

# 心理暗示在高校思想政治教育中的应用

石栋源

华东政法大学马克思主义学院, 上海

Email: shidongyuan0705@163.com

收稿日期: 2021年8月20日; 录用日期: 2021年9月15日; 发布日期: 2021年9月22日

## 摘要

心理暗示是一种普遍的社会现象和教育方法,它具有普遍性、高效性和隐蔽性的特点。当前高校阶段学生身心发展的状况、高校教育的特征和需要以及新时代教育改革的要求都决定了在高校思想政治教育中应用心理暗示具有可行性。在具体的实践路径的应用中,大致可以归纳为语言暗示、行为暗示、网络暗示和环境暗示。需要注意的是,在推进心理暗示教育的过程中,必须恰当使用心理暗示的类型,掌握心理暗示的对比规律,注重心理暗示的协同效应。

## 关键词

心理暗示, 高校, 思想政治教育

# The Application of Psychological Suggestion in College Ideological and Political Education

Dongyuan Shi

School of Marxism, East China University of Political Science and Law, Shanghai

Email: shidongyuan0705@163.com

Received: Aug. 20<sup>th</sup>, 2021; accepted: Sep. 15<sup>th</sup>, 2021; published: Sep. 22<sup>nd</sup>, 2021

## Abstract

Psychological suggestion is a universal social phenomenon and educational method, which has the characteristics of universality, high efficiency and concealment. The current state of physical and mental development of college students, the characteristics and needs of college education, and the requirements of education reform in the new era all determine the feasibility of applying psy-

**chological suggestion in college ideological and political education. In the application of specific practical paths, it can be roughly summarized into language hints, behavior hints, network hints and environmental hints. It should be noted that in the process of advancing psychological suggestion education, it is necessary to appropriately use the types of psychological suggestion, master the contrast law of psychological suggestion, and pay attention to the synergistic effect of psychological suggestion.**

## Keywords

Psychological Suggestion, Colleges and Universities, Ideological and Political Education

Copyright © 2021 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

随着时代的发展,大学生在思想认知、心理需求、行为习惯等方面较之以往发生了很大的转变,高校思想政治教育的难度和复杂性也日趋上升。应当说如何提升高校思想政治教育效能、更好培养大学生思想政治素养成为了当下值得深入研究的时代课题。心理暗示作为一种普遍的心理现象和咨询方法在应用心理学和教育学领域有着广泛的应用。在思想政治教育工作已经成为当前高校教育中心环节的大背景下,探索两者的联系,将心理暗示的方法更好的融入进高校思想政治教育的实践成为这一课题研究的重要方向。

## 2. 心理暗示的内涵和特点

心理暗示是指个体通过言语等方式发出某种信息,使他人无意识的情况下接受信息,并最终做出相应行为或形成预定心理反应的现象。暗示者通过暗示的方式使他人发生自己所希望思想和行为转变。在社会交往的层面上来说,暗示与被暗示不断地相互作用,像是化学中的链式反应一样在整个社会层面传递和扩散,因此自我和他人社会关系产生的过程里中无时无刻都在接受暗示的影响[1]。根据暗示的效果标准,心理暗示可以被划分为正暗示和负暗示;依据暗示的载体形式,由于语言类暗示应用广泛,一般划分为语言暗示和非语言暗示;由暗示的主体不同,也可以归纳为自我暗示和他人暗示[2]。

心理暗示具有普遍性,受暗示性是人的基本心理特性之一,这与人类的进化过程密切相关。为了安全需要人类会有意过滤一些信息快速地反应到神经,使得机体无需经过主观思考就可以做出应答,这可以说是一种演化而来的自我保护能力。在语言形成之后,人们也会因为一些特定的语言形成相应的反射,这是在学习过程中逐渐形成的,这类条件性反射对于暗示的作用也有很大影响。当人处于一个环境中一定时间后,也不断被环境因素影响,这种影响常常是无法感知但是时刻存在不能避免的。同时,作为心理学由来已久的方法,暗示具有高效性的优势。虽然暗示教育需要一个潜移默化的过程,但相对于传统的灌输式和宣讲式教育,心理暗示的效能仍然非常出色。美国的实验研究结果显示,运用暗示教育法,单节课的授课内容所需要的时间可以缩短三分之二[3]。保加利亚心理学家洛扎诺夫也在文章中提到通过暗示,学员在学习中的记忆与常规教学法相比提高了25倍[4]。最后,心理暗示具有隐蔽性。暗示是潜意识对外界任何现象的认知、接收、储存以及转化。针对被暗示者或被教育者来说,很难在主观意志上判断暗示的存在。无论受暗示者是否在主观意志上刻意回避暗示,暗示仍然会产生效果。

