

情绪智力对大学生主观幸福感的影响研究

顾天磊

(哈尔滨市高校心理健康教育中心, 黑龙江 哈尔滨 150000)

摘要: 在高等教育愈发注重全面发展的今天, 大学生的主观幸福感不仅关系到其个人身心健康与学业发展, 更影响着社会人才培养的质量与社会和谐稳定。情绪智力作为个体感知、理解、调节和运用自身及他人情绪的核心能力, 是影响大学生主观幸福感的关键心理因素。本文采用文献研究法, 系统梳理情绪智力与大学生主观幸福感的核心理念、主要维度及表现, 深入剖析情绪智力通过情绪感知、情绪调节、情绪运用三个核心路径对大学生主观幸福感产生的内在影响机制, 从高校教育引导和大学生自身提升两个层面, 提出具有针对性、可操作性的提升路径, 为高校心理健康教育工作提供理论支撑, 助力大学生提升情绪管理能力, 增强主观幸福感, 实现全面、健康发展。研究表明, 情绪智力与大学生主观幸福感呈现显著正相关, 情绪感知的准确性、情绪调节的有效性、情绪运用的合理性, 能够有效提升大学生的生活满意度、积极情感体验, 减少消极情感困扰, 进而促进其主观幸福感的提升; 高校的情绪教育与心理支持, 以及大学生自身的主动实践, 是强化二者正向关联、提升大学生主观幸福感的重要保障。

关键词: 情绪智力; 大学生; 主观幸福感; 影响机制; 提升路径

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 01-0012-11

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.01.002

The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-being of College Students

Gu Tianlei

(Mental Health Education Center of Harbin Colleges and Universities, Harbin, Heilongjiang 150000)

Abstract: In today's era where higher education pays more and more attention to all-round development, college students' subjective well-being is not only related to their personal physical and mental health and academic development, but also affects the quality of social talent training and social harmony and stability. Emotional intelligence, as the core ability of individuals to perceive, understand, regulate and use their own and others' emotions, is a key psychological factor affecting college students' subjective well-being. Using the method of literature research, this paper systematically sorts out the core concepts, main dimensions and performances of emotional intelligence and college students' subjective well-being, deeply analyzes the internal influence mechanism of emotional intelligence on college students' subjective well-being through three core paths: emotional perception, emotional regulation and emotional application, and puts forward targeted and operable improvement paths from two aspects: college education and guidance and college students' self-improvement. It provides theoretical support for college mental health education, helps college students improve their emotional management ability, enhance their subjective well-being, and achieve comprehensive and healthy development. The research shows that there is a significant positive correlation between emotional intelligence and college students' subjective well-being. The accuracy of emotional perception, the effectiveness of emotional regulation and the rationality of emotional application can effectively improve college students' life satisfaction, positive emotional experience, reduce negative emotional distress, and then promote the improvement of their subjective well-being. College emotional education and psychological support, as well as college students' own active practice, are important guarantees to strengthen the positive correlation between the two and improve college students' subjective well-being.

Keywords: emotional intelligence; college students; subjective well-being; influence mechanism; improvement paths

一、相关概念界定

(一) 情绪智力

1. 情绪智力的核心定义。情绪智力是一个多维度、综合性的心理概念, 其理论内涵随着研究的深入不断丰富和完善, 不同学者从不同研究视角出发, 对情绪智力的定义提出了不

同的观点, 形成了各具特色的理论体系。总体而言, 情绪智力的定义主要围绕“能力取向”和“特质取向”两个核心维度展开, 二者相互补充, 共同构成了情绪智力的完整内涵。

从能力取向的角度来看, 情绪智力被视为一种独立于智力之外的、可测量、可培养的心理能力。最早系统提出情绪

作者简介: 顾天磊, 硕士, 讲师, 研究方向为情绪智力与积极心理学。

智力概念的学者是美国心理学家萨洛维和梅耶，他们在1990年首次将情绪智力定义为“个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”。这一定义强调了情绪智力的功能性与操作性，将其划分为情绪感知、情绪理解、情绪调节三个核心能力模块，为后续情绪智力的量化研究奠定了基础。1997年，萨洛维和梅耶对情绪智力的定义进行了进一步完善，将其细化为四个维度的能力：情绪感知与表达能力、情绪理解能力、情绪调节能力、情绪运用能力，明确了情绪智力是一个从感知到运用的完整心理过程，强调了其在个体认知、行为决策中的重要作用。

特质取向的情绪智力定义则将情绪智力视为个体稳定的人格特质，是个体在情绪方面的性格特点与行为倾向的总和。英国心理学家彼得里德斯和费弗尔提出，情绪智力是“个体应对情绪相关任务时所表现出的稳定的人格特质”，这种特质具有先天性与后天可塑性，能够影响个体对情绪的感知、理解与反应方式。特质取向的定义更注重情绪智力的个体差异性，认为不同个体在情绪反应、情绪管理等方面的差异，本质上是情绪智力特质的差异，这种差异会贯穿个体的一生，并对其生活、学习、工作产生持续影响。

综合国内外学者的研究成果，结合本文的研究对象与研究目的，本文将情绪智力定义为：个体在日常学习、生活与人际交往中，感知、识别、理解自身及他人情绪的能力，调节自身情绪状态、应对消极情绪的能力，以及运用情绪信息指导自身思想、行为，促进人际沟通与目标达成的综合性心理能力。这一定义既涵盖了能力取向的核心内涵，强调情绪智力的可操作性与可培养性，也兼顾了特质取向的个体差异性，注重情绪智力对个体行为与心理状态的长期影响，符合大学生群体的心理发展特点，能够为本文后续的影响机制分析与提升路径探讨提供清晰的理论支撑。

需要明确的是，情绪智力与智力、情商存在本质区别。智力主要强调个体的认知能力，如观察力、记忆力、思维能力等，聚焦于个体对客观世界的认知与改造；而情绪智力则聚焦于个体对情绪的认知与管理，强调个体的情感能力与心理调节能力，是对智力的补充与完善。情商是情绪智力的通俗化表达，多应用于日常交流中，缺乏严谨的学术定义，而情绪智力则是一个具有明确理论体系、可量化、可研究的学术概念，其研究范围、研究方法与理论深度均远超情商。此外，情绪智力与情绪管理也并非等同概念，情绪管理是情绪智力的核心组成部分，主要聚焦于情绪的调节与控制，而情绪智力还包括情绪感知、情绪理解、情绪运用等多个维度，是一个更为全面、系统的心理能力体系。

情绪智力的核心特征主要体现在四个方面：一是综合性，情绪智力是感知、理解、调节、运用情绪等多种能力的有机结合，各个维度相互关联、相互影响，共同构成了情绪智力的完整体系；二是可塑性，情绪智力并非先天固定不变，而是可以通过后天的学习、训练与实践不断提升，这也是本文探讨提升路径的理论基础；三是功能性，情绪智力能够直接影响个体的情绪状态、行为决策、人际关系，对个体的心理发展、学业进步、生活质量具有重要的指导作用；四是差异性，不同个体的情绪智力水平存在明显差异，这种差异受到先天遗传、家庭环境、教育背景、生活经历等多种因素的影响，也是导致大学生主观幸福感存在差异的重要原因之一。

