

大学生情绪管理与压力应对策略

杨 瑾

(南京工业大学理学院 江苏 南京 210009)

【内容摘要】大学生能否有效管理情绪,对大学生的学习、生活以及成长成才都有着重要意义。大学生要保持良好的情绪,就需要掌握各种情境下的压力应对策略,从而拥有良好的心态去面对学习和生活。

【关键词】大学生 情绪管理 压力应对

中图分类号:G642.0

文献标识码:A

文章编号:1007-9106(2011)07-0161-03

大学生情绪管理是对大学生个体的情绪进行控制和调节的过程,它是研究大学生对自身情绪和他人情绪的认知、协调、引导、互动和控制,是建立和维护良好的情绪状态的一种现代管理方法^[1]。

一、大学生情绪管理的重要性

大学生处于青年成长的高峰期,他们情绪丰富,热情但容易冲动、创造性强但自控力弱。当面对诸如新生入学、恋爱失败、重要考试、人际关系、就业择业等挑战时,大学生们往往会有压力产生。目前,大学生已经成为了心理问题的高发人群,在一些案例中,这些学习、生活中的挑战会引发很严重的问题。例如硫酸泼熊、马加爵事件、自杀等等。客观来讲,一些压力比另外一些要更严重,例如,受到学校处分明显比和同学争吵的压力更大。但大学生对压力的理解和应对方式存在很大不同。有的学生在受到处分后,因为有一年的改过期而感到宽慰,并且能够积极行动争取早日撤销处分。有的学生却可能因生活小事和同学争吵而变得歇斯底里。这些学生在情绪调节上存在差异,即他们用来控制自己产生何种情绪、情绪何时发生以及情绪的强度与表达情绪时所用的策略不同。因此,有效的情绪管理和压力应对策略对大学生的学习、人际交往和身心发展具有重要作用,是大学生成长成才的必要保障。

二、大学生情绪管理与压力应对策略

基于美国心理学家 James Gross 于 2002 年提出的情绪调节理论^[2],大学生情绪管理与压力应对策略大致可分为三种调节类型:1.问题关注应对 2.评价关注应对 3.情绪关注应对。

(一)问题关注策略

问题关注策略指的是控制情境,通过选择置身于一种情境而非另一种情境,或者通过某种方式改变情境来控制情境。

减少压力的方法首先是改进产生压力的环境。人们在面对压力的时候会寻找各种策略来为自己减压,然而最佳的策略其实就是解决问题,也就是改进产生压力的环境。如果一个学生担心下周即将进行的考试,虽然他可以通过做呼吸练习来使自己平静,但是花精力来学习结果将会更好,这样就会减少焦虑的来源。

改进压力产生环境的有效途径是增加“控制感”。当人们发现自己的力量不足以处理压力的时候就会感到恐惧,而当人们相信自己确实有很多资源的时候就会有挑战的感觉。人们对自己控制环境的意义有不同的感受,而这些差异,反应到了人们是做出恐惧评价还是挑战评价的倾向上。对于平时不学习的学生来说,考前会感到恐惧。而平时学习比较扎实的学生,考前同样会有压力,但这种压力来自于他希望自己能表现出色。还有些学生不认为自己有能力改变不悦的环境,因此他们不去尝试,表现出既不担心考试也不去认真复习的无所谓态度。心理学家发现那些常常感到自己对环境几乎没有控制力的人比觉得自己有较强控制力的人更容易遭受抑郁的困扰。

增加“控制感”的方法:

1.用“可视化成功”对自己的生活进行控制。想象自己的成功,但仅仅想象可能会使自己沉浸在幻想中,而不去奋斗。真正能够帮助大学生的是,对能够产生荣誉和尊重的工作进行可视化。如果一个学生想完成一篇很棒的论文,他可以想象自己在图书馆中整理笔记。而不是想象论文获奖后站在领奖台上。如果他想在实验技能大赛上获奖,他可以想象自己在实验室里筹备实验。总而言之,如果一个学生希望在将来能够迎接挑战,那么通过想象挑战出现时他的作为,就有可能获得一种控制感。

