

# 情绪心理学融入高校心理健康教育的策略

林霞玉

兴安职业技术学院

DOI:10.32629/er.v9i3.6915

**[摘要]** 情绪管理能力直接影响大学生的学习效能和人际适应。当前高校心理健康教育侧重知识普及，对情绪的系统性关注不足。本文从情绪心理学的理论内核出发，分析其与高校心理教育的契合点，提出课程渗透、咨询干预、文化活动三位一体的融入路径，并探讨师资培养和效果评估等保障措施。研究认为，将情绪觉察、表达、调节等训练嵌入教育全程，能够提升学生的情绪胜任力，这对完善高校心理健康教育体系具有实践意义。

**[关键词]** 情绪心理学；高校心理健康教育；情绪调节；融入策略

中图分类号：G444 文献标识码：A

The Strategy of Integrating Emotional Psychology into College Mental Health Education

Xiayu Lin

Xing 'An Polytechnic University

**Abstract:** Emotional management ability directly affects college students' learning efficiency and interpersonal adaptation. At present, mental health education in colleges and universities focuses on knowledge popularization, and lacks systematic attention to emotions. Starting from the theoretical core of emotional psychology, this paper analyzes its meeting point with psychological education in colleges and universities, puts forward the integration path of curriculum infiltration, consultation intervention and cultural activities, and discusses the safeguard measures such as teacher training and effect evaluation. The research shows that embedding emotional awareness, expression, regulation and other training into the whole process of education can improve students' emotional competence, which is of practical significance to improve the mental health education system in colleges and universities.

**Keywords:** emotional psychology ; mental health education in colleges and universities; emotion regulation; integration strategy

## 引言

大学生正处于自我认同建构的关键期，学业竞争、就业焦虑、关系冲突等多重压力使情绪问题日益突出。传统心理健康教育多以讲座形式传递理论，学生参与度有限，实际的情绪困扰难以得到针对性纾解。情绪心理学经过数十年发展，已形成较为成熟的理论框架和干预技术，但在高校教育场域的应用仍显分散。如何将情绪认知、情绪智力等核心概念转化为可操作的教育内容，如何让学生在真实情境中习得情绪管理技能，成为当下亟待解决的问题。本文尝试构建情绪心理学融入高校心理健康教育的系统化策略，以期在教育实践提供参考。

### 1 情绪心理学与高校心理健康教育的内在联系

#### 1.1 情绪心理学的核心理论与教育价值

情绪心理学探讨情绪怎么发生、怎么表达以及怎么调节，它的核心看法给教育实践带来了科学支持，认知评价理论提到，一个人对事情怎么理解会决定情绪反应的类型和强度，这暗示着调整认知模式有可能改善情绪感受，情绪调节理论

则分开了事前在意和事后在意两种办法，事前在意包括选环境、分注意力这些预防性的做法，事后在意涉及压下去、重新理解这些应对性的手段，不同办法适合不同情况，这给教育干预指出了路子。情绪智力概念的提出更是把情绪能力放进了个人素质的框架，强调觉察、明白、表达、管好情绪的综合能力对学业成绩和社会适应的预示效果，这些看法显示出情绪并不是不可控制的生理冲动，而是可以借助系统训练得到优化的心理功能，为高校搞情绪教育打下了理论基础。

#### 1.2 高校学生情绪特点与心理健康需求

大学时期的情绪发展表现出明显的过渡特点和波动特点。学生离开家庭保护自己过日子，自己做决定的机会多了，但经验不够，容易在选的时候出现焦虑和自我怀疑，学业这块，专业学习难度上去了，考试竞争更激烈，一些学生因为成绩起伏产生挫败感，甚至怀疑自己有没有价值，人际关系上，宿舍相处、恋爱交往、社团合作这些场合经常引发情绪冲突，不少学生不知道怎样合适地表达生气或者处理被拒绝的失落。就业压力提前渗进大学生生活，对未来的不确定感带

来持续性的焦虑，调查表明，相当一部分学生存在情绪识别困难，不能准确说出自己的感受，更不用说有效调节了，这些现实难题说明，光靠心理知识普及已经不够，学生迫切需要学会情绪管理的实用技巧，而这正是情绪心理学可以派上用场的地方<sup>[1]</sup>。

