

大学生情绪管理方式调研

——“大学生心理学”期末课程报告

郭耸霄

(计算机科学与技术系本科 20 级 3 班 PB20111712)

【摘要】新世纪以来，青少年，尤其是高校学生的心理状况受到广泛关注。其中，情绪作为心理状态的重要表现，更是成为关注重点。本文通过一次网络调查，利用统计学的思想，对大学生情绪管理方式进行研究分析，归纳现象，发现问题，追溯原因，分析影响，探究措施。恰当的情绪管理方法对当代大学生不可或缺。

【关键词】大学生；心理学；情绪

一、提出问题

大学生处于由学校到社会的转折期，在心理发展方面还未完全成熟，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，影响未来。因此，结合当前大学生心理问题现状探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期当代大学生心理健康教育提供可行建议。

二、基本概念

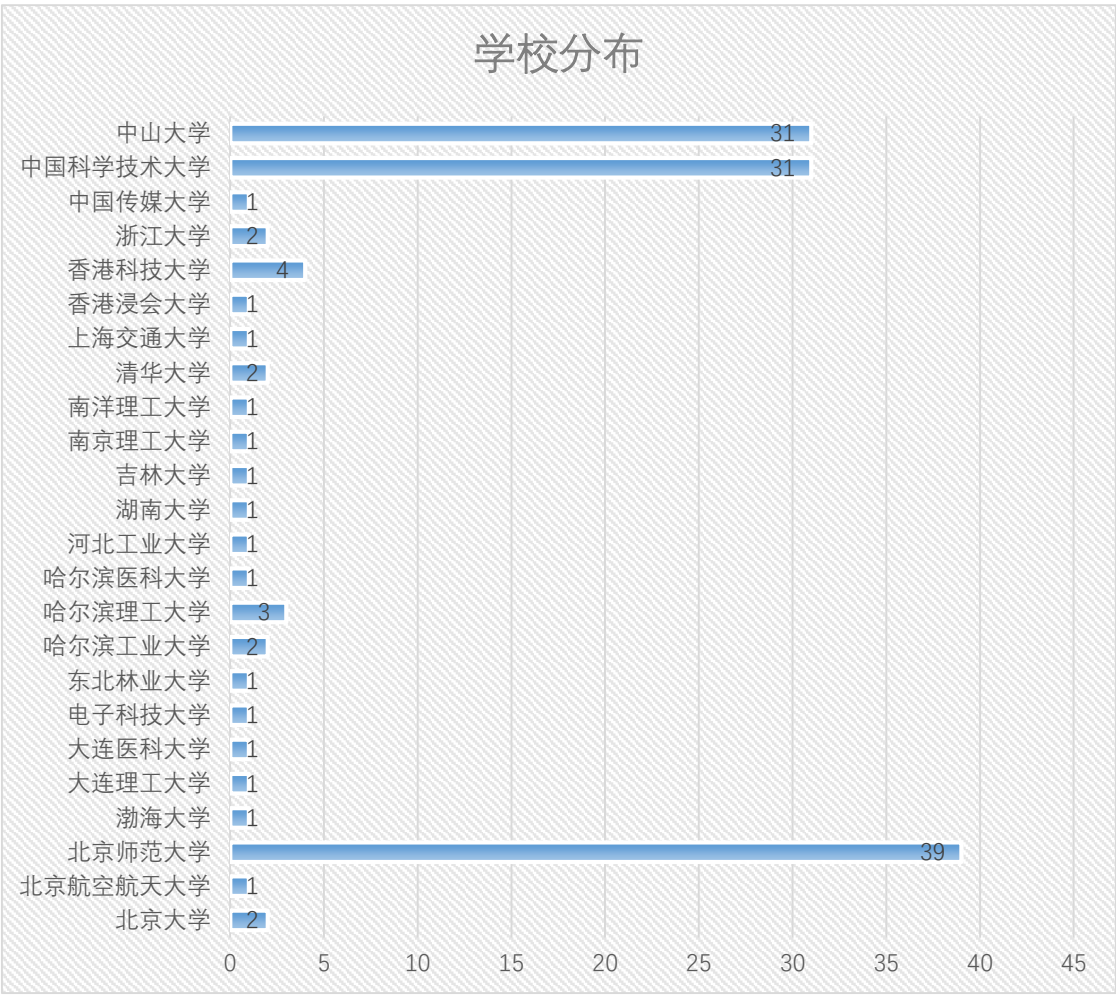
情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应，一般认为，情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪管理，指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。

三、研究设计

- 1、调研时间：2020 年 12 月 24 日至 2020 年 12 月 26 日。
- 2、调研地点：网络空间，包括问卷网、微信、QQ、一言、Tape 小纸条。
- 3、调研对象：在读大学生。填写 191 份，提交 132 份，有效 131 份。
 - (1) 性别分布：男 32.06%，女 67.94%。

