

共情心理融入大学生思想政治教育的实现路径

盛梦雅

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月16日; 录用日期: 2023年12月14日; 发布日期: 2023年12月26日

摘要

共情心理作为社会心理学中的一个重要的研究范畴, 目前已经广泛运用于社会生活的众多领域, 它不仅为人们构筑起一座情感交流互通的桥梁, 帮助我们更好地理解他人的心情和情感状态, 也能帮助我们更好地处理人际问题。而高校一直以来都是我国思想政治教育的重要阵地, 新时期将共情运用于大学生思想政治教育中有利于构建良好的师生沟通关系, 增强思想政治课堂教学的有效性, 提升学生的理解和共情能力。因此, 文章从共情心理出发, 探索共情心理融入大学生思想政治教育的实现路径, 从更新思想政治教育理念、优化思想政治教育要素以及提升教育者育人能力与技术三个方面来进行具体说明。

关键词

共情, 大学生, 思想政治教育

The Realization Path of the Integration of Empathy Psychology into College Students' Ideological and Political Education

Mengya Sheng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 16th, 2023; accepted: Dec. 14th, 2023; published: Dec. 26th, 2023

Abstract

As an important research category in social psychology, empathy has been widely used in many fields of social life, which not only builds a bridge for people to communicate emotionally, but also helps us to better understand the mood and emotional state of others, and also helps us to better deal with interpersonal problems. Colleges and universities have always been an important posi-

tion for ideological and political education in China, and the use of empathy in the ideological and political education of college students in the new era is conducive to the construction of a good teacher-student communication relationship, to enhance the effectiveness of ideological and political classroom teaching, and to improve the students' ability to understand and empathize with each other. Therefore, the article explores the realization path of the integration of empathy into ideological and political education of college students from the perspective of empathy psychology, which is specified in three aspects: updating the concept of ideological and political education, optimizing the elements of ideological and political education, and enhancing the educators' ability and technology of educating people.

Keywords

Empathy, University Student, Ideological and Political Education

Copyright © 2023 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

共情是一种能站在他人角度设身处地考虑他人情感、态度、认知等方面细微变化的能力。思想政治教育并非一种单向度的活动,而是一种由教育者和受教育者共同参与的双向互动的过程,在这一过程中,教育者和被教育者之间能否形成积极的互动关系,这对教育效果有着重要的影响(赵少华, 刘格菁, 2023)。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,要以立德树人作为中心环节,实现全程育人、全方位育人。所以思想政治教育要着眼于如何培养人、培养什么样的人,在此基础上思考如何去真正地理解学生,关爱学生,深入到学生内心世界,心理学上的“共情”为我们提供了有益的启发和借鉴,将共情融入大学生思想政治教育,可以构建师生之间互相交流的平台,帮助学生解决心理困惑和矛盾,引导师生双方提高共情能力,增强思想政治教育的针对性和实效性,有效实现共情心理和思想政治教育的结合。

2. 共情的内涵

“共情”这一词自诞生起,学术界就没有完全统一的定义,其概念的界定也是处于一个动态的发展过程中。共情最早是由德国哲学家 Vicher 提出的一种概念,共情(Einfuhlung),是指将自己内心深处的真实情感投射到自己所见到的人或物身上的一种现象。人本理论的奠基人罗杰斯(Carl Rogers)认为共情就是站在他人的角度,体验他人的精神世界,以自己的方式来观察他人精神世界的一种能力,即个体进入对方精神领域体验其感受并快速抽离对方精神领域去分析其感受的能力,同时也是一种对他人情绪情感的感受力和理解力(杨定昕, 彭晓红, 2008)。巴雷特(Barrett-Lennard)认为,共情是一个复杂的过程。辅导者和求助者要进行多次的体验、交流活动,因此共情存在一个完整的循环过程,主要包括三个阶段:首先是辅导者对于求助者个人感受与情绪的理解;接着是双方对彼此感受的交流与表达,以此获得更深入了解的体会;最后是辅导者实现对求助者的共情(孟文琪, 2021)。

