

Problems and training paths in graduate emotional intelligence

Yubing Hou

School of Fine Arts, Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu, 221116, China

Abstract

Objective: This paper discusses the importance of emotional intelligence to graduate students, and analyzes the connotation of self-awareness, emotional management, self-motivation, cognition of others' emotions and interpersonal relationship processing. It expounds the key role of emotional intelligence in the academic stress response, academic research development, career development planning and the construction of interpersonal relationship. Methods: By analyzing the challenges of graduate student emotional intelligence training, thinking including school curriculum and platform building, mentor guide role and graduate self-cultivation multidimensional eq training path, conclusion eq education has become an important course of college graduate students, from their perspective, for the problems in graduate student emotional intelligence and psychological state is analyzed, and give the corresponding improvement countermeasures and Suggestions.

Keywords

emotional intelligence; graduate student; academic development; career planning; and interpersonal relationship

研究生情商中的问题及培养路径

侯玉冰

江苏师范大学美术学院, 中国 · 江苏 徐州 221116

摘要

目的: 本文深入探讨情商对研究生的重要性, 剖析情商涵盖的自我意识、情绪管理、自我激励、认知他人情绪和处理人际关系等多方面内涵。阐述情商在研究生的学业压力应对、学术研究开展、职业发展规划以及人际关系构建等方面起到的关键作用。方法: 通过分析研究生情商培养面临的挑战, 思考包括学校课程设置与平台搭建、导师引导作用发挥以及研究生自我培养等多维度的情商培养路径, 结论: 情商教育已经成为高校研究生必备的重要课程, 本文从自身角度出发, 针对研究生情商中遇到的问题及心理状态进行分析, 并给出相应的改善对策和建议。

关键词

情商; 研究生; 学业发展; 职业规划; 人际关系

1 引言

在当今高等教育不断发展且竞争日益激烈的背景下, 研究生教育作为培养高层次专业人才的关键环节, 受到了广泛的关注。研究生们不仅需要要在学术研究领域深入探索, 追求卓越的科研成果, 还面临着来自学业、就业、社交等多方面的复杂挑战。在此环境下, 情商逐渐成为影响研究生成长与发展的重要因素。情商作为一种非智力因素, 与研究生的学业成就、职业前景以及身心健康等方面都有着千丝万缕的联系。深入研究情商对研究生的重要性, 并探索有效的情商培养路径, 对于提升研究生的综合素质, 使其更好地适应社会需求, 具有极为重要的理论与实践意义。

2 情商的内涵与研究现状

2.1 内涵意义与构成要素

第一, 情商 (Emotional Quotient, 简称 EQ), 是情绪

商数的简称, 它代表着个体在情绪认知、情绪管理、自我激励、认知他人情绪以及处理人际关系等多方面能力的综合体现^[1]。自我意识是情商的基础要素, 它要求个体能够敏锐地察觉自己的情绪状态、情感变化以及内在的心理反应。这意味着个体不仅能在情绪产生的瞬间就有所感知, 还能深入剖析情绪产生的根源、发展的脉络以及可能引发的行为倾向。

第二, 构成要素

在心理学家丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 提出的情商模型中有五大要素: 自我意识——(认识和理解我们的情绪和反应)、控制情绪——(管理、控制和调节情绪、心情以及应对方式)、自我激励——(利用情绪激励自己采取适当的行动, 作出承诺, 坚持到底)、认知他人情绪——(同理心, 辨别他人感受, 了解他人情感, 利用理解与之交往)、处理相互关系——(建立人际关系, 在团队中, 具备解决冲突与领导能力)。

以上五种能力对人的生活、工作等至关重要, 而智商高的人并不一定具有这些能力, 因此从这里也可以看出, 情商的作用比智商更大, 情商是毋庸置疑的。美国知名教育家、

【作者简介】侯玉冰 (1996-), 女, 中国上海人, 在读硕士, 从事艺术设计研究。

企业家卡耐基教授说：“一个人取得的成功，只有百分之十五是靠他所学的专业技能取得的，百分之八十五是靠他为人处事的方法和能力取得的。”^[2] 由此，经过大量的研究对智商和情商的对比与分析表明，情商对人们取得成功起着非同一般的关键性作用。

2.2 研究现状

国内关于情商培养的研究著作数量不可胜计，为了具体了解国内对于情商培养课题的研究状况，在中国知网平台上输入“情商培养”关键词，并检索出 1172 条结果，其中以情商培养为主题的检索结果为 576 篇，学术期刊 79 篇；

学位论文 35 篇，这包括对情商教育研究、学生情商、素质教育、教学研究等方面。通过分析近二十年的发文量发现 2016 年至 2024 年学术界对于情商培养的研究呈大幅递减趋势，见图 1。

