

# 大学生情绪管理对学业成就的影响路径探究

高珊珊

西安培华学院 陕西西安 710125

**摘要：**当前，我国高等教育正处于从“精英教育”向“大众化教育”的转型时期，大学生的学业成就越来越受到社会和家长的关注。尽管我国对大学生学业成就有了一定的研究，但在大学生情绪管理对学业成就影响的研究方面相对较少。尤其是在大学生情绪管理对学业成就影响路径方面的研究更为缺乏，这使得目前我国大学生情绪管理对学业成就影响路径的研究还处于起步阶段，具有很大的研究空间。基于此，本文对大学生情绪管理对学业成就的影响路径进行了深入分析，并提出了相应对策，以期为提高我国大学生情绪管理能力和促进其学业成就提供一定借鉴。

**关键词：**大学生；情绪管理；学业成就

## 引言

大学生是最容易产生心理问题的人群，因为他们正处于人生的三观形成的重要时期，这个时期也是心理问题高发的时期。他们在学习和生活中会遇到很多问题，有时会因为一些事而产生情绪波动，容易做出一些冲动的行为。对于大学生来说，提高情绪管理能力，培养积极良好的心态，学会控制自己的情绪，能够帮助他们更好地投入学习和生活中。

### 一、加强大学生情绪管理的重要性

在大学生成长过程中，情绪管理能力的培养具有重要作用。对于大学生而言，情绪管理能力的培养有助于他们积极、健康地度过大学生活。高校辅导员作为大学生成长成才的知心朋友和人生导师，应当重视自身的情绪管理能力的培养。在日常工作中，辅导员要注意加强对大学生情绪管理的引导与教育，帮助大学生形成积极健康的心理素质和积极乐观的人生态度，以积极健康的情绪状态投入大学学习和生活中<sup>[1]</sup>。

### 二、大学生情绪管理对学业成就的影响

#### （一）情绪管理影响认知过程

大学生的学习态度在很大程度上由其学习动机所决

定，学习动机作为行为的内在驱动力，其水平高低受到个体自我效能感、人格特质等多种因素的综合影响。自我效能是一个人对自己所做事情的一种主观评价。自我效能较好的人倾向于主动接受挑战、持续改进和自信。情绪管理是个人认知活动的一个关键环节，它的功能主要表现在两个层面：一是它会通过改变个人对学习任务和目的的认识，导致认知偏向；二是通过对学生的任务和目的认识的变化，进而对学生的学习表现产生一定的影响。情绪管理与学业成就呈正相关。

#### （二）情绪管理促进学习动机提升

大学生的学习动机是一种发自内心地对自己的学习行为的欲望。研究发现，学习动机可以划分为内部动机和外部动机，内部动机指的是学生自身的兴趣爱好等内部需求；外部动机是人们对学习行为产生的外部期望，以获取回报。情绪管理可以使大学生对自己的情感进行有效地调控，从而提高其学习动机。情绪管理能力较好的人可以在不妨碍自己的日常生活和学业情况下，将自己的情绪保持在一定范围之内，并且在遇到困难的时候也可以展现出积极、乐观、自信的心态。因此，有效的情绪管理有助于激发大学生的学习动机，提高他们的学业成就<sup>[2]</sup>。

#### （三）情绪管理降低学习焦虑

当代社会，高校毕业生的学业成就已经成为社会进步、发展和创新的一个主要标志，对我们国家高等教育发展有很大的促进作用。但是，由于各种原因，他们在学习过程中常常会出现诸如焦虑等消极情感。焦虑是一种令人不快的情感经历，它在一定程度上会对个体的心

**基金项目：**2024年西安培华学院校级辅导员工作室“‘智’心无涯工作室”（项目编号：PHFGZ202401）。

**作者简介：**高珊珊（1993.09-），女，汉族，陕西西安人，西北大学硕士，西安培华学院，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

理和行为产生一定的影响。学习焦虑会降低学习效率,降低学习兴趣,降低学习积极性和自信心,使学生无法专心学习,降低学习积极性和自信心。所以,高校学生要提高自身的情绪管理能力,对自己的负面情感进行有效地控制,从而降低学习焦虑水平,提高学业成就水平。

