

随着社会竞争的日益加剧,当代大学生正面临着前所未有的压力和挑战。紧张的学业竞争、复杂的人际关系、迷茫的职业规划都可能导致大学生产生负面情绪。然而,由于年龄、经验和心理成熟度的限制,许多大学生往往难以有效识别和管理这些负面情绪,进而影响到他们的心理健康。因此,对大学生负面情绪进行研究,探讨其识别机制与应对策略,具有重要的理论价值和实践意义。本文旨在揭示大学生负面情绪的来源、特征,同时探讨有效地识别和应对策略,为大学生提供情绪管理的建议。

#### 一、常见负面情绪与特征

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负面情绪,人们之所以这样称呼这些情绪,是因为这类情绪体验是不积极的,身体也会有不适感,甚至影响学习、工作和生活的顺利进行,进而有可能引起身心的伤害。笔者在对在校大学生发放五百份问卷的基础上,总结了三种最常见的负面情绪。

##### (一)常见的大学生负面情绪

###### 1.焦虑

焦虑是大学生最常见的负面情绪。在大学这个迈入社会的过渡阶段,学业压力、就业压力、生活压力都可能成为焦虑的源头。在学业上,“绩点不够高、奖项不够多、科研成果少”无一不让大学生们“惶惶不可终日”,学业关乎就业,尤其是现在“就业难”的大环境下,找到一份称心如意的工作愈发困难。大学生们多焦虑“找不到一份好工作”,焦虑对不起父母供学十多年的呕心沥血和选择错误带来的沉没成本。但有一部分大学生属于“一边焦虑,一边摆烂”,焦虑于未来却拒绝付诸行动,面对愈发迷茫的未来又更加焦虑,形成恶性循环。

###### 2.抑郁

抑郁是近些来的高频词汇。抑郁也是极为复杂的情绪障碍,应该说,每个人都会产生不同程度的抑郁情绪。常有抑郁情绪的学生,一部分是由成长环境带来的长期压抑自己需求,

## 大学生负面情绪识别机制与应对策略探究

■ 于艳萱 江佳芮

形成过于懂事的性格,这些人往往陷入否定和自责的自我循环中。另一部分同学则是由于校园环境的变化带来的不适甚至于不满。离开亲切的父母、熟悉的家乡,找不到志同道合的朋友都是诱因。大学作为“小型社会”,并不似中小学单纯,很多事情需要转变视角去看待。当未完全转变“成人思维”的大学生面对一些不公平、不合理时,则容易产生抑郁情绪。

###### 3.自卑

俗话说:“有人的地方就有江湖。”自卑感往来自人际关系中的比较。当进入大学,面对形形色色的人容易形成自己“学习不如别人好、家庭不如别人好、长相不如别人好”的心理暗示,在心中种下自卑的种子。而这种“心理暗示”又可能会在自己的一次失败中被无限放大,“班干部竞选失败是因为我性格不如别人好”“舞蹈团竞选失败是因为我长相不如别人好”,从而放大自卑情绪,对自己的价值产生怀疑和否定。

##### (二)负面情绪的特征与表现

###### 1.过度担忧与紧张

焦虑表现为对未来充满担忧、害怕失败,内心感到不安、缺乏平静,在考试、面试或其他重要场合前容易表现出过度的紧张感。生理上可能出现心跳加速、出汗、呼吸急促等症状,夜间难以入睡或睡眠质量差。注意力容易分散,无法集中精力学习或完成其他任务。

###### 2.明显低落与消沉

抑郁情绪表现为一段时间内感到悲伤、沮丧或无助,对原本喜欢的事物失去兴趣。生活中用消极思维看待事物,对未来感到绝望,自我评价过于负面。生理上可能出现两种极端:食欲下降或暴饮暴食;失眠或嗜睡。出现此情绪的学生往往拒绝或减少社交活动,对日常活动失去兴趣。