2.大学生情绪智力的主要维度。大学生作为一个特殊的社会群体，正处于心理发展的关键期，其情绪智力的维度既具有一般个体情绪智力的共性特征，又结合自身的学习生活特点、心理发展需求，呈现出独特的维度结构。结合萨洛维和梅耶的情绪智力四维模型，结合大学生的群体特点，本文将大学生情绪智力划分为情绪感知、情绪理解、情绪调节、情绪运用四个核心维度，每个维度又包含若干具体的子维度，共同构成了大学生情绪智力的完整维度体系，各维度相互关联、相互作用，共同影响着大学生的情绪状态与主观幸福感。

第一个维度是情绪感知维度，这是大学生情绪智力的基础，也是情绪智力发挥作用的前提。情绪感知是指大学生对自身及他人情绪的识别、感知与表达能力，主要包括自我情绪感知和他人情绪感知两个子维度。自我情绪感知是指大学生能够准确识别自身的情绪状态，包括积极情绪（如喜悦、满足、自豪）和消极情绪（如焦虑、抑郁、愤怒、悲伤），能够清晰感知到情绪产生的时间、原因、强度，以及情绪对自身思维、行为的影响。对于大学生而言，自我情绪感知能力是其了解自身心理状态、应对情绪问题的基础，只有准确感知自身的情绪，才能进一步采取有效的调节措施，避免情绪失控。他人情绪感知是指大学生能够通过他人的面部表情、肢体语言、语言表达、语气语调等外部线索，准确识别他人的情绪状态，理解他人的情绪感受，感知他人情绪的变化。大学生处于集体生活环境中，无论是班级学习、宿舍相处，还是社团活动、人际交往，都需要准确感知他人的情绪，这是建立良好人际关系、实现有效沟通的前提，也是大学生融入集体、适应校园生活的重要保障。

第二个维度是情绪理解维度，这是大学生情绪智力的核心环节，连接着情绪感知与情绪调节。情绪理解是指大学生在感知自身及他人情绪的基础上，对情绪的本质、产生原因、

发展规律,以及情绪与自身行为、人际关系之间的关联进行深入分析、理解的能力。主要包括自我情绪理解和他人情绪理解两个子维度。自我情绪理解是指大学生能够深入分析自身情绪产生的深层原因,理解情绪的本质的意义,明确情绪与自身认知、需求、行为之间的关联,能够区分不同情绪的差异,以及不同情绪对自身学习、生活、心理状态的影响。例如,大学生能够理解自身的焦虑情绪可能源于学业压力、职业规划迷茫等原因,能够区分焦虑情绪与抑郁情绪的不同,明确焦虑情绪在一定程度上可以激发自身的学习动力,但过度焦虑则会影响自身的身心健康。他人情绪理解是指大学生能够深入理解他人情绪产生的原因、背景,理解他人情绪背后的需求、想法与态度,能够站在他人的角度感受情绪,共情他人的感受。例如,大学生能够理解同学的愤怒情绪可能源于被误解、被忽视,能够共情同学的委屈与不满,而不是简单地指责或排斥,这有助于提升人际交往的质量,减少人际冲突。

第三个维度是情绪调节维度,这是大学生情绪智力的关键能力,也是影响大学生主观幸福感的核心因素。情绪调节是指大学生在感知、理解自身情绪的基础上,主动调整自身情绪状态,控制消极情绪的产生与发展,强化积极情绪,使自身情绪处于健康、稳定状态的能力。主要包括消极情绪调节和积极情绪强化两个子维度。消极情绪调节是指大学生面对焦虑、抑郁、愤怒、悲伤等消极情绪时,能够采取有效的方法缓解、疏导消极情绪,避免消极情绪过度积累、失控,减少消极情绪对自身心理状态、学业学习、人际关系的负面影响。例如,大学生在面对学业挫折产生抑郁情绪时,能够通过合理的方式释放情绪,调整自身的认知,缓解抑郁情绪的困扰。积极情绪强化是指大学生能够主动关注、捕捉自身的积极情绪,通过一定的方式强化积极情绪的体验,延长积极情绪的持续时间,让积极情绪成为自身情绪的主导,进而提升自身的心理状态与生活满意度。例如,大学生在取得学业进步、获得他人认可时,能够充分体验这种喜悦、自豪的积极情绪,并通过自我肯定、分享交流等方式强化这种情绪,进而增强自身的自信心与幸福感。

需要强调的是,情绪调节并非压抑情绪,而是合理疏导、有效管理情绪。对于大学生而言,压抑消极情绪不仅无法解决问题,还会导致情绪积累,进而引发心理问题,降低主观幸福感;而过度放纵情绪,无论是积极情绪还是消极情绪,也会影响自身的行为决策与人际关系,不利于自身的心理发展。因此,有效的情绪调节是“适度疏导、合理控制、积极强化”的过程,是大学生情绪智力发展的核心体现。

第四个维度是情绪运用维度,这是大学生情绪智力的最高层次,也是情绪智力的最终价值体现。情绪运用是指大学生将自身的情绪感知、理解、调节能力运用到学习、人际交往、目标达成等具体场景中,利用情绪信息指导自身的思想与行为,促进自身发展与人际关系和谐的能力。主要包括学习中的情绪运用、人际交往中的情绪运用、目标达成中的情绪运用三个子维度。学习中的情绪运用是指大学生能够利用情绪信息调节自身的学习状态,将积极情绪转化为学习动力,缓解消极情绪对学习的负面影响,提高学习效率与学习质量。例如,大学生能够利用自身的兴趣、热情等积极情绪,激发学习的主动性与积极性,面对学习压力产生的消极情绪时,能够通过情绪调节,保持良好的学习状态。人际交往中的情绪运用是指大学生能够运用情绪感知、理解能力,把握人际交往的节奏与分寸,通过合理的情绪表达、情绪共情,建立良好的人际关系,化解人际冲突,提升人际沟通的效果。例如,大学生在与人沟通时,能够根据对方的情绪状态调整自身的表达方式,表达自身的情绪时能够兼顾他人的感受,避免因情绪表达不当引发人际矛盾。目标达成中的情绪运用是指大学生能够利用情绪的动力作用,设定合理的目标,在实现目标的过程中,通过情绪调节克服困难、坚持下去,在目标达成后,充分体验积极情绪,增强自身的成就感与自信心,进而为后续的目标达成提供动力。

大学生情绪智力的四个维度相互关联、相互促进,形成了一个有机的整体。情绪感知是基础,只有准确感知情绪,才能进行有效的情绪理解;情绪理解是核心,只有深入理解情绪,才能进行合理的情绪调节;情绪调节是关键,只有有效调节情绪,才能更好地运用情绪;情绪运用是目的,通过运用情绪,能够进一步提升情绪感知、理解、调节能力,促进情绪智力的整体发展。四个维度共同作用,影响着大学生的情绪状态、心理发展、学业进步与人际关系,进而对大学生的主观幸福感产生深远影响。同时,大学生情绪智力的发展具有明显的阶段性与可塑性,随着年龄的增长、学习生活经历的丰富、教育引导的加强,其情绪智力水平会不断提升,这也为本文探讨提升大学生主观幸福感的理论依据。

