

残疾大学生情绪管理能力对其学校适应性的影响

刘颖捷

(豫章师范学院 江西南昌 330103)

摘要:伴随我国残疾人高等教育事业的大力发展,残疾大学生数量呈现出明显上升的态势。情绪管理能力是指个体在面对挫折、压力和负面情绪时,能够有效地识别、理解和调节自己的情绪的能力,这对于残疾大学生来说,他们面临着更多的困难和挑战,情绪管理能力对他们适应大学环境至关重要。良好的情绪管理能力可以提高残疾大学生的学业表现、社交适应能力和心理健康水平,帮助他们更好地适应大学环境。因此,本文主要围绕残疾大学生情绪管理能力对其学校适应性的影响展开探讨,希望可以促进残疾大学生的健康成长。

关键词:残疾大学生;情绪管理能力;学校适应性;影响

引言

残疾大学生在面对学校生活的挑战时,情绪管理能力起着至关重要的作用。情绪管理能力是指个体有效地识别、理解、调节和表达自己的情绪的能力。对于残疾大学生来说,他们可能面临着身体上的挑战、社交压力以及自我价值感的困扰,这些因素都会对他们的情绪产生负面影响。因此,学会有效地管理情绪对他们适应学校生活至关重要。研究表明,情绪管理能力对残疾大学生的学校适应性有着积极的影响,通过提升自身情绪管理能力,可以让残疾大学生更好地应对学校生活中的困难和挑战,增加幸福感和满意度,提高学业成就和学习动力。

一、情绪管理的涵义

情绪管理是指个体在面对情绪激发事件时,能够有效地识别、理解和调节自己的情绪反应的能力。情绪管理的涵义主要体现在以下三个方面:第一,强调情绪管理的适应性。适应性是指个体能够根据环境的需求和个体的目标,调节自己的情绪反应,以达到更好的适应性,情绪管理的适应性表现在个体能够灵活地控制和调节自己的情绪,以便更好地适应不同的情境和应对各种困难。第二,强调情绪管理的功效性。功效性是指情绪管理能够带来积极的影响和结果,通过有效的情绪管理,个体可以更好地处理负面情绪,减少消极情绪的持续时间和强度,提高积极情绪的产生和维持,从而改善个体的心理健康和生活质量。第三,强调情绪管理的特征性。情绪管理具有个体差异性和情境依赖性的特点。个体差异性指不同个体在情绪管理能力上存在着差异,有些人天生具有较好的情绪管理能力,而有些人需要通过训练和学习来提高。情境依赖性指情绪管理的有效性取决于具体的情境和环境要素,不同的情境和环境可能对个体的情绪管理能力提出不同的要求,个体需要根据情境的需求灵活地调节自己的情绪反应。虽然三种界定是从不同的角度、侧面认识情绪管理的本质,但事实上三者间是存在互相关联的关系。

二、残疾大学生情绪管理能力的特点

残疾大学生在情绪管理方面可能面临一些独特的挑战,这可能与身体或认知功能的障碍有关。对于残疾大学生情绪管理的特点,具体有以下几点:(1)情绪表达困难。一些残疾大学生可能由于语言或沟通障碍而难以准确表达自己的情绪,无法使用言语或非言语的方式来传达自己的情感,这可能导致情绪的积聚或无法得到有效的解决。(2)情绪波动较大。残疾大学生可能由于生理或心理原因,更容易出现情绪波动,对外界刺激更敏感,情绪的起伏可能更大。这可能增加了他们在应对

情绪困扰时的挑战。(3)自我意识和自尊受损。残疾大学生可能面临来自社会的负面评价和歧视,这可能对他们的自我意识和自尊心产生负面影响,感到自卑、无助或失落,进而加剧了他们的情绪困扰。(4)应对能力受限。由于身体或认知功能的障碍,残疾大学生可能在应对情绪困扰时受到限制,无法使用一些常见的情绪调节策略,如体育运动、社交活动或心理咨询等造成难以有效地管理自己的情绪。(5)依赖他人支持。部分残疾大学生可能需要依赖他人的支持来帮助他们管理情绪,迫切需要他人的理解、鼓励和支持,以帮助他们应对情绪困扰,这对他们的社交网络和支持系统提出了更高的要求。