##### 3.自我否定与敏感

自卑感产生时,主体往往对自己的能力、价值等方面持否定态度。在日常生活中容易与他人进行过度比较,对他人的评价和看法过于敏感。在社交场合中容易感到不自在,害怕被他人嘲笑或拒绝。为证明自己可能会出现过度努力的情况,但内心仍感到不足。

##### 二、负面情绪识别的途径

###### (一)自我识别

###### 1.注意身体信号

情绪关乎身体健康。一些生理反应,如心跳加速、呼吸急促、肌肉紧张等,可能是负面情绪即将爆发或已经产生的迹象。此外,留意身体的疲劳感、不适感或疼痛感,它们有可能是负面情绪长期积淀的信号。

###### 2.沉浸情绪体验

感受是识别的前提。在感到情绪波动时,尝试安静地坐下来,闭上眼睛,深呼吸几次,倾听自己内心的声音,沉浸式体验这种情绪。识别并命名自己的感受,如“我感到焦虑”“我很沮丧”等。同时询问自己为什么会有这样的感受,思考触发情绪的根源。

###### 3.自我测试评估

自我测试帮助识别。在网络发达的现代,在感到情绪波动但不能分清具体感受时,可以通过情绪软件进行测试评估,如微信医疗健康里面的免费健康自测等。通过自我测试评估自己的各项指数从而准确识别自己的负面情绪。

###### (二)他人识别

###### 1.言语表达

语言会流露出情绪表达。当自己出现言语不耐烦、不停抱怨、无端重复等现象却不自知时,交谈对象可以帮助识别出语言中流露出的负面情绪。在日常交流中,如果对方语言中持续

使用否定类词语如“我不行”“我不好”等时,可以指出对方可能出现的情绪问题,进行深入交流。

##### 2.行为观察

情绪会影响肢体行为。当出现负面情绪时,可能会伴有不自觉扣手、发抖等动作,而这种反应自身往往难以察觉。这就需要同伴在日常生活中能够进行行为观察,及时察觉并指出反常动作,帮助其识别负面情绪。

##### 三、大学生负面情绪应对策略

###### (一)认知应对策略

###### 1.自我接受

应对情绪的前提是接受情绪。当察觉到负面情绪时,首先要对自己认同:有负面情绪是正常的,这并不是什么坏事。如果你所表现出的情绪与你所遇到的事件呈现出一致性,此时我们就要暗示自己这是正常的,情绪张力会下降。坦然接受负面情绪的出现,在自我认知形成合理概念,可以帮助我们有效应对负面情绪。

###### 2.寻求意义

“存在即合理”,负面情绪的存在也有其一定意义。当出现负面情绪时,可以尝试理解负面情绪背后的信息。例如,考试前出现紧张与焦虑可能是提醒自己在考试中更加细心。负面情绪也是生活酸甜苦辣的一部分,寻求其中的意义有助于从情绪中学习和成长,提升自我认知能力,更好应对负面情绪。

###### (二)行为应对策略

###### 1.转移注意

转移注意是快速的情绪解脱。当负面情绪出现时,人们的注意力往往过度集中在引起负面情绪的事件或想法上。转移注意力可以帮助我们暂时忘记那些不愉快的人或事,从而给身心一个放松的机会,避免负面情绪的进一步恶化。

当注意转移到其他事物上时,我们则有机会从不同的角度审视问题,帮助我们重新评估之前的情绪反应。在实际生活中,转移注意的方法多种多样,如运动、绘画、唱歌等。选择适合自己的转移注意方式,能够帮助我们体验到积极情绪,从而一定程度上抵消负面情绪。

##### 2.情绪表达

成功表达是纾解的一半。恰当地表达自己的情绪,在合理范围内进行宣泄,是缓解负面情绪的有效途径。当情绪被压抑时,可能导致负面情绪聚集。通过情绪表达,释放内心的负面情绪,可以减轻心理负担。此外,在表达情绪时,留意自己的动作、表情等有助于更好地了解自己的情绪反应和内心世界,增强对自我的认识和掌控能力,从而更好地应对负面情绪。适当的情绪表达也能使人更容易与他人产生“共鸣”,建立情感联系,有助于增强人际关系的信任感,促进人际沟通与交往。

