

# 大学生情绪智力与生活满意度的关系研究

余雪婷, 胡 婷

福建师范大学, 福建 福州

收稿日期: 2022年9月6日; 录用日期: 2022年10月19日; 发布日期: 2022年10月26日

## 摘 要

为探究大学生的情绪智力与生活满意度的关系, 本研究采用问卷法, 研究对象为233名在校大学生, 得出研究结果: 1) 大学生的生活满意度总体处于中等偏下, 女大学生的生活满意度显著高于男大学生, 城市学生的生活满意度显著高于农村学生, 民主型教养方式大学生的生活满意度显著高于专制型; 2) 大学生情绪智力处于中等偏上水平, 不同大学生的情绪智力及生活满意度存在差异; 3) 情绪智力与生活满意度存在显著正相关, 但情绪智力对生活满意度的解释率只有6.8%。

## 关键词

大学生, 情绪智力, 生活满意度

# Study on Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction of College Students

Xueting Yu, Ting Hu

Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Sep. 6<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 19<sup>th</sup>, 2022; published: Oct. 26<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In order to explore the relationship between college students' emotional intelligence and life satisfaction, this study used a questionnaire method to study 233 college students. The results showed: 1) The life satisfaction of college students is at the lower middle level. The life satisfaction of female college students is significantly higher than that of male college students. The life satisfaction of urban students is significantly higher than that of rural students. The life satisfaction of college students with democratic education is significantly higher than that of autocratic; 2) The emotion-

al intelligence of college students is at the upper middle level. There are differences in emotional intelligence and life satisfaction among different college students; 3) Emotional intelligence is significantly positively correlated with life satisfaction, but the explanation rate of emotional intelligence for life satisfaction is only 6.8%.

## Keywords

College Students, Emotional Intelligence, Life Satisfaction

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

Salovey 和 Mayer 提出: 情绪智力是社会智力的一个子系统, 他们所提出的情绪智力结构思维模型中指出, 情绪智力包括多种能力: 一是知觉、评价和表达情绪的能力; 二是对思维的促进能力; 三是理解、分析以及运用情绪知识的能力; 四是自我调节情绪的能力[1] [2]。弗洛伊登塔勒(H. Freudenthaler)发现, 个体的情绪智力可独立预测其生活满意度和个体的身体状况。罗(K. Law)在研究中也证明了情绪智力的作用, 即个体的情绪智力对于其生活满意度有着正向的预测作用[3]。在前人的研究中也有关于情绪智力对大学生的各个方面产生的影响, 结果显示情绪智力对于大学生的各个方面都有着积极作用。研究发现情绪智力越高, 大学生的生涯适应力就越好, 情绪智力既会直接提升大学生的生涯适应力, 还通过增强生命意义感进而提升其生涯适应力[4]。也就是说高情绪智力者可以更好地适应生活中的变化并且对自己的生活有目的和方向感。其他研究指出情商是大学生压力感知和社会适应的重要保护因素, 情绪智力通过压力感知的中介作用间接的影响社会适应[5]。情绪智力高的人能够更好地利用自己的情绪, 并且敏锐的觉察自己和他人的情绪, 用健康的方法发泄自己的情绪, 更好的适应社会并且处理生活中的压力。在小学生的的情绪智力方面, 有研究发现情绪智力中的情绪感知、情绪运用、情绪理解能力与小学生的自尊都存在相关关系, 并且感知情绪因子、情绪表达因子对于小学生的自尊有着正向预测的作用[6]。

Shapior 曾提出, 情绪智力高的人比智商高的人能更好地拥有人生成功和幸福价值。这也可以看出对于人生的幸福来说情绪智力的作用更高于智商的作用。在生活中, 人们普遍认为情绪智力高的人更能让自己的生活向着满意的方向发展, 本研究的意义在于, 一是通过问卷调查来描述现阶段大学生情绪智力的高低, 可以为以后相关研究提供数据。二是得出大学生对自己当前的生活是否满意以及其具体程度。三通过对数据进行分析得出情绪智力的各个因子与生活满意度之间是否存在相关以及相关的程度。本研究通过严谨的数据分析来描述情绪智力的高低确实与生活满意度有关, 在教育方面也可以从培养学生的情绪智力方面入手, 进而让其对生活的满意度进行提高, 有助于心理学与生活的结合, 使学生拥有一个健康的心理。

