宁波大学期中作业

（2020—2021学年第 2 学期）

课号： 课程名称： 大学生心理健康教育 改卷教师：

学号： 206000201 姓 名： 沈奕昊 得 分：

情绪管理策略对大学生心理健康的影响

沈奕昊

摘要：本文以对于Gross理论和具身视域理论的透视为基础，并参考到其他的文献，试图在其中发掘了情绪调整的积极策略。Gross理论中包含对于情绪发生各个阶段的过程策略，并对于其中的相关策略进行了学理的分类和科学性的实验，为情绪的应对处理提供了科学的学理依据。而具身视域则强调身体和认知、环境对于情绪发生的交互作用，注重情绪调节中的身体体验。为此我们设想了以下情绪调节的措施：在情绪发生之前可以采取情景策略和认知策略辅以身体的参与，延缓和规避负面情绪的发生，发挥良好的情绪预处理的效果。在情绪发生之后，可以通过书写和锻炼的方式完成倾诉和情绪的纾解，而非一味的抑制，实现情绪处理的良性效果。我们认为，受到积极调节的情绪可以发挥适应、信号、动机、健康、组织等功能，在促进个体积极心态、增进情绪智力和构建正向的情绪品格上发挥良好的助力，进而增进大学生的心理健康。

大学生在求学阶段正处于人生的特殊时期，面临着社会环境和自身经历的易迁，可能产生较大的情绪变化和复杂的情绪状况。对于这一时期内大学生情绪状况的分析和对于情绪管理策略的了解利于透视情绪管理策略对于大学生心理状况的动态作用，并利于大学生心理健康的增进。

1. 文献综述

已有的研究大学生情绪管理策略及其对于大学生心理健康状况的文献和论著主要集中2000年以后。在已有的文献中，较早的有《论大学生的情绪管理》（唐荣，2008）。该文中，其作者提出了大学生的情绪状况通常具有丰富性、不稳定性、冲动性、层次性的特征，认为大学生中常见的负面情绪和情绪困扰包括焦虑、自卑、抑郁和人际交往不良等。在此基础上该文作者提出了进行情绪管理教育、正确评价自我、调整好自己的认知方式、合理宣泄等进行情绪管理的具体策略，而在合理宣泄一目一下又分列了学会倾诉、适度流泪、运动调节这三项具体的措施。这一文献针对性地分析了大学生的心理状况并提出了相应的应对措施，开创了当时研究的新视角，是国内针对大学生的心理健康研究中具有针对性且较早的一篇，具有开创性的意义，但其疏漏是分析的方式较为主观而模糊，提出的策略也存在面对的对象不明、过于笼统的缺点。

其后杨瑾在2011年先后撰文《大学生情绪管理与压力应对策略》及《大学生情绪管理与压力应对》，在其研究中作者引入了心理学家James Gross的情绪调节理论从而为研究提供了科学性的模型。她提出，大学生情绪管理与压力应对策略大致可分为问题关注策略、评价关注策略、情绪关注策略三类。进而她提出可以通过预想可视化成功、进行心理预防的方式增强控制感以改善压力环境并纾解问题，可以通过转移注意、多元解释、谅解等方式进行认知重构并由此正确应对外界评价，可以通过倾诉和锻炼的方式缓解情绪。其研究因为说理得当学理透彻而多为此后的研究参考。同样沿用并发展了Gross理论的文献有《高校学生情绪管理策略的新视角——基于Gross情绪调节理论的探析》（梁永平,乔艳阳,王天龙，2014）。此外，丽红在2013年的文献《浅析大学生情绪管理能力培养》中则指出情绪对于大学生可能产生适应、信号、动机、健康、组织等积极的功能。

在此以后被引介以释解和构建大学生情绪管理状况的心理学理论和模型中流行的有具身认知视域和积极心理学视域。前者代表性的文献有《具身认知视域下的大学生情绪管理研究》（谢瑞琦，2015）和《具身认知视角下的大学生情绪管理研究》（胡晓娜，2017），该理论强调身体状态和身体与环境的交互过程对于认知的影响，并在情绪管理研究中注重身体体验和情绪教育中的身体参与。后者代表文献有《积极心理学视域中的大学生情绪管理》（李秀梅，2015），其观点认为积极情绪的发挥是个体积极心态、良好的情绪智力和正向的情绪品格的助力。

