绪管理与心理健康[M].北京：北京大学出版社，20\_.

　　[2]杜丽娟.大学生心理健康教育实用教程[M].河南：河南大学出版社，20\_.

　　[3]孙娜.大学生情绪管理方法新探[J].学理论，20\_(8).

　　[4]薛永苹.大学生情绪管理能力的培养[J].思想教育研究，20\_(4).

**第6篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　[摘要]新时代背景下，00后逐渐成为大学生群体的主力军，他们受社会、家庭与自我主观因素的影响存在独特的情绪特征。情绪与身心健康息息相关，高校教育工作者应当准确把握00后大学生的情绪特征，整合教育资源，形成教育合力，加强对他们情绪管理的教育研究，促进其健康人格的养成。

　　 [关键词]00后;大学生;情绪管理;心理健康

　　 [作者简介]周民凤（1992—），女，山东菏泽人，理学硕士，山东师范大学化学化工与材料科学学院辅导员，助教，研究方向为思想政治教育。

　　 [中图分类号]G641  [文献标识码]A  [文章编号]1674-9324（20\_）30-0090-02  [收稿日期]20\_-11-28

　　 新时代背景下，00后逐渐成为大学校园里的主力军，他们成长在21世纪人工智能时代，自信、个性是他们的性格标签。但由于成长在多元化的文化时代，加上大多数为“4+2+1”家庭模式的独生子女，他们身上同样存在过度强调自我、情绪管理能力差等问题。本文从新时代00后大学生情绪特征入手，通过分析其情绪特征的成因及情绪管理的意义，提出情绪管理的有效措施。

　　 >一、00后大学生的情绪特征

　　 情绪是个体对外界刺激的主观且有意识的感受与体验，并伴随一些生理反应[1]。它是动态变化的，无好坏之分，一般分为积极和消极两种。当前国家正处于快速发展的转型时期，00后大学生出生并成长于这个时代，其情绪受到社会发展、互联网技术、文化碰撞、家庭环境和教育观念等因素的影响，存在独特的特征。具体表现在：第一，自我意识强烈，个性心理突出。00后大学生拥有多元性格，存在追求独立自我和过分依赖他人的矛盾心理。第二，自控能力差，行为冲动性明显。00后大学生多为独生子女，从小生活在“4+2+1”的家庭模式中，由于家人的溺爱与迁就，大多数适应力和自控力较差且情绪不稳定，存在偏激想法，易产生冲动性行为。第三，抗挫折能力差，自我认知不准确。由于00后大学生自小的学习生活大多由父母包办，让他们回避了很多挫折与困难。进入大学后，离开了父母的羽翼呵护，他们出现抗挫折能力差，遇到困难后易退缩等问题。除此之外，00后大学生成长于互聯网飞速发展的时代，虚拟网络为他们减少或逃避现实的社交活动提供了第二世界，很多学生缺乏竞争与危机意识，对自我认知不准确，甚至沉迷网络世界无法自拔。

　　 >二、00后大学生情绪特征的成因

　　 00后大学生出现以上情绪特征的成因有很多，主要包括社会、家庭与主观因素等。首先，高速发展的经济、交融碰撞多元化的文化与信息发达的网络为00后大学生营造了开放、自由的成长环境，减弱了传统思想对他们的束缚。这样的成长环境让他们个性张扬，注重自我话语权，在追求多元发展的同时，他们的身心健康却面临严峻挑战。其次，随着00后大学生父母教育层次的提高，他们为学生提供的物质条件和生活环境也相对优越，但由于平时陪伴学生成长的时间较少，很多家长无暇顾及学生情绪行为的引导与纠正，更多的是迁就或严厉的批评，不利于良好情绪的养成。最后，00后大学生的主观心理承受与抗挫折能力较差，缺乏自我解决问题的能力，不能及时调整自我情绪。

　>　 三、00后大学生情绪管理的意义

　　 通过分析00后大学生的情绪特征与成因，我们发现情绪具有普遍性，有着社会认可的接受方式与调整方法，所以情绪需要管理。情绪管理是根据社会环境要求对自我情绪进行控制、疏导与调节和对他人情绪认识与适度反应的能力，包括情绪的感知、表达与调节三个方面。00后大学生正处于情绪管理的敏感时期，易受外界环境的影响，因此他们必须学会情绪管理。

