

大学生常见的情绪问题及对策研究

李星煜

郑州商学院，河南省郑州市，451200；

摘要：大学生情绪健康问题关乎大学生成长发展，本文从大学生常见的情绪问题入手，通过对焦虑、易怒、自卑、忧郁等大学生常见的情绪问题进行研究，分析问题的成因主要为社会、学校、家庭及学生自身因素，并提出构建良好社会环境、校园环境、家庭氛围及学生自我调节等对策，旨在帮助大学生控制好自己的情绪，解决情绪问题，找到有利于养成良好情绪的办法，让学生做情绪的主人，树立正确的人生观、价值观，成为有理想、有本领、有担当的新时代大学生。

关键词：大学生；情绪问题

DOI:10.69979/3041-0673.25.03.025

引言

心理学认为情绪是指伴随着认知和意识过程而产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，大学生是祖国的未来，民族的希望。^[1]由于个人成长、环境改变、社会就业压力等因素的影响，在他们身上经常表现出忧郁、烦、意志消沉等负面情绪，有些学生因为各种因素产生不自信的心理状态，还有些学生情绪比较暴躁、极易生气发脾气、情绪不稳定，这些情况都不利于学生的成长。因此，高度关注学生的情绪问题，并及时给予帮助，是当前急需解决的问题。情绪是人们对客观事物和自己的需要是否相适应而产生的态度和体验。情绪可以分为正面情绪和负面情绪。本文主要研究大学生的负面情绪，通过对大学生常见的情绪问题进行研究，提出解决情绪问题的对策，以期帮助部分大学生及时摆脱负面情绪的困扰。

1 大学生常见的情绪问题

1.1 焦虑情绪问题

焦虑在大学生中是一种较常见的情绪问题，表现为紧张不安、忧闷、烦扰、厌学等情况，严重时可能伴随头痛、失眠的症状。对于处于青春期向成年期成长的大学生来说，学习压力大、就业压力大，情绪波动相对较大，他们常常出现焦虑的情绪问题，适度的焦虑是正常的，只要注意调节即可，但是如果长期处于焦虑的情绪问题无法排解的话，可能会对大学生的身心造成严重影响。大学生最常见的就是考试焦虑，学生在考试前和考试过程中因为心理压力过大而产生的一种焦虑情况，焦虑的情绪问题与学生的学习生活息息相关，需要密切关注并及时给予帮助。

1.2 易怒情绪问题

大学生处于青春期向成年期成长的阶段，情绪变化很大，有时激动有时安静，有时消极有时积极，遇到一些不愉快的事情就容易冲动、急躁，爱发脾气，不能用平静、稳定的心态对待事物。在学校学习生活中，一些学生一遇事就急躁易怒，容易冲动，有时控制不住自己的情绪，为此，会损害朋友之间或同学之间的感情。在家里，如果一些大学生和父母看待事情之间有矛盾，意见出现了不统一的情况也容易暴躁、发怒，出现易怒的情绪问题，这样也容易损害家人之间的感情，令父母伤心、失望。所以，大学生的易怒情绪需要及时调节和改变，解决易怒情绪问题，保持健康稳定的情绪面对学习和生活，构建和谐稳定的人际交往环境有利于大学生成长。

1.3 自卑情绪问题

大学生心思较为细腻、敏感，常常觉得别人比自己好，易产生自卑的情绪问题，有自卑情绪问题的大学生常常认为自己在某些方面或各个方面都不如别人，觉得别人好自己不好，别人行自己不行，在自己内心的小世界不断审视自己，严重缺乏自信，办起事来爱胡思乱想，害怕办错事被人嘲笑，没有自信去做好事情。其实有的学生只是某个方面不如别人，比如学习成绩没有别人好，但是他没有看到自己的体育方面比别人好，常常用别人的优点比自己的缺点，看不到自己的优点。一个大学生如果充满自卑心理，他看不到自己的优点，自身的发展就会受到限制，聪明才智也不能正常发挥，不利于学生的健康成长。对于自卑、不自信的学生，要及时引导，疏解学生心理，帮助学生树立自信。

1.4 忧郁情绪问题

忧郁是一种持续时间较长的低落消沉的情绪体验。处于忧郁状态中的大学生平时主要表现为怏怏不乐、情绪低落，对什么事都提不起兴趣，在日常生活中常常感到难受，同时伴有情绪低落、兴趣丧失、精力减退、睡眠障碍、食欲改变、自我价值感下降、注意力难以集中等，自我评价偏低，对前途悲观失望。有些学生有时会把自己局限于自己的小世界，不愿意倾听别人，也不愿意被人倾听，忧虑、颓废地看待事物，容易出现忧愁、郁闷的心境，出现孤僻、沉默以及学习成绩下降等现象。这样的学生常常不愿意接触别人，也不愿意让别人接近，这样会丧失学生的青春活力，不利于学生的身心成长。