(二) 大学生主观幸福感

1. 主观幸福感的核心定义。主观幸福感是积极心理学领域的核心概念之一,自20世纪50年代以来,受到心理学、社会学、教育学等多个学科领域的广泛关注。主观幸福感强调个体对自身生活质量的主观评价与情感体验,其核心特征在于“主观性”,即个体的幸福感体验并非由客观环境、物质

条件等外部因素单独决定，而是由个体对自身生活的认知、评价与情感感受决定，不同个体即使处于相同的客观环境中，也可能产生不同的幸福感体验。

国内外学者对主观幸福感的定义进行了大量的研究与探讨，形成了不同的理论观点，其中最具代表性的是Diener的主观幸福感理论。Diener在1984年提出，主观幸福感是“个体对自身生活的整体评价，包括认知评价与情感体验两个核心成分”，认知评价主要指个体对自身生活满意度的判断，情感体验主要指个体在日常生活中体验到的积极情感与消极情感的平衡。Diener的定义明确了主观幸福感的核心构成，强调了主观幸福感的主观性、整体性与情感性，为后续的研究提供了清晰的理论框架，被广泛应用于各类人群的主观幸福感研究中。

除了Diener的理论，其他学者也从不同视角对主观幸福感进行了定义。部分学者从情感体验的角度出发，认为主观幸福感是个体在日常生活中积极情感体验多于消极情感体验的一种心理状态，强调情感体验的平衡是主观幸福感的核心；部分学者从认知评价的角度出发，认为主观幸福感是个体对自身生活各方面（如学业、人际关系、家庭生活、自我发展等）的满意度的综合评价，强调认知评价的重要性；还有部分学者从整体生活质量的角度出发，认为主观幸福感是个体对自身生活质量的整体感知与评价，涵盖了情感体验、认知评价、自我实现等多个方面，是个体心理状态、生活状态的综合体现。

结合本文的研究对象——大学生群体的特点，本文将主观幸福感定义为：大学生在学习、生活、人际交往、自我发展等日常活动中，对自身生活质量的整体认知评价与情感体验的总和，是大学生对自身生活状态的满意程度、积极情感体验与消极情感体验的平衡，以及对自身价值实现的感知与认同。这一定义既遵循了主观幸福感的核心内涵，强调了其主观性、整体性与情感性，又结合了大学生的群体特点，突出了学业、人际交往、自我发展等大学生关注的核心领域，能够准确反映大学生主观幸福感的真实状态。

大学生主观幸福感的核心特征主要体现在以下四个方面：一是主观性，这是大学生主观幸福感最显著的特征。大学生的主观幸福感并非由客观条件（如家庭背景、学业成绩、物质条件等）直接决定，而是由大学生自身对这些客观条件的认知、评价与情感感受决定。例如，有的大学生虽然家庭条件普通、学业成绩中等，但能够积极面对生活，善于发现生活中的美好，体验到较高的幸福感；而有的大学生虽然家庭条件优越、学业成绩优异，但对自身要求过高，经常处于

焦虑、不满的状态，幸福感水平较低。二是整体性，大学生的主观幸福感是对自身生活的整体评价与体验，并非局限于某一个具体的领域或某一个具体的事件。它涵盖了学业、人际关系、家庭生活、自我发展、校园环境等多个方面，是大学生对自身整体生活状态的综合感知。三是动态性，大学生的主观幸福感并非一成不变，而是随着自身的心理发展、生活经历、环境变化等因素的变化而不断变化。例如，大学生在取得学业进步、结交知心朋友时，幸福感水平会明显提升；而在面临学业挫折、人际冲突、心理压力时，幸福感水平会暂时下降。四是情感性与认知性的统一，大学生的主观幸福感既包括情感层面的体验（积极情感与消极情感的平衡），也包括认知层面的评价（对自身生活满意度的判断），二者相互影响、相互作用，共同构成了大学生主观幸福感的完整内涵。积极情感体验越多、消极情感体验越少，对自身生活的满意度越高，大学生的主观幸福感水平就越高；反之，主观幸福感水平就越低。

需要明确的是，主观幸福感与快乐、幸福并非等同概念。快乐是一种短暂的、即时的积极情感体验，通常由具体的事件引发，持续时间较短，而主观幸福感是一种长期的、稳定的心理状态，是对自身生活的整体评价与情感体验的总和，涵盖了快乐，但又远超快乐。幸福是一个更为宽泛、抽象的概念，涵盖了主观幸福感，还包括客观层面的生活质量、社会环境、物质条件等因素，而主观幸福感更聚焦于个体的主观体验与认知评价，是幸福的核心组成部分。对于大学生而言，主观幸福感是其心理健康的重要标志，也是其全面发展的重要保障，提升大学生的主观幸福感，不仅能够促进其身心健康发展，还能够提升其学业效率、人际交往质量，为其未来的职业发展与人生幸福奠定坚实基础。

此外，大学生主观幸福感的研究还需区分其与心理幸福感的差异。心理幸福感以Ryff的理论为核心，强调个体的自我实现、个人成长、自主性、人际关系和谐等维度，聚焦于个体的心理发展与自我完善，更注重客观的心理发展状态；而主观幸福感则更聚焦于个体的主观体验与认知评价，强调个体对自身生活的满意程度与情感感受，二者相互补充，共同构成了大学生幸福感的完整内涵。本文聚焦于主观幸福感，重点探讨情绪智力对大学生主观幸福感的影响，同时兼顾心理幸福感的相关内涵，确保研究的全面性。

2.大学生主观幸福感的主要表现。大学生主观幸福感的表现是其主观幸福感水平的具体体现，结合大学生的学习生活特点、心理发展需求，以及主观幸福感的核心内涵，大学生主观幸福感主要体现在认知评价、情感体验、自我发展、

人际关系四个核心方面,每个方面又包含若干具体的表现形式,这些表现形式相互关联、相互影响,共同构成了大学生主观幸福感的完整表现体系,能够全面反映大学生的主观幸福感状态。

第一个方面是认知评价层面的表现,这是大学生主观幸福感的核心表现,主要体现为大学生对自身生活各方面的满意度评价。认知评价层面的表现主要包括学业满意度、生活满意度、自我满意度三个具体方面。学业满意度是大学生对自身学业状况的评价,是大学生认知评价层面的重要组成部分。大学生的主要任务是学习,学业状况直接影响其主观幸福感,学业满意度主要表现为大学生对自身的学习成绩、学习能力、学习态度、专业选择、学习环境等方面的满意程度。例如,对自身专业充满兴趣、学习成绩良好、能够顺利掌握专业知识与技能的大学生,其学业满意度较高,进而提升整体的主观幸福感;而对专业不感兴趣、学习困难、学业成绩不理想的大学生,其学业满意度较低,容易产生焦虑、自卑等消极情绪,降低主观幸福感。

