

最新大学生情绪管理论文自述(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生情绪管理论文自述篇一

[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

大学生情绪管理论文自述篇二

(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。

(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。2003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。

(一) 调节、控制负面情绪的方法

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**。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，你就会感到自己是一个快乐的人。

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(近期的工作和学习计划)。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缈，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：

大学生情绪管理论文自述篇三

摘要：情绪对大学生身心健康发展至关重要，本文阐述了情绪及情绪管理的概念和大学生的情绪特点，提出通过培养大学生的情绪智力、增强情绪的自我管理能力、组织团体辅导活动、营造良好的学校环境等策略，使大学生能够有效调控自己的情绪，形成健康的人生态度。

关键词：大学生 情绪管理 策略

情绪的力量以及人们尝试着对情绪进行的调节和控制是日常生活中常见的现象，也是日常生活中不可或缺的一部分。大学生处于由学校到社会的转折期，是一个非常关注自我、注重个性表达、情绪体验丰富、波动起伏的时期，他们在面对学业、感情、交友、就业等问题时往往比较敏感，常常会出现失落、沮丧、空虚、焦虑、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，甚至做出一些丧失理智的举动。这些负面情绪会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，作为教育工作者应该加以关注。

一、大学生情绪的特点

1、情绪易冲动且复杂多样

大学生有着丰富、强烈而又复杂的感情世界，情绪体验快而强烈，喜怒哀乐常常一触即发，再加上精力旺盛，因此情绪一旦爆发就较难控制。虽然，同中学生相比，大学生对自我情绪具有一定的理智性和控制能力，但在激情状态下，表现得容易感情用事。这种冲动性的情绪尤其在群体中往往会变得更激烈。大学生有较强的群体认同感，喜欢模仿，易受暗示，容易受当时情境气氛的感染、鼓动，表现出去个性化，降低责任心。

2、情绪的波动性和弥散性

同成年人相比，大学生的情绪仍带有明显的波动性，有时积极高昂，有时消极颓废，同学关系的好坏或学习成绩的优劣，都能引起情绪的波动。同时，大学生的情绪还有较强的弥散性，一种情绪一经产生，就可能越出原先的对象而扩散开来，在不自觉中，使得他们把自己的情绪赋予外物，转移到其它事物中去，而且其情绪余波会持续比较长的时间，使他们有时很难保持实事求是的客观态度。

3、情绪的矛盾性和文饰性

大学生情绪的外在表现和内心体验并不总是一致的，在某些场合和特定问题上，有些大学生会隐藏、文饰和抑制自己的真实情感，表现得含蓄、内隐。但相当多的大学生常常感到自己的情感不能尽情地得到倾诉，这种感觉有些是自己意识到的原因引起的，有些则是连自己也不知道究竟这种压抑来自何方，只觉得自有一种不满、烦恼，有一种空虚感、孤寂感。这与大学生具有的丰富情感是相矛盾的，长期压抑自己的情绪又会引发各种各样的异常情绪，如焦虑、忧郁、骄傲、愤怒、嫉妒等。

二、大学生情绪管理的策略

1、培养大学生的情绪智力

情绪智力(emotionalintelligence)的概念是由美国耶鲁大学的萨洛维(salove)和新罕布什尔大学的玛依尔(mayer)提出的，是指“个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”。萨洛维认为，情绪智力主要体现在以下五个方面：(1)情绪的自我觉察能力，就是能认识自己的感觉、情绪、情感、动机、性格、欲望和基本的价值取向等，并以此作为行动的依据。(2)情绪的自我调控能力，指对自己的快乐、愤怒、恐惧、爱、惊讶、厌恶、

悲伤、焦虑等体验能够自我认识、自我协调，主动摆脱焦虑和不安情绪。(3)情绪的自我激励能力，指面对自己欲实现的目标，随时进行自我鞭策、自我说服，始终保持高度的热忱、专注和自制，使自己有高度的办事效率。(4)对他人情绪的识别能力，即能设身处地站在别人的立场，为别人设想，了解他人的情绪、性情、动机、欲望等，并能作出适度的反应。(5)处理人际关系的能力，指善于调节与控制他人情绪反应，并能够使他人产生自己所期待的反应的能力。