　　 （一）情绪管理能够改善00后大学生的心理健康水平

　　 马斯洛认为心理健康标准中最重要的是保持良好的人际关系，适度表达与控制情绪，由此可见，情绪与心理健康直接相关。长期处于消极的情绪容易造成不同程度的身心损伤，易出现焦虑、抑郁、人格障碍等心理问题，所以00后大学生应加强情绪管理，培养积极健康心理。

　　 （二）情绪管理能够提升00后大学生的社会适应力

　　 良好的情绪管理可以引导00后大学生正确看待生活中的困难与挫折，提升个人魅力，增强社会适应力。情绪管理能引导他们冷静平和地分析问题，学会换位思考，避免一些不必要的误会与争执，积极主动地解决问题。同样，良好的社会适应力也会提升情绪管理，促进个体积极情绪状态的持续。

　　 （三）情绪管理能够促进00后大学生的全面发展

　　 培养德智体美劳全面发展的大学生是高校思想政治工作的根本任务。情绪管理可以通过跑步、阅读、听音乐和倾诉等方式进行，这些开展方式有利于增强大学生的体魄，建立积极心态。00后大学生也可以通过培养兴趣爱好来合理宣泄情绪，并为情绪调节寻求支持和保障，从而促进自己的全面发展。

　　 >四、00后大学生情绪管理的有效措施

　　 （一）构建同向同行的情绪教育氛围

　　 情绪健康有助于00后大学生正确对待生活中的挫折与困难，建立良好的人际交往关系，提高情绪智力和社会适应力。一方面，高校可以营造温馨、友善的校园环境与积极健康的情绪氛围，开设情绪管理相关的选修课程，并将情绪管理渗入职业生涯规划教育、心理健康教育等教学活动中。另一方面，高校也可以举办情绪管理为主题的活动，例如专题讲座、心理沙龙、情景表演剧等等，以同学们喜闻乐见的方式去引导他们参与到情绪管理教育中来。还可通过辅导员、心理学教师和专业心理咨询师对00后大学生的情绪困扰进行疏导排解，为他们提供有效的情绪宣泄途径，引导他们进行正确地情绪管理。

　　 家庭教育是00后大学生接触时间最早、持续时间最长，对其影响最深远的基础性教育，因此，家庭成员有义务去营造良好的情绪管理氛围。家长应当深入了解00后大学生的情绪特征，以身作则去控制好自己的情绪，适时适度与子女沟通、交流，可采用共情的方式，给予其足够的关心与耐心，及时关注心理动态，并对不良情绪进行有效疏导。学校与家庭之间也应建立必要联系，及时有效地沟通学生的情绪问题，采用协同合力的方式给他们提供多层次、全方位的帮助，引导其正确对待情绪困扰，实现自我情绪管理。 （二）提高00后大学生的情緒认知能力

　　 情绪智力的核心是情绪认知能力，不仅包括情绪的自我认知还包括对他人情绪的识别，以及在此基础上进行情绪的适当表达和合理宣泄[2]。提高情绪认知能力可从以下三个方面进行：第一，增强00后大学生的情绪感知能力。他们应有意识地去分析自我产生不良情绪的原因，通过调节与控制，减少不良情绪的产生。第二，帮助00后大学生合理表达情绪。在认清自己情绪的基础上，了解他人感受，适度评估对方的情绪感受，学会换位思考，建立良好的人际关系。第三，引导00后大学生正确宣泄情绪。情绪宣泄可通过倾诉、运动、听音乐等方式将自我的负面情绪通过积极的方式释放出来，从而达到缓解心理压力，恢复积极状态的目的。

　　 （三）推进00后大学生情绪管理教育制度化、常态化

　　 在科学了解情绪管理重要性和必要性的基础上，高校教育工作者应从主观方面（00后大学生）和客观方面（学校、家庭等）共同推进情绪管理教育制度化、常态化。引导00后大学生准确自我定位，了解生活和成长的时代背景，积极主动地克服消极情绪及其带来的负面影响，主动学习情绪管理的理论知识，积极参加心理团辅活动等，不逃避、不冲动，将情绪管理能力当成必备的生存技能来掌握。由于情绪管理专业性较强，个性与共性并存，所以学校应当重视情绪管理理论课的落实和实践课的组织与实施，及时关注学生情绪的动态变化，将学生不良的情绪问题化解在萌芽中。同时，还应将辅导员、专业心理咨询师经手的经典案例整理成册，推进情绪问题的制度化、常态化发展。