生活满意度是大学生对自身日常生活状况的评价,主要包括对校园环境、住宿条件、饮食条件、休闲娱乐、经济状况等方面的满意程度。大学生长期在校园生活,校园环境、日常生活条件对其生活质量与主观幸福感具有重要影响。例如,校园环境优美、住宿条件舒适、饮食安全可口、休闲娱乐设施完善的大学生,其生活满意度较高,能够在日常生活中体验到舒适与愉悦,进而提升主观幸福感;而校园环境较差、住宿条件简陋、饮食质量不佳、缺乏休闲娱乐方式的大学生,其生活满意度较低,容易产生不满、烦躁等消极情绪,影响主观幸福感。

自我满意度是大学生对自身的认知与评价,主要包括对自身的性格、能力、外貌、价值观、行为表现等方面的满意程度。大学生正处于自我认知形成的关键期,自我满意度直接影响其自信心与自我认同,进而影响主观幸福感。例如,能够正确认识自身的优点与不足、接纳自己的不完美、对自身的能力充满信心、能够实现自我价值的大学生,其自我满意度较高,主观幸福感也较强;而不能正确认识自己、过度自卑或自负、对自身能力缺乏信心、无法接纳自己的大学生,其自我满意度较低,容易产生自我否定、焦虑等消极情绪,降低主观幸福感。

第二个方面是情感体验层面的表现,这是大学生主观幸福感的直观表现,主要体现为大学生在日常生活中积极情感与消极情感的平衡状态。情感体验层面的表现主要包括积极情感的频繁体验与消极情感的有效控制两个具体方面。积极

情感的频繁体验是大学生主观幸福感的重要标志,主要表现为大学生在学习、生活、人际交往、自我发展等活动中,能够频繁体验到喜悦、满足、自豪、快乐、温暖等积极情感。例如,在取得学业进步时体验到喜悦与自豪,在与朋友相处时体验到温暖与快乐,在完成一项任务时体验到满足与成就感,这些积极情感的频繁体验能够有效提升大学生的主观幸福感,让大学生感受到生活的美好与意义。

消极情感的有效控制是大学生主观幸福感的重要保障,主要表现为大学生能够有效控制焦虑、抑郁、愤怒、悲伤、自卑、孤独等消极情感的产生与发展,避免消极情感过度积累、失控,减少消极情感对自身心理状态、学习生活的负面影响。需要强调的是,消极情感是个体正常的情绪反应,大学生在面对学业压力、人际冲突、挫折困难时,产生一定的消极情感是正常的,关键在于能够有效控制消极情感,及时疏导、缓解消极情绪,避免其长期影响自身的主观幸福感。例如,大学生在面临学业挫折时,会产生短暂的抑郁、焦虑情绪,但能够通过合理的方式调节情绪,快速走出消极情绪的困扰,保持积极的心理状态,这就是消极情感有效控制的表现,也是主观幸福感较高的体现。反之,若大学生无法控制消极情感,长期处于焦虑、抑郁、孤独等消极情绪中,其主观幸福感水平会明显下降,甚至引发心理问题。

第三个方面是自我发展层面的表现,这是大学生主观幸福感的深层表现,主要体现为大学生对自身成长与发展的感知与认同,以及对未来的希望与信心。自我发展层面的表现主要包括自我成长的感知、目标明确与实现、未来信心三个具体方面。自我成长的感知是指大学生能够清晰感受到自身的成长与进步,包括知识能力的提升、心理成熟度的提高、人格的完善、社会适应能力的增强等。大学生处于人生发展的关键期,不断成长与进步是其核心需求之一,能够感受到自身的成长与进步,能够让大学生体验到成就感与价值感,进而提升主观幸福感。例如,大学生能够感受到自己的学习能力不断提升、人际交往能力不断增强、心理更加成熟、能够更好地应对生活中的挫折与压力,这些都是自我成长的感知,能够有效提升其主观幸福感。

目标明确与实现是指大学生能够树立清晰、合理的人生目标、学业目标、职业目标,并能够通过自身的努力逐步实现这些目标。目标是大学生前进的动力,明确的目标能够让大学生找到前进的方向,在实现目标的过程中,能够体验到努力的价值与成就感,进而提升主观幸福感。例如,大学生明确自己的学业目标是顺利完成学业、掌握专业技能,明确自己的职业目标是成为一名优秀的专业人才,通过自身的努

力,逐步实现这些目标,能够让其感受到生活的意义与价值,提升主观幸福感。反之,若大学生缺乏明确的目标,处于迷茫、困惑的状态,不知道自己未来的方向,会感到空虚、无助,进而降低主观幸福感。

未来信心是指大学生对自身的未来发展、职业前景、人生道路充满信心,能够以积极的心态面对未来的挑战与不确定性。大学生正处于人生的十字路口,面临着职业规划、人生选择等诸多挑战,对未来的信心直接影响其主观幸福感。能够对未来充满信心,相信自己能够克服困难、实现自身价值的大学生,其主观幸福感水平较高;而对未来充满迷茫、缺乏信心,过度担忧未来的大学生,容易产生焦虑、自卑等消极情绪,降低主观幸福感。

第四个方面是人际关系层面的表现,这是大学生主观幸福感的重要支撑,主要体现为大学生能够建立良好的人际关系,获得足够的社会支持,体验到归属感与安全感。人际关系层面的表现主要包括人际和谐、社会支持、归属感三个具体方面。人际和谐是指大学生能够与同学、老师、家人建立良好的人际关系,能够与他人友好相处、相互尊重、相互理解、相互支持,减少人际冲突,营造和谐的人际氛围。大学生处于集体生活环境中,良好的人际关系是其融入集体、适应校园生活的重要保障,也是其获得情感支持的重要来源。能够与同学建立深厚的友谊、与老师建立良好的师生关系、与家人保持密切的联系,能够让大学生感受到温暖与关爱,进而提升主观幸福感。反之,人际关系紧张、人际冲突频繁的大学生,容易产生孤独、焦虑、烦躁等消极情绪,降低主观幸福感。

社会支持是指大学生能够从家人、同学、老师、朋友等身边的人那里获得情感支持、物质支持、信息支持、帮助与鼓励。社会支持是大学生应对挫折、缓解压力、提升主观幸福感的重要支撑,当大学生面临困难与压力时,能够获得足够的社会支持,能够让其感受到自己不是孤单的,进而增强心理韧性,缓解消极情绪,提升主观幸福感。例如,大学生在面临学业压力时,能够得到老师的指导、同学的帮助、家人的鼓励,能够有效缓解压力,提升主观幸福感;而缺乏社会支持的大学生,在面临困难与压力时,容易陷入孤独、无助的状态,进而降低主观幸福感。

归属感是指大学生能够感受到自己属于某个集体(如班级、宿舍、社团),能够被集体接纳、认可,能够在集体中找到自己的位置,体验到归属感与安全感。归属感是人类的基本心理需求之一,对于大学生而言,归属感能够让其感受到温暖与关爱,减少孤独感,增强自信心,进而提升主观幸

福感。例如,大学生能够融入班级集体、宿舍集体,在集体中发挥自己的作用,获得同学的认可与接纳,能够体验到强烈的归属感,进而提升主观幸福感;而无法融入集体、缺乏归属感的大学生,容易产生孤独、自卑等消极情绪,降低主观幸福感。