(2) 学校分布（按汉语拼音排序）：



(3) 年级分布：大一 95.42%，大二 3.05%，大三 0.76%，大四 0.76%。

4、调研方式：线上作答调查问卷。

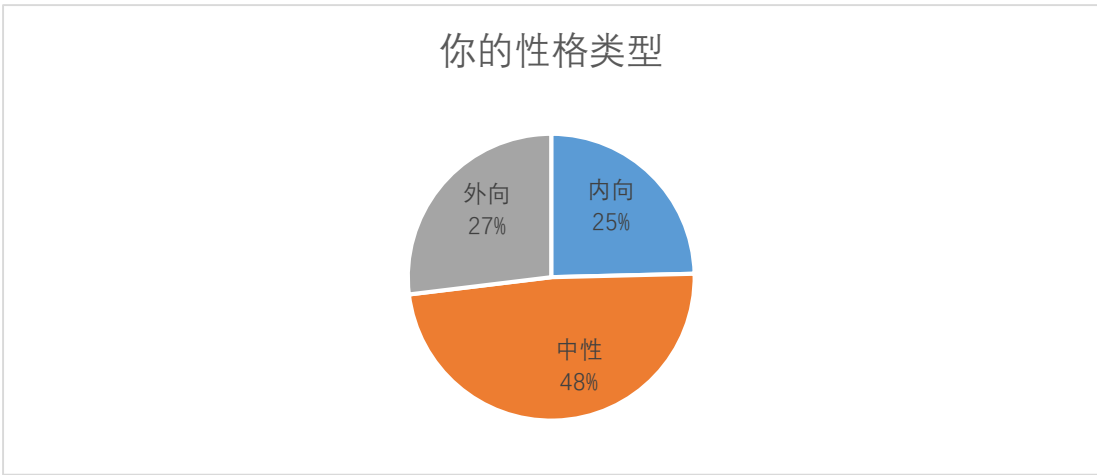
5、调研人：郭耸霄、赵梓茗。

三、调研结果及分析

1、大学生性格现状

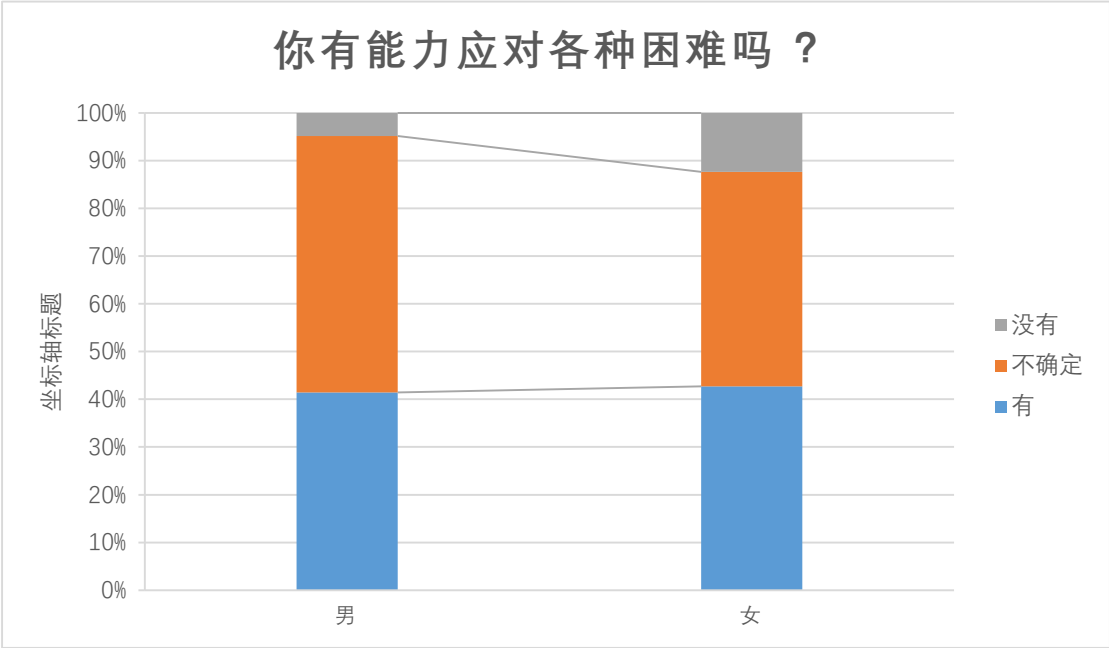
(1) 对自己的看法

1) 问题 4：“你的性格类型？”



自认为外向与内向的人数均占约一半，中性占一半，符合一般认识，也表现出大学生群体在性格方面没有特殊性。

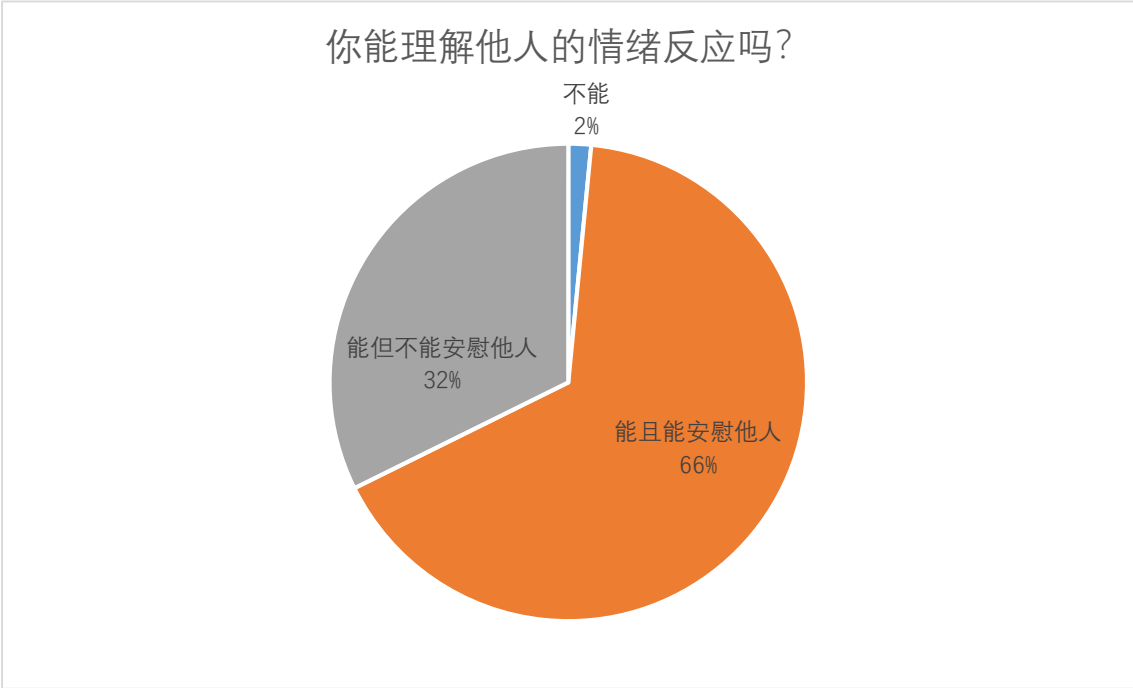
2) 问题 8: “你有能力应对各种困难吗？”