　　 “青年兴则国家兴，青年强则国家强”。00后大学生作为青年群体的主力军，应当重视情绪管理，建立积极的情绪认知，合理宣泄不良情绪，促进自我身心全面健康发展，成为合格的社会主义建设者和接班人。

　　 参考文献

　　 [1]刘立欣，等.性格分类视角下大学生差异化情绪管理策略[J].创新创业理论研究与实践，20\_（1）：157-159.

　　 [2]杨维东.以情绪管理教育促进大学生健康人格养成[J].中国高等教育，20\_（19）：52-53.

**第7篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　浅谈大学生情绪管理

　　摘要：现今，很多大学生都面临着压力，不管是学业上还是情感上。而过多的压力，会使大学生们走向极端。大学生能否妥善管理自己的情绪，不仅影响到他们的身心健康，而且会影响到他们能否优质高效完成学习任务，能否拥有和谐融洽的人际关系。本文是从情绪的含义出发，讲情绪管理的含义、大学生情绪的特点，大学生情绪管理的意义以及策略。

　　关键词：大学生、情绪管理、策略

　>　一、情绪管理

　　(一)情绪

　　情绪是人们对客观存在的事物表现出来的一种直观感受，或喜或悲，或无奈，直接或间接的成为人做事的一种动力，是一种必经的心理运动过程。

　　(二)情绪管理

　　情绪管理就是在人们做了一件事后，对其在事件之中所体现的情绪的自我认识、自我审议、自我区别、自我体会等能力以及对他人于这件事所表现出来的情绪作出反应的能力。通过一系列的有效地方法合理的控制自己的情绪，达到一种和谐状态。

　>　二、大学生情绪管理的意义

　　(一)合理的情绪管理有助于大学生的学业发展以及他们的积极性

　　兴趣是学习的最好老师，所以，在学习过程中，情绪很重要，良好的情绪是学生学习顺利进行的有力保障。一个学生情绪若处于积极的状态，那么他就会快乐的学习，积极的学习。如若情绪消极，那么他干什么事都会无聊，没有兴趣，对学习是有害无利的，会是一个关键。他们做事的积极性也不能保证。

　　(二)有效地情绪管理有助于大学生的人际交往关系的发展

　　在相互交流沟通时，彼此的表情不断的向对方传达出一种信息，表达彼此的想法意愿。同时，彼此也在通过对方的表情来感受对方的意图、态度。一般而言，情绪体验丰富且能够很好的控制管理自己情绪的人，能拥有稳定且可靠的人际关系。

　　(三)合理的情绪管理有助于大学生的生理和心理健康发展

　　良好的情绪管理使大学生全身各系统器官的功能更加协调、健全，有利于保持其身体健康，使其学习、工作生活更有激情和创造力，更有力量去克服挫折与困难。

　　(四)合理的情绪管理有利于大学生树立正确的人生观价值观

　　负面情绪虽然是不可避免的，但若是能很好的控制，适时的调整，那么就能保持一个健康的情绪状态;但若是不能及时合理有效地调整，那么，就会对大学生的个性起到一定的负面影响。

　　(五)有效地情绪管理有助于学校和社会的和谐发展

　　情绪管理的核心是将人本原理作为最重要的管理原理，使人性人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现。社会是由无数个个体组合而成的，而大学生是无数个个体中的一员。促进个体与社会的和谐发展，才能让个体的自我价值得到完美实现;反之，则会让个体自我价值不能很好实现甚至是不能实现。