##### 3.放松训练

放松训练促进身心平衡。放松训练又称松弛训练,是行为疗法中使用最广泛的技术之一,是通过有意识地控制自身的心理活动、降低唤醒水平、改善机体紊乱功能的心理咨询和治疗方法。通过有意识地放松身体,可以向大脑释放积极的反馈信号,诱发平静的感觉,有助于促进身心的平衡。在察觉负面情绪时,可以采取冥想放松训练法、音乐训练放松法或太极拳、瑜伽、手指操等常见的肌肉放松运动减轻身体的紧张感,提高身心健康水平。

##### 4.寻求帮助

寻求帮助获得解决策略。在自我疏导和倾诉后仍无法缓解负面情绪时,可以主动寻求专业人员的帮助。大学往往设有心理健康咨询中心和专职心理健康教师,当内心情绪无法排解时可以去寻求专业老师的帮助。通过专业辅导和团队训练等可以有效找到问题症结,缓解负面情绪。主动寻求他人的建议和指导也体现出个人对于情绪问题的重视、解决问题的积极态度。

(作者单位:宿迁学院)

## 齐鲁传统家训:家庭教育瑰宝与现代教育启示

■ 汪冬梅

齐鲁传统家训作为中华民族传统文化的重要组成部分,承载着丰富的教育智慧,为现代家庭教育提供了丰富的思想宝库。

#### 一、齐鲁传统家训历史渊源与发展脉络

##### (一)先秦时期的齐鲁家训

《周公戒子》是先秦时期齐鲁家训的代表作品之一。周公以其特殊身份,告诫儿子伯禽勿以鲁国骄奢,强调德行宽裕、守之以恭者荣,土地广大、守之以俭者安等六谦德。这既是对个人发展的教诲,也是对皇族统治者的提点,为后世“修齐治平”思想奠定了源头。孔子庭训同样影响深远,孔子要求儿子孔鲤学《诗》以言,学《礼》以立,强调读书与做人结合、治学与修身统一。此后,曾子杀猪、孟母三迁及断机教育也成为后世家训典范。先秦时期的齐鲁家训孕育着儒家圣裔家族,是中国家训发展的源头。

##### (二)魏晋南北朝时期的齐鲁家训

魏晋南北朝时期,社会动荡不安,皇权式微而士族发达,家训成为世家传承的重要方式,对当时社会发展产生了举足轻重的影响。这一时期,齐鲁大地涌现出琅琊王氏、琅琊王氏等著名世家。其中,颜之推的《颜氏家训》最为成熟完善,被誉为“百代家训之祖”。它不仅在伦理道德和为官处世方面遵循儒家思想体系,还展示了南北朝时期社会思想、人文生活、士族门阀等情况,在文学、文字学、音韵学、训诂学等方面也有独特见解。

##### (三)隋唐时期的齐鲁家训

隋唐时期齐鲁家训主要以《李氏家训》为代表,强调勤学、勤政、勤俭、厚德、宽恕等品质,对后世家训产生了深远影响。

##### (四)宋元时期的齐鲁家训

宋元时期齐鲁家训主要以《朱子家训》为代表,强调勤学、勤政、勤俭、厚德、宽恕等品质,对后世家训产生了深远影响。

##### (五)明清时期的齐鲁家训

明清时期齐鲁家训主要以《王氏家训》为代表,强调勤学、勤政、勤俭、厚德、宽恕等品质,对后世家训产生了深远影响。

##### (六)近现代时期的齐鲁家训

近现代时期齐鲁家训主要以《傅雷家书》为代表,强调勤学、勤政、勤俭、厚德、宽恕等品质,对后世家训产生了深远影响。

##### (七)当代的齐鲁家训

当代齐鲁家训主要以《颜氏家训》、《李氏家训》、《朱子家训》、《王氏家训》、《傅雷家书》等为代表,强调勤学、勤政、勤俭、厚德、宽恕等品质,对后世家训产生了深远影响。