生活满意度(Life Satisfaction)是基于主观感受的一种定义, 对于不同的研究者来说, 生活满意度也有着不同的定义, 个体的发展状况可以被个体对于生活的满意度间接的显示出来, 生活满意度也是衡量个体标准的指标之一。本研究使用 SWLS 量表来测量大学生对生活的满意度。研究将生活满意度作为评估个人生活质量高低的重要参数和主观幸福感的重要组成部分之一[7]。目前许多研究都使用生活满意度作为青少年主观幸福感的唯一指标[8]。另外, 我国的研究者们也认为相比较于情感部分, 中国人幸福感的

实际情况更能用生活满意度反映出来[9]。有研究得出生活事件和生活满意度存在着显著相关, 积极事件能预测生活满意度, 遭遇更多消极生活实践的个体生活满意度更低[10]。心理弹性高的人, 个体知觉到的生活事件压力也就小, 进而个体对生活质量的 subjective 体验和认知评价更高, 个体便有高生活满意度。生活事件对于心理弹性不同的个体的生活满意度的预测效果则会不一样[11]。本研究基于以下假设展开: 大学生的情绪智力与生活满意度存在着正相关, 且具有统计学意义。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究的研究对象为不同地区、不同专业、不同年级、不同性别、不同学校的在校大学生, 共发放问卷 245 份, 回收 245 份, 得到有效问卷 233 份, 有效回收率为 95.1%, 其中最年轻龄的被试为 18 岁, 最大年龄的被试为 25 岁, 被试的平均年龄为 21.58 岁, 本研究采用 spss24.0 进行数据分析。将被试的人口学特征进行统计得出表 1:

**Table 1.** Demographic characteristics of participants  
**表 1.** 被试人口学特征表(N = 233)

| 基本变量   | 类别  | 人数  | 百分比    |
|--------|-----|-----|--------|
| 性别     | 男生  | 43  | 18.45% |
|        | 女生  | 190 | 81.55% |
| 是否独生子女 | 是   | 79  | 33.91% |
|        | 否   | 154 | 66.09% |
| 家庭所在地  | 城市  | 110 | 47.21% |
|        | 乡镇  | 34  | 14.59% |
|        | 农村  | 89  | 38.20% |
| 年级     | 大一  | 21  | 9.01%  |
|        | 大二  | 32  | 9.44%  |
|        | 大三  | 22  | 13.71% |
|        | 大四  | 158 | 67.81% |
| 院校类别   | 双一流 | 16  | 6.87%  |
|        | 一本  | 49  | 21.03% |
|        | 二本  | 145 | 62.23% |
|        | 三本  | 9   | 3.86%  |
|        | 专科  | 14  | 6.01%  |

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 情绪智力量表(EIS)

情绪智力量表(EIS)是斯科特等人根据 Mayer 和 Salovey 的情绪理论编制而成, 作为该理论的代表量表之一, 它的信度和效度较高, 可以很好地测量个体的情绪智力。本研究采用由华南师范大学王才康翻译出的该量表的中文版, 并且验证其信度  $\alpha = 0.83$ 。量表包括被试对自身及他人情绪的感知、理解、表达、控制以及管理和应用情绪的能力, 共有 33 个条目, 分量表分别为情绪感觉能力、理解和推理自身情绪的

能力、理解和推理他人情绪的能力、情绪表达能力[12], 量表采用五级评分, 其中 1 表示不符合, 5 表示很符合, 根据被试在量表上的总分得出被试的情绪智力, 越高证明其情绪智力就越高。

### 2.2.2. 生活满意度量表(SWLS)

心理学家爱德华·达纳在 1980 年设计出《生活满意度量表》[13]。生活满意度量表(SLWS)共包含五个条目, 被试根据自己对题目的认同程度进行选择“1”表示非常不同意, “7”表示非常同意, 总分越高则代表被试的生活满意度就越高, 生活满意度量表根据个体在量表上的得分将个体的生活满意度分为七个程度, 得分为 5~9 分表示对生活非常不满意, 10~14 分表示对生活不满意, 15~19 分表示对生活少许不满意, 20 分表示对生活中立, 21~25 分表示对生活少许满意, 26~30 分表示对生活满意, 31~35 分表示对生活非常满意。量表的  $\alpha$  系数为 0.78, 折半信度为 0.75, 证明生活满意度有较好的信度, 有研究得出生活满意度量表与总体幸福感分量表的相关系数  $r = 0.46$ ,  $P < 0.001$ 。