调查结果与性别关系不大。认为自己有能力应对各种困难的均约 40%，而认为自己没有能力应对各种困难的同学中，女性比男性略多。从中可以体现出在大学生这个社会层级上基本上没有性别限制。

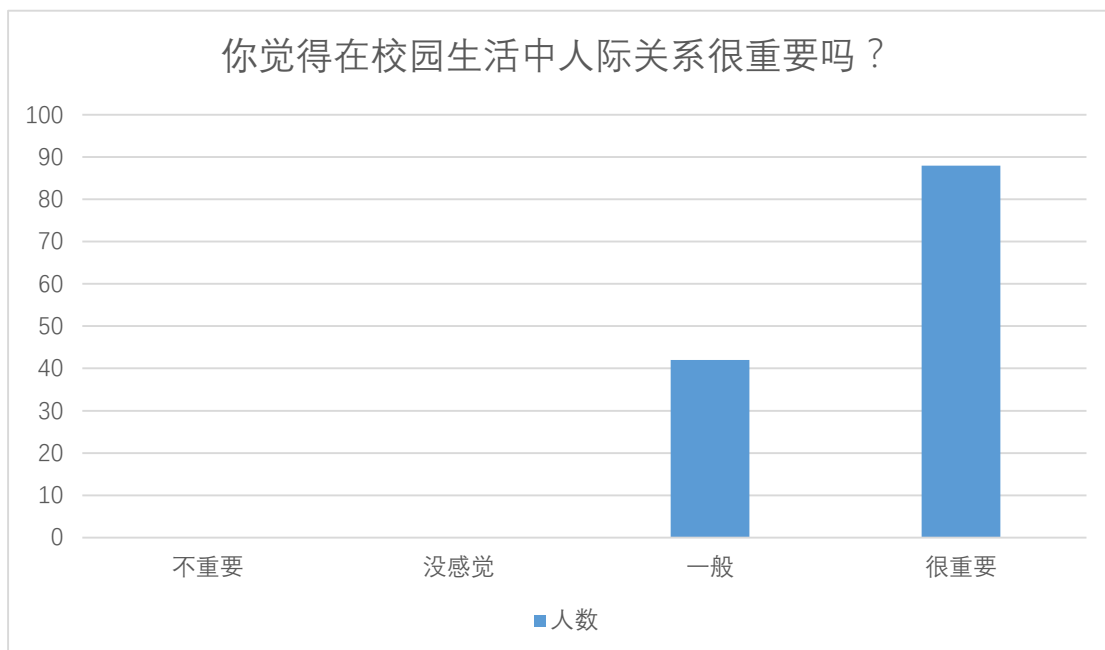
(2) 对他人的看法:

1) 问题 13: 你能理解他人的情绪反应吗?



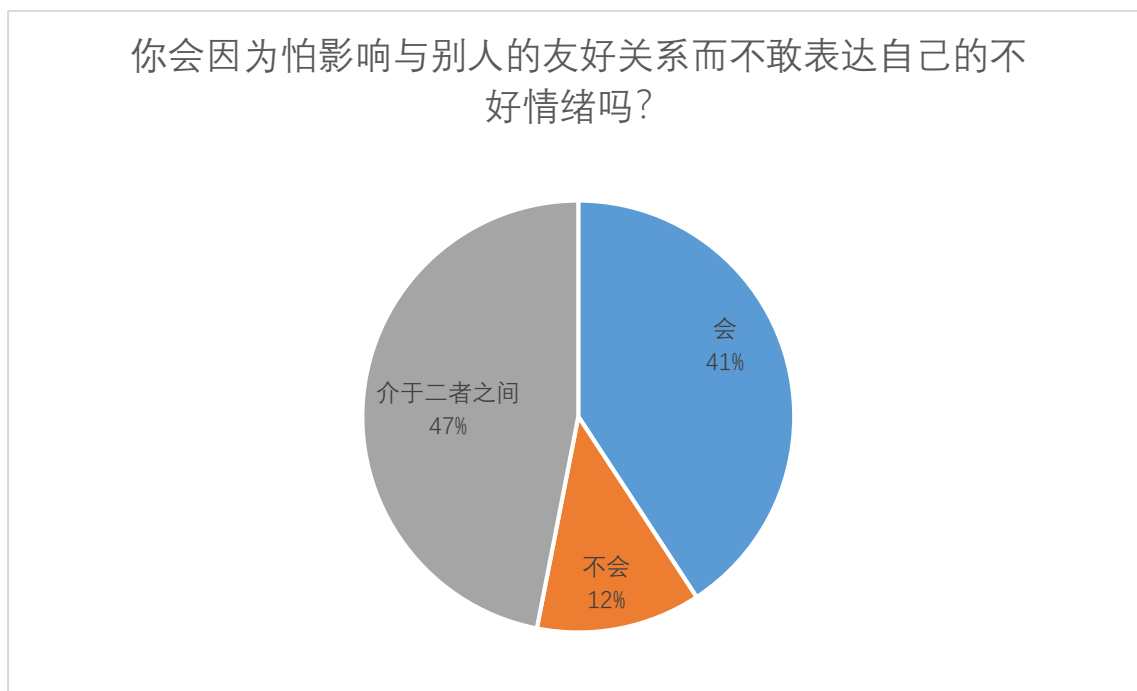
绝大多数同学都可以理解他人的情绪，且大多数同学有能力安慰他人。这为维系良好的同学关系提供了重要的保障。