虽然心理学者对共情的理解各有不同,但他们都表现出了一个共同的特点,共情概念是一种认知概念,是个体设身处地地站在他人的角度和立场去体会对方的情感、理解对方的想法,并通过恰当的方式将自己感受、尊重与理解表现出来。伴随着时代的发展和社会的进步,“共情”这一概念不仅被广泛应用于心理学和医学,也在哲学、教育学、护理学等诸多领域中得到了越来越多的运用。共情心

理被大众更多地理解为情感共情，它可以促进人与人之间的相互理解，有助于更好地克服沟通的障碍，更好地解决各个领域的问题。大学生作为一个社会人，在人际交往中，是否具有共情是至关重要的。当我们能够理解他人的感受和情感，并与之产生共鸣时，我们会更加自然地与他人建立联系，有助于双方进一步地理解和沟通交流。在家庭生活中，共情是家庭成员之间共同的感情纽带，能够帮助家庭成员更好地相互理解和支持。在社交场合中，共情不仅能够帮助我们更好地沟通交流，有效地解决问题，还有助于改善人际关系。在职业生涯中，共情也是一项非常重要的技能。职业成功不仅仅取决于技能和知识，同时还需要具备与同事、客户和领导等人建立良好关系的能力。当我们能够理解他人情感和感受时，我们可以更好地应对各种不同的工作环境和人际关系，从而在职业生涯中获得更大的成功。另外，共情在个人的成长和发展中也起着举足轻重的作用。随着我们对他人的情感和体验的了解，我们对人类和社会也会有更多地了解，从而在心理上成熟并加深对自己和他人的认识。共情可以帮助我们更好地探索内心世界，理解自己的情感和感受，从而更好地寻找人生的目标和方向。因此，共情心理融入大学生思想政治教育也具有十分重要的现实意义，高校思想政治教育是为学生服务的，大学生是祖国未来的建设者和接班人，作为思想政治教育工作者，如何用好、用活共情心理，这对促进大学生健康成长具有非常重要的现实价值。

3. 共情融入高校思想政治教育的理论基础探析

3.1. 思想政治教育心理学

思想政治教育心理学是运用心理学的理论和方法透视思想政治教育现象和运用思想政治教育理论和方法透视心理现象而产生的交叉学科。思想政治教育心理学认为，思想政治教育者所掌握的一定社会的思想道德要求和施教内容、方法和环境同受教育者的思想道德现状和心理水平所产生的接受心理不相适应，这一对基本矛盾始终贯穿于思想政治教育的全过程。因此高校思想政治教育工作者的教育活动必须与教育者的内心世界相适应。而共情法刚好可以使得教育工作者站在学生的角度去感受他们的心理，准确把握他们的真实想法，进而使得教育活动更加有效(杨菁，2016)。

3.2. 心理咨询理论与方法

心理咨询理论是教育者依据个体的身心发展变化规律，运用心理学的理论和技术，通过特定的途径和方法，帮助个体消除心理困惑、增强心理调适能力、健全人格特质、提升心理品质的教育实能活动。在心理咨询中，构建一个良好的咨访关系，是开启求助人心灵的关键，也是解决问题的关键，而共情又为构建良好的咨访关系架起了一座感情的桥梁。合理、有效地使用共情法，能让来访者觉得自己得到了咨询师的了解与接受，从而愿意敞开心扉，将自己的内心所想都表达出来，这样才能帮助咨询师找到问题的真正根源。在思想政治教育工作中，运用共情心理可以促进师生之间的情感交流，从而达到良好的教学效果。

3.3. 人本主义心理学理论

人本主义心理学的代表人物罗杰斯认为人的潜能具有充分大的空间。因此只要提供一个合适的环境，人就会健康成长与发展，这个环境被罗杰斯称为“心理常态氛围”，这个氛围对人的要求就是真诚一致、无条件地积极关注和同理心，只有在这样的环境下人的潜能才能得到充分发挥(李丽华，林秀彬，2012)。学生也就会自然而然地成长为健全的人。在教育理念上来看，人本主义心理学重视师生之间的关系(或者教育气氛)对于学生学习和成长的影响和意义，认为师生之间应是平等的关系，强调学生自身的价值，为高校思想政治教育的师生关系提供了有益的借鉴。