### 2.2.3. 人口特征问卷

为了了解被试的相关特征, 本研究采用自编问卷来了解个体的人口学特征, 具体为性别、年龄、所学专业、家庭住址、所处年级、社会支持的来源以及父母的教养方式等十个条目。

## 2.3. 施测过程与数据处理

本研究通过“问卷星”将情绪智力量表(EIS)和生活满意度量表(SWLS)以及自编的人口特征问卷进行整合, 编制了此次研究量表, 共 48 个条目, 第一部分为被试的基本情况, 第二部分是情绪智力量表, 第三部分是生活满意度量表。被试自愿进行填写, 统一收取问卷并且剔除无效问卷, 无效问卷包括答题时间小于 60 s 的和非在校大学生的问卷。

将结果进行整理, 通过 spss24.0 统计软件对数据进行统计分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生生活满意度状况与分析

#### 3.1.1. 大学生生活满意度总体状况与分析

由表 2 可知, 大学生生活满意度总体处于中等偏下水平, 只有 0.4% 的大学生非常满意, 6.0% 的大学生满意, 20.6% 对自己的生活为少许不满意, 而 73.0% 的人对生活的满意度在中立及以下。只有一个大学生对自己的生活非常满意, 其生活满意度量表得分为 31 分。

**Table 2.** The overall state of life satisfaction of college students  
**表 2.** 大学生生活满意度总体状况(N = 233)

| 程度    | 人数 | 百分比   | 累计百分比  |
|-------|----|-------|--------|
| 非常不满意 | 11 | 4.7%  | 4.7%   |
| 不满意   | 48 | 20.6% | 25.3%  |
| 少许不满意 | 78 | 33.5% | 58.8%  |
| 中立    | 33 | 14.2% | 73.0%  |
| 少许满意  | 48 | 20.6% | 93.6%  |
| 满意    | 14 | 6.0%  | 99.6%  |
| 非常满意  | 1  | 0.4%  | 100.0% |

### 3.1.2. 大学生生活满意度的人口学差异与分析

由表 3 可知, 大学生生活满意度在性别、生源地、父母教养方式上有差异且具有统计学意义, 在年级、学校类别和是否独生子女方面不存在性差异。

**Table 3.** Demography differences in life satisfaction

**表 3.** 大学生生活满意度的人口学差异

| 变量     | 类别  | 生活满意度<br>( $M \pm SD$ ) | $F$      | $P$   |
|--------|-----|-------------------------|----------|-------|
| 性别     | 男   | 16.28 $\pm$ 5.058       | -2.712** | 0.007 |
|        | 女   | 18.51 $\pm$ 4.816       |          |       |
| 独生子女   | 是   | 18.781 $\pm$ 5.762      | 1.412    | 0.126 |
|        | 否   | 17.74 $\pm$ 4.417       |          |       |
| 家庭所在地  | 城市  | 19.02 $\pm$ 5.037       | 4.774**  | 0.009 |
|        | 乡镇  | 18.26 $\pm$ 5.125       |          |       |
|        | 农村  | 16.89 $\pm$ 4.491       |          |       |
| 年级     | 大一  | 16.57 $\pm$ 5.662       | 1.042    | 0.375 |
|        | 大二  | 17.59 $\pm$ 5.288       |          |       |
|        | 大三  | 18.99 $\pm$ 4.241       |          |       |
|        | 大四  | 18.21 $\pm$ 4.900       |          |       |
| 学校类别   | 双一流 | 17.50 $\pm$ 3.899       | 0.290    | 0.884 |
|        | 一本  | 18.31 $\pm$ 4.134       |          |       |
|        | 二本  | 18.20 $\pm$ 5.381       |          |       |
|        | 三本  | 18.11 $\pm$ 4.045       |          |       |
|        | 专科  | 16.93 $\pm$ 4.428       |          |       |
| 父母教养方式 | 专制型 | 15.48 $\pm$ 4.547       | 2.805**  | 0.001 |
|        | 民主型 | 19.23 $\pm$ 4.791       |          |       |
|        | 溺爱型 | 17.60 $\pm$ 6.504       |          |       |
|        | 忽视型 | 15.62 $\pm$ 4.11        |          |       |

