

高校大学生情商教育路径探析

陈 晶

(苏州大学 阳澄湖校区团委,江苏 苏州 215137)

摘要:大学生情商培养至关重要,高校应加强情商教育研究,实现情商教育的系统化;整合校内资源,实现情商教育的普及化。通过课程设置、教育活动开展、心理学专家引导、社团活动锻炼、新媒体平台开发等丰富多彩的形式,切实提升大学生的情商。

关键词:情商教育;大学生;路径

中图分类号:G642

文献标识码:A

文章编号:1671-5322(2014)04-0082-03

目前,国内大学生的情商教育也越来越受到重视。但情商培养与提高不是一蹴而就的,有一个全面、系统的教育过程。本文基于大学生教育管理实践,探讨在大学阶段该如何系统地提升学生情商,以满足大学生身心发展的需要。

一、高情商的重要性

研究认为,一个人婚姻、家庭、社会关系的维护,尤其是职业生涯成功与否,很大程度上取决于情商的高低。情商较高者有两个基本特征:一是能与自己和谐相处,“能妥善管理自己的情绪,懂得自制和自我激励,心灵保持健康”^{[1]12};二是人际关系和谐,“能了解他人的情绪,善于与他人和谐相处、合作”^{[1]12}。对大学生而言,能否愉快地度过校园生活,具有高情商的重要性主要体现在如下几个方面:

(一) 尽快适应大学生活需要高情商

当今应试教育体制下,学生高中阶段主要在家长和老师的多重监督和庇护下生活、学习。进入大学阶段,学生面对的是相对自由、宽松的学习环境。初入校园,有些同学会找不到学习或是生活的目标,精神状态迷惘。大学阶段,有些学生是初次体验寄宿生活,校园中不乏生活自理能力较差的学生。因此,能否尽快调整状态,对个人学习生涯、业余生活进行合理规划,树立正确的学习目标,取决于学生是否有较强的自我管理和自我激励能力。

(二) 悦纳自我需要高情商

经过高考激烈的竞争,众多佼佼者汇聚一堂。在新的集体中,有些同学会出现自卑心理,他们无法正确面对个人不足,容易沉溺于负面情绪而难以自拔。或者由于自我认知能力差而表现出消极对抗情绪。能否进行及时的心理调适来应对各种生活、学习上的挫折,并最终悦纳自我,取决于学生能否正确了解自我、认识自我和接纳自我。

(三) 构建和谐人际关系需要高情商

高校大学生来自全国各地,五湖四海。他们中的绝大多数是独生子女,在4-2-1的家庭模式中生活,从小受到太多的关爱,这也形成了部分学生以自我为中心的思维方式和处事方法。因此,他们会表现出文明礼貌素养差,人际交往能力弱等不尽如人意的地方。能否处理好与室友、同学的关系,在团队协作中展现积极的正能量,在一定程度上也取决于情商的高低。

(四) 适应职业发展需要高情商

大学是学生步入社会的加油站,学生在这里完成进入社会前的预备工作。在校期间,能否做好职业规划,在知识储备、考级考证等技能准备方面做好充分的准备;择业时,能否正确应对当前严峻的就业形势,正确认识自我,顺利就业;进入职场,能否进行清晰的角色定位、处理好各种职场关系、正确面对激烈的职场竞争,完成个人职业发展目标等等,都与学生情商密切相关。

收稿日期:2014-07-26

作者简介:陈晶(1981-),女,山东济宁人,讲师,硕士,研究方向:思想政治教育。

二、高校情商教育的内容

情商包括五种能力:“自我觉察能力、情绪管理能力、自我激励能力、理解他人情绪能力、人际关系管理能力”^[123]。对在校大学生而言,情商教育的目的在于帮助学生正确认识并妥善管理好自己的情绪,学会自我激励,从容应对生活、学习上的困难和挫折;在与人交往过程中,能体察他人的情绪,会换位思考,能处理好人际关系,并具有一定的领导力。90后大学生因其成长的社会环境和家庭环境的影响,逐步形成了他们这一代人的个性特点,如自我、个性,其中不乏不能正确认识自我、耐挫能力差,人际关系欠佳等低情商者,因此,大学情商教育主要需锻炼学生如下几种能力:

1. 悦己能力:正确认识自我的能力。大学生要能与自我和谐相处,首先要能认识到自己的优缺点,并能客观看待自身所处的环境,做自己擅长的事,认识到自我的局限。大学生往往出现两个极端,一种是妄自菲薄,一种是舍我其谁。这两种心态都要不得。因此大学阶段要注重培养学生全面认识自我的能力。其次,要引导学生正确接纳自己内心的真实感受,管理好自我情绪。更要锻炼学生的自我调节能力,比如面对负面情绪时能乐观面对,自我激励,积极化解负面情绪。再如能运用正确的方法宣泄负面情绪。

2. 悦人能力:和谐人际交往能力。进入大学阶段,学生的交往对象较之高中阶段更为复杂,需要处理错综复杂的社会关系。亲情、友情、爱情,对一个人的精神世界很重要,怎么维系好这些亲密关系,考验着一个人的交际能力。此外,在团队中,小到宿舍,大到学生组织、社团等,都是学生不断拓展朋友圈的机会。在团队中,能否学会换位思考,体会对方的情感与感受;能否在与人交往中尊重他人;能否与老师、同学和睦相处,并将团队关系深入发展也考验着人际交往能力。

3. 抗挫折能力:培养坚定的意志力。高中阶段,学生主要面对学业,学习成绩的好坏是影响学生心情的首要因素。到了大学,需要面对的更多,也可能会碰到学业上、交友上、就业上的各种困难。有些人能够从容面对,进行自我激励,勇敢应对生活的挑战;也有的人迷茫无比,比如部分学生沉迷于网络不能自拔,更有极端者选择结束自己年轻的生命。要培养大学生坚定的意志力和抗挫折能力,使他们面对挫折时能灵活运用自我调节

