

浅谈新时代大学生的情商培养与教育

雷蕾

(西安美术学院 陕西 西安 710061)

[摘要]情商是决定人们成功的一项重要因素,对于调整控制情绪、开展社会交往等方面具有重要作用。对当前高校教育而言,大学生的情商培养和教育十分重要。本文对新时代大学生情商方面存在的四个方面问题进行了深入解析,指出了当前加强大学生情商培养和教育的重要意义,并提出了相应的解决策略。

[关键词]高校思想政治工作;情商;教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1645

情商一词由“情绪智力”而来,又称“情绪商数”,英文简称EQ,主要指人类了解、控制自我情绪,理解疏导他人情绪,并通过情绪的自我调节、控制以提高生存质量和决定人生未来的关键性的品质要素。1987年,《门撒杂志》发表了署名吐基斯·比斯利的一篇文章,文中首次用到“情商”这一术语;1995年,被称为“情商”之父的《纽约时报》专栏作家、哈佛大学心理学教授丹尼尔·格尔曼发表《EQ》一书,从此情商一词风靡全球。正如格尔曼在《EQ》一书中所指出的,“决定一个人成功与否的关键是情商而非智商”,随着情商概念的广泛传播和相关研究的深入开展,有关情绪智力是决定人们成功的重要因素的思想已被人们所广泛接受,因此,对当代大学生教育和管理而言,情商的培养和教育显得愈发重要。在此,本文试图对新时代大学生情商培养和教育问题作一简要探究,以求抛砖引玉之效。

一、新时代大学生情商主要特点和存在问题

情商包含一系列心理过程,其内容较为复杂,主要体现在三个方面:一是情绪认知能力,即准确识别、评价、表达自己和他人情绪的能力;二是情绪调节能力,即控制、调节自己和他人情绪的能力;三是情绪运用能力,即适应性地利用情绪信息,有计划、创造性地开展激励行为或以此达到其它目的的能力。当前,在社会经济迅猛发展的大环境下,学生物质生活条件不断改善,但学业竞争愈发激烈,加之受应试性教育等因素影响,相当一部分学校、家庭对学生的心理健康和调适存在忽视,导致部分学生在情绪管理方面存在严重问题,对学习、生活和今后融入社会产生了较大负面影响。问题主要表现在以下四个方面:

(一) 人际交往能力不强

由于当前大学生独生子女比例较高,并且随着社交网络的发展,社交“空心化”的形势不断蔓延,“零零后”大学生人际交往能力下降的趋势十分严重。社交能力本身是一项随着年龄、社会阅历不断丰富提升而进步的能力,但当前大学生社交普遍依赖微信、微博等网络工具和网络游戏等,这种不需要面对面的“空心化”社交当中存在大量的无效社交行为,并严重削弱和压抑了青年人的社交能力发展。这也直接导致了大学生在大学阶段,在集体宿舍居住情况下,情感融入出现困难、彼此矛盾摩擦增多等问题的发生。

(二) 心理抗压能力较差

由于部分学校和家长对孩子情商培养和教育

的忽视,一味强调学习成绩、增加学业负担压力等方面因素影响,部分大学生对挫折压力问题十分敏感。一些大学生在父母的精心呵护下,学习生活顺风顺水,一旦离开了父母羽翼,在学业、人际、恋爱、家庭乃至就业等方面稍受挫折即难以承受,极易在挫败感中产生心理问题。近年来,大学生心理健康问题十分严重,世界卫生组织指出,近四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状,远高于总人数4.2%的患病比例,同时,自杀已成为15-29岁青年群体中第二常见死因,在自杀人群中一半以上患有抑郁症。

(三) 自我管理能力弱化

由于当前大学管理和中学管理方式存在脱节,部分大学生主观能动性差,习惯了中学阶段“保姆式”管理,对大学阶段相对放松的管理不适应,自我管理完全失控,导致出现系列问题。部分学生沉迷游戏和社交网络,放弃了学业任务,频频迟到早退甚至旷课,考试频繁挂科;部分学生将精力放在谈恋爱、攀比吃穿等问题上,甚至陷入校园非法借贷陷阱,最终付出沉重代价。

(四) 自我意识过于突出

受多方面因素影响,新时代大学生自我意识萌发更早、更强烈,思想更加活跃,在学生管理方面难度更大。一些大学生自我意识过于突出,思考问题完全从个人角度出发的倾向十分严重,客观上进一步削弱了其人际交往和情绪管控能力。在学生管理实践当中,大学生抵触辅导员,导致管理难度日益增大问题逐渐成为共识;大学生由于过分自我等原因,造成宿舍关系紧张、矛盾摩擦增多的现象也十分突出。

二、强化大学生情商培养与教育的重要意义

习总书记指出,高校哲学社会科学有重要的育人功能,要面向全体学生,帮助学生形成正确的世界观、人生观、价值观,提高道德修养和精神境界,养成科学思维习惯,促进身心和人格健康发展。高校立身之本在于立德树人,情商作为心理教育的重要组成部分,对完成高校立德树人任务有着重要意义。强化大学生情商培养与教育的作用主要有以下三个方面:

(一) 提升交际协作能力,帮助大学生迅速适应大学生活

对自身和他人情绪的判断、调节能力是情商的主要内容和表现,具有较高情商的人,能够主动思考他人的情绪感受,并围绕对方的情感反映来制定交往策略,从而博取他人好感,从这个角度来讲,情商高的人必定具备较强的人际交往和团队协作能力。因此,有针对性地加强大学生的情商培养和教育,

