

大学生心理健康情绪管理论文(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

大学生心理健康情绪管理论文篇一

国庆长假刚刚结束的第一天，原料车间主任李老师便在xx大讲堂给我们开展了“压力与情绪管理”的培训。大家都知道，李恒达老师在工作中十分的认真严格，但在这次培训中，我们见识到了他工作之外的另一面。李恒达老师通过许多生动形象的案例、幽默风趣的话语以及与学员之间的问答互动等等，让我对这次培训记忆深刻，同时也收获颇多。

这次培训的目的在于帮助我们化解压力和情绪控制。整场培训没有丝毫工作的严肃和压力，大家暂时放下了所有压力，在欢声和笑语中度过了这一个多小时。李老师在课堂上讲了以下一些内容。培训的开始，李恒达老师许多真实生活中案例，让我们意识到压力处理不当所造成的后果，通过一些课堂测试，来了解学员们现在所承受压力的情况，引起了我们的重视和兴趣。李老师还深入的剖析了人们，特别是男性面对压力时的反应。分析了体育学校学生基本没有压力的原因。通过不同的人面对同一件事情，所选择的几种不同的处理方法，分析出这几种人的性格甚至是身体状况。特别是李老师给我们讲解的关于女性普遍比男性寿命长的原因，便在于女性更多的在发泄情绪释放压力，而大多男性则是在忍受着这些压力。最后，在一个绕口令中结束了本次的培训。

通过这次的培训，结合实际情况，让我懂得了更好的去面对压力。不可否认，所有人都面临着来自工作和生活等各个方

面的压力，面对压力有着许多的化解方法与技巧。首先，我们要保持乐观开朗的心态，凡是都有两面性，我们可以学着换一个角度去看待压力，试着将压力转化为动力。除此之外，我们还可以通过一些方法来释放压力，其中最常见有效的便是运动，运动不仅能够释放我们的压力还可以强壮我们的体魄，这也体育学校学生基本没有压力。我相信通过这次培训，在以后的工作和生活中，我一定能以更好的面对压力、转化压力、释放压力。最后，感谢炼铁厂、感谢李恒达老师对我们的培训。

大学生心理健康情绪管理论文篇二

[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。

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。

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后大学生成长于互联网飞速发展的时代，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。

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。

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。

（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 with 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。

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

大学生心理健康情绪管理论文篇三

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

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。通过一系列的有效方法合理的控制自己的情绪，达到一种和谐状态。

(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。

(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，2007(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，2006(3)

[3]许若兰.论情绪管理[j].理论与改革，2001(6)

[6]陈大红.大学生的情绪管理[j].安徽科技学院学报，2009，(5)

[7]蔡秀玲，杨智馨.情绪管理[m].合肥：安徽人民出版社，2001。

[8]薛永苹，大学生情绪管理能力的培养[j].思想教育研究，2008，(4)

大学生心理健康情绪管理论文篇四

目：班

级：学

号：姓

名：心理课论文

大学生正确认识生命、情绪、恋爱和人格

工商管理10104

44010434

夏菲菲

大学生正确认识生命、情绪、恋爱和人格

班级：工商管理10104

学号：44010434

姓名：夏菲

菲

[论文提要]: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。大学生心理健康问题已经成为心理学界、教育界乃至全社会关注的问题，随着大学校园里恶性事件的增多，这个问题日益突出。本文从人格，情绪，恋爱与生命方面阐述，提出大学生要树立正确的价值观，完善自我。[关键词]:

大学生、人格、情绪、恋爱、生命、心理健康、正确、积极、恋爱观、生命观。

当代大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。现代社会的发展，大学生在面临的社会环境和成长过程中遇到的问题更加复杂多样，这对大学生的心理素质提出了更高的要求。拥有积极乐观的人生态度，是非正确的良知标尺，能够有良好的自控能力，正确的恋爱观和生命价值观，是社会对高素质人才的基本要求。近年来的研究表明，大学生中相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍，心理疾患发生率高达30%左右，并呈上升趋势，表现为焦虑，强迫，恐惧，抑郁，神经衰弱等。大学生由于心理健康问题而引发的恶性事件比例有所上升，心理问题已经明显地影响了一部分学生的健康成长。面对新世纪的挑战，开展大学生心理素质教育是摆在我们面前的一项十分紧迫的任务。

当代大学生健康人格的标准应包括以下几个方面：1. 能正确认识和评价自我。一方面能自我认可，接受属于自己的一切，从而形成对自己较积极的看法；另一方面能自我客体化，对自己的所有及所缺有较清楚，明确的认识。2. 智能结构健全而合理。具有良好的观察力，记忆力，思维力，注意力和想象力，没有认知障碍，各种认识能力有机结合并发挥其应有的作用。

3、能和谐处理好人际关系，有较强的环境适应能力，不断地进行社会化活动。

4、乐于为社会服务，富有较强的事业心，具有一定的创造性和竞争意识。

5、良好的情绪和意志，情感包含适度。有乐观向上的积极心态，不怕挫折有毅力。（《心理咨询治疗与测试》，张小乔主编）大学生在人格方面的缺陷表现为：（1）缺乏崇高的理想和信念（2）自我中心主义（3）懒惰浮躁，缺乏求真务实，