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，掌握情绪管理的几种方法。

(1)心理暗示法，就是个人通过语言、形象、想象等方式，对自身施加影响的心理过程。这个概念最初由法国医师库埃于1920年提出，他的名言是“我每天在各方面都变得越来越好”。通过积极的自我暗示，能在不知不觉之中对自己的意志、心理以至生理状态产生影响，令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。心理学的实验表明，当一个人静坐时，默念“喜笑颜开”之类的语句，那么他的心里面也会产生一种乐滋滋的体验。

(2)适度宣泄法。当大学生遭到负面情绪的困扰时，过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张的情绪得以缓解、放松。如可以尽情地以至亲好友倾诉，或是通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄。但是，在采取宣泄法来调节自己的不良情绪时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪，要采取正确的方式，选择适当的场合和对象，以免引起不良后果。

(3)合理情绪疗法，即abc理论，20世纪50年代由艾利斯在美国创立。在abc理论模式中a是指诱发性事件;b是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价;c是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

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。ABC理论有助于大学生正确认知自己，从而有效地管理自己的情绪。

3、组织团体辅导活动，有效疏导大学生的不良情绪

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。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地评价自我，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，能够避免不良问题的发生。

4、营造良好环境，稳定学生情绪

进入大学之后课余时间比高中多了很多，学习也不像高中那么紧张了，很多同学不能很好地安排自己的时间，浑浑噩噩地虚度光阴或者沉迷于网络世界不能自拔，等到毕业时才追悔莫及。创设良好的学习、生活氛围有利于学生情绪的稳定，组织学生参加各种活动，增长知识的同时，也加强了同学之间的沟通交流，从而找到集体归属感，让学习、生活的意义得到升华，一些不良情绪容易被释放，使大学生在活动中不断认识自我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

总之，情绪不仅对大学生的身心健康至关重要，而且对于大学生人格的形成与发展具有同样的重要作用。良好的情绪有助于增加学习兴趣、提高学习效率、促进潜能开发，并有助于人的自信心的建立。大学生需要觉察自己和他人真正的情

绪，并学会适当地表达、有效地调控自己的情绪，提高自身的情绪智力，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]孟昭兰情绪心理学[m].北京：北京大学出版社，2005.

[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，2007.

[3]朱艳新大学生情绪调节策略的结构、特点及有效性研究[d].沈阳：辽宁师范大学，2009.

大学生情绪管理论文自述篇四

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，改革创新的成绩鼓舞人心。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，心理承受能力相对薄弱，情绪变化比较频繁。这时辅导员就是“学生情绪变化的发现者”，因为辅导员与学生接触最多、最直接，获取学生信息的渠道也最广泛。情绪具有传播和感染性，通过辅导员“良性情绪的传播者”这一角色，让个体情绪变为集体情绪，可以促进学生之间互相理解和互相关心，提高人际关系的和谐，同时也可以有效地促使学生化解不良情绪。面对学生所表现出来的负面情绪，辅导员又要成为“负面情绪的疏导者”，通过个人疏导或团体辅导等方式传授学生情绪管理的方法，做好心理的调整和情绪的控制，从而让学生能够情绪稳定并转化为良性情绪。

辅导员需要掌握情绪波动的原理、大学生的情绪特点以及外在的情绪表现，掌握情绪控制的方法等相关理论知识，同时还要接触社会学、心理学、管理学、教育学等理论知识，并将所学运用到实际工作中，总结出一些具体可行的工作经验。同时，在工作中，高校辅导员也要学会自我情绪管理。作为与大学生密切接触的一线工作者，辅导员的情绪状况会直接影响到大学生的情绪状况，因为在辅导员与学生的交往中，学生会不知不觉地受到辅导员人格魅力和对工作、生活所持态度的影响，正所谓有其师必有其生。所以必须强调，辅导员要始终保持积极向上的态度和乐观开朗的情绪。

