

情绪管理在高校学生工作中的运用

○冯 丽 高姗姗 李星云

[摘要] 情绪管理建立和维护良好的情绪状态的一种现代管理方法。在高校实施情绪管理,有利于体现“以人为本”,有利于构建“和谐校园”,有利于对大学生的心理救助。高校应重视学生在情绪管理中的核心地位,积极创造条件实施情绪管理,适当条件下可开设情绪管理课。

[关键词] 情绪管理 高校 学生工作

情绪管理是现代管理科学发展到一定阶段出现的新的管理模式和管理理念,是现代管理科学发展到当今社会的必然产物。具体而言,情绪管理是对个体和群体的情绪进行控制和调节的过程,它是研究人们对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,是对情绪智商的挖掘和培植,是培养驾驭情绪的能力,建立和维护良好的情绪状态的一种现代管理方法。作为一种形成于西方、在近年才传入我国的现代管理理论,情绪管理很快就被企业管理人员所高度重视并运用于管理实践,取得了良好效果。

作为一种先进的管理模式与管理理念,情绪管理的基本原则也可用于高校的学生工作中。一些学者对此进行了有益的探索,比如赵静、刘媛媛、刘玉梅等的研究。但已有研究多把情绪管理应用于个别学生能够如何发挥作用作为研究课题,缺少从高校学生管理全局的角度进行的宏观思考。

一、高度重视情绪管理在高校学生工作中的重要作用

(一)情绪管理是对高校学生工作“以人为本”理念的贯彻

情绪管理理念的产生与“以人为本”的理念有着密切联系,情绪管理正是在“以人为本”的基础和背景之下迅速发展而来的。20世纪80年代以来,日本首倡“以人为本”的管理模式,这种管理模式以信任人、尊重人、关心人、发挥人的潜能着眼点,强调非计划、非理性的情绪因素在企业管理中的重要作用,利用人与人的情绪沟通和互动,培养职工之间、上下级之间的信任感、亲密感,协调企业中的人际关系,构成一种富有感情色彩的“以人为本”的企业文化氛围。后来这种理念在西方世界也悄然流行开来。

在高校学生工作中,坚持“以人为本”的理念越来越得到广大教育工作

者的广泛认可。高校学生工作中的“以人为本”,指以学生为中心、以教书育人为首要任务,以全面推进素质教育为主线,努力做到教书育人、管理育人、服务育人、环境育人,引导、促进学生全面发展、健康成长。总之,在高校学生工作的中心是学生的全面发展与健康成长。情绪管理作为现代管理科学发展的新阶段,与我国社会提倡的“以人为本”的理念存在相通之处,将其引入高校学生工作中,必将推动高校“以人为本”理念的具体贯彻实施,推动高校学生工作向着有利于和谐校园建设的方向顺利展开。

(二)情绪管理是“和谐校园”建设的有力保障

在当前建设社会主义和谐社会的大潮中,建设“和谐校园”成为各级各类学校的工作重心与奋斗目标;高等学校是知识的载体,是创新的园地,是文化传播的主要阵地,高等学校和谐校园的建设对建设社会主义和谐社会具有重要的作用。

大学生是高等学校的主体,建设“和谐校园”离不开大学生的健康发展。在高等学校内部,只有大学生健康成长、身心愉快、学业有成、协调发展,才能真正实现校园的和谐。因此,大学生群体是否能够健康成长关系到和谐校园建设的成败,也关系到社会主义和谐社会的建设是否能够顺利实现。

作为一种先进的现代化管理理论,情绪管理引进到高校学生工作中,能够促进学生工作的顺利开展。情绪作为与之密不可分的过程,对意志、情感、品质的发展具有催化和整合作用。可见良好的情绪有助于个体形成稳定、积极、乐观的性格。学生的身心健康包括意志、品格、性格、情感等各方面的健康,这正是“情绪”这一心理过程所密切关注的。在高校建设“和谐校园”的过程中,实施情绪管理,让