4. 共情心理在大学生思想政治教育中的运用

从当前思想政治教育出现的新情况来看,国内外思想政治教育环境发生了深刻变化。就国内而言,整体的社会环境正在经历着复杂变化。一是社会生活方式的多元化,经济成分与利益关系的多样化;二是不同的意识形态思潮层出不穷、彼此交织、相互影响。在全球范围内,国际政治格局也在经历者深刻的演变,全球经济、科技等方面的竞争日趋激烈,各种文化之间的融合也日益频繁,思想政治教育的环境也日趋复杂。内外环境的变化,要求我们继续创造优良的思想教育环境,以迎接新的挑战(潘成云, 2023)。同时,在新的时代背景下不同学科之间相互交流、相互借鉴、相互融合的倾向日趋明显。一方面,在国内外的心理辅导中,共情方法已经获得了相当丰富的研究成果。另一方面,思想政治教育是教师将思想政治理论和道德行为准则传授给学生的过程,也是双方进行心灵互通和感情交流的一个过程,因为在教学的过程中,双方都站在不同的立场上,不可避免地会遇到一些困难,而共情心理正好可以弥补这种情感交流模式的缺陷,从而让思想政治教育更有成效。因此,在内部机遇和外部挑战的交互作用下,各高等院校的思想政治教育工作者可以汲取国内外学者关于共情领域的研究成果,不断提高思想政治教育的有效性和针对性(杨菁, 2016)。

4.1. 学会倾听是增强共情效果的前提

耐心聆听既是一种对学生的尊重,也是一种更好地进行思想政治教育的方式。在以往的教育工作中,教育工作者在不经意间会忽略大学生的诉说,使师生交流处于不和谐的状态之中。在大学生思想政治教育工作中,教育者的态度和语言都会影响到学生的热情和态度,因此教育者要耐心倾听学生的想法,让学生感受到被重视,能够得到学生的信任与爱戴,让师生消除隔阂、敞开心扉,架构共情的桥梁。我们要明白在进行思想政治教育时,教育者要有耐心和亲和力、认真地倾听学生的心声,这是做好高校思想政治教育工作的重中之重(牛祥荣, 2019)。值得注意的是倾听不是简单的聆听。一方面,教育工作者要耐心倾听学生的诉说,避免出现敷衍了事的情况出现;另一方面,耐心倾听学生的诉说反应在教育工作者的反馈上,要对学生的诉说作出合理的回应和疏通,提高学生的积极性。

4.2. 平等关系是增强共情效果的基础

美国人本主义心理学家马斯洛著名的需要层次理论认为人的第四层次需要是尊重的需要,包括自尊、自信、成就、尊重他人和被他人尊重。马斯洛认为,满足尊重的需要可以使人对自己充满信心,对社会充满热情,并体验到生命的有用价值。因此,在日常工作中,思想政治教育工作者要学会和学生建立一种平等的关系,做到不强制要求学生,不对学生发号施令,要去运用“共情”心理去理解学生,在师生之间搭建起一座互信沟通的桥梁,要明白每个学生都是独一无二的个体,这样才能针对不同的学生进行有效的沟通,与学生产生情感上的共鸣,从而更加有效地解决学生问题。如今大学生在互联网时代背景下接触的事物不断更新、变化,不仅有自己独立的个性和想法,也存在着更多的需求,例如对于学生而言,他们希望得到他人的尊重和理解,渴望被更多人认可。对于教育工作者而言,他们同样也应该去理解学生,走进他们的内心世界,设身处地地为他们着想,做到真正的感同身受。

4.3. 换位思考是增强共情效果的关键

换位思考是一种理解他人观点和感受的思维方式,它可以帮助我们更好地理解他人的需求和期望,从而促进良好的人际关系和解决问题的有效性。大学生思想政治教育不仅仅是教育者对学生灌输理论知识,教育者也必须转变自己的角色,以学生的视角和思维来看待、思考、了解学生所面临的问题,以平等的认知层次去体会大学生的内心世界,理解并包容大学生发生的一切情况,从而提升大学生的可