2.通过心理“预防”的方式来获得控制感。我们平时接种的疫苗其实就是弱化了了的病毒,让免疫系统进攻并且识

* 本文为江苏省教育厅 2010 年度高校哲学社会科学研究项目,项目号 2010SJD880083。

* 作者简介:杨瑾(1979-),女,南京工业大学理学院讲师,硕士,团委书记,主要从事大学生思想政治教育和管理工作。

别这些新病毒,等真正病毒袭击人体就会被免疫系统消灭。同样,为了获得抵抗压力的心理预防,大学生也可以把自己暴露在较轻微的压力事件中。如果一个学生要参加演讲比赛,面对很多观众,那么 he 可以先给较少的朋友甚至想象出来的观众演讲。通过这种方式训练,人们能够获得控制情境的能力。

(二)评价关注策略

评价关注策略是通过改变人们思考情境的方式来遏制一些情绪或促进其他情绪。如果事情已经发生了,没有任何办法可以改变了,那人们就不可能对情境进行控制了。在这种情况下,如果能够换一种角度考虑问题,常常会找到更好的办法来处理事情。

通过认知重建,改变负性情绪。评价关注策略通过改变对诱发情绪的事件的信念和解释来产生作用。通过控制一个人的评价或者控制对困难情景的解释,就有可能减少对负性情绪的感受,甚至有可能发现有些方面会让自己感觉很好。当人们改变自己对特殊情境的解释时,这一个过程就是重新评价。重评意味着关注真实,但是关注的是事情的积极一面。如果一个应届毕业生申请的每个就业岗位都拒绝了他,他可以说:“哦,好吧,我可以从事其他职业,也许会发现更适合我的选择呢!”。当大学生改变自己对较大的情绪事件的思考方式时,这一过程就被称为认知重建。

进行认知重建的方法:

1.忽视情境中引发情绪的方面,而去关注不重要的方面。如物理环境或者人们的穿着,这种方法确实能够减少负性情绪体验。在一项研究中,要求大学生尽可能多地回忆自己感到被排斥和抛弃的感觉的细节。然后,要求一些人关注自己被要求描述物理环境时的感受。将关注点转换到物理环境,这减少了他们对生气的报告,也减少了生气的表情^[2]。

2.注意负性事件,但要用一种更加积极的方式去解释。合理情绪疗法的ABC理论告诉我们“人不是被事情本身所困扰,而是被其对事情的看法所困扰。”在ABC理论中,A代表诱发事件,B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念,C代表继这一事件后,个体的情绪反应和行为结果。一般情况下,人们都认为是外部诱发事件A直接引起了情绪和行为反应的结果C,但合理情绪疗法认为A并不是引起C的直接原因,继A发生之后,个体会对A产生某种看法,做出某种解释和评价,从而产生关于A的某些观念即B。而这一过程通常是自动完成的不容易被人意识到。但正是应为这个B,才是引起情绪和行为反应的直接原因。换句话说,抑郁、焦虑、沮丧等情绪结果C并不是由所发生的事件A直接引起,而是由想法B引起的^[3]。因此,大学生可以学会通过对不合理信念加以驳斥和辩论,使之转变为合理信念最终达到新的正性情绪。

3.通过原谅别人来进行认知重构。原谅包括从别人具有伤害性的行为中寻找可接受的解释。另外,人们经常会认为别人违反了自己脑子里预设的一些“规定”,于是就产生怨恨,进而认为只要自己不原谅对方,对方就会得到教训和惩罚,但实际上自己生气,看上去对他人不利,其实是伤害了自己。原谅不仅仅帮助了被原谅者,同时也帮助了原谅别人的人。

(三)情绪关注策略

当人们已经体验到情绪并且要求改变自己的情绪,就需要情绪关注策略。简言之,就是在情绪已经开始后所使用的策略。评价关注策略与情绪关注应对策略的区别在于:前者完全阻止了负性情绪的体验,或者至少减少了负性情绪;后者则尝试减少或者“关掉”已经进行的情绪。如果压力源完全不在自己的控制之中,并且重评也不是合适的策略,这时,人们只能用情绪关注调节策略让情绪随时间消失。这类策略有很多种,但共同之处在于它们都是要改变情绪的体验或表达,而不是改变引发情绪的情境或者评价。