通过检索结果来看，近 10 年对情商教育培养的研究逐年减少，研究成果也多为学术论文、期刊。从图 2 可以清晰地看到，学科分布 50% 以上是关于教育领域，其余专业学科均在 10% 以内。因此有关研究生情商培养的文献有些缺乏，只能从实际出发，在文献阅读方式进行数据收集，来构建本文的理论依据。

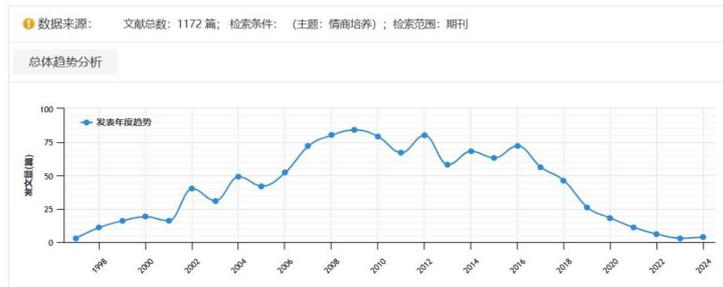


图 1 以“情商培养”为关键词的检索结果（图片来源：中国知网）

Figure 1 Search results with “emotional intelligence training” as the keyword (Image source: CNKI)

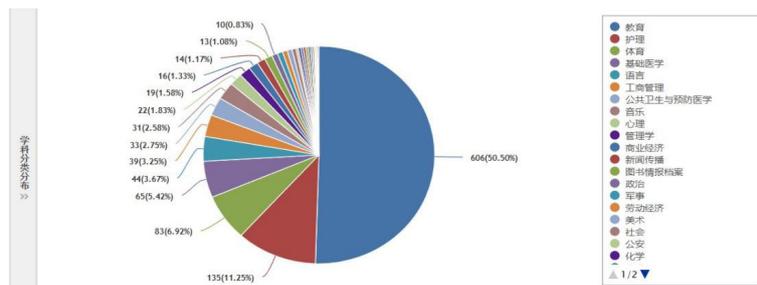


图 2 以“情商培养”为关键词的检索结果（图片来源：中国知网）

Figure 2 Search results with “emotional intelligence training” as the keyword (Image source: CNKI)

3 情商对研究生学业发展的重要性

3.1 助力学业发展

研究生阶段的学业压力相较于本科阶段显著增加。课程学习的深度与广度拓展、科研项目的高要求与不确定性以及毕业论文的撰写等任务，都给研究生带来了沉重的负担。情商在帮助研究生应对这些学业压力方面发挥着关键作用。

3.2 促进学术研究开展

在学术研究过程中，情商同样有着不可忽视的重要性。自我激励能力促使研究生在面对研究中的枯燥数据收集、复杂理论分析等工作时，能够保持高度的热情和专注度。能够为自己设定明确的研究目标，并不断向目标努力奋进。

4 情商对研究生职业发展的重要性

随着社会的快速发展和就业市场的不断变化，研究生毕业后面临着复杂多变的职业环境。情商能够帮助研究生更好地适应职场的要求。

认知他人情绪和处理人际关系的能力有助于研究生在职场中建立良好的人际关系网络。他们能够理解同事、上司和客户的需求与期望，以恰当的方式进行沟通与合作。在团队团队合作中，情商高的研究生能够发挥协调作用，化解团队内部的矛盾与冲突，提高团队的工作效率和凝聚力。例如，在一个项目团队中，当出现成员之间的意见分歧或利益冲突时，情商高的研究生能够通过有效的沟通和协商，找到各方都能接受的解决方案，促进团队的和谐发展，为项目的成功实施奠定基础。

5 情商对研究生人际关系构建的重要性

5.1 促进师生关系和谐

在研究生的学习与生活中，师生关系是最为重要的人际关系之一。情商高的研究生能够与导师建立良好的互动关系。

他们通过自我意识和认知他人情绪的能力，能够准确

理解导师的期望与要求,尊重导师的意见和建议^[1]。在与导师的交流过程中,他们能够以恰当的方式表达自己的想法和困惑,积极寻求导师的指导与帮助。例如,在论文选题和研究过程中,认真倾听导师的意见,根据导师的反馈及时调整自己的研究思路,同时也会主动向导师汇报自己的研究进展和遇到的问题,与导师保持密切的沟通与互动,从而获得导师更多的支持与指导,促进自己的学业进步。

5.2 增进同学间友谊与合作

研究生阶段的同学关系也对其学习和生活有着重要影响。情商高的研究生能够在同学之间建立深厚的友谊,并开展有效的合作。善于运用认知他人情绪和处理人际关系的能力,理解同学的感受和需求,尊重同学的个性与差异。如在小组作业或项目合作中,研究生能够充分发挥自己的优势,协调团队成员之间的关系,促进团队成员之间的信息共享与合作,提高团队的整体绩效。同时,在同学遇到困难时,能够主动给予同学关心和支持,增进彼此之间的友谊与信任。