### 3. 心理暗示应用于高校思想政治教育的可行性

在高校思想政治教育的实践过程中，大学生的许多基本道德思想品德素质的形成不仅是灌输和宣讲教育有意识引导的成果，同时也是他们长期无意识地受人与环境刺激影响以及有意或无意的暗示教育的结果。分析心理暗示应用于高校思政的可行性是进一步提出其实践路径和创新思路的先导和准备。

#### 3.1. 高校阶段学生身心发展的状况

在高校阶段的学生身体已经基本趋于成熟，整个机体一般来说精力旺盛，体力充沛，生理状况处于最佳阶段。但是，由于心理健康的发展在整个生命周期中都是一个持续的过程，现阶段学生还远远达不到心理成熟的地步，时常会有情绪不稳定的情况，而且还会产生偏激倾向。情感与理智之间的摇摆不定是该阶段学生情感发展的最基本特征。这样的波动性决定了暗示的方法在高校教育上的可能性。与此同时，随着这一阶段的受教育者的智力水平基本达到最佳水平，思维逐渐具备了自主性、思辨性和批判性。高校学生具有感受时代精神的敏锐性、参与社会活动的积极性、群体成员的互动性以及内部复杂性等特性，所以，在对大学生进行思想政治教育时，教育者可以根据这些特性有意识地应用心理暗示，使思想政治教育取得更好的效能。

#### 3.2. 高校阶段教育的特征和需要

美国教育学家阿特巴赫认为，当代高校的教育应该是具备专业性、自主的教育，是培养受教育者开发“创新力”的教育[5]。为了进一步激发教育对象的活力和创造力，高校教育需要相对应地寻找具备专业性和创新性的方式方法，心理暗示法在很大程度上契合了这一主旨和要求。与此同时，高校教育不能停留在表面，加强教育的力度和渗透性是高校教育发展的趋势。高校的教育也应当渗透到受教育者日常的社会生活和各项管理工作过程中去。科学应用心理暗示的方法无论在专业课教学或是社会实践中都可以产生潜移默化、巩固成果的效能，对于高校教育实现科学化、增强实效性具有极大的积极意义。

#### 3.3. 新时代教育改革的要求

进行教育改革和实践，逐步建立健全科学合理的高校学生教育体系，在充分尊重学生意愿和实际情况的前提下，不断培养出富有责任感的多元化全方位人才是当下改革的重要内容。当下改革的思路首先就是应对教育模式和观念的改革，暗示教育的模式本身就是对传统教育的转型和进化，从宏观上说这不仅仅是具体方法的转变，也是教育理念的进步。教育目标的改革要求打破原来只追求“程序性”人才的桎梏，培养更多的“创造性”人才，而暗示是激发受教育者发散思维和创新想法的可行之法。教育定位的改革要求教育者转变教育思路，要注重对教育教学方式的选择，在保证教育质量的同时还能保持趣味性，提高学生参与度；在教学过程中牢牢把握整体教学课程的深度、广度，合理安排教学进度和重难点。心理暗示法的推行正是立足于教育者角色定位的转变和更新，用更加灵活的方法来推行教育观点，达到教育的目标。

### 4. 心理暗示应用于高校思想政治教育的实践路径

心理暗示作为一种比较特殊的信息传递方式，在心理学的角度来说，易于激发受教育者的自我效能感，对于新的学习任务容易取得信心；能够促进罗森塔尔效应的形成，使受教育者在不知不觉中按照教学目标的方向前进；还能促使模仿学习的生成，即通过对教育者和其他受教育者良好行为的模仿，对无形榜样的学习，不自觉地慢慢提高自身的思想道德水平。当然，这仅仅是理论上的展望和可能，要想真正使得心理暗示发挥出它的强大作用，必须进一步对暗示教育法融合的实践路径进行深度探索。