1.表达情绪

时下流行的说法给出的建议是“释放情绪”——全新地感受自己的情绪,并充分地把它表达出来。这一策略来源于弗洛伊德的“发泄”这一概念。但研究表明,充分体验和表达负性情绪并不会使人好受很多。与发泄的观点相悖,研究发现对恐惧和生气的强烈表达并不能够稳定地减少情绪,反而会助长情绪。例如,使用发泄的方法来处理负性情绪的个体在人际关系上往往更为焦虑。一个失恋的大学生如果整日通过和别人诉苦、抱怨来发泄自己的负性情绪,尽管和别人聊聊确实能够帮助释放情绪,但是如果总是喋喋不休就会事与愿违了。另外,试图压制思考往往只会使情绪更加尖锐。研究发现,当一个人越是专注于避免思考某个问题时,这个问题反而越是挥之不去。压制会花费人们很大精力,使自己不能专心于其他事情。

与纯粹的情绪表达和压制相比,书写的过程往往能起到正面的作用,心理学家潘尼贝克(J. Pennebaker)在他的一连串研究中发现,不论是人际关系困扰,或是生离死别的伤痛,那些会把苦恼的经验写下来的人,明显地比选择闷在心里的人来得健康。这种以处理负面情绪为主要目的的写作被称为“治疗性写作”。写作之所以会有帮助,是因为“写”这个动作本身,具有觉察及统整思绪的功用。在自己心中千头万绪、百感交集之时,能把想法写出来,就表示自己已把杂乱模糊的念头做了整理。而光是这个动作,就已经将情绪的能量从虚无的下意识提升到“意识”的层次,也就是说,由原先感觉“我心中波涛汹涌”到“我知道怎么回事了”,能做到这一步,就已经处理掉不少负面的情绪能量,并且开始往疗愈的方向启动。因此更多使用“因为、原因、认识到、指导、理解”之类的词语的大学生也会在健康、学业以及整体上收获更多。

2.锻炼

情绪关注策略中最为成功的一个就是锻炼身体。锻炼身体是阻止抑郁发生的可靠方法。长期锻炼也可以阻止焦虑的产生。之所以持续、适量、稳定的锻炼能够改善心境的原因在于:

(1)锻炼可以减少压力的能量。虽然任何消遣都可以用来应对压力,但是听音乐或者上网之类的消遣方法在大多数情况下都不是最有效的。因为,任何压力都会使身体为“战斗”或“逃跑”做好准备,一旦刺激激发身体产生活动,压力就会被释放。研究表明,实验室的小老鼠(下转第166页)

识、行为于一体,反映出个体与国家的一种综合的价值关系,而这种关系的存在是基于人们对自己生长的国土和民族怀有的深切依恋之情延展开来,是历经千百年的凝聚,无数的激发而被整个民族的社会心理所认同并升华。胡锦涛在北京大学 110 周年校庆时对什么是爱国主义进行了诠释:爱国主义是与社会主义高度统一的,发扬爱国主义精神就是要时时刻刻心系民族的命运、心系国家的发展、心系人民的福祉,珍惜我国安定团结的良好局面,自觉维护社会稳定,维护国家利益。可以说,人文精神的最高层面是超越个体的,体现在对整个人类社会的关怀,并具体化为对国家前景的关切与对国家的忠诚与热爱。高校思想政治理论课作为高校思想政治教育的主要阵地和渠道,担负着培养学生爱国主义精神的主要责任,应积极的注入中华民族深厚的爱国主义传统,让“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”、“天下兴亡,匹夫有责”、“鞠躬尽瘁,死而后已”的爱国精神生生不息,绵延不断。

因此,高校思想政治理论课培养在学生的爱国主义精神上,需重点加强学生的四种意识塑造。一是树立与时俱进的时代意识。不同的历史时期,爱国主义的内涵不尽相同,有着鲜明的时代特征。半殖民地半封建条件下,爱国主义表现在改变中国贫穷落后的面貌,奋起斗争,投身于反帝反封建的大潮中。而现今在和平与发展的主题下,爱国主义具有新的内涵,在本质上,爱国主义与社会主义高度统一,热爱社会主义成为爱国主义的最高表现,更具体而言,就是将爱国主义与社会主义有机的统一与构建中国社会主义的实践活动中。二是形成关切现实的问题意识。问题意识是指人们自觉地认识问题的程度。通过高校思想政治理论课培养学生的问题意识,能够让学生正确对待期望与现实的矛盾差距,认清现实所存在的问题,产生困惑、焦虑、探究的心理状态,引发强烈的社会关切之心与社会责任感。三是塑造明确方位的大局意识。大局不是静态的,而是动态的,是不断发展变化的趋势,是国际国内总体形势发展变化的走向。只有塑造胸中有大局的学生,才能不断审视与反思自己的行为,