另外晚近见刊的文献中出现了一些对于情绪作用和其他因素的相关性的探究，诸如《大学生情绪管理性别角色差异研究》（王健荣，2018），以及《人际交往视角下大学生情绪管理能力培养策略研究》（陈国娜，2018），以及《性格分类视角下大学生差异化情绪管理策略》（刘立欣,李若婷,瞿天翼,梁梦莹,王彩萍,李小欢，2019）等。对于大学生情绪管理及心理健康状况的研究数量随时间呈现出一定的增多趋势。

1. 两种理论的透视
2. Gross理论

在已有的针对大学生情绪管理的相关理论模型中，美国心理学家James Gross 于 2002 年提出的情绪调节理论是其中较为流行的一种。情绪被认为是个体被不断唤起和体验的一种状态，Gross 认为情绪调节（emotion regulation）是指“个体对具有什么样的情绪、情绪什么时候发生、如何进行情绪体验与表达施加影响的过程。”[[1]](#footnote-1)进而他提出情绪的调节并不是单纯地促使正向情绪的增多和负面情绪的衰减，而是将情绪的正负效度维持在一种特殊的平衡状态，促使其满足于特定的特定的情景。在不同的情景中对于情绪的正负配比的要求是随情景而殊异的，没有特定的配比模式。同时，这种情绪的调节有时候是显意识的，有时是无意识的[[2]](#footnote-2)，存在于一种个体的动态的调节过程之中。

因此，针对于情绪发生的不同阶段，他提出了情绪调节的过程模型，认为在情绪发展的不同阶段都有特殊的调整策略，包括：情景选择、情景修正、注意分配、认知改变、反应调整[[3]](#footnote-3)。其中前四类发生在情绪发生之前，被合称为先行关注 情绪调节，而反应调整发生在情绪发生之后，被称为反应关注情绪调节。根据Gross的理论，在人们预见到负面情绪可能发生之前，人们会通过情景选择和动态修正乃至分配注意力的方式延缓或规避负面情绪的发生，譬如如果预见到可能会和自己不喜欢的人共同出席一次派对，则可能采取可以逃避、四处游走等可能的策略以避免不快。但这样的策略并不是每次都能见效，Gross发现更为常用的两种策略是针对认知改变的认知重评和反应调整过程中的表达抑制。二者会产生不同的效果。

Gross经过试验测评认为，抑制降低了人们对于负面情绪的情绪表达，但对于负面体验并没有太大的影响。而重评则可以同时降低厌恶情绪的行为表达和厌恶体验，并且在进一步的测试后反映出，对于积极情绪和行为表达的增强，并且消耗了较少的认知资源[[4]](#footnote-4)。这为其所推崇。

1. 具身认知理论

此外，另一种引起关注的理论是具身认知理论。该理论由莱柯夫和约翰逊合著的《肉身中的哲学》出发，认为情绪管理是涉及身体、认知、情绪、心理等多方面的一个复杂系统，不能单纯地依附于意识性的调节而是需要重视对于情绪管理过程中身体体验和身体参与的发掘。该理论关注大学生在实际的在校生活中的现实需求，注重身体、认知与情境三者的动态耦合，反对传统的身心分离的认知观念。

以此，国内的相关研究者在借鉴这一理论时提出，在高校开展情绪管理教育时，应当运用具身认知的方法论，提升情绪管理教育的实效性[[5]](#footnote-5)。在面对大学生特有的学业和杂务并重的压力环境和面对多重挫折的不良情绪时，不论是学生自我的纾解抑或高校的情绪教育，都应当注重身体的参与和情绪的体验，利用特定的情境的生成营造身体之于环境中的动态认知，在认知的调整和情绪的免疫中达到情绪管理的效果。在此基础上，构建大学生对于自我境况的情感认知，并在个人的层面上形成系统化的情绪管理体系，在高校的层面上形成系统化的情绪教育办法[[6]](#footnote-6)。