注: \*表示  $P < 0.05$ 。\*\*表示  $P < 0.01$ , 下同。

本研究表明, 大学生生活满意度存在性别差异, 女大学生的生活满意度显著高于男大学生。大学生的生活满意度在生源地上存在差异且具有统计学意义, 地处城市的大学生与乡镇和农村的大学生的生活满意度之间有差异, 并且具有统计学意义  $P < 0.01$ 。事后检验表明, 城市与乡镇学生的生活满意度无显著差异, 城市和农村大学生的生活满意度有显著差异  $P < 0.01$ 。生源地不同会导致生活条件和资源等一系列都产生差异, 城市资源较农村来说更为丰富, 农村学生不论是生活还是学习资源都较为缺乏。

研究指出大学生的生活满意度在不同的父母教养方式下存在显著差异, 事后检验结果显示民主型的父母教养方式与专制型存在显著差异。

### 3.2. 大学生情绪智力状况与分析

#### 3.2.1. 大学生情绪智力总体状况与分析

由表 4 可知, 大学生的情绪智力总分的均值为 3.41 分, 标准差为 0.422, 在四个分量表的得分亦高于中数 3, 证明大学生的情绪智力处于中等偏上水平。有研究指出情绪智力在决定一个人能否在工作和学习中获得成功有很重要的意义, 而且也会影响个体的心理健康[14]。大学生情绪智力水平越高, 个体越能有效地感知、评价、理解、表达、运用自身和他人的情绪, 这样也会在人际交往、处理问题、应对压力等方面具有一定优势[15]。

**Table 4.** The overall state of emotional intelligence of college students  
**表 4.** 大学生情绪智力总体状况

| 维度          | 平均值  | 标准差   |
|-------------|------|-------|
| 情绪智力总分      | 3.41 | 0.422 |
| 情绪表达能力      | 3.02 | 0.439 |
| 理解和推理他人情绪能力 | 3.37 | 0.516 |
| 理解和推理自身情绪能力 | 3.71 | 0.580 |
| 情绪感觉能力      | 3.47 | 0.463 |

#### 3.2.2. 大学生情绪智力的人口学差异与分析

由表 5 可知, 大学生情绪智力在性别、是否独生子女、生源地等方面存在显著性差异, 在年级、院校类别和父母教养方式等方面不存在显著性差异。

**Table 5.** Demographic differences in emotional intelligence  
**表 5.** 大学生情绪智力的人口统计学差异(M ± SD)

| 变量   | 类别 | 统计值 | 情绪智力总分        | 理解和推理自身情绪能力   | 情绪表达能力        | 理解和推理他人情绪能力   | 情绪感觉能力        |
|------|----|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 性别   | 男  |     | 3.314 ± 0.481 | 3.532 ± 0.612 | 3.018 ± 0.489 | 3.226 ± 0.522 | 3.401 ± 0.558 |
|      | 女  |     | 3.436 ± 0.405 | 3.747 ± 0.566 | 3.018 ± 0.428 | 3.404 ± 0.510 | 3.481 ± 0.438 |
|      |    | t 值 | -1.724        | -2.219        | -0.05         | -2.060        | -1.023        |
|      |    | P 值 | 0.086         | 0.027*        | 0.996         | 0.041*        | 0.307         |
| 独生子女 | 是  |     | 3.474 ± 0.423 | 3.778 ± 0.562 | 3.116 ± 0.425 | 3.411 ± 0.515 | 3.524 ± 0.479 |
|      | 否  |     | 3.381 ± 0.419 | 3.670 ± 0.588 | 2.968 ± 0.439 | 3.350 ± 0.516 | 3.437 ± 0.453 |
|      |    | t 值 | 1.591         | 1.355         | 2.456         | 0.860         | 1.370         |
|      |    | P 值 | 0.113         | 0.177         | 0.015*        | 0.391         | 0.172         |