　　>三、大学生情绪管理的策略

　　(一)营造良好校园氛围，创立良好的学校育人环境

　　1.创建良好的校园环境，促进学生情绪的良好发展

　　积极开展健康、有益、充实、丰富的校园活动，营造出一种积极的向上的健康的团结互助的校园文化氛围和心理健康的环境。

　　2.学校要积极的创造条件，多加宣传心理健康教育。

　　除了设立心理咨询社，还应开展“情绪管理”选修课，是对大学生情绪进行积极干预，促使大学生人格完善、身心健康成长的一次积极而有益的尝试。指导大学生掌握情绪管理方法和技巧。

　　3.选择经验丰富的老师来当大学生的辅导员，积极引导他们

　　通过交流与沟通帮助他们理解别人的心理情绪，学会观察，尊重他人感受。在这个基础之上，做好自己的事，管理好自己的情绪。在不断的学习观察交流过程中获得以后一种自我控制、驾驭和承受情绪的能力。

　　4.积极开展团体辅导，及时了解大学生的情绪状态，促使它向好的方面发展

　　现今，大多数的学生都比较排斥单独的心理辅导，而通过团体之间的互动互助，更容易让学生接受，从而更好的调节情绪、控制情绪。

　　(二)努力营造和谐宽松的家庭生活环境

　　家庭对于一个孩子来说，是至关重要的。一个好的家庭(包括父母的受教育水平、家庭的氛围健康和谐与否、家庭父母的教养方法等)对孩子的一生(包括成长、教育、身心发展、为人处事等)有着很大的影响。家庭氛围好的，健康积极的，其孩子在学习成长过程中，心态情绪都是积极健康向上的;而家庭氛围不好的，比如暴力(冷暴力和热暴力)，孩子的心灵会受到极大的伤害，有时甚至会导致生命的终结，对社会也是有害的。

　　(1)父母多与孩子交流，沟通。大学生尽管成年，但是，心理和身体的发展都还欠缺，更多的是心理上的。

　　(2)父母双方之间尽量少在孩子的面前吵架或是太过激烈的行为。

　　(3)父母多参与到孩子的生活学习的过程中。

　　(4)父母应该多接触心理健康教育方面的东西。

　　(三)大学生学会正确管理自己的不良情绪，做自己情绪的主人

　　1.及时的发现自我的情绪

　　如，为什么我现在看不进书，马上就要考试了，怎么办?考差了怎么办?父母会不会打我?当遇到这种情况时，就应该好好的感受一下自己的真实情感是什么，以便针对性的调节。

　　2.正确认识自我的情绪，学会辩证的看问题

　　情绪会因为某一件事而发生触动。如，某一个信念有合理(符合大众的、科学的)和不合理(不符合大众评价标准、荒诞的)之分，不管我们遵循哪一种，情绪都会有波动，而当这时，我们就该正确的认识自己的情绪了，学会自我安慰。任何问题都具有两面性，在大学，必学哲学，要求我们一分为二、变化发展的眼光看问题。所以，不能片面的极端的看待一个问题。

　　3.合理表达宣泄自己的情绪

　　大学生可以通过情绪转移、适当比较、交换角色等方式来表达自己的情绪。可以通过听音乐、做游戏、倾诉、运动、适度痛哭、咨询等方法来宣泄自己的情绪，释放自己的不良情绪，使自己的心态保持一个平衡。

　　参考文献：

　　[1]宋颜云：大学教育中的教育心理学研究[J].中国科技信息，20\_(7)

　　[2]吴杰：大学生的情绪调控与身心健康[J].济宁师范专科学校学报，20\_(3)

　　[3]许若兰.论情绪管理[J].理论与改革，20\_(6)

　　[4]迟成勇.试论学生情绪的自我调节[J].职业教育研究，20\_，(6)：110-111

　　[5]杨敏杰.谈大学生情绪的自我调节[J].教育探索，20\_，(12)：86

　　[6]陈大红.大学生的情绪管理[J].安徽科技学院学报，20\_，(5)

　　[7]蔡秀玲，杨智馨.情绪管理[M].合肥：安徽人民出版社，20\_。

　　[8]薛永苹，大学生情绪管理能力的培养[J].思想教育研究，20\_，(4)

**第8篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　试谈情绪管理对大学生个体的影响

　　【摘要】大学生的情绪管理与心理健康问题是当代生活中被广泛关注的问题。本文从情绪管理的内涵着手，引用美国心理学家艾利斯情绪管理ABC理论，分层次阐述了情绪管理对大学生日常生活的影响，尤其是负面情绪的危害，文章最终的落脚点在如何克服负面情绪做好大学生情绪管理。同时做好大学生情绪管理才能更好的维护校园安全稳定，杜绝校园安全隐患。