3. 着眼分析学生个体的现状，因材施教

辅导员应尊重学生个体的差异，在引导大学生进行情绪管理之前，从年龄、性别、专业、家庭条件、人际关系、学习状况等差异出发，分析学生的情绪现状是必要的。只有认清所

辅导学生当前的情绪状况，才能针对不同的群体和个体采取不同的教育方式，提升因材施教的准确性。辅导员如果分析出现偏差，采取的情绪管理方案也会相应的出现偏差，进而影响到情绪管理的结果与预期出现偏差，甚至产生相反的效果。

(1) 为了培养更多的正面情绪，辅导员首先应学会“打动人”，进行情绪管理。辅导员要充分了解新时期中医药院校学生的需要，例如，通过职业生涯规划，引导学生树立起短期的学习目标和中长期的发展目标，并且充分运用自身的条件和资源帮助学生向着预期的目标发展。当辅导员的指导和学生的需求达成一致时，学生就会产生积极的情绪。

(2) 辅导员应经常组织学生参加健康有益的文体活动，例如“校园话剧”“学术论坛”“心理文化节”等，营造高雅、健康、积极的校园文化氛围，陶冶学生的高尚情操，增强学生相互关怀与帮助的意识，从而培养集体的良性情绪。

(3) 辅导员要重视建立学生情绪互助机制，可定期组织学生对可能会引起情绪问题的一切话题进行讨论，寻找解决的方案，让学生平时对这些问题就有思想准备，避免突然面对问题时手足无措，从而导致情绪问题。

(4) 辅导员也要尽可能地使用校刊、校报、广播、网络、板报、橱窗等宣传媒体，开设诸如“心灵港湾”“榜样的力量”“快乐大家谈”“情绪宣泄室”等专栏或节目，宣传典型案例、先进学生事迹、优秀校园活动，广泛传播良性情绪，影响和感染更多的学生，自动化解消极情绪，形成“自愈”能力。

5. 积极疏导，转化学生的负面情绪

常见的学生的负面情绪主要源自家庭经济和学习的压力、就业现实低于预期、感情处理、同学之间的个性冲突导致相互

怨恨等，对于学生中的潜在负面情绪，辅导员要善于觉察先兆——和平时比有什么异常，然后尽量让其将心里话谈出来。辅导员在面对学生的负面情绪时，也应控制好自己的情绪，不能以怒对怒，要让学生知道你对他的关心，仔细倾听学生说些什么，并从教师角度表示同情和理解，冷静寻求解决问题的方法，促进学生成才成长。同时，我们也要清醒地认识到负面情绪并不仅仅具有破坏性，许多时候它是迈向更高境界的一个踏板，并且如果利用得当也能对学校管理工作带来促进作用。例如，学生向辅导员表达对学校某项工作的不满，这不正是为学校完善管理制度、提高管理水平提供了很好的参考吗？所以，对于学生的负面情绪，只要我们能正视它，防患于未然，改进我们工作的方式方法，将负面的东西从学生心里挖出来，然后积极的东西才会溢满心田。

三、总结

大学生情绪管理工作不同于课堂教学工作或其他学生管理的事务性工作，并非一朝一夕就能完成，学校学生管理部门和辅导员应建立起持续发展的常态机制，争取学校更大财力、人力、物力的投入，才能实现大学生情绪管理工作的最终目标。

大学生情绪管理论文自述篇五

正值青春期的大学生，生理发育已趋成熟，但心理成长正经历着急剧的变化，这将在大学生情绪上表现得尤为明显，所以，大学生的情绪调适是否适当将对大学生的健康成长起着至关重要的作用，大学生的情绪管理对高校学生管理者来说同样显得非常重要。要想做好学生情绪管理，必须先了解学生情绪的特点，通过日常观察和案例分析，大学生情绪具有以下几个突出特点：

