

# 大学生情绪管理论文两篇优秀2篇（大学生情绪管理论文两篇优秀2篇作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/65278983577ddbc2dceba7605ff4d793.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

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，它山之石可以攻玉，下面t7t8美文号为您精心整理了2篇《大学生情绪管理论文两篇》，希望能为您的思路提供一些参考。

### 大学生情绪管理论文 篇一

#### 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) t7t8美文号 www.(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(Albert Ellis)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(Activating events)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，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： 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。 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，2007.
- [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，2010.
- [3]孙娜。大学生情绪管理方法新探[J]。学理论，2010(8)。

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

作者简介：

王晓帆(1979-) , 女 , 陕西西安人 , 助教 , 研究方向为中国特色社会主义理论与社会发展。

看了“大学生情绪管理论文两篇”的人还看：

大学生情绪管理论文 篇二

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，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)

[4]迟成勇。试论学生情绪的自我调节[J]。职业教育研究，2005，(6)：110-111

[5]杨敏杰。谈大学生情绪的自我调节[J]。教育探索，2002，(12)：86

[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)

作者简介：

谭在娇（1993.03~），女，汉，重庆万州，硕士研究生，重庆师范大学马克思主义学院，国外马克思主义。

以上就是t7t8美文号为大家整理的2篇《大学生情绪管理论文两篇》，希望对您的写作有所帮助，更多范文样本、模板格式尽在t7t8美文号。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发