　　【关键词】大学生情绪管理安全稳定

　　>一、情绪管理的内涵

　　(一)情绪

　　情绪是指个体对本身需要和客观事物之间关系的短暂而强烈的反应。它是一种主观感受、生理的反应、认知的互动，并表达出一些特定行为。情绪是人所具有的一种心理活动，它是指人对客观事物是否满足需要的态度体验。

　　(二)情绪管理

　　情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力。从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好管理效果的一种管理手段。

　　简单说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程。包括两个方面：正向情绪和负向情绪。即爱的反面是恨，喜悦、高兴的反面是难过、沮丧。正面情绪是指以开心、乐观、满足、热情等为特征的情绪;负面情绪是指以难过、委屈、伤心、害怕等为特征的情绪。

　　>二、情绪管理对大学生日常生活的影响

　　(一)认识情绪的真实面目

　　美国心理学家艾利斯提出“情绪ABC”：理论认为激发事件A(activatingevent)只是引发情绪和行为后果C(consequence)的间接原因，而引起C的直接原因则是个体对激发时间A的认知和评价而产生的信念B(belief)，即人的消极情绪和行为障碍。结果C不是由于某一激发事件A引起的，而是由于经受这一事件的个体对他不正确的认知和评价所产生的某种信念B直接产生的，这种信念也称为非理性信念。

　　通常人们会认为突发事件A直接导致了人的行为结果C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而却没有发现同一件事对不同的人会产生不同的情绪管理。

　　(二)当代大学生情绪的几大特点

　　1.情绪的丰富性

　　从自我意识的发展看，大学生出现较多的是自我体验，自我尊重的需要强烈，易产生自卑、自负等情绪;从社交看，大学生的交往范围日益扩大;大学生通过各种活动了解社会，学习社会的道德规范，对自己的身份、角色、志向、价值等问题有了更深入的思考。

　　2.情绪的不稳定性

　　由于大学生的人生观、价值观还未完全定型，认知能力还有待提高，大学生的情绪活动往往强烈而不能持久，情绪活动随着认知标准的改变而改变。

　　3.情绪的掩饰性

　　大学生随着知识水平的提高，思想内涵的丰富，在情绪反映上较隐晦。他们已具备在一定的情景下压抑控制自己愤怒、悲伤等情绪，而将真实的情绪掩饰起来的能力，形成外在表现和内心体验不一致的特点。

　　4.情绪的冲动性

　　有的心理学家把青年期形容为“疾风怒涛”时期。大学生的情绪往往表现得快而强烈，常因一点小事振奋不已，豪情万丈。大学生情绪的冲动性一般表现为对外部环境或他人的不满，情绪失控，语言、行动极富攻击性。

　　(三)负面情绪对大学生的影响

　　1.压力过大导致情绪失控

　　负面情绪是人生中不可缺少的，也并非是完全无益的，只要能在适度的时候及时调整，就可保持健康的情绪状态。对大学生而言，就业压力与学业压力是客观存在的，大学生入学时的职业规划与现实就业的巨大反差对学生心理承受力有一定的考验，学校的教育，老师同学的关心，家庭的关爱，社会的接纳对学生健康成长至关重要。20\_年1月23日，即将从浙江大学毕业的周一超报名参加了浙江嘉兴市秀洲区政府公务员招考。4月2日，周得知自己因被检查出有乙肝“小三阳”未被录用。他认为是招考的人事干部毁了他，此时的周一超心里除了疯狂的报复与愤怒外已经容不下任何理智。第二天，他携刀前往嘉兴市秀洲区政府行凶，导致一死一伤。叹息之余，不得不反思在周一超心理崩溃的边缘能有一位好友，师长对其进行劝解开导，这一场悲剧完全能够避免。