大学生从心理方面得到调适,使学生身心愉悦地参加学习和各种活动,使每个学生都能够健康地发展。因此,情绪管理的有效实施,能够使校园的主体——学生充分受益,从而促进“和谐校园”建设。

(三)情绪管理是大学生群体心理救助的有效方法

当代大学生面临学业、就业、感情、经济条件、人际交往等方面的种种压力,因此带来的心理问题日渐突出。尤其是高校扩招之后的大学生就业问题日益凸显,使部分大学生感觉前途渺茫,失去了生活目标,产生了严重的心理障碍。资料表明:1989年,参加调查的12.6万名大学生中有心理障碍者为20.23%,1992年参加抽样调查的4万名大学生中有心理障碍的为31.13%,1995年北京各高校的调查结果高达33.47%。

这种形势为高校的学生工作增添了重重困难,学生工作者都在寻求解决大学生心理问题的良方。而情绪管理正是解决学生心理问题的有效方法。情绪管理的本质即关注人的心理,从精神的层面给人以救助,情绪管理是一种适应社会现实的活动过程,它要求人们的情绪反应具有灵活性、应变性和适度性,以使人们能以有组织的、建设性的方式,迅速而有效地适应变化的社会情境。在高校实施情绪管理,对于改善大学生的心理健康状况具有重大意义。

二、运用情绪管理开展高校学生工作

(一)充分认识大学生是高校情绪管理的核心

在高校内部因为分工不同而存在多种角色,这些角色都可能成为情绪管理的对象。高校教师、行政人员、图书馆馆员、辅导员、宿舍管理人员等都可能面临着职业压力、生活压力、人际

关系压力等,出现种种心理问题,需要利用情绪管理的方式来进行救助。但在高校中,大学生必须是情绪管理的核心。

这是由大学生在高校的主体地位所决定的。大学生是高校绝对的主体,其他人员的工作都是为把大学生培养成材而服务的,目的是让大学生在有限的大学生涯中能够学有所成,身心健康,顺利走上工作岗位,服务社会。因此,在高校实施情绪管理时,一定要把大学生群体的情绪管理视为核心内容。

把大学生群体作为情绪管理核心的同时,也不能忽视高校内部其他人员的情绪管理。高校是一个有机的整体,其他组成人员与大学生生活在同一个空间,因为种种关系与大学生联系在一起,他们的生存状态、心理健康程度、生活方式必然都会影响到在校大学生。许多研究者已注意到了这一问题,如李青枝认为高校图书馆员的情绪管理与大学生的心理健康有密切的关系,如果只对大学生的情绪管理给予充分的关注,对其他高校工作人员漠然处之,到最后大学生的情绪管理也不可能收到良好的效果。

因此,要认识到情绪管理在高校内部是一个系统工程,在这个系统内部有各种各样的角色,他们都需要给予关注。但大学生作为高校的主体和核心,应予以重点关心,把大学生的情绪管理作为重中之重。

(二)为情绪管理的实施创造条件

情绪管理是一种高层次的管理模式,在这一阶段,管理科学从“经济人”“社会人”“决策人”发展到了“文化人”,越来越重视人的社会因素、心理需求,并关注到了人的非理性因素——情绪。这些因素都很难量化和客观描述,因此情绪管理与其他管理模式比起来,就具有复杂性、多样性的特点。

据此,高校的学生工作要适应情绪管理的需要,必须能够从思想上正确认识新的管理模式带来的复杂性和多样性,以更高的标准和更严格的要求来对待学生管理工作,创新工作思路,改进工作方法,使情绪管理渗透到学生工作的方方面面。

在学生工作中,人的因素是最重要的。学生工作服务的对象是广大在校大学生,这一群体正处在青春期,易逆反,好冲动,思想工作要想做深入很

有难度。而处于高层次的情绪管理观念更给学生工作带来了工作方式上的转变,使学生工作难度增大。这就需要高校的辅导员、班主任、党团总支部书记等更新观念,解放思想,善于学习,认真学习先进的情绪管理理念,并自觉内化到日常学生管理工作中。