严禁执着的精神（4）意志薄弱，抗挫折能力差（5）诚心的缺失和偏激消费观。

怎样做到健全的人格呢？所以要做到调试。1. 认识自我，接受自我。2. 以人为镜，找出症结。3. 循序渐进，自我奖励。4. 增进交流，完善人格。

5、选择环境，适应环境。（《大学生心理健康教育》）

总之，健全完美的人格需要个体在现实生活中不断地磨练，勇敢地迎接各种挑战，发挥自己的优点，改正缺点，才能逐步完善。

情绪是指人对客观事物的态度体验以及相应的身心变化，是由某种偏激引起的，是主观体验，有外在的行为表现，伴随着生理变化，如激动时会有血压升高，呼吸急促，瞳孔变大。负面情绪会损坏大学生的身心健康，影响大学生的心理健康，导致大学生学业不良，造成大学生人际关系紧张，影响大学生的人生观价值观。

面对情绪挑战，大学生要提高情绪管理能力：（1）加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力（2）创设良好的学习生活氛围，稳定学生情绪（3）重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预。就是觉察自己的情绪，记录，反思。接纳自己的情绪，克服完美主义，要认识人是不可能达到完美的，学会满足于实现目标。并且处理好他人的情绪，认真倾听别人的诉说，选择积极情绪，修炼乐观思维。

关于大学生的恋爱，这也是值得关注的。恋爱是一对相互倾慕的男女共同追求，培育及发展爱情的过程，要经历一个萌芽，开花，结果的过程。按进程来讲，一般分为初恋期，热恋期和恋爱变质期（爱情成熟或失恋）（《大学生心理健康教育》）。恋爱的发展阶段分为同构型阶段，和谐阶段，承诺阶段和实际阶段。

大学生恋爱中的不良倾向：

1、功利色彩渐浓。人们常说，校园里的爱情是最纯真，最真诚的。喜欢就是喜欢，爱就是爱。但曾几何时，社会上所谓的“唯物”，“拜金”，“实用”主义之风让这一方“净土”也开始变得浮躁和功利。

2、虚荣心理膨胀。真正的爱情是心与心的碰撞，情与情的相悦。但在谈及为什么谈恋爱时，一些大学生们却认为能交上朋友是自身能力和魅力的体现，“没人爱”，是让人瞧不起的。3. 对“性”的轻视。

这些不良倾向破坏了美好爱情和幸福生活的基础，造成经济压力沉重，违法违纪现象增多，引发心理问题，致使大学生恋爱道德意识和发纪意识淡薄。

加强对大学生恋爱问题的正确引导，首先要积极帮助，引导大学生树立正确的恋爱观，交育大学生增强恋爱的道德责任感；然后要大力开展心理健康教育和心理咨询工作，引导大学生保持健康的心理；还得切实加强大学生的性健康教育，引导大学生正确地认识“性”，理智的对待“性”。最后，也是最重要的一点就是：摆正爱情与学业的关系，爱情是人生价值的重要部分但不是人生价值的全部体现。学习是学生基本的主要的任务，应当把主要精力放在学习上。

当代大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。他们更应该懂得如何珍爱自己的生命，同时大学阶段又是世界观，人生观，价值观形成的关键时期。这个时候，他们对待自己生命态度对他们之后的人生路产生巨大影响。然而，近几年来，大学生自杀或漠视自己生命的现象时有发生，这引起社会等多方面的关注。

大学生生命观存在的问题：1. 家庭因素

大学生自己树立正确的生命观。（路晓军《当代大学生生命意识的缺陷及其原因分析》）

大学生生命教育途径：

（一）树立生命意识：高校要彻底的改变教育的僵化老套，推行关注大学生个体生命多样化的教育理念。

（二）加强心理辅导：大学生心理健康了，才能有良好的社会适应能力，才能正确的认识自己，成功的与他人交往。

（三）培养情感体验：学校要把丰富的生命教育转化为具体生动的教育实践，使大学生在实践中领悟并在领悟中提升。

（四）营造良好氛围：调动家庭和社会的一切力量共同营造大学生生命教育的良好环境。

参考文献：

[1] 《心理咨询治疗与测验》

张小乔主编

中国人民大学出版社1993版。[2] 《情绪管理》

蔡秀玲、杨智馨

安徽人民出版社，2001。[3] 《大学生婚恋观变化比较研究》

蔡宜旦

蔡宜旦

东莞理工学院学报，2004, (9)。

[5] 《大学生心理健康教育》 黄占华主编

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的2篇《有关情绪的大学生心理健康论文2500字》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

大学生心理健康情绪管理论文篇五

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。具身认知作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

文献标识码：A

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。

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。

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。

具身认知作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、“情绪的自我管理”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，在校园文化活动中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：

[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2018，16（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，2018（10）。