#### (四) 情绪管理缓解不良认知

认知是个体对外部世界的主观感受,是个体对外部世界进行加工并对这些加工结果进行解释的过程,是个体行为产生的基础。情绪管理是一种重要的情感调节手段,它能够有效地改善个体的负面感知,使个体获得积极的情感体验。研究发现,情绪管理可以使个人的认知发生变化,进而对他们的学业成就产生重要的作用。通过学习情绪管理知识并正确认知消极情绪和积极情绪,加强学习动机,从而提升自己的学业成就。在大学学习过程中,学生能够通过主动积极的方式进行学习和调节消极情绪,从而帮助自身获得良好的学业成就。

#### (五) 情绪管理增强学业成功体验

在对大学生的调查中发现,大部分大学生在学习上具有较高的目标追求和目标设定,并具有一定的成就动机和学习能力。但由于情绪管理水平较低,经常表现出焦虑、紧张等消极情绪。面对压力情境时,不能有效地进行情绪控制,导致学业上的失败体验。同时,大学生在学业成就上存在较大的个体差异性。许多大学生在学习中缺乏恒心和毅力,学业成绩不稳定,难以获得成功体验。因此,大学生应采取有效措施提高情绪管理水平,增加学业成功体验<sup>[3]</sup>。

### 三、提高大学生情绪管理能力和促进学业成就的策略

#### (一) 调整认知,构建良好的认知结构

认知是人对于客观世界的理解与评估,它包含了人的信念,意见,想法等。只有将自身的认识架构进行了调适,才能以一种客观的眼光去审视一切,才能在遇到任何事情的时候,都能以一种平和的心态去对待。在人生的道路上,我们应该了解自我,提升认识层次。在面对困境和挫折的时候,要善于激发自己,保持乐观向上的心态。任何人都会经历各种各样的挫折与失败,只要对此有一个客观的认识,就会发现胜利的希望。比如一位大学生在考试时没有考好,会想自己是不是又没努力学习?这样的想法往往会导致其心情沮丧、自卑甚至对学习产生抵触心理。要加强自身情绪管理水平,通过良好的心态去面对挫折与失败。当代大学生要树立正

确的世界观、人生观、价值观,把握社会发展的一般规律,了解时代特征,将个人发展同国家未来发展联系在一起。要对自己有一个准确的认知,对自己进行客观的评估,做到自尊自信,对自己进行客观的评估。结合自身现实情况,确定奋斗和努力方向,制订具体的规划,养成良好的学习习惯。因此,大学生要自觉地调整自己的认知结构,在学习中多找方法、多向经验丰富者请教。要认真看待别人对自己的评价,不因他人评论而沮丧,戒骄戒躁,学会宽容别人。一个人只有在对自己有充分认识时才能制定出合理的计划,才能有信心和勇气去实现目标。

#### (二) 主动体验,增强情绪调节能力

有句话说“心随境转是凡夫,境随心转是圣贤”。当遇到不顺心的事情,要学习换个视角看问题,积极地进行自我暗示,让自己保持乐观的情绪。平时要注意给予自己正面的心态,遇到困境与挫折时,不必过于在乎他人的看法。逆境的时候立即调节自身情绪,转变看待事物的角度,用正面的心态去对待。还有就是要学会从别人的立场去考虑事情。遇到问题时多考虑一下别人的感受,尽量减少对他人造成伤害。当自己心情不好时可以通过听音乐、跑步、打游戏等方式来放松身心。情绪管理反映了个体的整体素养与能力,同时也是影响其学业成就的一个重要因素。很多人都觉得控制自己的情绪非常困难。事实上,只要我们掌握了方法和技巧,就能够让自己积极地面对生活和学习中的各种挑战<sup>[4]</sup>。

#### (三) 合理宣泄,及时调节不良情绪

合理宣泄,是指个体在面对挫折与压力时,借助恰当的途径和方式来表达和释放情绪。对于大学生群体而言,由于其身心发展特点,情绪往往具有较大的波动性,当遭遇挫折或负面事件时,极易陷入情绪低落、消沉的状态。因此,对大学生来说,合理宣泄是一种自我管理的方法。合理宣泄可以表现在身体和语言两方面。如果有不良情绪,可以与亲人、朋友倾诉,也可以做一些运动,唱歌,听音乐等。在平时学习中,要注意对自身情绪进行有效地管理,以防止产生负面情绪。当负面情绪对日常生活造成了很大的影响时,可以通过适当的宣泄方式来调整情绪。在学业、生活中,我们不可避免地要遭遇种种挫折,而我们要善于调整自己,克制情绪,以积极乐观的态度去面对困难。在出现不良情绪时,要及时进行适当的宣泄和调节,还可以做一些运动,比如深呼吸、转移注意力等。例如,在遇到负面情绪时,可以