Continued

|        |     |               |               |               |               |               |
|--------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 家庭所在地  | 城市  | 3.503 ± 0.415 | 3.795 ± 0.567 | 3.106 ± 0.434 | 3.476 ± 0.476 | 3.544 ± 0.471 |
|        | 乡镇  | 3.376 ± 0.375 | 3.677 ± 0.606 | 2.936 ± 0.419 | 3.33 ± 0.428  | 3.441 ± 0.403 |
|        | 农村  | 3.317 ± 0.427 | 3.656 ± 0.575 | 2.944 ± 0.364 | 3.253 ± 0.568 | 3.38 ± 0.462  |
|        | F 值 | 5.101         | 2.645         | 4.166         | 4.860         | 3.198         |
|        | P 值 | 0.007**       | 0.073         | 0.017*        | 0.009**       | 0.043*        |
| 年级     | 大一  | 3.352 ± 0.345 | 3.753 ± 0.496 | 2.972 ± 0.430 | 3.281 ± 0.394 | 3.369 ± 0.441 |
|        | 大二  | 3.397 ± 0.323 | 3.667 ± 0.424 | 2.972 ± 0.442 | 3.386 ± 0.440 | 3.447 ± 0.311 |
|        | 大三  | 3.378 ± 0.326 | 3.693 ± 0.503 | 2.944 ± 0.394 | 3.306 ± 0.418 | 3.461 ± 0.373 |
|        | 大四  | 3.431 ± 0.460 | 3.708 ± 0.625 | 3.046 ± 0.449 | 3.394 ± 0.557 | 3.483 ± 0.500 |
|        | F 值 | 0.324         | 0.087         | 0.686         | 0.487         | 0.390         |
|        | P 值 | 0.808         | 0.967         | 0.561         | 0.692         | 0.761         |
| 父母教养方式 | 专制型 | 3.436 ± 0.397 | 3.687 ± 0.655 | 3.080 ± 0.383 | 3.396 ± 0.538 | 3.493 ± 0.372 |
|        | 民主型 | 3.445 ± 0.425 | 3.728 ± 0.543 | 3.046 ± 0.445 | 3.405 ± 0.533 | 3.504 ± 0.463 |
|        | 溺爱型 | 3.539 ± 0.352 | 4.067 ± 0.619 | 3.000 ± 0.583 | 3.600 ± 0.255 | 3.450 ± 0.466 |
|        | 忽视型 | 3.287 ± 0.416 | 3.743 ± 0.644 | 3.938 ± 0.411 | 3.162 ± 0.501 | 3.057 ± 0.477 |
|        | F 值 | 1.182         | 0.993         | 0.662         | 0.982         | 1.376         |
|        | P 值 | 0.297         | 0.456         | 0.787         | 0.467         | 0.179         |

本研究表明, 情绪智力存在着显著的性别差异, 统计结果显示男女大学生在情绪智力方面, 男女生的理解和推理自身情绪能力存在显著差异( $P < 0.05$ )。男女生的理解和推理他人情绪能力也存在显著差异( $P < 0.05$ )。结果显示, 除了情绪表达能力男女学生平均分数相同之外, 其他得分都是女生高于男生。女生较男生更愿意通过倾诉的方式来宣泄自己的情绪[16]。研究发现情绪表达能力方面, 男生与女生并不存在显著差异。

研究表明, 大学生情绪智力在是否是独生子女方面存在显著差异。结果显示独生子女的情绪表达能力平均得分为 3.116, 非独生子女的表达能力平均得分为 2.968。分析结果得出独生子女与非独生子女在情绪表达能力差异显著( $p < 0.05$ ), 独生子女的情绪表达能力显著高于非独生子女的情绪表达能力。

研究表明, 大学生的情绪智力在生源地上存在显著差异, 情绪智力量表的四个分量表都显示生源地处于城市的大学生分数最高, 接下来是乡镇, 农村次之。对其进行单因素 ANOVA 方差检验, 结果显示生源地不同的大学生在情绪表达能力、理解和推理他人情绪能力、情绪感觉能力、情绪智力总分的差异显著, 显著性分别为  $p_1 = 0.017$ 、 $p_2 = 0.009$ 、 $p_3 = 0.043$ 、 $p_4 = 0.007$ , 统计结果显示不同生源地的大学生的理解和推理自身情绪能力差异不显著。

### 3.3. 大学生情绪智力与生活满意度的关系分析

#### 3.3.1. 大学生情绪智力与生活满意度的相关分析

情绪智力量表(EIS)将情绪智力共分为四个维度, 通过 spss24.0 对个体的情绪智力及其四个维度与生活满意度进行相关性分析得出结果如下表:

