

大学生情绪管理教案 大学生情绪管理论文 (优质5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

大学生情绪管理教案篇一

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)

大学生情绪管理教案篇二

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。

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。

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。

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。

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。

进入大学后，面对教师授课方式、学习环境的变化，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

[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，2003。

[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] 蔡秀玲，杨智馨。情绪管理[m]。合肥:安徽人民出版社，2001。

[4] 孟昭兰。情绪心理学[m]。北京:北京大学出版社，2005

大学生情绪管理教案篇三

大学阶段是一个人人格发展、人生观和世界观确立的重要阶段，面临着一系列重要的人生课题和抉择。稳定、积极、健康、向上的情绪是大学生身心发展的重要保障，也对高校学生管理有着积极的推动作用，是保证大学生很快适应学校生活并适应社会需要的重要基础。为更好地管理大学生的情绪，应从以下几方面着手：

1、加强大学生的情绪引导教育

情绪引导教育就是通过与学生的情感交流，从内心深处引发学生积极的、愉悦的情感体验。在情绪引导教育的过程中，引导者要注意尊重和培养学生良好的社会品性，培养他们的情绪调控能力、正确认知自我、悦纳自我的能力，加强大学生与同学、老师的交流互动，增强他们的社交能力，引导他们积极参加校园活动，尽快适应大学生活，促进他们对学习、学校生活和周围事物产生积极的情感体验及认识到作为大学生应担负的责任和使命，培养出情感丰富、思想活跃、积极向上、奋发进取的新时代大学生。

2、不断完善学校情绪管理设施、提高学生管理人员的情绪管理水平

学校设施对学生的情绪也有一定的影响，比如硬件建设比较完备的学校，学生可以选择适合自己的活动项目、课程学习来满足对现实大学生活的不满情绪，软件建设方面，开设相关的心理健康教育课程，对学生进行系统的心理培训和教育，也可以开展形式多样的课外活动，提供展示大学生不同类型才华的舞台，给学生提供适时释放学生内心压力的环境和对象；其次是选择中青年教师担任班主任工作，在教学方面能给以学生引导，在情感教育方面也有一定的经验，自身有较好的情绪掌控能力，面对学生出现的问题，能给学生进行晓之以理、动之以情地进行沟通。最后在校内成立专门的心理辅导机构，配有专职心理咨询师，一旦遇到有心理问题的学生，能及时提供疏通和缓解心理压力的方法和途径，避免事情向纵深方向发展。

3、努力营造宽松、和谐、健康的家庭生活环境

家庭是孩子生活的第一个环境，父母的性格、人格、心理素质和教养方式会直接影响到孩子的个性发展和心理发展，鉴于此，心理健康教育不能仅仅局限于学校教育，更应该延伸到家庭的健康教育，成立家长学校，学生在校时，应及时跟父母取得联系，了解学生的家庭背景，从深层了解学生的内

心世界，另外，及时向家长反映学生在校时的表现，在学生管理上，与父母达成一致共识，双方协作，共同做好学生的情绪管理工作。

大学生情绪管理教案篇四

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”新进阶。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。在具身认知理论最新研究中，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）.

大学生情绪管理教案篇五

大学生情绪管理是高校思想政治教育中的一个重要环节，也是影响和谐校园创建的一个重要因素，甚至会影响到社会的稳定发展，对大学生的情绪进行管理也有助于高校思想政治教育工作的顺利开展，由于大学生情绪的多样性特点，决定了学生情绪管理工作不是哪一个部门的任务，是每个教育工作者的职责，需要通过多个部门的通力合作，齐抓共管，把学生的情绪调整到最佳状态，为整个的学生管理工作提供更为坚实的精神支撑。