三、残疾大学生情绪管理能力对其学校适应性的影响

(一)影响学业表现

良好的情绪管理能力能够帮助残疾大学生更好地应对学习中的压力、情绪波动和挫折,进一步提高学习效果和学业成绩。具体而言:第一,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地应对学习中的压力。残疾大学生可能面临着来自学业要求、社交压力、自我期望等方面的压力,这些压力可能会导致情绪波动、焦虑和压力感。然而,良好的情绪管理能力可以帮助他们更好地认识和理解自己的情绪,采取积极的情绪调节策略来减轻压力的影响,通过放松技巧、积极思维和适当的自我激励来缓解压力,保持积极的学习状态。第二,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地应对情绪波动。在学习过程中,残疾大学生可能会遇到挫折、困难和失败,这些可能引发负面情绪,如沮丧、愤怒和失望。然而,良好的情绪管理能力可以帮助他们更好地处理这些情绪,避免情绪过度或不足的反应,通过寻求支持、寻找解决方案和积极思考,来应对困难和挫折。第三,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地专注于学习任务。情绪管理能力较差的残疾大学生可能会受到负面情绪的干扰,导致注意力分散、学习效果下降。相反,良好的情绪管理能力可以帮助他们更好地集中注意力,调节情绪状态,提高学习效果,通过积极的情绪调节策略,改善情绪状态,提升学习动力和专注力。

(二)影响社交适应

拥有良好的情绪管理能力可以让残疾大学生在社交互动中表现出积极的态度和适当的情绪反应,对于建立良好的人际关系、获得他人的支持和帮助非常关键。第一,更好地理解和控制自己的情绪。情绪管理能力良好的残疾大学生能够认识到自己的情绪变化,并采取积极的情绪调节策略来应对不同的社交情境,借助深呼吸、冷静思考和积极思维来控制情绪,避免情

绪过度或不足的表达,从而提高社交互动的质量和效果。第二,情绪管理能力良好的残疾大学生对于人际关系的处理较为游刃有余。认真倾听他人的意见和感受,理解他人的情绪,并做出适当的回应,积极参与社交互动,分享自己的经验和观点,建立起良好的人际关系。良好的人际关系不仅能够提供他们情感上的支持和帮助,还能够给予他们学习和成长的机会。第三,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地处理社交中的冲突和挑战。日常社交互动中难免会出现意见不合、利益冲突等问题,进而引发负面情绪和冲突,但良好的情绪管理能力可以帮助残疾大学生应对这些挑战,保持冷静和理性,寻求解决问题的方式,避免情绪爆发和不必要的争吵,从而维护良好的社交关系。

(三) 影响自我调节能力

良好的情绪管理能力使残疾大学生能够更好地控制自己的情绪,并适当地调节情绪状态,从而更好地应对不同的情境和挑战。首先,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地识别和理解自己的情绪需求,意识到自己的情绪状态,并能够准确地识别出情绪背后的原因和需求,充分满足自己的情绪需求,采取适当的行动来调整情绪状态。例如,他们可以通过寻找支持和安慰的人,进行体育运动或放松技巧来帮助自己缓解负面情绪,提升积极情绪。其次,情绪管理能力良好的残疾大学生能够采取适当的策略来调节情绪,利用积极的情绪调节策略来增加积极情绪,例如寻找乐趣和幽默感等,或者是通过冷静思考等技巧来应对负面情绪和情绪激动,让其可以控制自己的情绪,避免情绪反应过度或不足,从而提升自我调节能力。此外,情绪管理能力良好的残疾大学生能够更好地应对挫折和困难。他们能够以积极乐观的态度面对困难,从中寻找学习和成长的机会,良好的情绪管理能力使他们能够更好地调节自己的情绪,保持冷静和理性,寻求解决问题的方式,避免出现消极情绪的困扰。

