

共情在高校辅导员日常思想政治教育中的应用

罗玲

中南大学马克思主义学院，长沙

摘要 | 共情作为心理学领域广泛运用的心理咨询与治疗技术，旨在强调咨询师在对来访者同感理解的基础之上实现双方的有效沟通，其效果在心理学领域得到广泛认可。共情可以为辅导员日常思想政治教育的顺利开展提供理论与方法应用的借鉴。本文主要从共情理论出发，分析共情在辅导员日常思想政治教育的供需调节、关系建构、沟通深入方面的作用，提出了共情应用于辅导员日常思想政治教育的具体策略，对提升辅导员日常思想政治教育工作质量具有重要意义。

关键词 | 共情；高校辅导员；日常思想政治教育

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



“要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国高等教育事业发展新局面。”^[1]日常思想政治教育作为高校思想政治工作的重要内容，在实现全程全方位育人上发挥着重要作用。日常思想政治教育要求高校辅导员以学生日常生活实践和事务管理为载体，引导学生养成良好的道德品质和心理品质，掌握心理咨询的方法技巧，全程关注学生的思想动态和心理健康，促进学生健康成长与发展。因此，将共情应用于辅导员日常思想政治教育工作具有现实必要性。

1 相关概念界定

1.1 共情

1.1.1 内涵

共情概念最早出现在美学领域，而后在心理学领域被广泛使用。心理学领域中的共情概念最早被德国哲学家罗伯特·费肖尔（Robert Visser）提出，德语表达为“Einfühlung”，经蒂奇纳（Titchener）

翻译成英文“empathy”，在我国多译作“同感理解”。共情在心理学领域最早受到著名心理学家罗杰斯(Carl Rogers)的重视，其所创立的以人为中心的疗法充分运用共情。他将共情视为有效建立良好的咨访关系，咨询取得良好效果的关键因素。共情被罗杰斯表述为“感受当事人的私人世界，就好像那是你自己的世界一样，但又绝未失去‘好像’这一品质”^[2]。在罗杰斯这里，共情需要咨询师在不混淆自我与来访者的体验和情感的情况下，最大限度地体验并理解来访者描述自我以及与自我相关的事件时的思想情感。咨询师应以在场陪伴的方式与来访者一起探索，发现来访者表达内容背后所体现的个体文化背景、思维方式、人格特征。共情通过咨询师与来访者从情感和认知层面进行有效的沟通，实现来访者的改变、成长与发展。

1.1.2 构成要件

根据罗杰斯对共情所做出的具有深刻意义的阐释，可以得知共情主要有三大特征。

(1) 换位思考

换位思考是共情的必要条件。咨询师需要站在来访者的角度，在来访者的价值观念视野下仔细觉察来访者的情绪感受，理解来访者的思想观念。咨询师通过换位思考，激起内心相似程度的感受并对当事人的感受进行归因，能更深入地了解 and 接纳来访者。

(2) 观点采择

观点采择是共情深入的重要原则。观点采择强调对来访者表达内容中的关键信息与问题识别，虽然咨询师“设身处地”感受来访者的所思所想，但并不等于完全认同和支持来访者的观念行为。为了避免反移情现象的发生，咨询师需要在共情过程中不断梳理对来访者所提供的信息与呈现出来的问题，尊重自我感觉的同时不被来访者的喜怒哀乐所牵制，有利于咨询师及时对来访者的心理问题概念化。

(3) 表达澄清

澄清来访者模糊表达的内容是共情持续的关键因素。咨询师在来访者表达自我的过程中要抓住来访者表达内容里的来访者本人没有意识到的重要信息，以便进一步分析来访者的心理情况，捕捉关键信息，同时防止在来访者的情绪感受表达中迷失咨询师的自我判断，并且及时对来访者表述的模糊地带予以准确澄清，帮助来访者走出困境。