大学生主观幸福感的四个表现层面相互关联、相互促进,认知评价层面是基础,情感体验层面是直观体现,自我发展层面是深层支撑,人际关系层面是重要保障。四个层面共同作用,全面反映了大学生的主观幸福感状态,也为本文后续分析情绪智力对大学生主观幸福感的影响机制提供了清晰的切入点。同时,大学生主观幸福感的表现具有明显的个体差异性,不同性别、不同年级、不同专业、不同家庭背景的大学生,其主观幸福感的表现也存在一定的差异,这种差异与大学生的情绪智力水平、心理发展状态、生活经历等多种因素密切相关。

二、情绪智力对大学生主观幸福感的影响机制

情绪智力作为大学生心理发展的核心能力,对其主观幸福感的影响并非简单的线性关联,而是通过一系列复杂的内在机制实现的。结合大学生情绪智力的四个核心维度(情绪感知、情绪理解、情绪调节、情绪运用),以及大学生主观幸福感的主要表现(认知评价、情感体验、自我发展、人际关系),本文认为,情绪智力主要通过情绪感知、情绪调节、情绪运用三个核心路径,从认知、情感、行为三个层面,对大学生的主观幸福感产生深远影响。这三个路径相互关联、相互作用,共同构成了情绪智力影响大学生主观幸福感的完整机制体系,其中,情绪感知是前提,情绪调节是关键,情绪运用是落脚点,三者层层递进、缺一不可,共同推动大学生主观幸福感的提升。

(一) 情绪感知对主观幸福感的影响

情绪感知作为大学生情绪智力的基础维度,是情绪智力发挥作用的前提,也是影响大学生主观幸福感的首要环节。情绪感知能力的高低,直接决定了大学生对自身及他人情绪的认识、理解与反应方式,进而影响其情绪状态、认知评价、人际关系,最终对主观幸福感产生影响。情绪感知对大学生主观幸福感的影响,主要体现在准确感知自身情绪与感知他人情绪两个方面,这两个方面相互补充、相互作用,共同推动大学生主观幸福感的提升。

1.准确感知自身情绪与幸福感的关联。准确感知自身情绪是大学生情绪感知能力的核心,也是大学生了解自身心理状态、应对情绪问题、提升主观幸福感的基础。准确感知自

身情绪,意味着大学生能够清晰识别自身的情绪状态(包括积极情绪与消极情绪),能够准确把握情绪产生的原因、强度、持续时间,以及情绪对自身思维、行为、认知评价的影响。这种能力能够帮助大学生更好地了解自己、接纳自己,有效应对情绪困扰,进而提升主观幸福感,其具体关联主要体现在以下三个方面。

首先,准确感知自身情绪能够帮助大学生实现自我认知的完善,提升自我满意度,进而提升主观幸福感。自我认知是大学生主观幸福感的核心组成部分,而准确感知自身情绪是完善自我认知的重要途径。大学生正处于自我认知形成的关键期,对自身的情绪状态、心理需求、行为倾向的认知,直接影响其自我满意度与自我认同。准确感知自身情绪,能够让大学生清晰了解自己的情绪特点、情绪需求,明确自己的心理状态,进而正确认识自己的优点与不足,接纳自己的不完美,提升自我满意度。例如,大学生能够准确感知到自己的积极情绪(如喜悦、自豪)源于自身的努力与进步,能够清晰认识到自己的能力与价值,进而增强自信心与自我认同;能够准确感知到自己的消极情绪(如焦虑、抑郁)源于学业压力、人际冲突等具体原因,能够客观看待自己的情绪反应,不盲目否定自己,进而提升自我接纳度。自我满意度的提升,能够直接推动大学生主观幸福感的提升,因为自我满意度越高,大学生对自身的认知评价越积极,越能够体验到自身的价值与意义,进而感受到幸福。

其次,准确感知自身情绪能够帮助大学生及时发现情绪问题,避免消极情绪积累,减少消极情绪对主观幸福感的负面影响。消极情绪是影响大学生主观幸福感的重要因素,若大学生无法准确感知自身的消极情绪,就无法及时发现情绪问题,导致消极情绪不断积累、失控,进而影响其心理状态、学业学习、人际关系,降低主观幸福感。而准确感知自身情绪,能够让大学生及时捕捉到消极情绪的产生,清晰了解消极情绪的原因与强度,进而采取有效的措施疏导、缓解消极情绪,避免其长期影响自身的主观幸福感。例如,大学生能够准确感知到自己出现了焦虑情绪,并且能够明确焦虑情绪源于学业压力,就能够及时调整自身的认知,采取合理的方式缓解压力、疏导焦虑情绪,避免焦虑情绪进一步加重,进而保持良好的心理状态,维护主观幸福感。反之,若大学生无法准确感知自身的焦虑情绪,或者无法明确焦虑情绪的原因,就会陷入焦虑的困扰中,无法有效应对,进而降低主观幸福感。

此外,准确感知自身情绪能够帮助大学生强化积极情绪体验,延长积极情绪的持续时间,进而提升主观幸福感。积

极情绪体验是大学生主观幸福感的直观体现,积极情绪的频繁体验能够让大学生感受到生活的美好与意义,提升主观幸福感。准确感知自身的积极情绪,能够让大学生清晰捕捉到积极情绪的产生,充分体验积极情绪带来的愉悦与满足,并且能够通过自我肯定、分享交流等方式强化积极情绪,延长积极情绪的持续时间,让积极情绪成为自身情绪的主导。例如,大学生在取得学业进步时,能够准确感知到喜悦、自豪的积极情绪,能够充分体验这种情绪带来的满足感,并且能够通过自我鼓励、与家人朋友分享等方式,强化这种积极情绪,让这种积极情绪持续更长时间,进而提升自身的主观幸福感。同时,准确感知自身的积极情绪,还能够让大学生明确积极情绪产生的原因,进而主动创造能够产生积极情绪的场景,增加积极情绪的体验频率,进一步提升主观幸福感。

需要强调的是,准确感知自身情绪并非过度关注自身情绪,而是客观、理性地识别与感知自身的情绪状态。过度关注自身情绪,容易导致大学生陷入情绪内耗,过度敏感、多疑,反而会影响其心理状态,降低主观幸福感。准确感知自身情绪的核心是“客观识别、理性看待”,既能够捕捉到自身的情绪变化,又能够不被情绪左右,保持理性的思维,进而更好地应对情绪问题,提升主观幸福感。

从理论层面来看,情绪感知理论认为,个体对自身情绪的感知准确性越高,其情绪调节能力就越强,心理状态就越稳定,主观幸福感水平也就越高。对于大学生而言,准确感知自身情绪是情绪调节的前提,只有准确感知情绪,才能进行有效的情绪调节,进而维护良好的心理状态,提升主观幸福感。相关研究也证实,情绪感知能力较强的大学生,能够更好地应对情绪困扰,自我满意度更高,积极情绪体验更多,主观幸福感水平也显著高于情绪感知能力较弱的大学生。