做一个深呼吸，调整好自己的心态；还可以适当锻炼，让自己放松下来。如果出现焦虑或者是抑郁等不良心理时，可以通过听音乐、聊天等方式来缓解自己的不良心理。只有及时自我调节，才能管控不良情绪，才能更好地适应学习生活。

#### （四）移情训练，积极培养自我效能感

自我效能是指个体对自己能否成功地完成某一任务的估计，与其实际的成就行为之间的关系。自我效能是经过多次努力，对自己有了较为全面的了解，从而对自己的能力充满自信，从而能够全身心地投身于学业与人生之中。而自我效能则是学生学业成就的重要因素。所以，要加强学生的情绪管理，首先要增强他们的信心，使他们有足够的信心去学习本专业的知识。对于自我效能感较差的同学，进行移情培训，可以使他们更加清楚地看到自己在学习中的不足之处，从而更好地帮助他们解决问题，提高自身的学业成就。

#### （五）目标设定，树立明确的奋斗目标

目标的设定，要有明确的目标，这个目标要符合现实，能让你付出努力就能够达到。不要好高骛远，不要目标过于远大。这个世界上没有什么事情是一蹴而就的，也没有什么事情是一开始就能够达到的，都需要付出努力。所以在确定目标时一定要切合实际，不要好高骛远，否则会让你受挫。大学生在学习过程中如果产生挫败感，要及时调整好心态，并且把失败当作成长的机会。要正确看待失败，面对失败时要把它当成对自己的考验和磨炼。学生在制定目标时一定要明确自己的需求和目的，不要让自己被情绪控制。当学生产生了挫败感时，要及时调整好自己的心态。每个人都有自己的情绪波动，当你感到沮丧时一定要及时调整好心态。不要让不良情绪影响到学习和生活。每个人都希望有一个好的心情来面对生活中的各种事情，当你遇到一些不好的事情时也能够很好地处理好。所以学生在情绪不稳定时可以通过一些方法来调整自己的状态和心态。同时要正确对待失败和挫折，当你遇到困难时一定要不要自暴自弃，学会从失败中总结经验教训。当你再次遇到这种困难时一定要战胜它，这样才能够取得成功<sup>[5]</sup>。

#### （六）自我训练，积极培养良好的性格品质

良好的性格是良好情绪管理的前提。大学生应该注

重自身性格的培养，避免出现性格缺陷。在大学期间，如果遇到了困难，就要及时地解决。如果一直选择逃避，不去面对，很可能让自己在人生中失去很多机会。积极的心态可以帮助大学生更好地面对生活，努力提升自己。大学生应该多参加一些社会实践活动，比如志愿服务、勤工俭学、实习等活动，锻炼自己的心理素质。在这个过程中，大学生会遇到各种各样的问题和困难，这时候如果有一个积极的心态就可以帮助他们解决这些问题和困难。同时，大学生要多和身边的同学交流，分享自己的观点和想法，倾听别人的意见和建议。在不断地交流中可以帮助大学生了解自己性格中存在的不足之处，同时也能够更好地提升自己。

#### 总结

在高校教育体系中，教师应充分意识到培养学生情绪管理能力的重要性，并将其纳入教学育人的重要环节，引导学生正确认知自身情绪，掌握科学有效的情绪调控方法，从而以积极乐观、健康向上的心态面对生活。学生也应树立正确的人生观、世界观、价值观，明确学习目标，端正学习态度，同时高校要加强对大学生情绪管理能力的培养和重视，将大学生情绪管理能力培养纳入大学课程教学体系中去。在学校各方面的共同努力下，我们相信大学生会更加积极乐观地面对生活、学习和工作。

#### 参考文献

- [1]白蔷薇,侯睿,晋翠苹.积极心理学的启示:心理体验对大学生情绪调节的影响及机制探究[J].今传媒,2024,32(08):153-156.
- [2]蒋艳君.情境互动与积极情绪导向的心理课堂探索——以高职大学生“情绪管理”为例[J].学周刊,2024,(13):74-77.
- [3]龚明.大学生情绪管理现状及教育对策研究[J].知识文库,2023,39(17):115-118.
- [4]吴思雨,李莉,邹闻文,等.大学生情绪管理能力对学习投入的影响——学业自我效能感的中介效应[J].卫生职业教育,2023,41(09):120-124.
- [5]田云清,秦迎林.在校大学生情绪管理对学业成就的影响[J].校园心理,2021,19(06):489-493.