国内的学者对于这一理论的引介更多的服务于高校情绪教育的开展而非个体化的情绪管理，但对我们尚且有一定的借鉴意义。

1. 情绪管理策略的运用和积极作用的发挥

基于上文提及的我们对于情绪调节影响生理机制和心理健康状况的认识，可以说采取适当的情绪管理策略可以在身体、认知和环境达到一定的平衡状态，利于讲题厌恶感觉的行为表达和厌恶体验，并发挥情绪对于身心的相关作用。部分学者将这种情绪的作用概括为适应、信号、动机、健康、组织五类功能，在情绪的相关积极的正向功能发挥的基础上，受调节的情绪可以在促进个体积极心态、增进情绪智力和构建正向的情绪品格上发挥良好的助力，进而增进大学生的心理健康。

在透视两种理论并相互借鉴的基础上，以下是一些可行的情绪管理策略及其实践计划：

1. 先于情绪：情景策略、认知策略和身体感知的补齐

依从Gross的观点，特定的情绪发于特定的情景，而对于情景发生的可以规避是避免负向情绪产生的第一道防线。情景策略的产生是积极主动的，虽然可能因为一些生活的惯性和意外而未必能时常实现，但对于情景发生的积极选择仍然是我们进行情绪调节的有效方法。具体到特定的生活中说，如果某门课程的上课氛围让人感到特别不适，那么可以向授课老师合理地提出一些自己的看法和建议；如果某些社团的活动让人不快，那么也大可以直接请假，积极退出，不予参加。当你不愿进行某些不和自己胃口的社交时，托辞推诿也是可以接受的；对于那些明显抱有敌意的人的可以躲避也完全可以理解。这些都是属于Gross的情景选择的情绪调节策略的范畴。

但如果某门课是必修，或者某些活动必须出席，又或是报名参加了重要比赛但准备不足，那么通过情景策略和身体感知的倾入依旧可以加以释解。Gross称之为情景修正和注意分配，而学者也将其中的一部分办法概括为控制感的增强[[7]](#footnote-7)。具体而言，在课堂上可以专注于自己感兴趣的环节而非课堂本身，而注意力也可以从整个课堂的压抑氛围转到某些特定的有趣的知识本身，在紧张的课堂上可以适当改变体态以获得放松和轻松的效果，这些都是积极的调节策略。在某些比赛中可以通过增加自己对每个细小环节的把握，获取一些已经完成的环节的信息，创造一种“可视化”的成功，从而最大限度地延迟紧张焦虑情绪的发生频度。有学者也提出对于情景可以采用一种预想策略，模拟可能的情况，从而增进心理的免疫机制[[8]](#footnote-8)，在情绪发生之前降低其负面烈度。

当事件的发生无可避免，但情绪的发生暂时还留存了少许时间时，可以采用的策略则是认知重评。这是在Gross的实验中被认为极为科学有效的方式，它不仅对心理产生正向的反馈，可以同时降低厌恶行为的表达和厌恶的行为体验，还可以在生理上也形成一定的舒适和放松效果[[9]](#footnote-9)。这在很大程度上也契合了具身视域中身体和认知的动态耦合的结果。认知重评是指对于已有的情景在认知领域的重新评估，造成心理预期和思考路径的易迁，从而克制了负面高烈度情绪的发生。譬如，一次惨烈的等级考试的失败会带来严重的挫败感，而人们往往在考试结束但还没出分时便对自己的答题状况有所把握。这时立即降低自我的结果预期，快速搜索下一次等级考试的时间并进行日程计划和年度安排就是良好的行为模式，因为这是对于自身真实考试状况和结果预期的重新评估的能动反应，可以大幅削弱负面情绪的损害力度。类似的是失恋的瞬间但悲伤还没到来前，先利用上一策略进行注意力的重新分配，然后在暂缓以后对自己近期的情感状况和生活安排进行低烈度的评估可以降低此后一段时间内沮丧和悲伤情绪的持续凝聚。从某种程度上说，即刻开始另一段恋情也利于负面情绪的消散，虽然这多被世俗的道德想法诟病。