2.感知他人情绪对大学生人际互动及幸福感的作用。感知他人情绪是大学生情绪感知能力的重要组成部分,也是大学生建立良好人际关系、获得社会支持、提升主观幸福感的重要保障。大学生处于集体生活环境中,人际互动是其日常生活的重要组成部分,而感知他人情绪的能力,直接决定了大学生人际互动的质量与效果,进而影响其人际关系、社会支持、归属感,最终对主观幸福感产生影响。感知他人情绪对大学生人际互动及幸福感的作用,主要体现在以下三个方面。

首先,感知他人情绪能够帮助大学生提升人际沟通的效果,减少人际冲突,建立良好的人际关系。人际沟通是建立良好人际关系的核心,而感知他人情绪的能力,能够让大学生在人际沟通中更好地理解他人的想法、需求与感受,把握

沟通的节奏与分寸,避免因沟通不当引发人际冲突。例如,在与他人沟通时,大学生能够通过他人的面部表情、肢体语言、语气语调等外部线索,准确感知他人的情绪状态(如开心、愤怒、委屈、焦虑),进而调整自身的沟通方式与语气,表达自身的想法与情绪时兼顾他人的感受,避免说出伤害他人的话,减少人际冲突的发生。同时,感知他人情绪还能够让大学生更好地倾听他人的心声,理解他人的需求,给予他人适当的关心与支持,进而拉近与他人的距离,建立良好的人际关系。良好的人际关系能够让大学生感受到温暖与关爱,获得足够的社会支持,进而提升主观幸福感。

其次,感知他人情绪能够帮助大学生获得更多的社会支持,增强归属感与安全感,进而提升主观幸福感。社会支持是大学生应对挫折、缓解压力、提升主观幸福感的重要支撑,而感知他人情绪的能力,能够让大学生更好地理解他人的情绪与需求,在他人需要帮助时及时给予支持与帮助,进而收获他人的信任与支持,获得更多的社会支持资源。同时,感知他人情绪能够让大学生更好地融入集体,被集体接纳与认可,增强归属感与安全感。例如,大学生能够感知到同学的悲伤情绪,主动给予关心与安慰,帮助同学缓解消极情绪,这种行为能够拉近与同学的距离,获得同学的信任与支持,当自己面临困难时,也能够得到同学的帮助与支持;能够感知到集体的氛围与情绪,主动适应集体,参与集体活动,进而融入集体,获得归属感与安全感。归属感与安全感的增强,能够有效减少大学生的孤独感、焦虑感,提升其主观幸福感。

最后,感知他人情绪能够帮助大学生培养共情能力,提升自身的道德修养与人格魅力,进而提升主观幸福感。共情能力是指个体能够站在他人的角度,感受他人的情绪与感受,理解他人的想法与需求的能力,而感知他人情绪是培养共情能力的基础。大学生通过感知他人情绪,能够更好地共情他人的感受,理解他人的处境,进而学会尊重他人、关爱他人,提升自身的道德修养与人格魅力。共情能力的提升,能够让大学生在人际互动中更加受欢迎,建立更深厚的人际关系,同时,也能够让大学生感受到帮助他人的快乐与满足,体验到自身的价值与意义,进而提升主观幸福感。例如,大学生能够感知到他人的困难与痛苦,共情他人的处境,主动伸出援手,帮助他人解决困难,在帮助他人的过程中,能够体验到成就感与满足感,这种积极的情感体验能够有效提升其主观幸福感。

需要注意的是,感知他人情绪并非过度迎合他人的情绪,而是客观、理性地感知他人的情绪状态,在理解他人情绪的基础上,保持自身的原则与立场。过度迎合他人的情绪,

容易导致大学生失去自我,过度关注他人的感受而忽视自身的情绪需求,进而陷入情绪内耗,降低主观幸福感。感知他人情绪的核心是“理解、尊重、适度支持”,既能够准确感知他人的情绪,理解他人的感受,又能够保持自身的独立性,兼顾自身的情绪需求,进而实现人际互动的和谐,提升主观幸福感。

从社会支持理论的角度来看,良好的人际关系与充足的社会支持是提升个体主观幸福感的重要因素,而感知他人情绪的能力,是建立良好人际关系、获得社会支持的重要前提。对于大学生而言,感知他人情绪的能力越强,其人际沟通能力就越强,人际关系就越和谐,获得的社会支持就越多,归属感与安全感就越强,主观幸福感水平也就越高。相关研究表明,感知他人情绪能力较强的大学生,人际关系质量更高,社会支持更充足,主观幸福感水平显著高于感知他人情绪能力较弱的大学生,这也充分证实了感知他人情绪对大学生人际互动及幸福感的重要作用。

(二) 情绪调节对主观幸福感的影响

情绪调节作为大学生情绪智力的关键维度,是连接情绪感知、情绪理解与情绪运用的核心环节,也是影响大学生主观幸福感的最直接、最重要的因素。情绪调节能力的高低,直接决定了大学生应对消极情绪、强化积极情绪的能力,进而影响其情绪状态、认知评价、心理韧性,最终对主观幸福感产生深远影响。情绪调节对大学生主观幸福感的影响,主要体现在积极情绪的强化与消极情绪的疏导两个方面,这两个方面相互补充、相互作用,共同维护大学生的情绪平衡,提升其主观幸福感。

1. 积极情绪的强化与幸福感提升的关联。积极情绪是大学生主观幸福感的核心组成部分,积极情绪的频繁体验与持续强化,能够有效提升大学生的主观幸福感。情绪调节能力中的积极情绪强化能力,是指大学生能够主动关注、捕捉自身的积极情绪,通过一定的方式强化积极情绪的体验,延长积极情绪的持续时间,让积极情绪成为自身情绪的主导,进而提升自身的心理状态与主观幸福感。积极情绪的强化与幸福感提升的关联,主要体现在以下四个方面。

首先,积极情绪的强化能够提升大学生的认知能力与学习效率,进而提升学业满意度,促进主观幸福感的提升。积极情绪能够激活个体的认知资源,提升个体的观察力、记忆力、思维能力、创造力等认知能力,让个体以更积极、更高效的状态投入到学习中,进而提升学习效率与学习质量。对于大学生而言,学业满意度是主观幸福感的重要组成部分,学习效率与学习质量的提升,能够让大学生在学业上取得更

好的成绩,获得更多的成就感与自豪感,进而提升学业满意度,推动主观幸福感的提升。例如,大学生在积极情绪的驱动下,能够更主动、更积极地投入到学习中,注意力更集中,思维更敏捷,能够更快、更好地掌握专业知识与技能,学业成绩得到提升,进而体验到喜悦、自豪的积极情绪,这种积极情绪又会进一步强化其学习动力,形成良性循环,不断提升其主观幸福感。

其次,积极情绪的强化能够改善大学生的人际关系,提升人际满意度,进而提升主观幸福感。积极情绪具有感染性,能够传递温暖与善意,拉近人与人之间的距离,促进人际沟通与人际和谐。大学生通过强化积极情绪,能够以更积极、更乐观的心态面对人际互动,主动与他人沟通、交流,表达自身的善意与关心,进而获得他人的好感与信任,建立良好的人际关系。良好的人际关系能够让大学生获得足够的社会支持,体验到归属感与安全感,提升人际满意度,进而提升主观幸福感。例如,大学生在积极情绪的影响下,能够更主动地与同学、老师、家人沟通,笑容更灿烂,态度更温和,能够更好地理解他人、尊重他人,进而拉近与他人的距离,建立深厚的友谊与良好的师生关系、家庭关系,人际满意度得到提升,主观幸福感也随之增强。