四、增强残疾大学生情绪管理能力的举措

(一) 加强残疾大学生的情绪管理教育

加强残疾大学生的情绪管理教育需要综合多种措施,包括课堂教育、个体辅导、实践活动等,通过提供全面的教育和支持,残疾大学生可以提高情绪管理能力,更好地适应校园生活,提升学习和生活质量。具体而言:(1)教育课程设计。学校应将情绪管理作为必修课程或模块,纳入到残疾大学生的教育计划中,其课程内容应包括情绪基本知识、认知行为疗法、情绪调节策略等。教师可以采用多种教学方法,如讲座、小组讨论、案例研究等,以满足不同学生的学习需求。(2)个体辅导。除了课堂教育,学校可以提供个体辅导服务,针对残疾大学生的个体情况和需求,提供定制化的情绪管理指导,辅导员可以与学生进行面对面的交流,帮助他们识别和理解自己的情绪,共同制定情绪管理计划,并提供持续的支持和指导。(3)资源和信息共享。学校应建立一个情绪管理资源中心,为残疾大学生提供相关的书籍、文章、视频和在线工具等,进一步帮助学生深入了解情绪管理的理论和实践,并提供自主学习的机会。学校还可以通过邮件、社交媒体等渠道,定期分享情绪管理的最新研究成果和实用技巧,以促进学生的持续学习和发展。(4)校园文化建设。学校需要为残疾大学生营造一个支持情绪管理的校园文化。教职员工需要接受相关培训,了解残疾大学生情

绪管理的特殊需求,并提供相应的支持和关注,并定期组织活动,如心理健康周、情绪管理讲座等,提高整个校园对情绪管理的认知和重视程度。

(二) 加强残疾大学生的学校适应

通过为残疾大学生提供全面的支持和资源,学校可以帮助他们更好地适应学校生活,实现个人发展和成功,具体而言:

(1)提供个性化支持。学校应与残疾大学生及其家庭进行个体化的沟通和评估,了解他们的需求和挑战,根据评估结果,学校可以制定个性化的支持计划,包括提供辅助设备、协助学习和社交技巧的培训等。(2)提供无障碍环境。学校应确保校园环境对残疾大学生友好和无障碍。这包括提供无障碍通道、无障碍设施、辅助技术设备等,以满足他们的日常学习和生活需求,加大对教职员工的培训力度,提高他们对残疾人群的理解和尊重,创造一个包容和支持的学习环境。(3)提供社交支持。学校应鼓励残疾大学生参与校园社交和活动,定期组织开展具有包容性的社交活动,如俱乐部、团队项目等,为残疾大学生提供与同龄人交流和建立友谊的机会。此外,学校还可以培训同学和教职员工,教授他们如何与残疾大学生进行有效的交流和支持。(4)提供职业发展支持。学校应提供残疾大学生的职业发展支持,帮助他们在毕业后顺利就业。这可以包括提供职业规划指导、实习机会、职业技能培训等。学校还可以与企业和社会组织建立合作关系,为残疾大学生提供就业机会和支持。

结束语

综上所述,残疾大学生的情绪管理能力对其学校适应性具有重要影响,良好的情绪管理能力可以帮助他们应对学校生活中的挑战和压力,减少负面情绪的影响,同时,情绪管理能力还有助于促进他们与他人的社交互动和建立良好的人际关系。对于残疾大学生来说,适应学校环境是一个复杂的过程,情绪管理能力的提升将有助于他们更好地适应学校生活,充分发挥自身潜力,融入学术和社交活动中。因此,加强残疾大学生情绪管理能力的培养和支持,是提升他们学校适应性的重要策略。

参考文献:

- [1]邱国良,詹佳.大学生思想政治教育中的情绪管理方式及价值探索——评《大学生情绪管理与思想政治教育》[J].教育发展研究,2023,43(09):2.
 - [2]吴思雨,李莉,邬闻文等.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.
 - [3]何柳.积极心理学视野下的高校大学生情绪管理策略探讨[C]//重庆市鼎耘文化传播有限公司.2022 新时代高等教育发展论坛论文集.2022 新时代高等教育发展论坛论文集,2022:229-230.
 - [4]闫钰.思想政治教育视角下大学生情绪管理能力的培养研究[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(10):25-26.
 - [5]何宇畅.大学生情绪管理能力与外倾性人格、情绪弹性的关系探究[J].山西青年,2021(12):1-3.
- 刘颖捷,女,汉族,1996-03,江西吉安人,豫章师范学院,助教职称,研究生学历,硕士学位,研究方向:主要从事课程与教学研究。