

共情法在高校思想政治教育——辅导员谈心谈话工作的运用

解方婷

(黄山学院 安徽黄山 245000)

摘要:谈心谈话是高校辅导员对学生开展思想政治教育和心理健康教育的重要手段和有力抓手,谈心谈话有利于辅导员全面了解学生,帮助学生发现并解决生活学习方面的问题,为了更好了解学生,帮助学生解决问题,辅导员使用心理学中的共情法,提高谈话技巧,对学生进行积极引导和正面强化,以情传情,以情传理,切实提高思想政治教育的实效性和针对性。

关键词:共情法;思想政治教育;谈心谈话

一、心理学中的共情和高校思想政治教育共情法的界定

共情又称“同感心”“同理心”,最早是由人本主义创始人罗杰斯提出,指“咨询者能够正确地了解当事人内在的主观世界,并且能够将有意义的信息传达给当事人,明了或察觉当事人蕴含的个人意义的世界,就好像是你自己的世界,但是没有丧失“好像”的特质”。^[1]共情不能一视同仁,而是因人因事而异,视具体情况而定。共情一般可以两个阶段,初级共情与高级共情,初级共情是咨询者通过交流对当事人形成最初的理解和认识,对他的感受和想法做出反应和理解。高级的共情是在初级共情的基础上帮助当事者认识自己尚未形成的意识,并引导其说出自己的想法,从而对其做出相应的指导。

共情不单单是情感的分享。在共情产生及过程中,保持中立是前提,理解对方感受是重点,有效沟通是实现途径,通过有效共情可以建立良好咨询关系,增加彼此的信任和理解,更好的帮助来访者找到问题,获得成长和启发。

共情作为心理咨询的常用方式,在高校思想政治教育运用也比较广泛,高校思想政治教育者根据学生对象所遇问题、情景、情感的不同,选择不同的共情切入点,通过引导、倾听、赞同、解释、说服等方式,对学生进行积极引导和正面强化。

同时共情法要求“高校思想政治工作者保持中立价值的原则,从学生的角度出发,理解他们的感受与想法,并在此基础上加深师生关系,有针对性的对学生进行问题解答、情感关怀和思想引导,共情法在高校思政教育中的运用有利于直面教育对象,直击学生灵魂深处,深度建立情感纽带,是有效开展思政教育和价值引领的重要途径”。^[2]

二、高校思想政治教育共情法在辅导员谈心谈话工作的运用

辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是

高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者。应“首先具有思想政治教育者所共有素质和能力特征,其次要具有特殊的素质和能力要求。”^[3]

在辅导员聚焦主责主业、不断提升自身专业素养过程中,谈心谈话已逐步成为辅导员开展大学生思政教育的重要工作内容和有力抓手,辅导员在谈心谈话中合理运用共情法,可以帮助辅导员更好的走进学生心理,发现问题,从而更好地帮助学生,引导学生。

在使用共情法与学生进行谈心中,要尝试与学生一同思考,而不是代替其思考,站在学生的角度去看待问题,在情感上与学生产生共鸣,引导学生共同面对问题、解决困难,充分理解尊重学生,以情传情,以情传理,切实提高思想政治教育的实效性和针对性。

共情不是一种结果,而是一种体系,从学生的诉说、到辅导员的倾听与归纳,再到换位思考理解学生,对共情点的选择和主要矛盾的理性分析,再到“共情”对学生态度的转变,再到问题最终的解决,最终形成一个完整的共情闭环体系。共情法在辅导员谈心谈话工作中的运用表现在五个阶段:

1. 思想引导——问题倾诉。在这个阶段,辅导员是一名引导倾听者,要通过语言引导,让学生主动说出自己的真实想法,辅导员自身态度是营造良好的谈心谈话氛围的关键,友善平等的态度可以让学生打开自己的心扉,主动表达出自己。在任何情况下,辅导员都应该注意自己的说话方式,保持友好的态度,积极引导学生,用自己的实际行动帮助学生解决困难。同时,学生在诉说的时候,不要打断其说话,不要随意进行评价。要及时把握学生谈话的主要内容,关注学生谈话中出现的关键点,从而引导学生表达出内心深处最真实的想法。

2. 平等尊重——倾听归纳。尊重就是辅导员以平等的态度对待学生,为学生创造一个安全的环境,学生才能更好的敞开心扉。因此,辅导员在进行谈心谈话的时候要真正帮助学生,就要充分尊重并肯定学生。尊重是谈心谈话进行的重要前提,也是有效倾听产生共情

的关键。在学生们表达自己观点时,辅导员要善于倾听。在与学生谈话时,要全身心地聆听对方的表达,不作主观判断,努力理解对方的感受,及时给予语言和非语言反馈。最简单的非语言反馈就是点头微笑,点头微笑代表对某些观点的赞同,从而拉近与学生的距离,增加学生对辅导员的信任。

另一方面,辅导员要善于归纳与澄清技能,在与学生谈心谈话过程中,学生可能会出现因口表能力不足导致对自身的问题表达不够清楚的情况。辅导员应该抓住学生语言关键点,要对内容进行有效归纳,在合适的时机向学生进行澄清,确保学生表达出最真实的想法。可以通过提问澄清的方式让学生回顾一下发生在自己身上的诸多问题。从而了解辅导员对学生问题的判断是否准确。特别注意的是,学生在进行提问澄清时,要分层次,有技巧性、判断性地提出问题。