##### (八)未来的齐鲁家训

未来的齐鲁家训将更加注重与时俱进,结合时代特点,弘扬优秀传统文化,为现代社会提供精神支撑。

##### (九)结语

齐鲁传统家训在教育方面注重因材施教,尊重学生的个性差异。现代教育应借鉴这一理念,关注学生的个性发展。

育者应该根据学生的情况,制定个性化的教育方案。如,对于学习能力较强的学生,可以提供更多的拓展性学习资源,鼓励他们深入探究;对于学习困难的学生,则要给予更多的关心和帮助,找到适合他们的学习方法。此外,还可以通过多元化的评价方式,充分发掘学生的潜力,激发他们的学习兴趣。

##### (三)家庭共育,营造良好教育环境

齐鲁传统家训强调家庭共育理念,认为家庭是孩子成长的第一课堂,家长应承担起教育孩子的责任。学校则应加强与家长的沟通与合作,及时反馈学生的学习情况,共同制定教育计划,如,可以通过家长会、家长学校等形式,提高家长的教育水平,促进家庭与学校的有效合作。同时,社会也应营造良好的教育环境,为孩子成长提供更多支持和帮助。

##### (四)文化传承,增强民族自豪感

齐鲁传统家训是中华民族优秀传统文化的重要组成部分,通过现代教育传承齐鲁传统家训,可以增强学生的民族自豪感和文化自信。在学校教育中,可以将齐鲁传统家训融入语文、历史等课程,让学生了解齐鲁文化的博大精深。同时,还可以开展传统文化活动,如诵读经典、举办讲座等,让学生亲身感受传统文化魅力。此外,家庭也可以在日常生活中传承齐鲁传统家训,如讲述家族故事、传承家庭美德等,让孩子从小就接受传统文化的熏陶。

##### (五)长子鼓书:融媒体环境下长子鼓书的传承发展

■ 郭晓俊

**摘要:**现下,新媒体层出不穷,文化传播方式种类繁多,传统媒体融合新媒体,形成多种媒介互动,全方位推介优秀作品。与此同时,民间从事鼓书的艺人青黄不接,长子鼓书在融媒体环境下应该如何传承发展,本文就鼓书的起源、发展、面临的问题及机遇等方面做一点探寻。

##### 关键词:

长子鼓书;融媒体;传承发展

长子鼓书是一门以唱为主、说唱相间,且采用山西长子地区一带方言表演的曲艺说书形式,是山西省的传统说唱艺术。据史料记载,长子鼓书起源于宋元,兴盛于明清,历经千余年的传承发展,独特的民间性使其在民间曲艺界具有举足轻重的地位,拥有了广泛的群众基础。

近几年,传播速度更快、效率更高的新媒体正逐渐成为大众获取信息的主要途径。传统鼓书渐渐远离大多数人的生活,而拥有长期公信力、可信度、专业性及舆论影响力的传统媒体与新媒体整合发展,转型为“资源融通、内容兼容、宣传互融、利益共荣”的融媒体。融媒体的产生为长子鼓书这一传统民间曲艺形式的生存和发展带来了全新的机遇与挑战。传统的鼓书需要探索新的发展途径,善用融媒体优势,突破在融媒体环境下面临的困境,推动鼓书的传承发展。

##### 一、长子鼓书概述

长子鼓书作为一种民间艺术和国家级非物质文化遗产,厚植于民,源远流长。长子鼓书在民间,尤其是上党地区有着很高的社会地位,人们不仅喜爱它的艺术形式和唱词风格,更与人们生活习俗息息相关。乔迁新居、开业庆典、婚丧嫁娶、农贸集会与寺庙祭祀等民俗活动都要聘请说唱团说几天大书。人们称之为“灵动的活化石”“神奇的天籁之音”。2011年5月23日,长子鼓书被国务院公布为第三批国家级非物质文化遗产名录。