2 造成大学生常见情绪问题的主要成因

2.1 网络信息泛滥对大学生情绪问题的影响

随着信息技术的飞速发展，人类已经迈入了信息时代的大门，互联网快速发展，渗透到人们生活的方方面面，它给大学生获取知识、了解世界、相互交流提供了重要平台。具有交互性、即时性、网络性等特点的新媒体传播，^[2]在丰富大学生生活、学习的同时，也带来了一些负面影响，网络游戏、色情网站严重影响一部分大学生的学习与生活，网上的一些消极言论也会对其情绪产生不利影响，带来烦闷、暴躁、冷漠等情绪问题，大学生受到客观环境的影响，自我意识提高，情绪波动比较激烈。另外，过度依赖网络交流可能导致大学生忽视现实生活中的人际交往，从而出现社交孤立现象，社交孤立不仅会导致大学生缺乏情感交流，还会进一步加剧抑郁情绪。

2.2 师生、生生关系对大学生情绪问题的影响

随着高校扩招和课程设置的多样化，教师面临教学任务更加繁重，学生面临学习模式及生活环境的变化，压力感知随之增大。^[3]学生主体同时承受着学业压力和就业压力，在双重压力下，师生之间的交流变少，部分教师忽视了大学生的情绪问题，学生群体认为自己的情绪得不到关注，出现情绪问题又不愿与老师交流，产生焦躁、易怒等情绪问题，甚至产生逆反心理，老师和学生的矛盾激化、关系紧张。另外，学生群体之间的情绪相互影响，情绪问题相互传染，产生焦躁、低迷等不良风气，不利于学生心理的发展。

2.3 家庭氛围对大学生情绪问题的影响

情绪是会传染的，家长对大学生的影响是潜移默化的，家庭氛围的和谐与否、父母的教育方式是否民主、

亲子关系是否良好都对学生的情绪有很大影响。部分家长只关注学生的学习成绩，不关注学生内心感受，缺少和学生的交流，给学生过大的压力，容易让学生孤僻、忧郁。温馨的、民主的家庭氛围会让孩子充满阳光、积极向上，而专制的、冷漠的、冲突的家庭氛围则不利于学生身心的成长，长期生活在这样紧张和压抑的环境之下，大学生易产生焦虑、自卑等情绪问题。

2.4 学生自身因素对大学生情绪问题的影响

自我认知是主观自我对客观自我的认识与评价，认知在大学生的情绪体验中是一个非常重要的因素，大学生独立意识强，具有强烈的充实自我，发展自我和完善自我的需求。^[4]他们偏向于关注自我但是却不善于表达自我，常常把心事藏在心里，即使有了情绪问题也不表达出来，更不去及时调节，同样的情况、同样的事物可能因为认知偏差就出现完全不同的两个结果。有时由于对自身不正确的认知就会引起焦虑、压抑等不良情绪，这使得大学生在面临失败时容易产生压抑感，更容易产生情绪问题。

3 解决大学生常见情绪问题的对策

3.1 优化网络氛围，构建良好社会环境

构建良好的社会环境。关心大学生的健康成长，关注大学生的情绪问题，是学生、家长乃至全社会都应重视的问题。为了让大学生健康成长，我们需要社会和学校联合，学校和家庭联合，共同营造一个正能量的社会氛围，让学生在和谐稳定、积极向上的社会环境中成长。优化网络环境，营造风清气正的网络氛围。网络行业要自我革命，约束自我，杜绝不良信息传播，行业内要严格遵守国家相关的法律法规，有自己的行业规范。网络的运营者和管理者要制定有效的网络自我管理规范，制裁违规行为。网络开放不是无限的，要严格遵守法律底线，为大学生营造良好的网络环境。

3.2 建立良好师生、生生关系，创建温馨校园环境

建立良好的师生、生生关系。教师不应该只注重课堂讲授，还要多观察大学生心理变化，关注学生的情绪问题，给学生关怀和关爱。教师可以教学生调控情绪的方式，解决情绪问题。当前大学生背负的学业压力和就业压力沉重，因而情绪问题也随之出现，教师要帮助学生掌握一些调控情绪的办法，及时帮助学生疏导消极不良的情绪，使他们健康成长。同时，对学生给予赞赏，使学生得到鼓励，多用丰富、健康的情绪去引导和感染学生，倾听学生心声，关爱学生情绪心理，构建良好师