**Table 6.** The correlation between emotional intelligence and life satisfaction  
**表 6.** 大学生情绪智力与生活满意度的相关

|                | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6 |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 1) 情绪表达能力      | 1       |         |         |         |         |   |
| 2) 理解和推理他人情绪能力 | 0.420** | 1       |         |         |         |   |
| 3) 理解和推理自身情绪能力 | 0.267** | 0.591** | 1       |         |         |   |
| 4) 情绪感觉能力      | 0.540** | 0.761** | 0.659** | 1       |         |   |
| 5) 情绪智力        | 0.633** | 0.904** | 0.774** | 0.931** | 1       |   |
| 6) 生活满意度       | 0.248** | 0.261** | 0.097   | 0.251** | 0.260** | 1 |

由表 6 可知, 大学生生活满意度与情绪表达能力, 理解和推理他人情绪能力, 情绪感觉能力以及情绪智力存在正相关并且具有统计学意义。由此得出一个结果: 生活满意度与情绪智力之间呈正相关。这与刘卓明等人研究的结果基本一致。值得关注的是, 在本研究中个体的理解和推理自身情绪能力与生活满意度并不存在显著相关, 而情绪智力的其他因子与生活满意度都有一定的关系。

### 3.3.2. 大学生情绪智力与生活满意度的回归分析

为了探究情绪智力对生活满意度的影响有多大, 使用 spss24.0 对情绪智力和生活满意度进行线性回归分析, 因变量为生活满意度, 自变量为情绪智力及其四个因子, 得出结果如表 7, 情绪智力对生活满意度的解释率只有 6.8%, 是影响生活满意度的一个比较小的因素。生活满意度作为一种主观体验, 作为衡量个体的需要在生活中得到满足的程度, 其影响因素非常之多, 除了个体自身固有的因素之外还有环境、遗传、父母教养方式以及学校教育等等的因素, 所以要提高个体的生活满意度, 也应该从各个方面出发, 在提高情绪智力的基础上对其他方面也进行改进。

**Table 7.** Linear regression analysis of emotional intelligence and life satisfaction  
**表 7.** 情绪智力与生活满意度的线性回归分析

| 因子          | R     | R <sup>2</sup> | B     | SE    | Beta  | T 值   | P 值   |
|-------------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 情绪智力        | 0.260 | 0.068          | 0.092 | 0.022 | 0.260 | 4.094 | 0.000 |
| 情绪表达能力      | 0.248 | 0.061          | 0.556 | 0.143 | 0.248 | 3.888 | 0.000 |
| 理解和推理自身情绪能力 | 0.097 | 0.009          | 0.137 | 0.093 | 0.097 | 1.477 | 0.141 |
| 理解和推理他人情绪能力 | 0.261 | 0.068          | 0.249 | 0.061 | 0.261 | 4.110 | 0.000 |
| 情绪感觉能力      | 0.251 | 0.063          | 0.223 | 0.056 | 0.251 | 3.939 | 0.000 |

## 4. 结论

大学生生活满意度处于中等偏下水平, 且在性别、生源地、教养方式等方面存在显著性差异, 在是否独生子女和院校类别上不存在显著差异, 家庭教养方式为民主型显著高于家庭教养方式为专制型的大学生的生活满意度。要解决生活满意度较低的问题可以从培养农村学生的情绪表达能力为出发点, 让学生从小就有锻炼自己表达自己情绪的机会, 在学校教育以及家庭教育中要把提高个体的生活满意度作为其中一个目标。对于家庭来说, 父母应更多地采取民主型的教养方式来教育孩子, 尊重孩子的需要并且



满足孩子合理的需求。孩子在生长环境中体会到父母给予的尊重和爱, 在以后的成长过程中也会更加自信, 对自己的生活更加满意。

对于情绪智力的研究可以说是非常多的, 前人的研究也证实情绪智力对许多适应性活动产生着一定影响, 高情绪智力者不论是适应力还是幸福感都普遍高于低情绪智力者, 正确的感知、理解、表达情绪对于个体适应环境和处理人际关系、保持一个好的心理健康是非常重要的。对于不同生源地的学生来说, 生活环境的差异会导致情绪智力产生差异, 建议将培养学生的情绪智力放入学校的课堂中, 培养同学之间以及与老师的交流能力。家长也应该更多地培养孩子, 教会他们如何正确的表达自己的情绪、处理与他人的关系, 如何与他人保持一个良好的人际关系等。