关于长子鼓书起源有多种说法:一是大多数说书人供奉的祖师为金代著名思想家、文学家丘处机,宋元时期丘处机将道教思想与戏剧表演相结合,方便传播教义思想。二是供奉明代政治家、文学家刘伯温,元末明初,朱元璋随父母定居长子县,朱元璋起义,军师刘伯温派遣弟子在长子地区传播教义,发动群众推翻元朝的统治。近年,长子史学研究者李建文先生在研究神农史中提出了长子鼓书的起源应在炎帝神农时期,距今已有近六千年之久的新论断。因为在长子羊头山发掘出的文物中有土鼓、鼙、鼙、鼙等器乐,与当今说书人所用器乐十分相似。长子鼓书多在民间传唱,由于民间人民的文化水平低,无法记载,常有中断。

抗日战争时期,长子拥有了第一支有盲人参与的曲艺队,他们依靠表演宣传抗日,发动群众加入抗日队伍。新中国成立后,曲艺队游走于县城各个村庄,成为一支特殊的轻骑兵。20世纪80年代后期,长子曲艺得到快速发展,风靡全县,迎来了长子鼓书的辉煌时刻。鼓书发展为五类曲种,即鼓书、道情、板鼓书、鼓儿词、莲花落。从事鼓书唱词的人员分三类:拥有营业执照与演出证的60多支鼓书说唱队;无证照的团队80余个;民间自由说书人。他们的演出足迹遍布山西南部、河南、河北等地。

##### 二、融媒体环境下长子鼓书存在的问题

长子鼓书作为一种表演类的艺术形式,主要通过语言和肢体媒介,采用传承人代际传承这一人际传播方式。现如今,很多学习鼓书的目的不像老一辈艺人那么纯粹地热爱,发自内心热爱这门艺术。学习鼓书需要投入大量精力和毅力,全身心投入创作,钻研新段

## 抗美援朝精神融入高校国防教育的研究

■ 高伟

**摘要:**抗美援朝精神对于新时代青年坚定理想信念、筑牢信仰之基具有重要意义,是新形势下维护国家安全稳定的重要指导思想。抗美援朝精神贯穿整个高校国防教育过程,可以达到传承红色基因、增强国防意识的目的。抗美援朝精神与高校国防教育相融合,有利于增强新时代大学生的爱国主义情怀、革命英雄主义精神和集体主义观念。

**关键词:**抗美援朝精神;国防教育;新时代大学生

国防无防不立,民无防不安,党的二十大报告提出了“深化全民国防教育”的历史任务。青年一代不仅肩负着守护祖国安全的责任,更肩负着实现中华民族伟大复兴中国梦的重任。抗美援朝战争作为新中国的立国之战,创造了以爱国主义和革命英雄主义为核心的伟大抗美援朝精神。

抗美援朝精神是抗美援朝精神的根基,革命英雄主义精神是抗美援朝精神的精髓。因此,新时代要继续弘扬伟大的抗美援朝精神,将抗美援朝精神融入高校国防教育,培育新时代大学生的家国情怀,使其成为激励新时代大学生投身现代化强国建设的精神动力。

**三、抗美援朝精神与高校国防教育**

习近平总书记在纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年大会上指出,爱国主义精神是抗美援朝精神的根基,革命英雄主义精神是抗美援朝精神的精髓。因此,新时代要继续弘扬伟大的抗美援朝精神,将抗美援朝精神融入高校国防教育,培育新时代大学生的家国情怀,使其成为激励新时代大学生投身现代化强国建设的精神动力。

国防教育是思想政治教育的重要组成部分,普通高校对高校新生进行国防教育的责任。高等学校应当设置适当的国防教育课程,在学生中开展形式多样的国防教育活动。大学生是祖国未来的建设者,是中国不断深化改革开放的推动者,也是中国不断融入世界的参与者。

##### (一)围绕抗美援朝精神组织户外素

(二)围绕抗美援朝精神组织户内素

</div