再次,积极情绪的强化能够提升大学生的心理韧性,增强其应对挫折与压力的能力,进而提升主观幸福感。心理韧性是指个体面对挫折、压力、困境时,能够保持积极的心理状态,主动应对困难、克服挫折的能力,是影响大学生主观幸福感的重要心理因素。积极情绪的强化能够让大学生保持乐观、积极的心态,增强自信心与自我效能感,进而提升心理韧性,能够更好地应对学习生活中的挫折与压力,避免因挫折与压力产生过度的消极情绪,进而维护主观幸福感。例如,大学生在面对学业挫折、人际冲突等困难时,若能够强化自身的积极情绪,保持乐观的心态,相信自己能够克服困难,就能够主动采取有效的措施应对困难,在克服困难的过程中,体验到成就感与自豪感,进而提升主观幸福感;而若无法强化积极情绪,容易陷入消极情绪的困扰,缺乏应对困难的信心与勇气,进而降低主观幸福感。

最后,积极情绪的强化能够促进大学生的自我发展与自我实现,提升自我满意度,进而提升主观幸福感。积极情绪能够激发个体的内在动力,让个体更主动地追求自我成长与自我实现,不断提升自身的能力与价值。对于大学生而言,自我发展与自我实现是其核心需求之一,积极情绪的强化能够让大学生更清晰地认识到自身的潜力与价值,主动设定合理的目标,通过自身的努力实现目标,进而体验到自我实现

的成就感与满足感,提升自我满意度,推动主观幸福感的提升。例如,大学生在积极情绪的驱动下,能够主动参与社团活动、社会实践、科研项目等,不断提升自身的综合素质与能力,实现自身的成长与进步,进而体验到自我价值的实现,提升主观幸福感。

从积极心理学理论的角度来看,积极情绪能够促进个体的身心健康、认知发展、人际关系和谐,是提升个体主观幸福感的重要因素。大学生通过强化积极情绪,能够充分发挥积极情绪的积极作用,改善自身的心理状态、学习状态、人际状态,进而提升主观幸福感。相关研究也证实,积极情绪强化能力较强的大学生,积极情绪体验更频繁、更持久,学业满意度、人际满意度、自我满意度更高,主观幸福感水平显著高于积极情绪强化能力较弱的大学生。同时,积极情绪的强化还能够促进大学生情绪智力的整体发展,形成“积极情绪强化—情绪智力提升—主观幸福感提升”的良性循环。

2.消极情绪的疏导对缓解心理压力、提升幸福感的作用。消极情绪的有效疏导是情绪调节能力的核心体现,也是大学生缓解心理压力、维护心理平衡、提升主观幸福感的关键手段。大学生在学业、人际、职业规划等多重压力下,产生消极情绪是客观且正常的,而疏导能力的高低,直接决定了消极情绪对其心理状态、生活状态的影响程度。有效的消极情绪疏导,能从根源上缓解心理压力,减少消极情绪的持续负面影响,为主观幸福感的提升筑牢心理基础,其作用主要体现在三个方面。

首先,消极情绪的疏导能及时释放心理压力,避免情绪内耗,维护心理健康。消极情绪若长期积压,会转化为持续性的心理压力,引发情绪内耗、自我否定等问题,甚至导致焦虑、抑郁等心理困扰,严重降低主观幸福感。而通过合理的方式疏导消极情绪,如倾诉、运动、情绪表达等,能让大学生及时释放内心的负面感受,缓解心理压力,打破情绪内耗的循环,让心理状态回归平稳,这是提升主观幸福感的基本前提。例如,大学生面对学业失败产生的沮丧情绪时,通过与朋友倾诉、参与户外运动疏导情绪,能快速缓解内心的压抑感,避免陷入长期的自我怀疑,有效维护自身的心理状态。

其次,消极情绪的疏导能帮助大学生理性看待挫折,提升心理适应能力,减少消极体验。有效的消极情绪疏导并非简单的情绪宣泄,而是在疏导过程中引导大学生重新认知挫折与压力,客观分析问题产生的原因,进而形成理性的认知方式。这种疏导过程能让大学生从消极情绪中抽离,不再被负面感受左右,学会以平和的心态面对学习生

活中的困难，提升自身的心理适应能力。心理适应能力的提升，能让大学生在面对后续的挫折时，减少消极情绪的产生与影响，降低消极情感体验的频率，进而提升主观幸福感。

最后，消极情绪的疏导能恢复大学生的行为动力，使其回归正常的学习生活节奏，提升生活体验感。消极情绪会抑制个体的行为动力，让大学生陷入拖延、逃避、无精打采的状态，影响其学业推进、人际互动等日常活动，进而降低对生活的满意度。而及时疏导消极情绪，能快速恢复大学生的心理能量与行为动力，使其重新以积极的状态投入到学习、生活与人际交往中，顺利完成各项任务，收获成就感与满足感。这种积极的生活体验，能有效提升大学生对生活的整体满意度，推动主观幸福感的提升。

从压力应对理论来看，消极情绪的疏导属于情绪聚焦型应对策略，能直接作用于压力引发的情绪反应，快速缓解心理压力，是大学生应对日常压力的重要方式。相关研究也证实，能够有效疏导消极情绪的大学生，心理压力水平更低，心理健康状况更好，对生活的满意度与积极情感体验也显著更高，主观幸福感水平远高于消极情绪积压的大学生。

（三）情绪运用对主观幸福感的影响

情绪运用是情绪智力的最终落脚点，也是将情绪感知、情绪调节能力转化为实际生活体验，推动主观幸福感提升的关键环节。大学生将情绪智力的各项能力运用到学习、人际、目标达成等具体场景中，能让情绪成为自身发展的积极动力，优化学习生活状态，提升各方面的体验感与满意度，进而从行为层面推动主观幸福感的提升，其影响主要体现在两个方面。

1.运用情绪促进学习、人际沟通对幸福感的正向影响。将情绪能力运用到学习与人际沟通中，能直接优化大学生的学习体验与人际体验，提升学业满意度与人际满意度，进而正向推动主观幸福感。在学习场景中，大学生运用情绪感知与调节能力，能根据自身情绪状态调整学习节奏，将积极情绪转化为学习动力，在消极情绪产生时及时调节，保持良好的学习状态，提升学习效率与学业成绩，进而增强学业成就感，提升学业满意度。例如，大学生利用对学习兴趣的积极情绪，主动探索专业知识，在学习疲惫产生消极情绪时，通过短暂休息、情绪疏导快速调整，让学习过程更高效、更愉悦。

在人际沟通场景中，大学生运用情绪感知、理解与运用能力，能精准把握沟通对象的情绪状态，灵活调整沟通

方式，通过恰当的情绪表达与共情回应，建立和谐的人际关系，减少人际冲突，提升人际互动的愉悦感。良好的人际沟通体验能让大学生获得充足的社会支持与归属感，提升人际满意度，而学业与人际满意度的双重提升，会直接推动大学生主观幸福感的提高。