1. 后于情绪：适度的反应和有效的调整

如果情绪已经发散，那么在进行后于情绪的应对是也存有相应的策略可供参考。在Gross的理论中他指出人们常用的面对负面情绪的做法是表达抑制，即人为地可以降低自己在社会化场合进行负面情绪表达的欲望和行为烈度，进行极度的克制。但他同时通过研究指出，这样单纯的抑制会消耗大量的认知资源并且不利于负面情绪的疏散。这样的调节策略只会降低厌恶等行为的表达力度，但不能帮助情绪的主体减轻厌恶等的行为体验。人们只是减少了对于负面情绪的表达而非真实缓解了这种情绪[[10]](#footnote-10)。同时，这样的抑制会在生理层面上造成影响，在具身视域的理论下，这样的抑制带来的生理变化也会因为对于身体的作用而影响与身体相关联的情绪感知。因此适度的反应而刻意的抑制是适当的做法。许多学者在研究中也提出过一些具体的做法。

譬如，表达情绪。表达情绪或者说释放情绪完全可以承担情绪的事后处理的功用，但不当的表达或者过分强烈的表达对于诸如愤怒和恐惧乃至失落等情绪的逐步降低似乎并没有十分明显的效果。而倾诉的对象也较为难于找寻。如果一个失恋的学生每日喋喋不休总是令人厌烦的，而且这样对于负面情绪事件的反复回顾和长时间的专注也未必良好。

但除此之外的，书写则可以作为一种良性的表达和倾诉的方式。书写的过程代表着一种思绪的整理和觉察，从而在记录的过程中不仅满足情绪者的一种表达欲念，而且通过纸面上书写这一动作降低了蕴含在心中的情绪的能量。根据学者的介绍，心理学家潘尼贝克在研究中发现，那些经受人际关系困扰或是重大变故的人中，选择将经历写下来的，较其他而言更为健康。他开创了一种“疗伤性写作”的方法[[11]](#footnote-11)。因此，当面对负面情绪时，大学生不妨也试着将其写下，注意可以在写作中多采用“因为”、“原因是”等逻辑状语以帮助自己觉察、整理事件并释放情绪。

又如，锻炼。学者认为，锻炼可以减少压力的能量，产生内啡肽这种神经递质，激发身体的自然减痛系统，满足镇静活动，利于情绪改善并全面促进了健康[[12]](#footnote-12)。在具身视域下，身体机能的调动也利于在身体和认知、环境的三环中构建积极的一环，从而满足注意分配等其他功用；并且，人体在情绪改善和镇定活动的境况中利于迸生更多的想法，也利于认知的重建和重评，从而较早地纾解了负面情绪。

1. 结语

本文主要透视了Gross理论和具身视域理论，在其中发掘了情绪调整的积极策略，并且以先于情绪和后于情绪加以划分。在情绪发生之前可以采取情景抉择和认知重评的策略加以延缓和规避负面情绪的发生，并且可以调动身体的参与，以身体体验辅以破坏性情绪的克制，发挥良好的情绪预处理的效果。在情绪发生之后，可以通过书写和锻炼的方式完成倾诉和情绪的纾解，而非一味的抑制，这样可以在身体和情绪之间构建良性的沟通通道，也利于身体、认知和环境的动态耦合。受到积极调节的情绪可以发挥适应、信号、动机、健康、组织等功能，在促进个体积极心态、增进情绪智力和构建正向的情绪品格上发挥良好的助力，进而增进大学生的心理健康。

2021年6月13日20:28:10

参考文献：

[1]陈艺.探讨大学生情绪管理及民办高校辅导员角色定位[J].智库时代,2019(51):245-246.

[2]赵燕,许新刚,王莉.高职大学生情绪管理方法研究[J].法制与社会,2019(27):206-207.

[3]唐子璐,万柳辛,庄静,李普华.大学生情绪管理影响因素及改进策略研究[J].卫生职业教育,2019,37(17):38-39.

[4]刘立欣,李若婷,瞿天翼,梁梦莹,王彩萍,李小欢.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,2019,2(01):157-159.

[5]陈国娜.人际交往视角下大学生情绪管理能力培养策略研究[J].休闲,2018(12):66-67.

[6]王健荣. 大学生情绪管理性别角色差异研究[D].西北大学,2018.

[7]李淑臻.基于具身认知理论的大学生情绪管理策略研究[J].教育导刊,2018(05):73-77.