3. 换位思考——相互理解。在谈话过程中,辅导员要先站在学生立场思考问题,理解学生,在情感上与学生共鸣,引导学生与辅导员共同面对、解决问题,而不是单纯用自己的“经验”、“看法”、“情感”去建议学生。“辅导员在辅导过程中应排除自己的知识、经验、人格特点、价值观对共情的干扰”^[4],共情的基础不是有与学生相似的经历和感受,而是要设身处地理解学生的情况及其出现的问题,拉近与学生的距离,为下一阶段共情点的切入打下基础。

4. 共情切入——理性分析。在倾听和换位思考以后,辅导员要从旁观者和倾听者变为咨询者,通过总结,找出学生问题的关键点和主要矛盾,给学生传递情感上的支持和关怀。根据学生诉说内容,结合实际,选择合适的共情点,将自己的想法、情感或者经历主动与同学分享,从而拉近与学生的距离,同时减轻学生的心理负担,正视自己的问题,帮助他们理性分析,让他知道自己遇到的事情是可以解决的。

5. 敞开心扉——疑难化解。“授人以鱼不如授人以渔”,使用共情法进行谈心谈话的最终目的不是辅导员对学生个人问题的分析和解决,而是为了帮助学生认清问题的本质,掌握解决问题的方法,学会正视自己的优缺点,体会自我真实的情绪,看清自我的内心世界,慢慢改变自我不足,从而实现“助人自助”。

三、高校思想政治教育共情法对辅导员谈心谈话工作的重要作用

首先,有利于建立师生间沟通的桥梁。传统的说教式谈心,辅导员重点在于说教,而不是倾听,一味地像学生灌输大道理,没有真正走进学生内心,倾听学生声音,了解学生的真实想法和情绪,最终会导致谈心谈话效果达不到预期,同时学生对这样的谈心方式也会产生抵触心理。而使用共情法进行谈心是在倾听的基础上进行的,通过倾听学生诉说,感受学生的想法和情绪,同时,学生在诉说的时候,不要打断其说话,不要随意进行评价。以友好、热情的态度消除学生的不安情绪,

为学生营造一个良好安全的谈心环境,共情式的谈心为辅导员和学生之间搭建了一座双向沟通的桥梁、使师生间的距离不断拉近。

其次,有利于帮助学生正视并解决问题。谈心谈话作为高校思想政治工作的一项重要方式,也是走进学生,了解学生、帮助学生的重要途径。“千教万教教人求真,千学万学学做真人”,通过共情,引导学生勇于面对自己的问题,正视自己的优缺点,找到问题的主要矛盾,理性分析,找到问题的最优解。真实体会自我情绪,不断提高自我总结、感受和分析的能力,学会做一个真实的人。

最后,有利于提高辅导员自身的专业能力。辅导员利用共情法和学生进行谈心谈话,可以更为清晰的掌握学生在日常生活和学习之中的所思所想,了解学生的心理状态和生活烦恼,在此后的工作安排,更好地处理工作中遇到的问题。另外在与学生相处的过程之中,能够逐渐了解到自身在生活中的不足,改变并创新自己的工作方式,有利于提升辅导员自身工作质量和工作效率。

同时辅导员作为高校学生思想政治教育的核心力量,是大学生人生道路上的管理者和引领者,辅导员在立德树人过程中,要不断提高自身职业素养,做好因事而化、因时而进、因势而新。谈心谈话是其处理学生工作中的重要工作方法,是帮助学生解决心理问题,促进学生思想教育的重要途径。不断提高谈心谈话能力,也是辅导员工作的必然要求。融入共情法开展谈心谈话,拉近与学生距离,把握谈心谈话的关键点,可以更好的贴近学生心理、引导学生发展、促进学生成长的育人效果,让学生能真正地“听其言”“亲其师”“信其道”。

四、结语

谈心谈话是辅导员工作的重要抓手,也是日常开展学生思想政治教育的关键,辅导员必须通过一定谈话技巧和科学的方法开展谈心谈话工作才能达到成效。运用共情法可以让辅导员通过引导、倾听、赞同、解释、说服等方式,从学生的角度出发,帮助学生发现问题、直面问题、解决问题,对学生进行积极引导和正面强化,以情传情,以情传理,切实提高思想政治教育的实效性和针对性。

参考文献:

- [1] 贾晓明.现代精神分析与人本主义的融合——对共情的理解和应用[J].北京理工大学学报(社科版),2004,10(5)
- [2] 杨菁.高校思想政治教育共情法及其运用探析[D].苏州:苏州大学,2016.
- [3] 张耀灿.现代思想政治教育[M].北京:人民出版社,2001.
- [4] 唐兴,张松林.谈高校辅导员共情能力的培养[J].高校辅导员学刊,2010(4):80-83.

作者简介:解方婷,(1995-)女,汉族,安徽宣城,硕士,黄山学院,助理讲师,研究方向:大学生思想政治教育