接受度。思想政治教育者若始终摆出一副“教育者”的姿态，冰冷地讲授道德、理论和规范，学生在情感上往往很难接受，甚至会出现逆反的情绪。因此，教育工作者要用自己的真挚情感去影响、理解和感化学生，切实体验他们的情感世界，感同身受他们所存在的困惑，有的放矢地开展教育引导工作，增强思想政治教育工作的时效性。

5. 共情融入大学生思想政治教育的价值分析

大学生思想政治教育是始终围绕着学生来开展的创造性工作，需要教育工作者深入挖掘理论内容并将其生动地呈现出来。共情是一种双向度的活动，具有认知与情感两大属性，将共情融入大学生思想政治教育，有利于构建良好的师生沟通关系，提高思想政治课堂教学的效果，同时提高学生的理论理解能力、培育学生的共情能力。

5.1. 构建良好的师生沟通关系

21世纪以来，我国社会发展进程明显加快，经济高速发展，物质极大丰富，社会加速转型，改革逐步深化，信息高度融合，新时期大学生正是在这样的社会背景下快速成长起来的新一代。他们是我国经济高速发展的直接受益者，从小衣食无忧，在家庭中处于绝对的中心和焦点位置，久而久之，形成了独特的认知和思维模式，产生了独特的情绪和意志表征，从而形成了独特的心理行为模式。因此在大学生思想政治教育工作中，加强师生之间的沟通交流，搭建起师生之间心灵的桥梁显得尤为重要。在高校思想政治教育工作中时常会出现教育者一味的说教，学生不愿意主动交流的情况，这样的交往与交流难以取得理想的思想政治教育效果。而共情心理的融入恰恰能对传统的思想政治教育工作中说教方式的弊端进行有效的弥补，为思想政治教育工作引入了新的手段和途径，引导师生之间进行心灵的深度交流，触摸到彼此的内心深处，使思想政治教育更加深入人心，更具说服力(李特，2019)。

5.2. 增强思想政治课堂教学的有效性

在新时期“三全育人”的思想要求下，高校思政课堂要做到始终坚持全员协作、全过程参与和全方位融通(赵少华，刘格菁，2023)。所以，教师要将共情心理的发挥贯穿大学生思政课堂教学的全过程、教学内容全方面。在思政教学的过程中，教师既要在课堂上进行知识的灌输，又要在对学生进行了了解的基础上，以学生为本，去了解学生真正的思想和情感，二者相结合，才能提高思政教育的效果，更好地发挥思政教育的作用(杨雅婷，2023)。思政课教师将共情融入课堂教学中，不仅是发挥教师积极性、主动性和创造性的前提，也是提升思想政治教育亲和力、感染力与吸引力的必要条件。因此，在思想政治理论课中教师要充分运用共情心理，拉近与学生之间的心理距离，引发师生之间的情感共鸣，换位思考以学生的视角进行理论知识的讲授，使学生从理论知识中体会到人文关怀与情感温暖，使思政课的课堂气氛变得活跃起来，从而使教师能够通过学生的反应提升自己的教学质量和自信，而学生也可以在教师的影响下提升自己的学习热情和学习效果，师生间的双向互动的思政课堂使教学效率得到提升，同时也使思政课堂增加了人文关怀，打破了师生之间的情感壁垒，提高了思政课的亲和力和感染力。

5.3. 提升学生共情和理解能力

共情不仅是教育者运用于思政教学的有效手段，同时，还可以通过潜移默化地提高大学生的共情能力，增进他们对政治理论的理解。一方面，共情心理有利于学生在人际交往中学习如何从别人的立场去考虑问题，将共情心理转化为共情行为，从而可以更好地改善他们的人际关系，并使大学生维持健康的心理状态和情绪。共情心理能使教育者在开展大学生思想政治教育工作中认真倾听、平等交流、换位思考，引发与学生的情感共鸣，拉近与学生心与心距离，同时也使大学生耳濡目染，在不自觉中养成共情

心理的培养。另一方面,共情心理融入思想政治教育活动有利于增强大学生对理论知识的理解,解决过度理论灌输带来的学生反感和排斥情绪。高校思政课作为宣传主流意识形态和培育大学生正向价值观的主渠道,要充分利用好共情力的功能,将以情感人与以理化人有机地融合在一起,加强理论的亲和力,让深奥的理论更容易于传播(赵少华,刘格菁,2023)。