2) 问题 17 “你觉得在校园生活中人际关系很重要吗？”



没有认为在校园中人际关系不重要或没有感觉的样本，这说明校园是一种十分紧凑的社会结构，几乎没有人可以无视他人的行为。认识到这一点，对于提出对于大学生的情绪管理建议很有帮助。

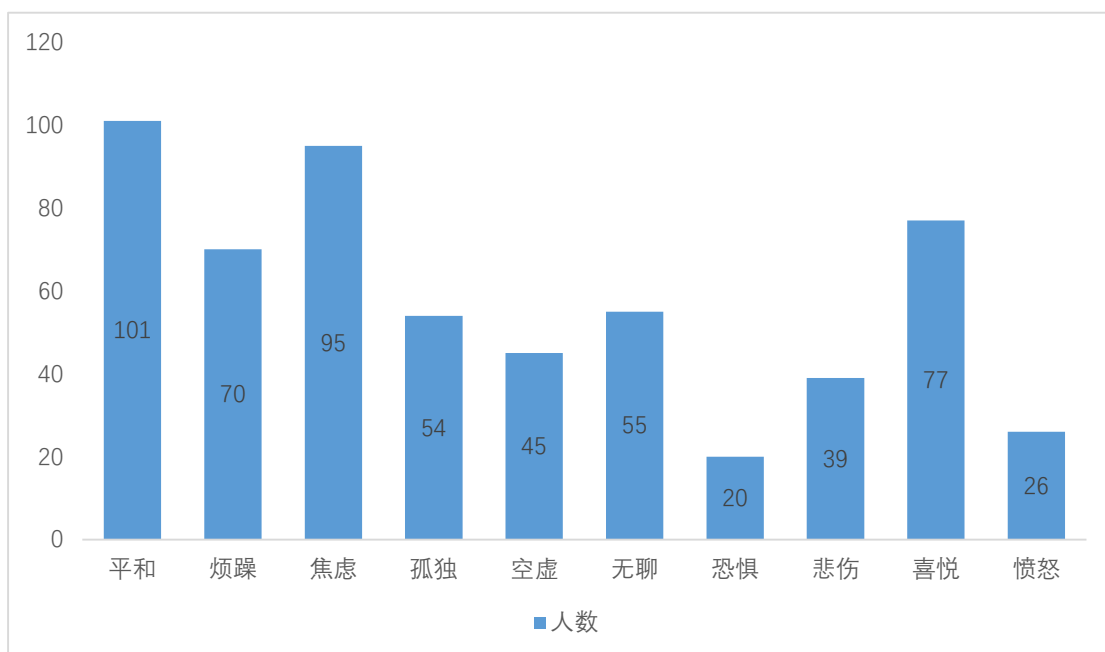
3) 问题 18“你会因为怕影响与别人的友好关系而不敢表达自己的不好情绪吗？”



怕影响到友好关系而不敢表达自己的情绪的原因与上一个问题关系密切。校园这种特殊的社会组织结构，使在其中生活的学生们需要保持彼此之间的友好关系，也导致了不同的学校会形成独特的、普遍性的整体文化（称之为“校风”）。但是从另一个方面也可以看出：学校这种较为平静的社会环境是由彼此迁就与适应达成的。

