

高职演讲教育中的成功心理培养研究

张慧欣

浙江金融职业学院 浙江杭州 310018

摘要: 优化心理素质是演讲教育的关键,它是演讲者在舞台上展现卓越风采的内在支撑。本文深入探究微观成功心理的培养路径,旨在推动演讲教育实现由“以结果为中心”到“以成长为中心”的转变,为学生长期进步奠定心理基础。

关键词: 高职;演讲;教育;成功心理

现代社会,演讲能力是人生必备技能,尤其是在具有一定文化水准的青年群体中,这早已成为一种共识。然而心之所向和现实状况并不一定一致,很多时候会出现心有千言却哑口无言的情况,这种尴尬状态,很大程度上与心理素质好坏有关。如何克服紧张、焦虑的情绪,是演讲教育中必须要解决第一个难题。

1. 优化心理素质是演讲教育的关键

当人的思维处于运动的积极状态时,语言就会流畅,生动自如;如果思维处于运动的消极状态,语言表述就会模糊,应对辩解木讷,所答非所问。这种现象提醒我们,在演讲系统化训练中,抓住了思维环节,就是抓住了训练的关键环节。而思维状态为什么会有巨大反差呢?其根源仍在心理素质方面。

面对不如自己的听众,表达者心理上是有优越感的,因而其语言表述也会显得轻松自如。可是面对“高人一等”或心生胆怯的群体,“自卑感”就立即笼罩过来,心态拘谨、畏惧,言辞表达自然也会变得笨嘴拙舌,言语失当。由此,我们不难理解,心理素质对于口才能力的表现,具有两种不同的作用力。一是正面的作用,表现为有利于演讲水平的正常乃至超长显现;二是负面作用,表现为阻碍演讲水平的正常显现乃至出现失败。前者,我们可称之为“成功心理”;后者可称之为“失败心理”。

心理素质不仅对口能力的显现影响甚大,对人们在学习、生活、事业的各个方面的成功与否也都有着极大的影响。在演讲系统化训练中,注重心理素质训练和成功心理的养成,其意义和价值最终将远远超过演讲能力训练本身,它是演讲者能够在舞台上展现卓越风采的关键内在支撑。

2. 成功心理的构成要素

所谓成功心理,是指个体在追求目标过程中,通过调动内在心理机制(如信念、动机、情绪调节等)增强毅力,克服障碍,承受挫折,维持动力,并最终取得既定目标的一种心理状态。它形成于长期的生活积累和学习训练,显现在对目标的执着与持续于追求过程中。我们可将成功心理理解为“微观”与“宏观”的有机统一。

所谓“微观”,通是指个体在工作、学习、生活中对某一个具体目标追求过程中显现出来的心理状态。它细腻、微小,却不容小觑。每一次的成功体验都会在个体心中留下深刻的印记,增强其对自身能力的信心和对成功的渴望。这种微观成功心理的显现,不仅是对个体努力的肯定,更是对未来成功的积极预期。它像一块块坚实的基石,逐步搭建起个体宏观成功心理的大厦。

而所谓“宏观”,通常表现为个体对人生各个阶段的不同目标追求的成功心理的总体显现。它是个体对自我价值的认同和对未来目标的坚定信念,是个体在长期实践中不断积累、沉淀的结果。这种宏观成功心理一旦形成,就会像一盏明灯,照亮个体前行的道路,指引其不断追求卓越。

微观成功心理和宏观成功心理之间,相互影响,相互促进、相互支撑,共同构建了一个完整的成功心理体系,推动个体在成功的道路上不断前行。每一次微观成功心理的显现都是对宏观成功心理的有力支撑,而宏观成功心理的确立又为微观成功心理的显现提供了更加坚实的基础。演讲教育中,掌握了成功心理的法宝,演讲者就会事半功倍。

3. 成功心理的培养对高职院校学生的重要意义

高职院校的学生往往在传统学业评价体系中未收获足够认可,容易产生自我怀疑。成功心理的培养聚焦学生点滴

进步,通过设定可达成目标,让学生在过程中体验成功,从而重塑和增强自信,认识自身能力,积极投入学习与生活。

首先,成功体验会促使学生产生对学习的内在渴望,激发学生内在学习动力。当学生在成功心理培养的教育模式下,因取得好成绩或出色地完成项目而获得成就感,这种积极情绪会驱动他们主动探索知识、提升技能。