6. 共情融入高校思想政治教育的具体路径分析

目前,高校学生的思想已经呈现出多元化发展的态势,传统的高校思想政治教育工作的模式已明显滞后于形势发展的要求,无法适应新形势的需要。为加强思想政治教育工作的主动性和有效性,思想政治教育工作者必须与时俱进、开拓创新,积极地将共情融入大学生思想政治教育中,更新思想政治教育理念,优化思想政治教育要素,提升共情能力和技能,全面改进和加强大学生思想政治教育工作。

6.1. 更新高校思想政治教育理念

思想政治教育活动是以人为中心,以人为目的的活动,思想政治教育的教育者是人,教育对象是人,其出发点与落脚点归根到底也是人,离开人的思想政治教育是不存在的(郑永延,2018)。因此大学生思想政治教育要遵循以学生为本的原则,教育者在开展思想政治教育工作中必须重视启发、利用共情心理引导学生的内在教育需求,摸清学生的思想倾向、心理特征、个性特点,把握学生的思想政治素质的形成、发展和变化的规律(俞靖,2018),充分调动和激发学生主动学习和发展的积极性、主动性、创造性,帮助学生能够自觉地形成正确的世界观、人生观、价值观,从而使他们的思想政治素质得到进一步的提高。

教育工作者将共情心理融入大学生思想政治教育中,首先,要把握好重点时期的精准共情。高校是大学生心理塑造和价值观形成的关键时期,大一新生面对新的环境和人际交往关系,容易出现不适应新环境的问题,有的演变为价值观上的问题,甚至会演变为一种严重的心理问题和精神疾病。因此大学一年级相较于其他年级来说是最具不稳定因素而最具可塑性的时期。因此教育工作者要把握好这一关键阶段,用心去感受、去体会、去理解学生,去创造一种高效交流的师生关系,从而促使学生和教师在情感上的交融。其次,高校学生的理性需求和正当利益应当得到充分的保障。大学生在年龄、背景、性格等方面有着较大的差异性,因此,他们具有不同的思想观念和价值取向,表现出不同的认知层次和理解能力,在思想政治教育方面也展现出不同的个体需求。共情心理要求教育者在开展思想政治教育活动中因材施教,合理的看待不同学生个体需求之间的差异,尊重学生的正当利益,在满足其理性需要的同时多关注其精神需要。最后,要将共情运用到生活中。思想政治教育工作者不能仅仅关注于思政课堂的教学,要将共情广泛运用于生活中,用共情构建和谐、温暖的学习生活环境,更让学生在这样环境中潜移默化地形成共情心理、培育共情能力。

6.2. 优化高校思想政治教育要素

构成思想政治教育过程的各种要素,既包括教育者(主体)和受教育者(客体),也包括思想政治教育的内容和方法、以及社会环境及其所提供的教育支撑条件(张耀灿,邱伟光,1999)。教育者在开展思想政治教育的过程中,要运用共情所获得的信息结合时代背景不断优化思想政治教育的内容、方法、环境等要素。首先,思想政治教育工作者要善于及时了解和掌握大学生的心理倾向与接受能力,走进大学生的内心深处,去了解大学生的真正需求,使教育内容能够更好地贴近大学生的学习生活并使他们的合理需求得到满足,为健全人格和正确价值观的培育提供动力。其次,学校应转变传统思想政治理论课的教学方式,为有效地利用共情能力创造良好的教学环境和硬件条件。对于教师来说,应该选取灵活多样的教育方式,充分发挥网络媒体的积极作用,拓展学生获取政治理论知识的渠道,例如在微信、微博等网络平

台进行思想政治教育新探索,实现现实教育与网络教育相贯通,从而利用共情创新思想政治教育的方式和方法。最后,要优化思想政治教育工作环境,营造良好的育人氛围。从校园物质文化和精神文化入手,为思想政治教育活动的开展创造有利的条件。思政教师要营造有吸引力和感染力的课堂氛围,激发学生思政理论知识的共情,使大学生在轻松愉快的教育氛围中自觉地接受知识的熏陶。