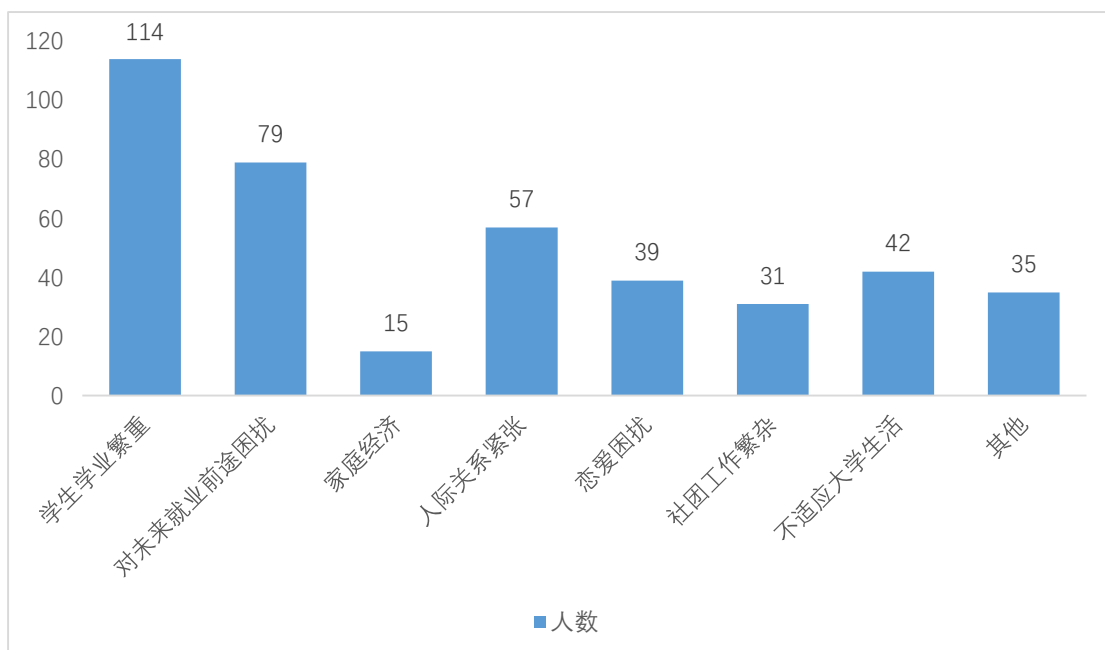
2、大学生情绪现状

(1) 外在表现（问题 15 “你最近经常有哪些情绪体验？”）



一方面，选择平和、喜悦等积极情绪的同学数量很多，另一方面，选择其余消极情绪，尤其是焦虑的同学数量也不少。这既说明了同学的情绪变化快，反映出压力大，但调节能力强；又反映出焦虑已经成为现代大学生普遍面对的情绪。

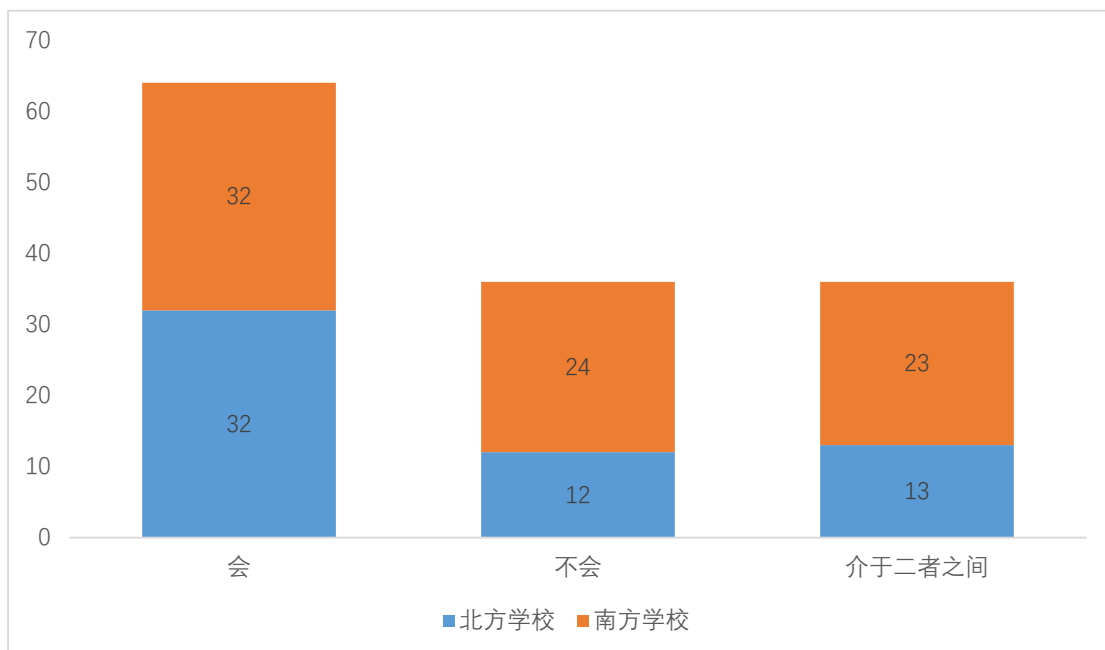
(2) 内在原因 (问题 9 “通常因为什么造成情绪困扰?”)



原因“学生学业繁重”占比 87%，成为造成情绪困扰的首要因素。当然，联系是普遍的，我们并不能说是学业繁重是问题的根源，但是它确实是当代大学生身上沉重，而又无法避免的一个包袱。

除此之外，我们可以发现大一占比 95% 的样本中，对未来就业前途困扰的比例超过 60%！这一惊人的结果从一个侧面体现出大学生就业环境的恶劣，尤其是收到“新冠”疫情的影响。