其次,成功心理培养教育注重实践与应用,引导学生在实践中不断提升职业技能。学生在成功完成各类语言表达项目和任务过程中,积累丰富经验,语言能力得以强化,就业竞争力会显著提高。

第三,未来职业发展中,学生难免遇到困难挫折。成功心理培养教育理念会鼓励学生面对失败不气馁,从失败中汲取经验教训,面对难题顽强应对,在不断克服困难达成目标的过程中,培养坚韧不拔的品质。

4. 成功心理的培养路径

成功心理培养是一个融合心理学与教育学理论的综合领域,旨在通过系统性方法帮助个体建立积极心态、提升内在动力,并最终实现个人目标。成功心理并非先天固有,而是在后天的实践中逐步培养起来的。这种后天养成性意味着每个人都有机会通过不断的努力和实践来培养自己的成功心理,无论其背景、经历或教育资源如何。那么如何从“微观”角度培养和优化成功心理呢?若想有效地培养学生的成功心理,我们首先要为学生注入如何看待失败的全新理念。

4.1 无效成功与有效失败

有效失败,是心理学家马努·卡普尔在 2006 年提出的概念。他通过研究发现,传统教学中过度追求“成功体验”可能抑制学生的深层学习,而有目的地让学生尝试解决挑战性问题或犯错反而能促进知识整合与能力提升。他把成功分为有效成功和无效成功,把失败分为有效失败和无效失败,也就是说:不是每一个成功都具有价值和意义,也不是每一个失败都一无所获。这一理论强调,失败本身并非目的,而是引导学习者在解决复杂问题过程中经历“尝试-错误-反思-重构”的认知循环,将其转化为学习契机,帮助学生建立韧性、批判性思维,最终实现深度学习与能力进阶。

从图 1 可以看出,即使学生顺利完成了一项学习任务,这份成功还存在“有效”或“无效”的结果。有效成功就是真正有所收获的成功,而无效成功就是对未来没有起到任何推动意义的一种所谓的成功。在学习研究项目里,卡普尔教

授把重点放在了失败上,他希望学生正确看待失败,看到“有效失败”在学习中所占据的重要作用。



图 1 目标与结果

卡普尔教授提出的“有效失败”思维模型给所有教师和学生应该带来新的启发和转变,师生在教学训练中应具体分清一个错误究竟属于“有效失败”还是“无效失败”。若是前者则立即展开讨论,让学生说出自己做对了什么,教师对失败中的“有效”部分做出明确认可和回应。若是后者则应延迟评价,让学生冷静分析后,再做出具有指导意义的反馈。演讲教育中,良好的容错氛围和对待失败的正确认知,是培养学生成功心理不可或缺的方法。

清华大学宁向东教授在研究中指出:研究失败比研究成功更有意义。他认为,“复制成功者的所作所为,不一定会让你更成功,而避免失败者的做事套路,将一定会增加你的成功概率。”宁教授曾提出的“失败填空”小工具,即①把失败的情况填进去;②分析失败的主要原因;③再多想一步,找到失败的深层原因。基于分析,推导出应对策略,从中吸取经验教训,得到进步。总之,错误或失败对于个体具有独特的价值,它是主动学习和有效学习的关键,这既是一种学习观念,更是一种进阶能力,能够促进学生语言思维的成长,向真正的成功迈进。

4.2 撰写“成功日记”

成功日记作为一种通过记录个人成就以增强自信、促进反思的工具,在演讲教育领域展现出独特的实践价值。这个概念最早由博多·舍费尔在《小狗钱钱》中提出,书中主人公通过记录成功日记建立自信并实现目标。后续研究将其拓展至教育、体育、心理学等领域。具体指鼓励每天记录成功的事情,无论大小,以增强自信,其核心在于通过积累“小成功”强化自我认知和积极心态。

成功日记作为一种心理工具,将其融入演讲教育,可以发挥出独特价值。首先,构建正向反馈机制,重塑演讲自信体系。传统演讲教学常聚焦于纠正错误,导致学生过度关注不足,陷入自我否定循环。成功日记的引入能打破这一困

境,通过“成就可视化”构建正向反馈闭环。学生每日记录与演讲相关的成功点,如“课堂主动举手发言”“讲话时保持微笑 30 秒”“克服紧张完成脱稿”等。这种具象化的记录能帮助学生捕捉被忽视的进步,逐步形成“成长型思维”。