方法、选择积极的防御形式应对。

三、高校情商教育的基本途径

人与人的情商先天差别并不大,而与后天培养密切相关。研究显示,情商形成于婴幼儿时期,成型于儿童和青少年阶段,它主要是在后天的人际互动中培养起来的。由此可见,情商教育不是阶段性的教育,不是幼龄化教育,它应该贯穿在一个人学习生活的始终。大学生在大学阶段心智方面渐趋成熟,这一群体的情商教育理应得到教育管理者的重视。

(一) 落实责任主体,重视情商教育

首先,应重视情商教育宣传。对学生而言,所有在校大学生都要对情商有正确的认识,并能够了解情商培养的重要性。学生自身有提高情商的需求时,会主动学习相关理论知识,并能积极选修学校开设的情商教育相关课程,参与相关活动。其次,学校应加强情商教育研究。对学校而言,应将情商教育的责任主体落实好,如学校的心理教育机构——大学生健康中心,要加强对情商教育的研究,根据大学生实际需求划分情商教育模块,实行分模块教育:人际交往能力提升、恋爱心理学、职场情商等,形成情商教育体系。通过情商训练营、选修课开设等形式实现情商教育系统化教学。最后,加强一线学生工作人员如辅导员的情商教育。学生工作人员是直接面对大学生的一线教育人员,他们能否与学生达成和谐的师生关系,并在对学生日常交流与教育活动中潜移默化地影响学生,都取决于他们对情商理论的实践效果。在对辅导员上岗培训及职业技能培训中都要加强情商相关理论的学习课时,增设实践环节。

(二) 整合校园资源,普及情商教育

情商教育应是普及性的教育。学校应通过课程设置、教育活动开展、心理学专家引导等形式,切实将情商教育普及到每个学生。首先,在课程设置上,将涉及情商培养的课程列入人才培养计划,如将《心理健康》、《职业生涯规划》等课程列为必修课,鼓励相关专业教师开设如《婚姻恋爱心理学》、《职场心理学》等选修课程。其次,在校内开展心理健康主题教育活动。通过感恩教育、挫折教育、珍爱生命教育,让学生学会感恩,懂得尊重生命、尊重他人,在活动中提升情商。最后,发挥心理学专家的指导作用,给予学生专业化的引导。如通过邀请专家开设专题讲座,推荐学

生阅读一些畅销的情商教育方面的书籍,切实提高学生情商。

(三) 实施分层教育,实现重点突破

首先,不同阶段的学生,针对其开展的情商教育重点有所不同,应实行分层教育。如对刚刚入校的学生,在入学教育中可以安排适应性教育和人际交往教育。进入高年级,在校期间应实行恋爱心理教育。对将要毕业的学生,应重点进行职场情商教育。其次,可以通过情商测试来寻找需要重点关注的对象,这样便能确定情商教育的重点群体。比如对入学心理健康筛查中,对有明显负面心理倾向者进行生命教育。最后,要切实加强团队情商建设,尤其是提高学生干部队伍在团队中的情商。第一要培养一个高情商的团队领导人,第二通过形式多样的联谊活动、团队决策规范增强团队的凝聚力,第三加强学生干部的情商培训。

(四) 注重实践锻炼,提高教育效果

学校应提供活动平台,指导学生进行情商实践和锻炼。首先,学校开设的情商课应多注重情商实践的锻炼。具体来说,课程内容的设置应针对学生的实际情况,在教学中加强实践模块的课时量。其次,将社团活动作为提高情商的大课堂。

一是重视社团情商教育功能的发挥,鼓励学生多参与社团活动,在实践中提升情商。二是依托情商类社团,开展朋辈间情商教育。在校内成立情商类社团,由心理健康专任老师担任社团指导教师,吸收对情商感兴趣的同学加入社团也不失为一种明智的做法。通过日常活动的开展,开设情商讲座等提高学生情商。最后,学校也可借助新媒体平台,开发、运用一些情商类游戏,让学生在娱乐中提升情商。北京理工大学就为我们开了一例先河,他们成功开发的“情商加油站”游戏,就是一款以培养大学生情商为目的的应用游戏^[2]。这款游戏“以大学校园生活为虚拟社区,设定了大学生成长可能遇到的恋爱、交友、学业、就业等各种问题的场景,帮助大学生在游戏中提高情商”^[3]。

综上所述,高校要整合学校教育资源,加快构建大学生情商教育体系,形成学校同家庭的教育合力。并切实做到从最基本的对学生学习成绩的关注到对人格培养的关注,重视大学生身心平衡发展,助力学生成长、成才,为国家培养心智健全、高情商的现代化人才。

参考文献:

- [1] 丹尼尔·戈尔曼. EQ:情感智商[M]. 上海:上海科学技术出版社,1997.
- [2] 王斯敏. 人际交往游戏里学[N]. 光明日报, 2011-07-14(7).
- [3] 曹正,叶思雨,杜佳露,等. 大学生情商之“伤”[N]. 中国青年报,2014-01-18(3).

The Educational Path Analysis of University Students' Emotional Quotient

CHEN Jing

(Yangchenghu Campus Youth League, Soochow University Suzhou Jiangsu 215137, China)

Abstract: The EQ cultivation of university students is very crucial. Universities should attach great importance to, strengthen the research and realize the systematization of EQ education; Universities should also integrate the campus resources to achieve the popularity of EQ education. The specific steps are curriculum setting, education activities, psychology expert guidance, community activities exercise, new media platforms development and other kinds of colorful forms, which aim to enhance students' EQ effectively.

Keywords: EQ education; university students; path

(责任编辑:洪 林)