生关系，通过社会干预、团辅等形式提升大学生自我价值认知。^[5]大学生之间的情绪是相互传染的，情感都是环境在个体身上的表现。同学们之间和谐、温暖的氛围也会影响每个人的情绪，要建立一个健康向上的集体，发挥每一个学生的优势和特点。学校可以定期举办形式多样的情绪管理活动，如组织情绪调节专题讲座，邀请心理健康领域的专家分享经验，让学生在互动交流中提升自我认知，增强其对情绪管理重要性的认知，帮助学生养成良好情绪。^[6]

3.3 营造和谐民主的家庭氛围，建立良好的亲子关系

温暖和谐的家庭氛围也能够给大学生的情绪、心理带来很大的影响。要构建一个温暖、向上的家庭环境，让大学生在这样的环境中成长、受教育，能够学会调控自己的情绪，也能多为他人着想，成为一个充满温暖的人。父母不仅要关注孩子的学习情况，更要关注孩子的心理和情绪，当学生出现不良情绪时，家长要明白，每个人都有情绪状态不好的时候，与大人一样，学生也有自己的苦恼，所以学生出现情绪上的波动是正常的，家长不能直接批评指责学生，需要给予孩子关注和有效的指导帮助。多留一些时间给学生，多和孩子沟通、交流，在日常生活中给孩子更多发言权，营造和谐、民主的家庭氛围，建立家庭支持系统，给大学生温暖的港湾。

3.4 学生学会自我调节，合理控制个人情绪

大学生要学会正确认识自我，学会自我调节，敞开自我，表达自我。大学生要学会正确认识自我，正确看待自己的缺点与优点，不因为缺点而自卑，也不因为优点而得意，重新审视自我，认识自我，即使做错了也要用积极的心态面对，合理调节自己的情绪，用积极向上的情绪面对生活。学生在发现自己有不良情绪的时候，不要只是封闭自我，尝试转移自己的注意力，通过听歌、阅读的行为释放压力。也可以表达自我，把自己的烦恼和心事告诉朋友或者家人，学生得到家人和朋友的支持，疏散了心中的压力，自然会以积极的心态面对学习和生活，情绪问题也就迎刃而解。另外，大学生可以多参与课外活动，保持身心的健康，这样也有利于学生的学习，要用理智的力量去控制冲动的情绪，疏解情绪要及时，疏散心理压力，构建健康心理。大学生学会自我调节，合理控制个人情绪，不仅是个人成长的需要，也是适应

社会发展的必然要求。通过增强情绪意识、正面思维训练、情绪释放与表达、时间管理与压力缓解以及必要时寻求专业帮助，大学生可以逐步建立起有效的情绪管理机制，提升自我管理能力。

4 结语

大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望、祖国的未来。关注大学生情绪问题、助推大学生健康成长不仅是学生自己需要关注的，家庭、学校乃至整个社会都要一起努力，共同助力学生健康成长。本文通过对大学生常见的情绪问题进行分析，找出引起大学生常见情绪问题的成因，并从社会因素、学校因素、家庭因素及大学生自身因素四个方面提出相对应对策，目的在于通过全社会各方面的努力共同构建一个健康、积极向上的环境，帮助大学生解决情绪问题，控制好自己的情绪，养成良好情绪，引导大学生树立正确的人生观、价值观，推动大学生个人的全面发展和社会的和谐进步。

参考文献

- [1] 王景和, 褚连军, 周霞. 大学生常见情绪问题与对策研究[J]. 新西部, 2010, (08): 244+243.
- [2] 安杰, 文见明, 张鑫, 等. 新媒体环境对大学生学业情绪的影响及教学策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(12): 154-157.
- [3] 刘慧瀛, 谢好形. 大学生依恋焦虑与抑郁情绪的关系——压力知觉与特质正念的作用[J]. 赣南师范大学学报, 2024, 45(05): 113-118.
- [4] 罗玲. 大学生情绪问题及对策研究[J]. 科教导刊(上旬刊), 2012, (13): 255-256.
- [5] 刘蔚斐, 胡骏, 陶许博文, 等. 大学生消极社会情绪与社会适应的关系——公正世界信念和自尊的链式中介作用[J]. 合肥大学学报, 2024, 41(04): 139-144.
- [6] 王严. 家校社协同育人视域下大学生情绪调节自我效能感提升路径研究[J]. 黑龙江科学, 2024, 15(23): 73-75.

作者简介：李星煜 1999年，性别：女，民族：汉，籍贯：河南省三门峡市，
单位：郑州商学院马克思主义学院，
研究方向：马克思主义中国化