[8]杨五英.高校学生情绪管理策略探析[J].教育信息化论坛,2018,2(05):91-92.

[9]胡晓娜.具身认知视角下的大学生情绪管理研究[J].课程教育研究,2017(18):6.

[10]庄思,王嘉雨.情绪管理在维护大学生心理健康中的应用策略探究[J].福建质量管理,2016(01):219.

[11]冯桂梅,王晓英.提升大学生主观幸福感的策略探析[J].中国教育技术装备,2015(24):71-72.

[12]刘席文,赵平.浅析大学生情绪管理[J].才智,2015(17):211.

[13]谢瑞琦. 具身认知视域下的大学生情绪管理研究[D].南京信息工程大学,2015.

[14]李秀梅.积极心理学视域中的大学生情绪管理[J].青少年学刊,2015(02):19-21.

[15]沈易佳.大学生情绪管理策略[J].太原城市职业技术学院学报,2015(02):37-38.

[16]焦晓霞.大学生情绪在学生管理中的影响因素及策略分析[J].参花(下),2015(01):150-152.

[17]李秀梅.基于积极心理学视角下的高校大学生情绪管理策略研究[J].现代营销(下旬刊),2014(10):20-21.

[18]王丽.大学生消极情绪心理咨询视野下的思考[J].经济研究导刊,2014(32):115-116.

[19]梁永平,乔艳阳,王天龙.高校学生情绪管理策略的新视角——基于Gross情绪调节理论的探析[J].高等农业教育,2014(04):84-86.

[20]杨丽梅,张艳琼.论大学生的情绪管理[J].统计与管理,2014(02):139-140.

[21]丽红.浅析大学生情绪管理能力培养[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2013,15(01):109-111.

[22]孟佳. 大学生情绪管理能力问卷的编制[D].山西医科大学,2012.

[23]吴垠.当代大学生压力应对特点与干预策略探析[J].佳木斯教育学院学报,2012(02):106+108.

[24]张宁.略谈大学生情绪管理[J].才智,2012(02):292.

[25]杨瑾.大学生情绪管理与压力应对[J].高校辅导员学刊,2011,3(04):68-71.

[26]杨瑾.大学生情绪管理与压力应对策略[J].社科纵横,2011,26(07):161-162+166.

[27]刘香华.大学生情绪管理探析[J].中国轻工教育,2010(06):42-44.

[28]唐荣.论大学生的情绪管理[J].徐州教育学院学报,2008,23(02):58-60.

[29]王振宏,郭德俊.Gross情绪调节过程与策略研究述评[J].心理科学进展,2003(06):629-634.

1. 王振宏,郭德俊：《Gross情绪调节过程与策略研究述评》，《心理科学进展》，2003(06):629-634。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 王振宏,郭德俊：《Gross情绪调节过程与策略研究述评》，《心理科学进展》，2003(06):629-634。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 王振宏,郭德俊：《Gross情绪调节过程与策略研究述评》，《心理科学进展》，2003(06):629-634。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 根据《Gross情绪调节过程与策略研究述评》一文整理。 [↑](#footnote-ref-4)
5. 谢瑞琦：《具身认知视域下的大学生情绪管理研究》，南京信息工程大学，2015。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 根据《具身认知视域下的大学生情绪管理研究》一文整理。 [↑](#footnote-ref-6)
7. 杨瑾：《大学生情绪管理与压力应对策略》，《社科纵横》，2011,26(07):161-162+166。 [↑](#footnote-ref-7)
8. 根据 杨瑾：《大学生情绪管理与压力应对策略》，《社科纵横》，2011,26(07):161-162+166。 [↑](#footnote-ref-8)
9. 根据《Gross情绪调节过程与策略研究述评》一文整理。 [↑](#footnote-ref-9)
10. 根据《Gross情绪调节过程与策略研究述评》一文整理。 [↑](#footnote-ref-10)
11. 根据 杨瑾：《大学生情绪管理与压力应对策略》，《社科纵横》，2011,26(07):161-162+166。 [↑](#footnote-ref-11)
12. 根据 杨瑾：《大学生情绪管理与压力应对策略》，《社科纵横》，2011,26(07):161-162+166。 [↑](#footnote-ref-12)