6.3. 利用共情提升高校教育者育人能力和技能

思政教育者作为思想政治教育中的主体之一,其自身的“育人”能力在思想政治教育过程中起着关键的作用,而运用共情能力则是“育人”能力的重要组成部分(李特,2019)。当前高校思想政治教育者进行系统学习共情心理的机会较少,大部分具有心理知识的教师仅限于辅导员或小范围的教师,因此高校要对思想政治教育工作者甚至是高校教师进行共情心理和共情能力的系统培训。对于教育者工作者自身来说,一方面要夯实理论基础。只有理论知识扎实了,才能在课堂上全面的讲授思政知识理论的产生和发展,使学生在宏观上把握知识理论体系,同时也要自觉地以共情理念引领学生融入到课堂内容中,增强思政教学的有效性。另一方面,要提高语言表达技能。在思政课堂上,教育者往往重视理论而忽略了表达艺术,造成语言缺少亲和力无法拉近与学生的距离、难以引起学生的共鸣。因此教育者要以深刻的理论剖析和生动的语言艺术引导学生进入课堂,用语言将理论讲清楚说明白,提升语言的艺术性、亲和力和吸引力,用语言来吸引和感染学生,使其在课堂上更好地发挥共情能力,将所学转化为教学成果。

通过共情的实现路径,思想政治教育工作者能够帮助大学生完善认知结构,形成对学习和生活的正确态度,建立起和谐的人际交往关系,对大学生的思想情感进行疏导,缓解其精神压力,纠正其不良行为习惯,推动其心理健康发展,可以加强大学生对思想政治教育的认同感,并将其内化,自然而然地对他们的世界观与人生观的形成和建立起到一定的作用。通过运用心理学中的某些原理与方法,可以做到有的放矢、因材施教,从而真正地增强了思想政治教育的针对性与实效性。这既是一种科学的、行之有效的方法,也是一种适应时代发展的新举措。

7. 结语

综上所述,在大学生思想政治教育中融入共情心理不仅有助于与学生产生情感上的共鸣,而且也能使教师的教学活动更加有效的开展,增强课堂活动的有效性。只有高度重视共情在思想政治教育中的重要作用,在开展思想政治教育的过程中贯彻“以人为本”的教育理念,将教书和育人、言传和身教、灌输和引导有机地结合在一起,用情感人,用理化人,才能将思想政治教育化为一种春雨润物的无声力量,渗透到学生的心灵之中(俞靖,2018)。同时,因为其自身的复杂心理机制和社会实际的不确定因素,也要意识到共情心理融入大学生思想政治教育并充分发挥作用是一项长期且艰巨的任务,还需要各方面共同探索和通力合作。

参考文献

- 李丽华,林秀彬(2012).从人本主义心理学角度谈现代教育中良好师生关系的建立.《教育探索》(3),101-102.
- 李特(2019).共情在大学生思想政治教育中的运用探赜.《成才之路》(6),5-6.
- 孟文琪(2021).共情理论视角下高校思政课育人共同体建构.硕士学位论文,石家庄:河北师范大学.
- 牛祥荣(2019).共情在新时代大学生思想政治教育中的运用.《贵州教育》(19),8-9.
- 潘成云(2023).习近平关于思想政治教育环境的重要论述研究.《东华理工大学学报》,42(3),201-208.
- 杨定昕,彭晓红(2008).浅析“共情”作用在高校思想政治教育工作的重要性.《知识经济》(6),162-163.
- 杨菁(2016).高校思想政治教育共情法及其运用探析.硕士学位论文,苏州:苏州大学.
- 杨雅婷(2023).共情理念融入高校思政课教学改革研究.《数据》(2),115-116.

俞靖(2018). 共情在大学生思想政治教育亲和力提升中的重要作用与实现路径. *佳木斯大学社会科学学报*, 36(4), 104-107.

张耀灿, 邱伟光(1999). *思想政治教育学原理*. 高等教育出版社.

赵少华, 刘格菁(2023). 共情力融入思想政治教育的价值与困境突围. *中学政治教学参考*, (8), 40-43.

郑永延(2018). *思想政治教育学原理*. 高等教育出版社.