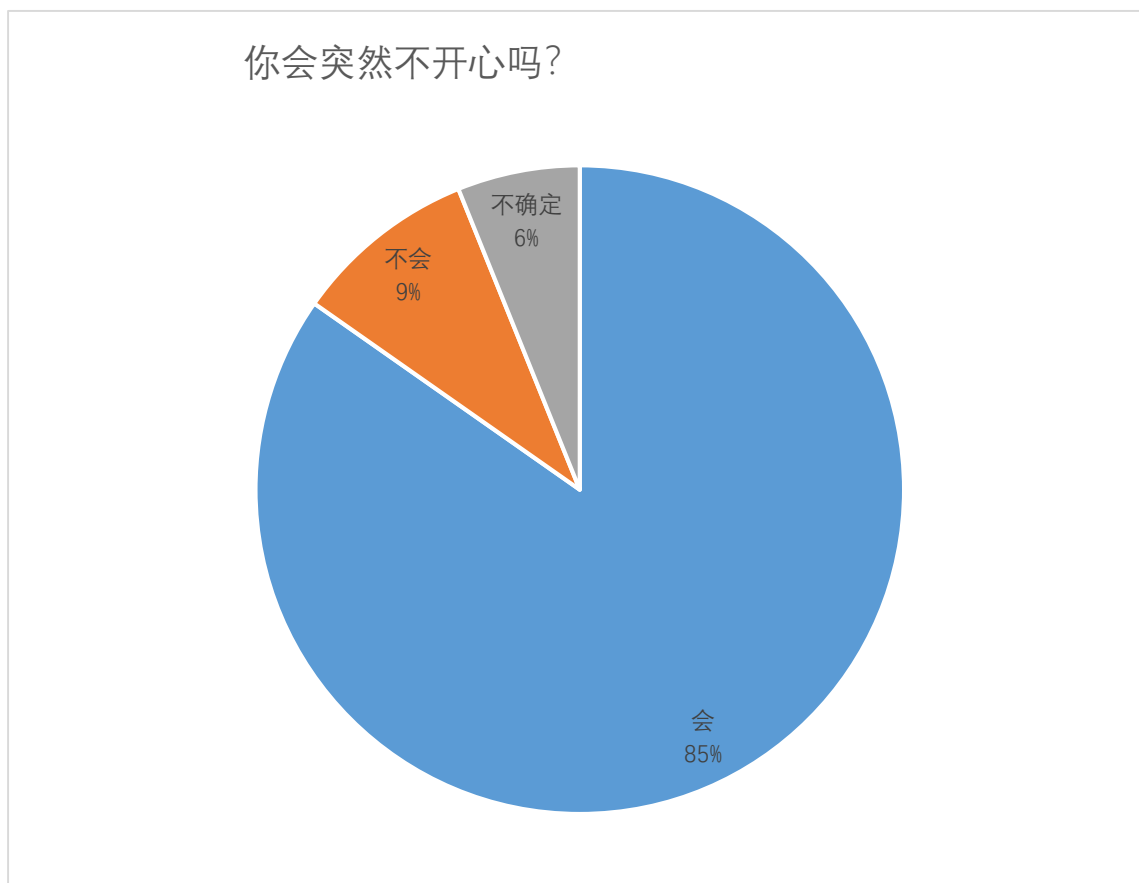
(3) 外在原因举例 (问题 12 “天气的变化影响你的情绪吗?”)

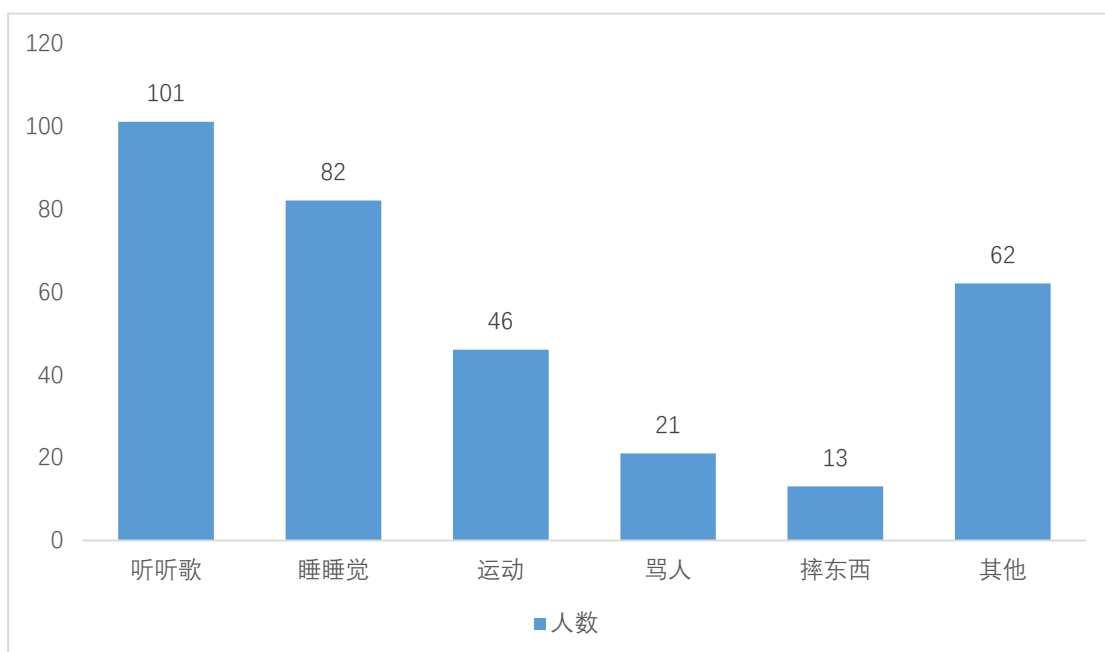
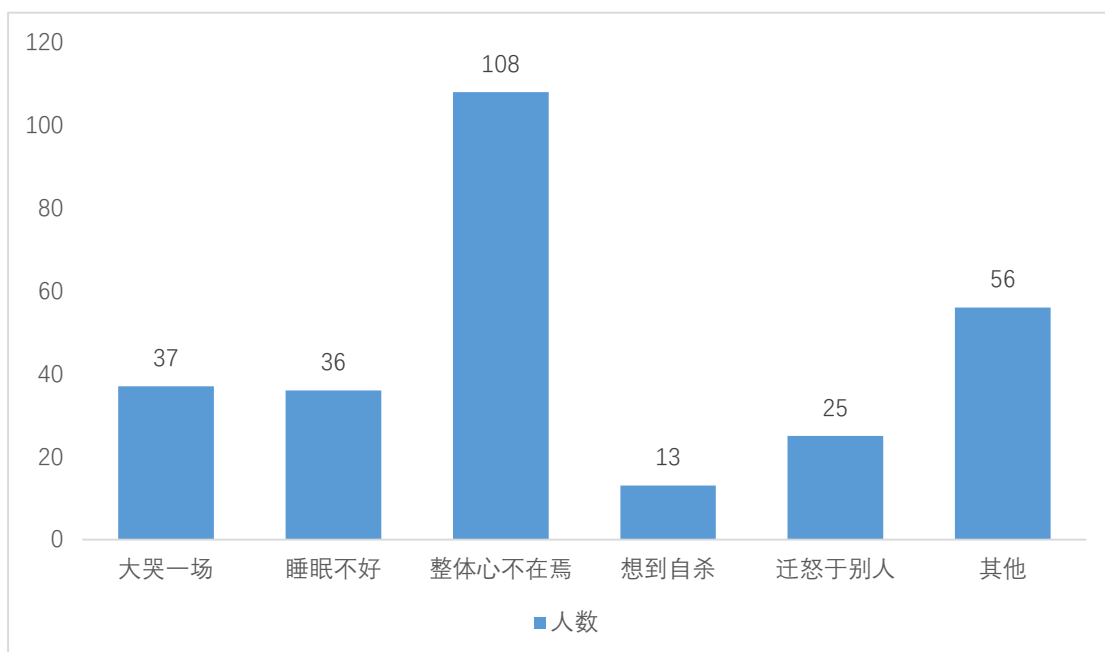