当个人利益与集体利益、国家利益冲突时,能够认清自己所处的方位,慎重思考与肩负所承担的集体责任与社会责任,在学习以及今后的工作才有明确的方向。四是增强居安思危的忧患意识。忧患意识能够促进民族的奋进,激发人们居安思危,不断创新发展的自觉性与积极性。从历史上看,那些具有强烈爱国之情的进步人士都有着“居庙堂之高则忧其君,处江湖之远则忧其民”的忧患意识。当前,在建设有中国特色社会主义新时期,仍需培养大学生树立爱国主义忧患意识,清醒的看到日趋激烈的国际竞争给我国带来的严峻挑战,以及我国在发展道路上的风险与困难,坚定社会主义信念,推进社会主义现代化建设。

参考文献:

- [1]袁贵仁.马克思的人学思想[M].北京:北京师范大学出版社,1996:158.
- [2]毛泽东著作选读(下册)[M].北京:人民出版社,1986:780.
- [3][德]加达默尔著.洪汉鼎译.真理与方法(上卷)[M].上海:译文出版社,2004:17.
- [4]李维武.徐复观文集.文化与人生(第一卷)[M].湖北:湖北人民出版社,2009:7.8.
- [5]梁漱溟.东西文化及其哲学[M].北京:商务印书馆,1999:60.
- [6]宋进主编.中国近现代史纲要教学导论[M].上海:复旦大学出版社,2009:98.
- [7]杜时忠.人文教育论[M].江苏:江苏教育出版社,1999:128.
- [8]欧巧云.当代学生生命教育研究[M].北京:知识产权出版社,2009:153.
- [9][法]乐黛云.李比熊编.跨文化对话[M].上海:上海文化出版社,2003:24.
- [10]李维武.徐复观文集.文化与人生(第一卷)[M].湖北:湖北人民出版社,2009:151.

(上接第 162 页)在接触压力源后如果被放在转轮上活动,肾上腺对压力的反应就会减小。因此运动是一种有效的释放压力的方式。

(2)锻炼全面促进了健康。与身体较差的学生相比,健康状况良好的大学生对充满压力的事件会表现出更少的紧张和自动唤起。肌肉紧张和自动唤起能够在某种程度上表现出对压力的主观感受。

(3)内啡肽这种神经递质在剧烈的身体锻炼中能够强烈活动。这些化学物质关乎身体的自然减痛系统,而镇静活动与情绪改善大大相关。

三、总结

人们要避免焦虑和压力,会尝试一个又一个方法直到成功。很多大学生习惯使用某一种策略,而实际上一些策略确实比另外一些效果要好。如果可能,最佳策略就是解决问题。即使一个学生不能够完全解决问题,对问题情境施加控制或者甚至是想象自己对问题有所控制,也能够使情绪不那么可怕了。

当一个学生对情境几乎没有控制的时候,重评是最好

的方法。从另外的角度考虑烦心的问题:问题是否有其有利的一面呢?能否把握机会采取有价值的策略呢?

最后,情绪关注策略也是有意义的,可以作为其他策略的补充,也可以在其他策略都无效的情况下作为备选方法。在这里,相关研究告诫人们远离“尽情宣泄负性情绪”这一流行的说法。因为它不会使人们感到轻松,而压抑则会有火上浇油的效果。折中的方法常常是最好的——思考问题并与别人讨论,学会把情绪写出来。有规律的锻炼有助于情绪控制,目前很多高校举行的“阳光长跑”活动在这方面也具有十分积极的意义,值得广泛推广下去。

参考文献:

- [1]赵俊萍.论当代大学生的情绪管[J].太原大学教育学院学报,2008,26(4):13-15.
- [2]James W·Kalat, Michelle N·Shiota. Emotion[M].中国轻工业出版社,2009:305-312.
- [3]杨瑾,季宜敬.大学生幸福学习模式的心理学研究[J].理工高教研究,2010(12).