## 2 情绪心理学融入高校心理健康教育的实施路径

### 2.1 课程体系建设中的情绪教育渗透

课程是知识传递的主渠道，将情绪内容嵌入课程体系能够实现规模化普及。心理健康必修课可设置情绪专题模块，用3-4课时讲解情绪的生理基础、常见情绪问题及应对方法，配合情绪日记、认知重构练习等作业巩固学习。教学方法上要突破传统讲授模式，引入真实案例分析，比如让学生解读考试焦虑背后的非理性信念，或者模拟冲突情境练习情绪沟通技巧。案例最好来源于学生群体的真实经历，而非教科书上的标准化案例，这样更容易引发共鸣。还可以利用影视作品、文学片段作为素材，分析人物的情绪变化轨迹，培养学生的情绪洞察力。课程评估方面，不应仅看期末考试成绩，更要关注学生的行为改变，可以设计情绪管理能力的前后测问卷，或者让学生提交学期末的自我成长报告，记录他们在实际生活中应用所学技能的体验和收获<sup>[2]</sup>。这种课程化的渗透能够保证每个学生都接触到基础的情绪知识，为后续的自我调节打下基础。

### 2.2 咨询辅导服务中的情绪干预技术

个体咨询是解决深层情绪问题的重要途径，咨询师需要掌握情绪心理学的专业技术。情绪聚焦疗法强调帮助来访者觉察和转化情绪体验，特别适合处理关系创伤、自我认同困惑等问题，咨询师通过共情反映、体验唤起等技术，引导学生深入探索情绪的意义，找到内在需求。团体辅导则利用群体动力促进情绪成长，可以设计“情绪轮盘”游戏让成员识别和命名复杂情绪，或通过“情绪雕塑”等表达性艺术活动释放压抑的感受，成员间的真实互动本身就是情绪学习的过程。对于危机个案，情绪稳定化是首要任务，咨询师需要运用呼吸调节、安全岛技术等方法快速降低激活水平，防止情绪失控导致冲动行为。这些技术的应用要求咨询师接受系统培训，熟悉不同情绪障碍的特征和干预原则，才能在实践中灵活运用。

### 2.3 校园文化活动中的情绪健康促进

课外活动能够以轻松方式普及情绪知识，降低学生的心理防御。心理中心可定期举办“情绪管理周”，通过海报展览介绍情绪理论，设置“烦恼树洞”收集匿名倾诉，组织“情绪电影沙龙”观影讨论，营造关注情绪健康的氛围。这类活动的宣传要避免过于专业化或严肃化的表达，可以用轻松幽默的语言，比如“来和你的焦虑谈个恋爱”“给坏情绪找个

家”，拉近与学生的距离。工作坊形式更具针对性，比如开设“考前焦虑应对”“分手疗愈小组”等主题活动，参与者在引导下分享经验，学习具体的放松技巧和认知调整方法。工作坊的设计要注重实操性，每次活动后给学生布置小任务，比如一周内每天练习十分钟渐进式肌肉放松，下次活动时交流练习体会，这种持续练习比单次参与的效果更好。校园还应拓展情绪宣泄渠道，建设心理涂鸦墙、发泄室等空间设施，鼓励学生通过绘画、运动、音乐等方式表达情绪。有的学校在发泄室准备了拳击手套、橡皮人偶、尖叫枕头等工具，学生可以预约使用，在私密空间释放攻击性情绪，使用后填写简单的情绪记录表，帮助自己觉察宣泄前后的变化。朋辈支持网络的建设同样重要，培训宿舍长、班级心理委员掌握基本的情绪识别和倾听技能，使他们能够及时发现同伴的情绪异常并提供初步支持或转介<sup>[3]</sup>。培训内容应包括常见情绪问题的识别要点、共情倾听的沟通技巧、危机情况的判断标准和转介流程，同时也要强调朋辈支持者的自我照顾，避免因过度卷入他人问题而耗竭。这种多层次的活动体系让情绪教育渗透到日常生活，学生在非正式场合中习得的技能往往更持久。