2.情绪驱动目标达成与主观幸福感的关联。情绪运用能力能让情绪成为目标达成的内在驱动力，帮助大学生更好地设定目标、克服困难，在目标实现的过程中收获成就感与自我价值感，进而提升主观幸福感。一方面，积极情绪能激发大学生的目标动机，让其更清晰地定位自身需求，设定符合自身能力的合理目标，同时保持对目标的热情与执着，为目标达成奠定心理基础；另一方面，在目标实现的过程中，大学生运用情绪调节能力，能有效疏导挫折带来的消极情绪，强化坚持下去的积极情绪，提升自身的抗挫能力，一步步克服困难，最终实现目标。

目标达成带来的成就感与自我价值感，是大学生主观幸福感的深层来源，这种积极体验能提升大学生的自我满意度，让其清晰感知到自身的成长与进步，进而从自我发展层面提升主观幸福感。同时，一次次的目标达成会形成良性循环，让大学生对未来充满信心，进一步强化其积极的心理状态，推动主观幸福感的持续提升。

三、提升大学生主观幸福感的途径

情绪智力与大学生主观幸福感的显著正相关，为提升大学生主观幸福感指明了核心方向，即从高校教育引导与大学生自身提升双层面出发，强化大学生的情绪智力水平，通过提升其情绪感知、调节、运用能力，推动主观幸福感的提升。

（一）高校层面：开展情绪智力相关教育与引导

高校作为大学生培养的主阵地，应将情绪智力培养融入心理健康教育工作，通过系统化的教育与全方位的支持，为大学生情绪智力的提升搭建平台，助力其主观幸福感的增强。

1.增设情绪管理相关课程，提升学生情绪感知与调节能力：高校应结合大学生的群体特点，开设情绪管理、积极心理学、人际沟通等相关课程，将情绪感知、理解、调节、运用的理论知识与实践方法融入课程教学。课程教学应摒弃纯理论讲解，采用案例分析、情景模拟、小组讨论等多样化教学方式，让大学生在实践中学习如何准确感知自身与他人情绪、如何有效疏导消极情绪、如何合理运用情绪，将理论知识转化为实际能力，从根本上提升其情绪智力水平。

2.搭建心理辅导平台,为学生提供情绪疏导支持:高校应完善心理健康教育中心的建设,搭建线上线下相结合的心理辅导平台,为大学生提供专业的情绪疏导与心理支持。线下设立心理咨询室,配备专业的心理教师,为有情绪困扰的大学生提供一对一的心理咨询服务;线上开设心理辅导热线、心理倾诉平台,让大学生能随时释放情绪、寻求帮助。同时,高校可定期开展心理健康讲座、情绪调节工作坊等活动,普及情绪调节方法,帮助大学生建立科学的情绪管理理念。

(二)大学生自身层面:主动提升情绪智力

大学生是提升自身情绪智力与主观幸福感的主体,只有主动发挥主观能动性,将外在的教育引导转化为内在的行动实践,才能真正实现情绪智力的提升与主观幸福感的增强。

1.加强自我反思,提升情绪认知与觉察能力:大学生应养成自我反思的习惯,在日常学习生活中,主动关注自身的情绪变化,及时思考情绪产生的原因、强度及对自身行为的影响,通过持续自我反思,提升对自身情绪的认知与觉察能力。同时,在与他人的互动中,主动观察他人的情绪表达,学习感知他人情绪的方法,逐步提升自身的情绪感知能力,为情绪智力的提升奠定基础。

2.主动学习情绪调节方法,培养积极情绪体验:大学生应主动学习科学的情绪调节方法,如深呼吸、冥想、运动、书写倾诉等,在消极情绪产生时,能快速运用合适的方法进行疏导,避免情绪积压。同时,大学生应主动发现生活中的积极因素,培养兴趣爱好,参与社团活动、社会实践等,主动创造积极情绪体验的场景,强化积极情绪的感知与体验,让积极情绪成为自身情绪的主导,进而提升主观幸福感。

四、结束语

大学生的主观幸福感是其心理健康的核心标志,也是高等教育培养全面发展人才的重要目标,而情绪智力作为影响大学生主观幸福感的关键心理因素,其发展水平直接决定了大学生的情绪管理能力、压力应对能力与人际适应能力。本文通过研究发现,情绪智力通过情绪感知、情绪调节、情绪运用三个核心路径,从认知、情感、行为三个层面对大学生的主观幸福感产生深远影响,准确的情绪感知是前提,有效的情绪调节是关键,合理的情绪运用是落

脚点,三者层层递进,共同推动大学生主观幸福感的提升。提升大学生的主观幸福感,需要高校与大学生形成合力,高校应将情绪智力培养纳入心理健康教育体系,通过课程设置、平台搭建为大学生提供系统化的教育与支持;大学生应主动发挥主观能动性,加强自我反思,学习情绪管理方法,在实践中不断提升自身的情绪感知、调节与运用能力。唯有如此,才能持续强化情绪智力与主观幸福感的正向关联,帮助大学生更好地应对学习生活中的压力与挑战,提升情绪管理能力,增强主观幸福感,最终实现身心健康、全面发展的培养目标。情绪智力的培养与主观幸福感的提升是一个持续的过程,未来高校的心理健康教育工作应进一步深化情绪智力培养的实践研究,结合新时代大学生的心理发展特点,探索更具针对性、实效性的教育方式;同时,大学生也应将情绪管理融入日常,在持续的实践中提升自身的情绪智力,让积极的情绪成为自身成长的动力,在感受生活美好的同时,收获持久的主观幸福感,为未来的职业发展与人生幸福奠定坚实的心理基础。

参考文献:

- [1] 戈尔曼.情绪智力[M].杨春晓,译.北京:中信出版社,2018.
- [2] 梅耶,萨洛维.情绪智力理论与实践[M].张兴贵,译.广州:暨南大学出版社,2020.
- [3] 迪纳.主观幸福感:快乐心理学的基础[M].崔丽娟,译.北京:中国轻工业出版社,2019.
- [4] 彭聃龄.普通心理学[M].5版.北京:北京师范大学出版社,2019.
- [5] 张兴贵.大学生情绪智力与主观幸福感的关系研究[J].心理科学,2006(02):338-340.
- [6] 王艳霞.情绪智力对大学生主观幸福感的影响机制[J].中国健康心理学杂志,2020,28(05):767-771.
- [7] 李红娟.积极心理学视角下大学生情绪智力培养路径[J].高教探索,2021(08):122-126.
- [8] 刘聪慧,王永梅,俞国良.主观幸福感的影响因素研究[J].心理科学进展,2010,18(01):137-144.
- [9] 马伟娜,桑标,洪灵敏.大学生情绪智力、人格特质与主观幸福感的关系[J].中国临床心理学杂志,2007(04):397-399.
- [10] 赵娜.高校心理健康教育中大学生情绪管理能力培养研究[J].思想教育研究,2022(06):145-149.
- [11] 陈健.情绪运用能力对大学生学习成效与人际和谐的影响[D].杭州:浙江师范大学,2021.
- [12] 杨雪.大学生情绪调节方式与主观幸福感的关系研究[D].长春:东北师范大学,2020.