天气影响情绪的现象较为明显，但在认为会被影响的同学中，没有明显的南北方，即气候条件因素造成影响，这说明天气影响情绪是一种内在原因的外显。而认为不会或介于二者之间的同学中，来自南方学校的比例较高，从反方面证明了上述观点。

3、大学生情绪管理能力现状

(1) 面向自我的情绪管理（问题 5 “你会突然不开心吗？” 问题 6 “不开心的时候你会有什么表现？”、问题 7 “不开心的时候你会选择什么方式发泄？”）





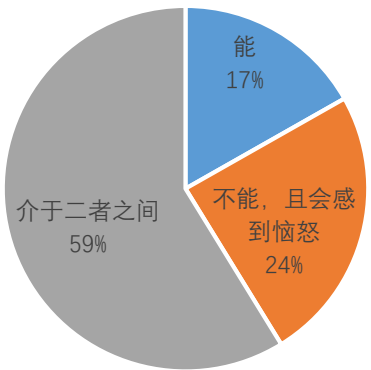
1) 会突然不开心的人占大部分。这说明大学生对情绪恶化的控制能力有限。

2) 虽然很多同学会突然不开心，但是不开心之后的表现主要为整体心不在焉，以及其余仅影响自己的方面，很少会迁怒于别人。这说明大学生对已经恶化的情绪具有较好的管理能力。

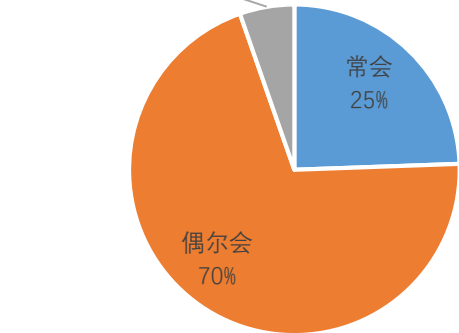
3) 绝大多数同学在不开心之后会选择积极的发泄方式如听歌、睡觉等。选择骂人与摔东西的人数较少。这说明大学生普遍具有采取积极措施调节、管理情绪的能力。

(2) 面向他人的情绪管理 (问题 11 “当我聚精会神地看书时，假使有人在旁边高谈阔论，还能专心看书吗？”、问题 14 “是否觉得总需要陪伴?”、问题 16 “当自己与他人发生冲突时，你会怎么做？”)

