

# 思政教育视域下青年情绪治理的理论逻辑与现实路径

田 怡

昆明冶金高等专科学校电气与机械学院 云南省昆明市 650033

**摘要：**随着时代的变迁与发展，信息时代的到来，青少年面临着较大的心理压力和思想矛盾，如何正确对待和疏导青少年心理健康问题成了大众热议话题。该文章根据思想品德教学的大致结构，论证了青少年心理健康教育的主要原理和实施策略。一是阐明心理健康教育与思想品德教育教学的关系、青少年心理健康教育的重要性；二是分析当代青年心理健康问题现状及发展路径的探索；三是提出思想引导、心理疏导及社会帮扶等一系列的疏导模式。

**关键词：**思政教育；青年；情绪治理；理论逻辑；现实路径

## 引言

当下青少年面对社会压力和内心的困惑，必须想方设法进行情绪调试，而政治教育作为一项重要的社会教育方式，具备特有的精神引导功能，其在青少年情绪调控和心理发育中具有不容小觑的作用。基于此，本文在理论探讨的基础上，结合实践活动的相关思路，揭示了政治教育在情绪调控方面发挥的重要作用和落实要点，力求对青少年面对压力时心理发展的积极价值做出进一步的努力。

## 1、青年情绪治理的社会背景与现实意义

随着经济社会的快速发展，如今的年轻人面临着巨大的压力与考验，随着经济社会的不断进步与发展，年轻人在面临学业压力、职场压力、家庭变化、社会发展等诸多方面要克服的巨大压力，他们的情绪多变，种种情绪问题往往会对其心理健康产生一定的危害，从而导致他们难以正常的学习生活和工作。因此，如何有效做好年轻人情绪管理，正日益成为我国社会密切关注的重大课题。而对于青年情绪管理来说，不但涉及心理学、教育学等多种学科，更是涉及到祖国未来的发展与社会的和谐与稳定。

一方面，思想政治教育在其中具有重要作用。它作为整体教育载体，除传递信息之外，更加着眼于青年的关键信念和价值观的构建上，从而促进其情志的调控与维护。通过加强思想政治教育的引导，帮助青年个体缓解应激、挫折状态下的情志稳定性及情志调整能力，从而更好地促进青少年情志的健康发展。因此，加强探究思想政治教育对青少年情志的作用及实施策略，具有较大的社会意义和学术深度。

## 1.1 思政教育对青年情绪治理的作用及研究现状

随着时间的发展，越来越重视对年轻人的思想政治教育在情感控制方面的引导和影响作用。思想政治教育不仅只是宣传政治理想和践行社会责任的渠道，还是帮助年轻人塑造自身心理健康以及提升情绪控制能力的有效手段。通过思想政治教育帮助年轻人学会树立社会道德和价值观念，学习掌握自身的控制情绪的方法，在面对生活中遇到的挫折时，会更加理智、平稳地处理，懂得适当地调整自身情绪，防止将负面情绪积累到一定程度对自身健康产生影响。

目前针对思想政治教育在青年情绪控制方面展开的研究较多，主要通过它的介入可以对青年的情绪觉察能力、自我调控能力以及社会适应能力等方面产生影响。多数学者认为，思想政治教育提供给青年对于情感认识、发展规律方面的指导，以及对其具体问题的具体解决方面的思路方法，具有一定效果，但亦有学者认为在问题的处理和情绪的疏导、个体化、精准化指导等方面还有所欠缺。因此加强对于思想政治教育在青少年情绪控制领域的理论研究和实践探索已成为学界、社会面临的共同话题。

## 2、青年情绪治理的理论逻辑

### 2.1 青年情绪的构成与特点

青年心理呈丰富化、多样化，通常包括思维、情感、行为，一般决定情绪发生的要素既有社会因素、有其个人思维、更有对社会的适应性。青年是在人生的转折口，从校园生活到社会工作的交接、从依赖向独立自主生活的过渡，青年时期的情绪感受细腻而易感，易受外界影响，如学习压力、社会竞争压力、人际关系等，这可能造成消极情绪积累。

由于认知能力和情绪控制能力尚未健全，遇到困难或挑战常常产生情绪上的波动。虽然存在积极情绪，但消极情绪的比例及强度往往更高，并且更容易影响年轻人做出决定或者实施行为。因此，认识年轻人情感的结构和特点，可以给我们进行正确的情绪处置提供依据和方向。

### 2.2 思政教育的基本理念与功能

“立德为本，立意为重，立行为根”这条原则亦是思政教育的一贯原则，重点是引导和帮助青少年确立正确的价值观、世界观、人生观，从思维导向中进一步帮助其明确情感观念和情绪调控。除了向青少年传授知识，思政课亦注重青少年品格培养与情绪能力发展，倡导在内化的手段中引导青少年在情绪处理中确定其自身定位和出路。