6 研究生情商培养面临的挑战及培养路径

6.1 学业压力导致情商培养被忽视

研究生阶段的学业任务繁重,科研压力巨大,使得研究生们往往将大部分时间和精力都投入了专业课程的学习和科研项目中。此情况下,情商培养容易被忽视,部分认为只要在学术上取得成绩,就能在未来的职业和生活中取得成功,而忽略了情商在个人全面发展中的重要作用。例如,许多研究生为了完成论文和科研任务,长时间待在实验室或图书馆,很少参加社交活动或参与情商培养相关的课程与培训,导致情商发展滞后等问题。

6.2 学校加强情商教育体系建设

第一,优化课程设置。高校应增加情商教育相关课程的比重,将情商教育纳入研究生培养的核心课程体系。课程内容应涵盖情商的各个方面,包括自我意识培养、情绪管理技巧、认知他人情绪训练以及人际关系处理能力提升等。可以开设“情绪管理与心理健康”“人际沟通与团队协作”“领导力与情商培养”等课程^[4],通过系统的理论教学和实践案例分析,帮助研究生全面提升情商素养。

第二,搭建实践平台。学校应积极搭建情商培养的实践平台,为研究生提供更多在实际情境中锻炼情商的机会。可以组织各种社团活动、学术交流、团队合作项目等,鼓励研究生积极参与。例如,举办模拟职场面试大赛、团队创业竞赛、跨学科学术研讨会等活动,让研究生在这些活动中学会与不同背景的人沟通合作,提高自己的情绪管理、自我激励和人际关系处理能力。

7 研究生情商培养路径的思考

情商并不是与生俱来的,是后天通过家庭教育的熏陶、社会实践的历练以及在个人自觉或不自觉的锻炼中,不断潜移默化修养中构建起来的。对于研究生情商的培养,从自

身感受出发总结出以下几个方面的思考:

首先,学校教育是研究生情商培养的关键。学校作为人才培养单位,是情商培养的主阵地,在研究生情商培养中起到举足轻重的作用。首先是开设系统性的“情商”类课程。高校通过情商类教育课,系统讲解情商理论知识,激发研究生的主观能动性和主体参与意识,将教育要求内化为研究生自身的动机和需求^[5],以课堂教授为主导,学生讨论发言为辅,从理论上强化研究生的情商意识,逐步实现由理论导向实践的转化。

其次需要搭建可行的互动平台。真实或虚拟一种特定的交流场景,将课堂知识带到现实进行实操,打破恐惧,让会说话的艺术完全融入大脑中。高校加强搭建校园情商训练平台,有利于充分发挥学生组织和相互协作的能力,学生组织等平台和学生自发的活动运作有利于研究生群体沉浸式参与和提升商数。

最后需重视学校心理咨询的开展。“心理是支配人的情绪、情感的内在因素,心理的健康发展、心理状态的稳定和谐”。新形势下,高校应围绕人才培养的中心任务,统筹推进学生、教职员工心理健康工作,健全并完善校园心理健康服务体系和社会心理服务体系,设立心理发展辅导室、积极心理体验中心、团体活动室、基础宣泄室、VR减压活动区等功能室,使心理健康工作在价值养成、人格健全、心态涵养方面发挥积极作用。

8 结语

情商对研究生的学业发展、职业前景以及人际关系构建等方面都有着极为重要的意义。在研究生面临学业压力、职业挑战和复杂人际关系的背景下,情商能够帮助他们更好地应对压力、开展学术研究、建立良好人际关系,从而实现个人的全面发展。然而,目前研究生情商培养面临着诸多挑战,包括学业压力导致的忽视、缺乏系统培养体系以及个人自我认知与情绪管理能力不足等。为了提升研究生的情商水平,学校应加强情商教育体系建设,导师应发挥情商引导作用,研究生自身也应增强自我情商培养意识并掌握有效的培养方法。通过多方面的共同努力,培养出具有高情商的研究型人才,使其能够更好地适应社会发展的需求,在未来的学术和职业道路上取得更大的成功。

参考文献

- [1] 丹尼尔·戈尔曼.情商:为什么情商比智商更重要[M].中信出版社,2010,10.
- [2] 高瑞霞,谢奕,刘婷,等.高校少数民族学生情商教育工作路径研究[J].高教学刊,2023,9(S1):122-125.
- [3] 沈常宇.研究生的情商教育现状、问题及对策[J].高教学刊,2010,(31):54-57.
- [4] 赵芸.基于现代社会需求的大学生情商分析及教育培养[J].教育与职业,2013,(26):177-178.[5]李海波,彭万秋.情商对研究生就业的价值及其培育路径[J].高等农业教育,2015,(12):85-88.