同时,作为最直接与学生接触的辅导员、班主任、党团支部书记等学生管理工作的直接工作人员,首先应该按照情绪管理的模式来武装自己,使自己经常保持一种乐观向上的心态,积极面对挫折,平时在工作中协调好人际关系,实现自身与他人、与环境的和谐共处,把自己健康的心理状态传递给大学生。

(三)适时开设情绪管理课程

课堂教育是学生增长知识最有效的形式。课堂上有教师循循善诱的讲解和适宜的学习环境,有同学之间的相互交流和学习的,在课堂上学习的知识最系统、最迅速。推广情绪管理的理念,适时开设情绪管理课程是最有效、最直接的方式。

一般来说,一种学生工作的模式只需对管理者,即辅导员、班主任和党团总支部书记等进行培训、教育,让他们按照科学的方法对学生进行有效管理即可,被管理者不需要对这些方法有系统、深入的了解。但是情绪管理是一种特殊的管理方式,既是现代管理学的新发展,又和心理学密切相关,针对的内容是大学生非理性因素——情绪。如果让大学生系统地学习情绪管理的内容,必然会对自己的情绪的现况、特点和影响因素有一个全盘的了解。那么学会情绪管理原理的大学生必然会利用自己所学的知识进行自我分析、自我约束和自我管理,从而达到改善心理健康的目的。

国内的高校中,南开大学首开情绪管理选修课,由南开大学心理健康中心陈予老师主讲,受到了南开学子们的热烈欢迎,选修者踊跃。其他高校如果条件合适也可以开设此课。一般的综合大学和师范大学都有心理学系,大部分普通高校都设有心理健康咨询中心,心理学教师师资力量较为充足。具备条件的高校也可以在全校范围内开设情绪管理选修课,让大学生系统地接受情绪管理的基本知识,接受情绪管理的理念,实现自我分析、自我约束和自我管理。

大学生对自身情绪的自觉认识是情绪管理的有效保证。如果大学生具备了情绪管理的意识,再利用情绪管理的原理和方法进行学生工作就会变得有针对性和快捷高效。

(四)营造适合大学生健康成长的环境

这种环境包括“硬件环境”和“软件环境”。“硬件环境”指的是优雅的校园、静谧的环境、整洁的宿舍、卫生的食堂等适合大学生居住、生活、学习的优良环境,使大学生能够在轻松舒适的环境中愉快地生活和学习。“软件环境”指的是大学生的学习和成长的气氛,需要教师、教辅人员态度和蔼、循循善诱,同学之间礼貌谦让,团结合作。学校能通过体育比赛、宿舍文化节、书法比赛、朗诵比赛、综艺晚会、志愿者活动等各种各样丰富多彩的学生活动使学生除了课堂学习之外充分展示自我风采,树立自信心,增强荣誉感,使学生生活充实,精神愉快,从而保持愉悦的身心 and 饱满的情绪。

作为一种先进的现代化管理理念和方法,情绪管理在我国一经引进就得到了广泛的好评并迅速应用于企业管理中。高校从事学生工作理论与实践工作的人员也应该善于吸收新知识、接受新理论并把它们运用到高校学生工作中,为提升高校学生工作的层次、水平和效果做出更大贡献。

参考文献:

- [1]许若兰.论情绪管理[J].理论与改革,2001(6).
- [2]王婷婷,陈红,安玉南.情绪管理与员工忠诚度的培养[J].商场现代化,2007,(17).
- [3]赵静,成冠弟,田仲曼.浅析大学生情绪管理[J].改革与开放,2009(4).
- [4]刘媛媛.高校学生情绪管理探析[J].硅谷,2009(12):132.
- [5]刘玉梅,徐建军.论大学生的情绪管理[J].长沙铁道学院学报(社会科学版),2004,(3).
- [6]林文.试论当代大学生情绪管理[J].中国科技信息,2005(3).
- [7]李新明.当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨[J].湘潭大学学报(社会科学版),2002(1).
- [8]李青枝.论高校图书馆员的情绪管理与大学生心理健康[J].农业图书情报学刊,2007(4).

(作者单位:石家庄经济学院,河北石家庄 050091)