　　2.冷漠的态度

　　冷漠是一种对人对事冷淡、漠不关心的消极情绪体验。正处在青年中期的大学生，情绪丰富而强烈是其基本心理特征之一。但有的大学生却表现出对一切都不关心，对学习漠然置之，听课昏昏欲睡，对成绩好坏满不在乎，对集体漠不关心，对同学冷漠无情，对环境无动于衷。日本心理学家把具有这种冷漠状态的大学生称之为“三无”学生，即：无情感、无关心、无气力。

　　3.嫉妒的心理

　　嫉妒是大学生中有一定普遍性的不良情绪。容易引起大学生嫉妒的因素主要有以下几类：外表、成绩、能力、物质条件、恋人、运气等等。虽说嫉妒是人类一种通性，但那些自尊心过强、虚荣心过盛、自信心不足、以自我为中心、认知有偏差、自控能力弱的大学生更易产生嫉妒，而且程度也较一般人更重。

　>　三、克服负面情绪，做好个人的情绪管理

　　(一)调节、控制负面情绪的方法

　　有些人过度夸大情绪的负面影响，产生对情绪的迷失。例如，认为你对别人生气就表示你不喜欢他;或者认为表达生气就是不尊重或者没有爱。其实爱恨是可以并存的，所有正向与负向的感受都可同时存在，情绪只是反映出我们内在的感受，并没有好坏之分，每种情绪都有它独特的价值，如果仅仅为了某种情绪而忽略其他情绪，我们就无法完整地体验生活。种种的负面工作情绪无论是对个人还是组织而言，危害都是很大的。长期的情绪困扰得不到解决，除了会降低个人的生活质量，还会使个人丧失工作热情，影响个人与周围的人际关系，并且影响个人的生活水平。1.自我宣泄法

　　人的各种不良情绪，如果不采取适当的方法加以宣泄和调节，对身心都将产生消极的影响。因此，如果有不愉快的事情或者委屈，不要留在心里，要向知心朋友或亲人说出来。或者是大哭一场。写日记、写情感作文也是很好的宣泄方式。这种发泄对人的身心发展是有利的。当然，发泄的对象、地点、场合和方法要适当，要避免伤害他人。

　　2.自我安慰法

　　自我安慰是说我们要适当的具备一些“阿Q”精神。适时地给失败一个理由，用以安慰自己，就像狐狸的“酸葡萄心理”，这样可以保持良好的心理平衡。比如在情场失意时，可以劝慰自己：“天涯何处无芳草”，当竞选失败时，可以对自己说：“胜败乃兵家常事。”

　　3.认识调节法

　　同一件事情，人们认识不同，就会有不同的解释，所以产生的情绪也不同。例如。两个同学在路上走，迎面碰上班上的一位同学，但他没有与他们打招呼，径直走了。这两人中的一个会这样想：“他可能正在想事情，没有看到我们，就算是他看到了而没有理我们，也可能是另有原因。”而另一位同学想：“是不是我什么地方得罪了他?是他看不起我?”这样两人的情绪和行为反应就会不同，前者会觉得根本无所谓;而后者则可能想了很多，很郁闷，无法平静地去做其他事情。

　　4.语言调节法

　　在情绪激动时，自己可以轻声警告自己：“冷静些”、“注意自己的身份和影响”等，进而抑制自己的情绪;也可以针对自己的弱点，预先写下“制怒”、“忍”、“难得糊涂”等条幅置于案头。

　　5.愉快记忆法

　　回忆过去经历中的高兴事，或者是成功时的愉快体验，特别是回忆那些与眼前不愉快体验相关的愉快经历会大大缓解一些负面的情感。另外，可以培养自己的幽默感，用寓意深长的语言、表情、用讽刺的手法巧妙地表达自己的情绪。古人云“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”。的确，人生不如意之事十之八九。因为家里或同学之间不顺心的事就悲观、情绪低落，甚至厌世，显然是不合适的。实际生活中怎会有十全十美的事呢?因此，只要对社会有一个较深刻的了解和认识，想想社会上还有许多人不如自己，你就会坦然了。今天你身处逆境，情绪不佳，但通过奋斗，你就有可能获得成功，受人尊敬。社会是在发展变化的，人应该适应社会，保持乐观的态度，对人生应当充满信心。