## 3 情绪心理学融入的保障机制与效果评估

### 3.1 师资培养与制度保障

教师是教育改革的关键执行者，其专业素养直接影响融入效果。高校需为心理教师提供情绪心理学的专项培训，内容涵盖最新理论进展、循证干预技术、督导案例研讨等，可与专业机构合作开设认证课程，鼓励教师考取情绪聚焦治疗师等资质。同时建立跨学科协作机制，邀请教育学、社会学教师参与课程设计，辅导员、班主任参与日常情绪支持，形成全员育人格局<sup>[4]</sup>。制度层面要将情绪教育纳入考核指标，明确各部门职责分工，避免心理中心孤军奋战。经费保障方面，需投入购买测评工具、建设体验设施、引进专业资源，部分高校的经验显示，设立情绪健康专项基金能够有效支持创新项目开展。场地配置上，除了传统咨询室，还应增设团体活动室、放松训练室等功能空间，为多样化的教育形式提供硬件支撑。

### 3.2 融入效果的评估与持续改进

科学评估是检验教育成效和优化策略的依据。可以采用标准化量表测量学生的情绪调节能力、情绪智力水平，通过前后测对比判断课程和活动的干预效果。在选择量表时要注意其在中国大学生群体中的适用性，必要时可以进行本土化修订，确保测量结果的准确性。过程性评估同样重要，通过课堂观察记录学生参与度，收集作业中的自我反思内容，分析咨询案例的情绪改善轨迹，这些质性资料能够揭示量化数据背后的机制。比如量表显示某个学生情绪调节能力提升，

但从他的反思日记中可以看到，真正起作用的是课程中练习的“情绪ABC日记法”，这种发现能够帮助教师明确哪些教学内容最有价值<sup>[5]</sup>。

建立多元反馈渠道，定期开展学生座谈会，发放满意度问卷，了解他们对教育内容、形式、师资的真实感受，座谈会要营造轻松坦白的氛围，鼓励学生讲出真心话，包括对教育活动的批评看法，这些看法常常比表扬更有改进意义，评估结果要快点回到教学实践里，比如发现某类情绪问题出现得多就加设相应的主题活动，学生反映理论课没意思就调整案例比例，形成“评估—反馈—改进”的循环，这种循环运作需要建立灵活的调整机制，不能等到学年结束才做总结，而应该每学期或每个月做一次小规模评估和调整，保持教育内容与学生需求的同步，长期跟踪研究更有意义，对毕业生进行回访，了解情绪管理技巧对他们职业适应、关系质量的影响，这些数据可以验证教育的长期效果，也给后面改革提供实际支持。跟踪研究可以用在线问卷的方式，降低毕业生的参与负担，同时设一些开放性问题，让他们描述在工作生活里怎么用大学期间学到的情绪管理技巧，这些真实故事可以成为向在校生宣传情绪教育价值的活材料。

#### 4 结论

将情绪心理学带进高校心理健康教育是处理大学生情绪困扰的现实要求，也是深化教育改革的必然走向，借助课程体系的系统设计、咨询服务的专业加强、校园文化的环境建设，能够建立立体化的情绪教育网络，帮助学生从被

动应付转向主动管理，这一过程要求师资、制度、经费等多方面支持，更需要持续的效果评价和动态调整。未来研究可以进一步探讨不同学科背景学生的情绪特征差异，开发更具针对性的干预方案，同时留意网络时代情绪表达的新特点，借助数字技术拓宽教育渠道，情绪教育不是单独的心理辅导，而是关系到学生全面发展的育人工作，需要全校各方面一起推进，才能够真正提升大学生的心理健康水平和生命质量。

#### [参考文献]

[1]唐小棠.积极心理学和高校心理健康教育的“契合”关系及实现路径[J].太原城市职业技术学院学报,2025(11):159-162.

[2]李璐.课程思政赋能大学生社会情绪能力提升——以《教育心理学》为例[J].教育进展,2023,13(12):9841-9846.

[3]熊丽娜.高校安全管理目标下的大学生心理健康教育策略——评《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》[J].中国安全科学学报,2022,32(12):197-197.

[4]蒋立.积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育的实践路径[J].医学食疗与健康,2022,20(24):133-136.

[5]杜娟娟.积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径研究[J].大众文摘,2022(40):0160-0162.

#### 作者简介：

林霞玉（1971.07-），女，汉族，内蒙古兴安盟突泉人，讲师，硕士研究生，研究方向：心理健康与心理咨询。