能够有效解决大学生自我意识过于突出、人际交往能力不强的问题，为大学生快速融入集体生活、适应未来社会要求奠定基础。

(二) 提升心理调适能力，帮助大学生抵御心理疾病侵扰

当前，经济条件不断改善、物质生活大大提升，但是学生的精神生活并未随之得到有效发展，反而出现了削弱和“空心化”倾向，这也是当前大学生心理疾病高发的重要原因。加强大学生情商培养和教育，帮助大学生正确对待和管理情绪，有助于大学生正确认识自身在精神生活方面存在的缺陷和不足，并帮助大学生正确对待学习生活当中遇到的挫折问题，通过自身的反省和调整，化解不良情绪，从而抵御心理疾病侵扰。

(三) 提升自我管控能力，帮助大学生加强学业目标管理

高情商者善于管控自身情绪和欲望，不会沉溺于短暂的利益当中，对待目标事物具有很强的自觉性、积极性、主动性。大学生出现自我管理弱化，沉迷网络、追求物欲等问题，一个重要心理内源性原因是过分强调应试教育导致的短期目标丧失，从而出现的自身欲望管理失控，同样可以归结为情商问题。因此，在加强对学生的思想政治教育的基础上，开展情商培养和教育，有助于学生树立正确三观，追求正确的人生目标，自觉加强自我管控，顺利完成学业，为将来就业和走上社会打下良好基础。

三、加强大学生情商培养和教育建议

新时代高校教育要求“五育并举”，实现大学生全面发展，加强情商培养和教育是十分重要的一环。情商培养和教育不是一朝一夕之功，其重在平常、重在经常，体现在校园课堂内外，更需要学校和家庭两方面的密切配合。作为高校方面，既要重视教师的主导作用，也要充分发挥学生的主体作用，要灵活采取多种手段，提高学生对情商培育的重视程度和认知水平，为学生的身心健康成长提供良好的发展环境。

(一) 积极丰富情商教育活动形式，构建多层次、多渠道教育培养体系

高校要切实重视情商培养和教育，将情商教育作为大学生思政工作和课程思政的重要组成部分，以具体而有形的载体为依托，积极开展多种形式的教育实践，提升大学生情商水平。要将情商培养作为思想政治教育的重要组成部分，设立专题课程，引导学生正确认识情商、培养情商能力；要将情商教育融入学生交流联谊、文化体育等活动当中，有针对性地引导学生在校园活动、社会实践当中学习磨练，提高与人交往能力；要重视大学生的心理健康，加大心理课程比重，关注大学生日常的心理疏导，并积极开展挫折教育、开设心理咨询等方式，帮助大学生提升情绪控制和对抗挫折能力，防范心理疾病的发生。

(二) 丰富辅导员思想政治工作手段，做到有的放矢

由于新时代大学生思想活跃等方面因素，以往的大学生管理和思想政治工作方式已渐渐难以满足形势需求。要针对当前大学生思想和行为特点，加强对情商培养、心理咨询等方面的专题培训，进一步提升高校辅导员思想政治工作水平。特别

是在学生管理实践当中，辅导员要加强对学生思想状况的关注和掌握，避免简单粗暴式的管理方法，主动和学生做朋友，采取“化堵为疏”“以教代管”等方式，开展学生的思想教育和问题化解，减少学生的被动抵触情绪，提升思政工作效果。同时，大学思政专业教师和辅导员在课程教授和思政工作当中，要减少“照本宣科”式教学，优化教学设计，结合情商管理内容，结合学习生活实际开展教学，唤醒学生主体与驱动力等情商因素，引导学生对教学内容、教学活动产生兴趣，将教育要求内化为学生的动机和需要，塑造学生健全的人格。

(三) 强化教育引导，激发学生开展情商培育积极性

开展情商培育，关键是要激发学生主体积极性。要善用目标激励、成果激励等方式，引导学生正确设立发展目标，积极为学生搭建舞台，帮助学生发挥自身优势、展示自我才能、体验成功喜悦，从而增强自信心，激活学生情商，开发内在潜力。同时，教育引导学生养成良好生活和学习习惯，积极参与与体育活动，培养竞争意识和自律能力，从而养成稳定而规则的情绪反映，形成正确的情绪习惯；要引导学生加强知识能力修养的学习，丰富文学、历史、美学等方面知识修养，主动培养独立思维和创造能力，进而加强对自身情绪的反省和调整，及时化解不良情绪。

(四) 加强学校和家庭配合，充分发挥内源外因两方面力量

要充分重视学校、学生家庭两方面的配合作用，高校辅导员要加强和学生家长，特别是心理健康存在问题学生的家长的沟通，了解掌握学生家庭情况、成长经历、家中表现等各方面情况，结合学生校内现实表现，对学生思想情绪进行研判分析，有针对性开展思想工作；要及时向学生家长反馈学生情况，并针对学生教育情况和措施向家长提出建设性意见，携手做好相关工作；要注重和学生的常态化沟通，特别是针对部分问题学生，要站在“立德树人”的高度，负责任地做好问题化解工作，切不可采取简单粗暴方法和歧视性手段，伤害学生自尊自信，以致造成不良后果。

参考文献

- [1]姚妍妍,林雨莹,张莹.大学生情商教育现状及传统情商教育模式剖析[J].新西部,2018(11):119+116.
- [2]张俊.论高校德育课教学中大学生的情商培养[J].科技创业月刊,2015,28(24):116-117+120.
- [3]刘伟,孙林.高校情商教育的意义及途径分析[J].中国电力教育,2013(04):3-4+21.
- [4]余继武.重视对高校学生情商的培养[J].景德镇高专学报,2001(04):42-44.
- [5]栾淳钰.基于大学生情商培养角度的高校思想政治教育工作者的着力点[J].思想政治教育研究,2016,32(03):70-74.
- [6]李强,程纤雯.基于大学生情商培养角度的高校思想政治教育[J].烟台职业学院学报,2018,24(01):46-48.