　　(二)个人情绪的管理

　　1.要善于人际交往

　　良好的人际关系，自然会使我们乐观愉快。孤僻的人、不善交往的人，他们不快乐。因为他们缺乏与人的沟通。当他们有苦恼时。没处诉说，有事憋在心里，从而就会感到不快乐。棋、牌活动、各种球赛、沙龙、联谊会…这会使自己的心情时常保持一种平和状态，同时，它也是一种精神寄托，这些活动，既可以让我们结交很多朋友，也能陶冶自己的情操，当自己遇到烦心事苦闷时，能转换心情。

　　2.正确看待生活，学会关爱他人

　　生活中充满了酸、甜、苦、辣。它既有甜蜜，也有苦涩，然而正是因为生活什么都有，所以才显得有意义。古今中外的成功者也有其各自的苦恼，甚至不幸。面对生活，我们应该乐观面对。当幸福来临时，我们不可忘乎所以;当不幸降临时，我们应该选择坚强，去笑着面对人生。

　　我们在生活中要慢慢学会去积极地帮助别人。有些自卑、孤僻的人总是与快乐无缘，这是因为他们时常处于一种封闭状态而不愿与别人交往，当然更谈不上去帮助别人。相反，如果你时常主动去关爱他人，在得到他人的感激和肯定的同时，也能体现自己的价值，别人也愿与你交往，这时，你就会感到自己是―个快乐的人。

　　3.给自己制定适度的目标

　　人生需要目标，既需要大目标(理想)，也需要小目标(近日的工作和学习计划)。适度的目标能使我们的情绪稳定，积极向上。一般来说，制定的目标不能太虚无缥渺，不然就难以实现，而且会导致失望的情绪。从平凡的小事做起往往会成就一个人的事业，所谓“一屋不扫何以扫天下”就是这个道理。

　　实践表明，通过引导学生进行自我教育，开展自我批评，提高自我认识能力，对控制不良情绪，收效良好。

　　只要认真的对待生活，重视心理情绪变化，调整好心理，生活便会很美好。心理问题不像生理问题需慢慢解决，只要想通，注意方式方法，都不是大问题，不折腾，不走极端，做好自己。只有大学生能够自己管理自己的情绪，让生理健康、心理健康同时改善，才能让当代大学生更好的学习与生活，让校园环境更加和谐统一。

　　参考文献：

　　[1]张春芝.大学生负面情绪的社会危害及个案分析[J]，沈阳.沈阳大学学报，20\_

　　[2]安静.ABC理论对当前高校大学生情绪管理能力培养的启发―基于一项调查的思考[J]，昌吉学院学报，20\_

**第9篇: 大学生情绪管理论文202\_字**

　　近年来，我国的中医药院校发展较快，本专科院校在校生人数猛增至49万余人，各中医药院校二级学院异军突起，改革创新的成效鼓舞人心。它加快了高等中医药教育大众化、现代化的进程，有效缓解了中医药人才的培养与国家、社会需要之间的矛盾。经调查，中医药院校大学生具有青少年所具有的普遍性的情绪特点，例如，情绪情感既有积极性也有消极性;既有丰富性又有易受感染性;既具有稳定性也有强烈的冲动性。同时中医药院校大学生的情绪特点还具有其群体特殊性，具体表现在自卑、失落、压抑、疲惫、焦虑、紧张、抑郁、苦闷、无成就感等方面。造成以上情绪特点的原因主要来自于三个方面：一是中医药院校专业学习针对性极强，学制长，课程多并安排紧凑，中医要背、西医要学、临床要上。二是中医药院校的生源大部分来自农村，家庭经济困难的学生人数占总人数的三分之一以上，身上肩负着家庭“望子成龙”的强大压力。三是中医药院校的毕业生就业形势严峻，很多毕业生因无法走上专业较对口的工作岗位而纷纷转行。所以，能否使这些情绪得到良好的管理，直接影响着中医药院校大学生的成长成才。

　　二、中医药院校辅导员开展大学生情绪管理工作的方法

　　1.明确自身在大学生情绪管理工作的角色

　　辅导员在大学生情绪管理工作上主要有三种角色“：学生情绪变化的发现者”“良性情绪的传播者”和“负面情绪的疏导者”。大学生正处于生理、心理及思想变化时期，且缺乏社会生活的磨炼，心

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！