1.2 日常思想政治教育

日常思想政治教育是大学生思想政治教育的主阵地^[3]，与思想政治理论课教育主渠道共同构成大学生思想政治教育。日常思想政治教育与思想政治理论课教育不同之处在于，日常思想政治教育着眼于大学生日常生活实践，更强调解决渗透于日常生活的，更具常态化、动态化、个性化的各种思想认识行为问题。大学生的日常思想政治教育直面大学生的生活世界，引导大学生正确认识处理学习、工作、人际交往方面的问题，帮助大学生建构生活的价值意义，以期提高大学生的思想水平和实践能力。

1.3 高校辅导员

高校辅导员作为高校思想政治教育的骨干力量，在大学生们的学习生活中扮演着亦师亦友的角色^[4]，在大学生日常思想政治教育中发挥着重要作用。辅导员以学生日常生活和学习为主阵地，展开全方位、

全过程的思想政治教育以守护学生的健康成长。学生日常思想政治教育要求辅导员侧重于把握学生日常思想动态,针对学生的现实问题采取适当的解决措施,实现解决学生实际问题与学生思想问题相结合。

2 共情应用于高校辅导员日常思想政治教育的价值

共情的关键是设身处地地站在当事人的角度看待和思考问题,感受当事人的情绪变化,对当事人的表达做出有效的反馈,其符合大学生的身心发展规律。辅导员通过运用共情可突破日常思想政治教育供需错位的困境,牢固辅导员与学生之间的主体信任关系,通过深入沟通提升日常思想政治教育的育人实效。

2.1 供需调节:突破日常思想政治教育供需困境

辅导员工作的复杂性容易让辅导员偏向于关注学生的普遍教育需求,却没有关注到学生的个性化教育需求,多采用大水漫灌式的日常思政教育和管理。学生所出现的复杂多样的政治思想问题与学生自我的人格特质、成长环境密切相关,学生迫切需要个性化、精准化的思想政治教育。由此构成了二者之间的教育供需矛盾。辅导员的大水漫灌式教育不能直切学生需求,导致辅导员长期陷于单向精力投入的职业倦怠风险,也会压抑学生的需求表达,不利于学生问题的根本解决。

辅导员通过共情搭建起与学生平等交流的平台,减少学生表达个体差异化教育需求的顾虑,提高学生主动表达的积极性。学生受自我需求的驱动,愿意在问题萌芽阶段寻求辅导员的帮助,让辅导员在第一时间把握重点教育对象,了解其相关信息,以问题为导向开展教育,做到思政教育低投入、高效率、高便捷。如此,共情将帮助辅导员在其日常思政教育中发挥其主阵地优势,将辅导员的日常思政教育资源供给与学生想要获得的个性思政教育需求对接,做到具体问题具体分析,实现思政教育供需同轨。

2.2 关系建构:牢固日常思想政治教育主体信任关系

辅导员与学生的关系存在多样性,辅导员与学生的多层关系会因辅导员不同的工作内容而呈现不同的关系样态。辅导员对学生进行日常思想政治教育的过程中多以权威的角色出现,二者之间的关系样态多表现为师生关系^[5]。辅导员过度关注学生对思想政治教育知识的获取,忽视了学生的情绪体验,学生无法从辅导员那里获得温暖和安全感,容易形成心理阻抗。心理阻抗表现在学生不愿意与辅导员进行真诚而深入的交流,排斥与辅导员建立信任关系。

共情强调辅导员站在学生角度思考问题,重视与学生之间的情感交流,与学生进行情感共振,减少学生接受思政教育的心理阻抗,建构具有积极发展性质的信任关系。学生在与辅导员共情中所得到的力量更多地来自辅导员从言行举止中透露出的关心、尊重自己的态度,进而能够体验到内心积极的情感。如此,学生感受到辅导员的积极情绪和真诚情感,也愿意不断向辅导员表露自己的想法和观点,学生的主动表达在潜移默化中促进了二者关系的积极建构。随着共情的深入,辅导员与学生也易形成双向给予积极情感支持的良性循环,从而建立并牢固双方的信任关系,实现双方的积极互动。