笔者课上要求学生记录成功日记,发现一个月后,原本自卑的学生开始主动分析自身优势:“我发现自己讲故事还是很生动的”“我的声音在情绪投入时挺有感染力”“我觉得自己适合角色配音”等等,这种认知转变使他们在后续演讲中更愿意尝试新技巧,课堂参与度明显提升。学生缺乏表达自信源于对自身优势的认知盲区,成功日记在教学中的合理应用恰好使这个问题得以有效解决。

教师可引导学生将日记转化为演讲素材,让学生分享“最自豪的演讲突破”,通过同伴见证强化自我认同。这种“记录-反思-输出”的循环,不仅提升演讲表现力,更帮助学生建立稳定的自我价值感,为长期进步奠定心理基础。

其次,锚定成长坐标,激活演讲行动内驱力。教师可引导学生在日记中设定阶段性演讲目标,如“本周掌握 3 种开场技巧”“下次演讲获得 3 次掌声”,并记录具体行动步骤,形成“目标-行动-记录”模式。这种“微目标管理”能将抽象的演讲能力拆解为可执行的小任务,降低畏难情绪。

实践表明,采用成功日记的班级,学生主动练习演讲的频率明显提高。有学生反馈:“为了在日记里写下有价值的内容,我会主动收看 TED 演讲,学习演讲者的手势”“为了模拟面试,我收集了很多自我介绍案例”。这种“为记录而行动”的机制,使学生从被动接受转变为主动探索,符合演讲教育教学改革优化中“以学生为主体”的教学理念。

第三,构建反思性实践体系,优化演讲能力迭代。成功日记不仅是成就记录,更是深度反思的载体。学生通过记录“成功要素分析”能提炼有效策略,比如“这次演讲很成功是因为提前演练了 5 遍”“手势与内容配合得当增强了说服力”等。“眼神交流不足”“语气太过生硬”等记录可明确提升路径。这种“成功归因-问题诊断”的双轨记录,能帮助学生有效建立系统性的反思框架。

将成功日记融入演讲教育,本质上是将“以结果为中心”的教学转向“以成长为中心”。通过正向反馈、目标驱动和

深度反思,学生不仅能掌握演讲技巧,更能培养终身受用的学习能力与心理素质,这种教育创新对高职院校学生的成功心理培养意义深远。

4.3 开“卷”有益

在演讲领域,阅读能力与演讲成功心理存在着深刻的互构关系。一方面,阅读能力为演讲成功心理构建知识储备、思维框架与表达底气;另一方面,演讲实践又能反哺阅读的深度与效率。系统的知识储备是演讲表达的底气来源。通过跨学科阅读,演讲者得以接触多元领域的知识与观点,从而在演讲中旁征博引,提升内容的丰富度与说服力。然而,调研显示高职学生普遍对阅读能力重视不足,其阅读形式与方法存在显著局限,这直接影响了演讲成功心理的培育。

具体而言,高职学生面对文字常表现出畏难情绪与阅读耐心缺失。笔者在课堂开展千字文章复述训练时发现,部分学生初触文本即显焦虑,需耗费大量时间才能进入阅读状态。这种对文字的抵触心理,已成为提升阅读能力的关键障碍。

针对此现象,教师可创新知识输入路径。以世界读书日罗翔老师的案例为例:其推荐的“书籍”实为优质视频课程,观众通过观看视频同样实现了高效知识获取。这启示我们:若学生存在文字阅读障碍,可引导其通过观看思想性、专业性强的系列视频课程,实现“视听化阅读”,同样达成“开卷有益”的效果。此举有助于打破高职学生单一的阅读认知,建立多元化阅读理念。当阅读实现形式突破与内容拓展后,演讲者的表达水平将在潜移默化中提升,进而塑造从容自信的演讲心理,形成阅读与演讲能力的良性循环。

参考文献:

- [1] 孙海燕,刘伯奎.口才训练十五讲[M].北京大学出版社,2015年.
- [2] 黄静洁,学习的格局:孩子自主学习的秘密[M].中信出版社,2020年.

作者简介:张慧欣,女,硕士,副教授,从事现代汉语教学研究。

基金项目:本文系浙江省高职教育“十四五”教学改革项目“科教融汇视域下高职演讲教育教学改革与研究——以《演讲与口才》课程为例”(项目编号 jg20230152)的课题成果。