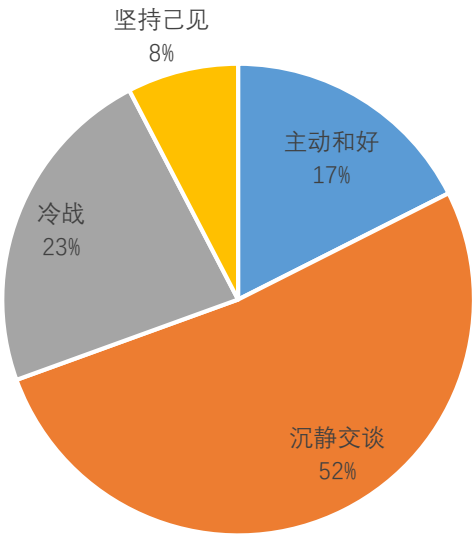
当我聚精会神地看书时，假使有人在旁边高谈阔论，还能专心看书吗？



是否觉得总需要陪伴



当自己与他人发生冲突时，你会怎么做？

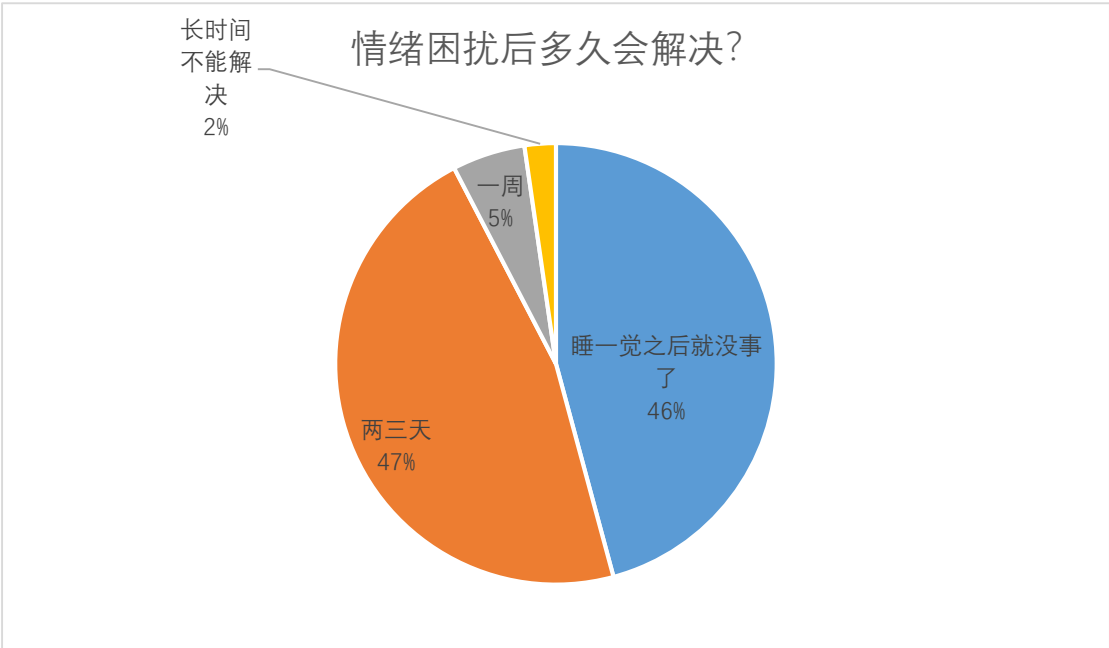


1) 在遇到他人打扰自己阅读时，能够继续专心阅读的人为数不多。这可能是由于大学生对学习的重视，或是学业负担重引起。但另一方面，感到愤怒的人也为数不多，说明大学生更愿意采取忍耐的方式管理情绪，避免激化矛盾。

2) 会或偶尔会需要陪伴的人占绝大部分。或许大学生的心理问题确实严重到仅靠自己的努力已经不容易解决的地步。

3) 当与别人发生矛盾、靠自己忍耐与朋辈陪伴无法解决情绪问题时，冲突在所难免。不过超过一半的学生会选择沉静交谈，体现了大学生对极限情绪具有较好的管理能力。

(3) 解决程度 (问题 10 “情绪困扰后多久会解决?”)



遇到情绪困扰以后，长时间不能解决的仅 2%。我们还是很高兴地看到绝大多数大学生都可以在一周之内解决情绪困扰。

四、研究结果及意义

1、研究结果

根据以上的调查问卷的结果显示，我们发现大学生在负面情绪管理上，男女差异不大。其次，大学生虽然具有一定的情绪管理能力，但是遇到情绪困扰之后仍然不易调解。各个大学理应重视这个问题，给予更多的关注，加强学校情绪管理设施的建设，比如建立健全心理辅导室，辅导员更深入到学生集体当中给予关心和帮助。还从侧面反映出来，各个学校对于大学生情绪的问题并不是很重视，更能体现出大学生情绪管理尤其是对负面情绪的管理显得尤为重要，情绪管理基础设施的建设已经迫在眉睫。

2、建议

(1) 学生方面

1) 情绪宣泄：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。

2) 情绪转移：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。

3) 情绪升华: 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。

4) 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。

(2) 家庭方面

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。

(3) 学校方面

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) 指导大学生掌握情绪管理的方法, 提高情绪管理能力。

3) 创设良好的学习、生活氛围, 稳定学生情绪。

4) 重视团体辅导, 对大学生进行情绪管理干预。

5) 学校应建立健全心理基础设施

五、感悟与体会

1、从研究的课题本身上看:

(1) 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。

(2) 有效地情绪管理有助于大学生的人际交往关系的发展。

(3) 合理的情绪管理有助于大学生的生理和心理健康发展。

(4) 合理的情绪管理有利于大学生树立正确的人生观价值观。

(5) 有效地情绪管理有助于学校和社会的和谐发展。

2、从研究的方法及过程上看:

(1) 利用信息化手段。本次调查采用了线上调查的方式, 故仅 2 天便得到了国(境)内外 24 所学校的样本。这在使用传统方法时是无法想象的。

(2) 运用统计学思想。对于社会学问题, 当样本数量越来越多时, 原本看似没有规律的现象渐渐出现了规律。这便是心理社会学思想, 与热力学现象是相通的。

(3) 辩证地看问题。很多问题的调研结果都具有两面性。当我们一分为二地看问题时, 就容易更清晰地发现事物的内在联系, 发现大学生情绪管理现象的规律。正如恩格斯所言:

自然界的一切, 归根到底, 是辩证地, 而不是形而上学地发生的。

【参考文献】

【1】【美】施塔, 【美】卡拉特: 《情绪心理学》, 北京: 中国轻工业出版社 2015 年 3 月版。

【2】陈大红: 《大学生的情绪管理》, 《安徽科技学院学报》2009 年第 5 期。

【3】蔡秀玲，杨智馨：《情绪管理》，合肥：安徽人民出版社，2001 版。