情绪智力越高, 生活满意度也就越高, 这与前人的研究结果基本一致。通过对情绪智力的各个维度与生活满意度之间进行相关分析, 结果显示生活满意度与情绪智力、情绪表达能力、理解和推理他人情绪的能力和情绪感觉能力都具有显著正相关。高情绪智力的个体在生活中更多的体验到积极情感, 更少的体验消极情感[17]。对情绪智力及其各个维度与生活满意度进行线性回归分析, 结果显示情绪智力对生活满意度的解释率有限, 只有 6.8%, 拟合度并不高。选择合适的方式来培养自己合理表达情绪的能力, 并且用积极正确的认知来感知别人的情绪。情绪智力对于个体的生活来说, 积极作用不仅体现在生活满意度随之升高上, 还表现在各个方面, 比如适应生活的能力、积极的应对方式、幸福感、人际关系和亲密关系等都会随着情绪智力的提高也有所提高。

此次研究所得出的结论在借鉴前人研究的基础上得到了一些新的发现。对于当代的大学生来说, 要对生活保持一个积极乐观的心态, 提高生活满意度, 不论是对于现在的自己还是未来走上社会都是很重要的。学校也应该重视学生的心理健康, 贯彻素质教育, 全面发展。在家庭方面, 不论是未来自己要做父母还是已成为父母的人都应该明白心理健康的重要性, 选择民主的教养方式, 营造民主的家庭氛围, 培养孩子通过正确的方式满足自己的需要。这对于每个家长来说都是很重要的。生活满意度的来源主要是个体的其他需要在生活中得到满足的程度, 家长通过民主的方式尊重孩子, 尽量满足孩子的生长性需要, 提高对生活的满意度。对于大学生, 可以通过一定的自我提升和有目的地改善生活质量以及培养良好的人际关系来提升自己的情绪智力, 进而间接提升自己的生活满意度, 迎来一个满意和快乐的人生。

## 参考文献

- [1] Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9**, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- [2] Mayer, J.D., Salovey, P. and Caruso, D.R. (2000) Models of Emotional Intelligence. In: Sternberg, R.J., Ed., *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press, Cambridge, 396-420. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- [3] Freudenthaler, H.H., Neubauer, A.C. and Gabler, P. (2008) Testing and Validating the Trait Emotional Intelligence Questionnaire in a German-Speaking Sample. *Personality and Individual Differences*, **45**, 673-678. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.014>
- [4] 叶宝娟, 李露, 杨强. 情绪智力对大学生的生涯适应力的影响: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(6): 1264-1266.
- [5] 温兴盛, 何培宇, 李玉林. 压力知觉在大学生情绪智力与社会适应间的中介作用研究[J]. 贵州师范学院学报, 2020, 36(6): 25-30. <https://doi.org/10.13391/j.cnki.issn.1674-7798.2020.06.005>
- [6] 范舒怡. 小学生自尊与情绪智力的关系研究[J]. 中小学心理健康教育, 2020(5): 4-9.
- [7] 兰军瑞. 情绪智力与心理健康的关系及其对大学生心理健康教育的启示[J]. 周口师范学院学报, 2014, 31(5): 154-156.
- [8] 郭丹, 郑永安. 情绪智力对大学生社会责任感的影响研究[J]. 高教探索, 2020(2): 115-120.
- [9] 孙瑞琛, 刘文婧, 许燕. 不同出生年代的中国人生活满意度的变化[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1147-1154.
- [10] Bishnoi, S. (2016) Role of Emotional Intelligence in Person's Life. *International Journal in Management & Social*

*Science*, 4, No. 5.

- [11] 石美玲. 大学生生活事件、心理弹性与生活满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [12] 刘卓明. 大学生情绪智力与生活满意度关系研究[J]. 教育教学论坛, 2019(23): 63-65.
- [13] 熊承清, 许远理. 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 948-949.
- [14] 郝宗英, 吴锡改. 青少年情商素质与主观幸福感的关系研究[J]. 教书育人, 2011(12): 51-53.
- [15] 张晓州, 罗杰, 彭婷. 大学生积极心理资本对生命意义感的影响——情绪智力的中介作用[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2019, 20(6): 16-21+46.
- [16] 杨相宜. 大学生生活事件、认知情绪调节与社交焦虑的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2014.
- [17] 熊承清, 刘永芳. 大学生情绪智力与生活满意度的关系: 情感体验的中介作用[J]. 信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 2017, 37(6): 33-37.