2.3 沟通深入:提升日常思想政治教育育人实效

思想政治教育的实效性体现为教育者是否以合理的教育方式达到了“立德树人”的教育目标。这一

教育目标具有内隐性、长期性的特点,依赖于学生的情感、态度、价值观和行为的积极转变。因此,辅导员如果局限于采用某一种或多种思想政治教育方法的形式思维来与学生进行交流沟通,常常会引起学生的不重视甚至反感情绪,导致沟通流于形式甚至破裂,使得思政教育效果适得其反。

共情摒弃工具式思维,要求辅导员超越沟通方法逻辑,践行沟通的实践逻辑,从实践出发,与学生进行建构式沟通,让学生在双方思想的交流与融合中获得知识与美德。学生在共情氛围中所拥有与辅导员平等交际的权利,学生依据自身的社会文化背景、个人生活方式与辅导员展开真诚的对话。通过辅导员与学生情感的沟通,学生能够基于自我意义来理解消化,实现对思政教育知识的感性与理性的认同,从而达到认知与实践的统一,方可提升思想政治教育的实效性。

3 共情应用于辅导员日常思想政治教育的策略

辅导员在日常思想政治教育中运用共情需要从政治教育的角色、场域、具体实践进行思考和行动,树立正确的态度以协调日常思想政治教育的角色,塑造共情的氛围以优化日常思想政治教育的场域,掌握共情的技巧,为日常思想政治教育的实践赋能。除此之外,辅导员要注意共情的应用范围,根据不同的场景选择合适的方法进行日常思想政治教育。

3.1 树立共情态度,协调日常思想政治教育角色

辅导员在日常思政教育中的角色兼具“权威”与“亲和”,权威性角色为日常思想政治教育的组织、协调与指导者,亲和性角色为学生身心成长路上的陪伴者,这两种角色因侧重不同存在一定的张力。换位思考、真诚一致的共情态度有利于协调辅导员双重角色之间因张力而产生的角色失调矛盾。一方面,辅导员站在学生的角度理解学生的思想行为模式,通过自身丰富的经验阅历帮助学生发现问题,解决问题,赢得学生的尊重,建构在学生心中“人格平等,能力势差”的积极权威形象。另一方面,辅导员真诚一致对待学生,在学生面前表现本真的自我,把自己的真实情感和态度以正确的方式传递给学生,在必要时可以根据交流内容进行适当的自我揭示,让学生了解辅导员的真实想法和感受,充分信任辅导员,给学生留下“平易近人”的亲和形象。

3.2 营造共情氛围,优化日常思想政治教育场域

良好的共情氛围可以为辅导员进行日常思政教育提供场域支撑,为共情交流做好准备。辅导员与学生在一定的物质空间所进行的各种语言与非语言的互动构成了思想政治教育的交流场域,共情就在辅导员与学生共同构成的交流场域中得以体现。辅导员以日常思想政治教育的交流场域为载体、营造共情氛围,拉近与学生的心理距离,激发学生情感互动参与的积极性。共情氛围的营造是全方位的,具有共情氛围的交流场域会带给学生温暖、安全、开放、民主的感觉。首先辅导员需要根据谈论话题的敏感程度来选择合适的地点与学生进行沟通,如果话题对于学生来说过于敏感,辅导员则应呵护学生的安全心理,选择相对安静,封闭且舒适的空间谈论。其次辅导员需要全身心投入与学生的共情交流,注意自己语言措辞的使用,语气的轻重缓急,同时保持身体语言与口头语言的协调一致性,传递给学生“我在认真和你交流”的感觉。另外,共情氛围需要双方的共情互动来维护。辅导员在积极关注学生的基础上引导学