1、情绪的复杂多样性

情绪是人对外界的客观事物或事件行为是否能满足自己的需要而产生的一种态度体验或外在的表现形式。能带来这种态度体验的东西既可以是物质方面的，也可以是精神方面的。进入大学后，新的生活环境、新的交际对象、新的学习内容、新的希望和目标使大学生的需求变得更加丰富多样化，这些需求在不同阶段、不同的学生身上体现出不同态度感受，表现出不同的情绪特点，情绪在大学生身上体现了复杂多样性，这种多样性的特点给学生管理带来一定的难度，给学生工作增添了一定的复杂性。

2、情绪的不稳定性

现阶段的大学生正处于理智与情感的发育阶段，是理想、信念、人生观、价值观和世界观形成的重要时期，生活在一个更加宽松、更加开放、信息源冲击力更强、更复杂的环境下，大学生的人生观和价值观易受到各种因素的影响而不断地发生调整甚至变更，这种环境下的情绪不仅仅受外界环境的控制，而且极易受到个人心境的影响，心境好时，情绪就会表现出积极、亢奋、善于言谈；心境不好时，情绪就会表现出消沉、低落、闷闷不乐、不愿跟别人交流，体现出大学生情绪的极不稳定性。

3、情绪表现的隐蔽性

随着大学生对校园生活的深入了解，社会阅历的不断丰富，人生经验的不断积累，心智逐渐成熟，各种能力都有所增长，尤其是控制能力。遇到一些问题时，不论是自己满意的还是自己不满意的，当面不去做过多的评论，把自己对所遇到的事情或事件的情感反应隐藏起来，比如近来出现的新名词——阳光抑郁症。这种情绪不易被别人觉察，有时，面对不满意的事情反而会表现得更加高兴甚至是非常满意，给人造成一种假象，这种表现会因个人的性格不同而表现出一定的持久性，会对学生管理工作带来一定的难度和复杂性。比如：近年来在高校频繁发生的学生自杀事件，这些自杀学生

平常在老师的眼里是表现较好的学生，有礼貌、不惹是生非、不逃课旷课、跟学生之间的关系较融洽。但在某些事情上面，这样的学生不善于发表意见，常表现出老好人的形象，不易让同学或老师察觉他真实的内心想法，要想真正了解这类学生的内心世界非常困难。

4、情绪表现出的易冲动性

易冲动性是大学生情绪活动的一个突出特点，由于大学生正处于由不成熟到成熟起来的过渡阶段，情绪活动表现出极不稳定性，在处理某些问题时，往往不假思索，情绪的表现像疾风骤雨般来得快去得也快，这个特点可以通过具体案例进行说明。案例：在一次校运动会上，某院的一位二年级的纪检部部长在检查学生到场情况时，发现被安排的一年级某班的学生没有按时到场，于是就找到该班班长，并告诉他，你班的学生今天没有按要求到场，咱院的出勤率低就扣你班的分，班长一听恼了，立刻反击：昨天我班的学生到场了，你给加分吗？你只知道给自己加分，并煽动本班学生不配合院里的工作。纪检部长立马恼火，在众目睽睽之下给了班长一拳。这一拳在其他学生当中引起了强烈的反响。本案例的一个突出特点就是不论纪检部长还是班长在处理问题时，都没有能够平心静气地去商谈出现的问题、找到合适的解决问题的办法，而是从各自的观点出发，使矛盾进一步激化，在学生中间造成了不良的影响，明显体现了学生情绪的易冲动性，造成这种冲动性的根源是他们没有管理好自己的情绪。情绪管理对学生个人和老师的成长和发展都有很重要的促进作用。以上情绪特点如果不能给予及时和正确的引导，非常容易导致大学生的不良情绪产生，对学生的学习积极性造成打击，同时也给学生的健康成长和学生的管理工作带来困扰。