思想政治教育教学的关键是融入理论知识学习和价值观指引，促使青年心理健康的发展。其一，该教育可帮助青年树立健康的爱情观，识别出产生情绪的原因和形式，增强他们的自我调节能力。其二，思想政治教育教学通过集体主义、社会义务感的教育，加强了其情绪控制过程中的社会支撑感和归属感。其三，通过增加实践性活动，青年在面对现实社会问题上更好地运用情绪控制的方法与手段，解决人与人之间纷繁的复杂问题。

### 2.3 青年情绪治理的理论框架

要从两个层面来建立青年心理健康维护的理论框架：一是个体层面，情绪调节的要素就是其对情绪的识别、调适与表达；二是社会层面，我们要通过思想政治教育来增强他们的识力，让他们学会辨识并应对自己存在的心理问题，从而避免情绪失控现象的发生。就具体而言，个人的情绪控制的措施有认知重评、情绪宣泄和行动控制等，以帮助在压力情境或困境下做出正确的判断。

## 3、青年情绪治理的现实路径

### 3.1 思政教育引领青年情绪价值观的塑造

对于大学生的情绪调节，政治教育的作用不只是调节大学生的认知思维，还包括传播核心观念从而帮助大学生正确建立健康、积极的情绪观念，而这些就是大学生情绪产生的前提条件。如果没有正确的世界观、人生观与价值观，大学生很容易会陷入消极或者极端的情绪。但经过政治思想教育教导他们正确的世界观、人生观与价值观，能让大学生在面对社会的考验和自身压力的时候采取理性和冷静的方式解决问题。而且政治思想教育给大学生带来了如何通过调节

自己的认知理念和生活态度来优化自己情绪的能力，让其认识到情绪并不是一种不可控的客观因素，它也可以通过调整情绪进而调整主观看法与行为，还可以通过凝聚人心、承担社会责任、确立正确的信仰和原则保持内心的平静和理性，从而有效避免因为情绪失控而引发的不良后果。

### 3.2 心理疏导与情绪调节的结合

情感调控与心力建设是目前青年人情绪管理的主流方式。心理辅导为青年人情绪控制提供理论知识和手段方法，通过专业的心力建设，青年人更加了解自己发生情绪激动的原因，识别负面情绪的方法和方式，适当的方法呈现负面情绪。情感调节是通过情感建设的理论基础，使用心理反省、认知重构、行动调节等方法工具有效减少负面情绪。心力建设有别于遇到情绪爆发解决问题，对青年人进行心力建设是让青年人认识和感知自己的情绪，在了解引发情绪激荡的诱因之后，教会青年人如何去调节情绪，并在生活中不断锻炼调节控制情绪的能力。因此，整合情感调控与心力建设的技术不但为青年人的情绪调控提供了专业化情绪宣泄的途径，而且还通过培养青年人自己的情绪控制能力，在更长的一段时间内进行有效的情绪管理，增强抵抗生活压力与困境的能力。

### 3.3 社会支持系统对青年情绪治理的促进作用

在青年情感管理方面，社会支持的作用尤为重要。这是涉及诸多社会因素互动综合作用的结果。其中尤其在青年父母关爱、教育场（学校）教育、社群服务等方面，对青年的情感管理发挥着重要的影响。父母的关爱可以为青年提供平稳的情绪背景。学校是青年的主要生长场域，除了传授知识之外，加强情绪教育、开办心理咨询等都是关键，帮助青年树立正确的情绪认知观念和控制方法。社群则为其提供情感支持、人际互动、心理咨询支持等方面的社会支持，青年在此搭建起自己的社会支持网络。多元化的协同行动形成社会支持系统，能给予青年及时的情感支持、充分的资源保障、适宜的情绪控制方法，在面对社会转换、个人困境时拥有更多应对方案、更充分的去控制自己的情绪状态。因此，搭建和社会支持体系则成为推进青年情感管理的有效途径之一。

## 结论

经过对青年情感管理理论和路径的思考与探究，我们得出结论，思想政治教育在青年情感管理工作中承担着重要的作用，能以价值规劝、情绪理解升级和心理调适的方式为

青年提供理论指导和实践方向，从长远看，辅以社会支持系统，优化并加强情感管理过程和内容，发挥家庭、学校、社会三方面合力，能帮助青年更好的调节自身情绪，增强心理素质，促进青年全面发展。

#### 参考文献

- [1] 王志强；张文涛；李玉芳.思政教育视域下的青年心理健康问题研究 [J].高等教育研究, 2023(8): 45-49.
- [2] 赵伟；孙永春；杨敏.情绪治理与青少年心理发展的关系分析 [J].心理学探讨, 2022(6): 112-115.
- [3] 周冬梅；高峰；王晓慧.社会支持对青年情绪调节的影响路径研究 [J].社会心理学, 2024(3): 58-62.
- [4] 刘红梅；林凯；张志伟.思政教育对青少年情绪管理的引导作用 [J].思政教育研究, 2023(7): 78-83.

**作者简介：**田怡（1980.12-），女，汉，云南彝良，硕士研究生，电气与机械学院副教授，主要研究方向为思想政治教育。