生分享表达情感和观点,让学生感受到与辅导员交流的价值和意义所在,促进双方共情的持续发酵,推动相关话题的进一步展开和讨论。如此,日常思想政治教育的交流场域才会因共情氛围的塑造得以优化,辅导员自身坚定的价值信仰与思想道德观念才会潜移默化地感染学生,提高学生的思想道德素质。

3.3 掌握共情技巧,赋能日常思想政治教育实践

共情技巧是对许多著名心理咨询专家在与来访者共情时的经验总结和凝练,能够帮助辅导员正确进行共情实践。共情技术的掌握需要充分认识共情的发生机制,明晰在不同的时机,使用相应的共情技巧。共情发生前辅导员的做法是积极倾听。积极倾听是了解学生真实情况最有效的方法,要求辅导员需要清空自己的杂念,去听学生的表达。积极倾听比一般意义上的与别人聊天的听人说话要求更高。辅导员面对学生的倾诉,不论是从自己的身体姿态,还是面部表情都要表现出专注,力求理解学生的所思所感。共情过程中辅导员需要在换位思考的基础上,及时意识到学生的情绪状态变化,识别学生表达中有关问题解决的关键信息。另外,辅导员要做到不随意打断,适当给予学生简单的语言反馈,缓解学生表达的焦虑紧张,给予学生继续说下去的信心,促进共情深入。最后辅导员对于学生平时压抑的情绪和难以被意识到的重要内容要协助学生及时澄清,将潜在表达显化,实现对学生问题分析的有效反馈,促进学生观念和行为习惯发生建设性转变。

3.4 辅导员运用共情的注意事项

在心理学实证研究领域中,共情的效果会受到个体性格、遗传、情境的多方面影响。所以辅导员个人的主观因素也容易改变共情的实际效果。共情理论技术在实际运用中更多强调辅导员对学生的同感理解,辅导员在共情过程中出于充分尊重学生主体表达的需要,如果辅导员自身的认识不坚定,可能受到学生的情绪观点影响。除此之外,共情在辅导员日常健康教育工作中的适用范围有限。共情更多是在日常思想政治教育初期阶段,为日常思想政治教育的深入开展打牢情感基础,辅导员在共情基础上还需要进一步引导学生树立正确的价值观、进行有益于自身健康成长的实践。因此,辅导员在进行共情时需要考虑其适用范围,加强自身的理论学习,提高自身的心理品质素养,才能熟练运用共情于日常思想政治教育当中。

参考文献

- [1] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面 [N]. 人民日报, 2016-12-09.
- [2] 江光荣. 人性的迷失与复归: 罗杰斯的人本主义心理学 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 1999: 142.
- [3] 张艳丽, 何祥林. 新时代增强大学生思想政治理论课获得感的思考 [J]. 中国高等教育, 2019, 624 (6): 43-45.
- [4] 聂靖. “三全育人”视角下高校辅导员角色定位及履职路径 [J]. 高校辅导员学刊, 2018, 10 (1): 18-21.
- [5] 靳玉军, 李晓娟. 高校辅导员近30年来的角色演变及其启示 [J]. 高等教育研究, 2010, 31 (1): 73-76.

The Application of Empathy in the Daily Ideological and Political Education of College Counselors

Luo Ling

Institute of Marxism Central South University, Changsha

Abstract: Empathy, as a widely used psychological counseling and treatment technique in the field of psychology, aims to emphasize the effective communication between the two sides based on the sympathetic understanding of the client, and its effect is widely recognized in the field of psychology. Empathy can provide reference for the application of theory and method for the smooth development of the daily ideological and political education of counselors. Starting from the theory of empathy, this paper analyzes the role of empathy in the adjustment of supply and demand, relationship construction, and in-depth communication in counselors' daily ideological and political education, and proposes specific strategies for applying empathy to counselors' daily ideological and political education. The quality of daily ideological and political education work is of great significance.

Key words: Empathy; College counselors; Daily ideological education