#### 4.1. 语言暗示

语言可以引导思维, 启发思考, 是心理暗示中最常见的途径。受教育者在接受正确的语言暗示后, 往往可以做到客观的自我认知和自我评价, 进而朝更好的方向发展。要想语言暗示发挥理想功效, 可以从两个方面入手: 首先应当全面掌控高校受教育者的思维特征和性格状况。教育者不能想当然地假设自己的教育对象的思想状况, 在现阶段高校学生开学时会广泛开展心理健康的测验, 这应当成为分析这批学生思维和性格状况的良好契机。在未来基于心理健康测试的总体思想分析在技术上是是可以实现的、在资金上是可以满足的、在实践中是可以落实的。相关研究表明, 希望得到他人的肯定是这一年龄段学生的普遍心理特征[6], 因此更多使用正面、积极的语言评价和其他语言暗示是当下高校教育者可以广泛采取的措施。比如针对学生的小问题, 可以采用侧面提醒的方式, 也就是所谓的“敲山震虎”。不过当下的高校思想政治教育过程中, 也出现了过犹不及的状况, 有部分教育者对于学生的脆弱性产生了刻板印象, 认为现在的学生都经不起批评, 只要不造成严重后果, 往往不使用任何批评的语言, 以间接教育、鼓励安慰为主, 这同样会使学生产生认知偏差, 无法及时认识到自身思想或者行为的错误性, 对于良好思想品质的形成反倒起到阻碍作用。其次, 要根据不同情景使用不同的语言。在使用语言暗示时, 具体问题具体分析, 坚持恰当的语音语调表达意愿, 传递感情。这样才能使学生加深体验, 才能理解得更加透彻。例如, 同样是上课迟到的两人, 一个是因为熬夜打游戏, 一个是生理疾病, 那么语言暗示就要有所侧重, 第一个情景可以使用反暗示, 让学生知耻而后勇, 第二个使用侧面提醒、关心安慰的方法则更为合适; 在思政课堂上, 教育者可以通过语气、语调、表情以及音量的变化来达到强调知识点, 引起受教育者注意的目的。

#### 4.2. 行为暗示

“思想教育归根结底是行动的教育。”行为暗示对高校学生思想政治教育作用显著, 常常能够促使学生产生奋进的动力和实现目标的决心。应当说教育者的行为每天都作为暗示刺激呈现在学生面前, 使学生的言谈举止不断得到巩固和强化。通常情况下教育者的个性已经成熟, 行为风格固定, 并且经常与受教育者亲身接触, 所以这类行为暗示的效果是非常可观的。这也进一步要求高校思政教育者不仅仅要精通马克思主义理论和党的路线、方针、政策, 而且要注重在教学和日常行为中, 以榜样的力量与行动楷模去影响感化学生。为了培养学生良好的思想品德素养, 教育者要时刻注意自己的一举一动, 时常进行自我反省, 对自己的行为负责, 避免引发消极的暗示, 尽可能给学生以正面的暗示。这就需要在高校教育过程中坚决摒除表面一套背后一套的不良风气, 识别和改造教工当中的“两面派”, 甚至一小部分高校教师从内心里不认同思政内容, 反对思政教育, 从暗示教育的角度来说玩完全是起到负作用, 对此必须加以严格甄别和扫除。另外, 思想政治教育方法中的榜样示范法也是心理暗示教育的一种变体, 受教育者身边的其他老师、学生都是暗示的主要载体, 他们与受教育者息息相关、日常共处, 暗示比较容易得到信服, 因此也必须严格规范, 以期激起受教育者的学习欲望, 取得良好的暗示效果。

#### 4.3. 网络暗示

互联网作为新兴的教育载体, 其影响一直以来是作为隐形思想政治教育的范畴来研究, 网络的心理暗示作用一直未受到足够重视。这一领域蕴含着未来高校思政结合心理暗示方法走向科学化、实效化的机遇。互联网与暗示教育的结合可以突破传统思想政治教育的时间、地点的束缚, 积极利用校园网络, 切实关注学生的品德素质培养和身心健康成长, 并且针对具体情况, 在网络上发布教育信息与资源来进行暗示教育。利用高校官方网络载体和平台, 开发暗示教育的新阵地, 比如在官方公众号中时常添加党史小故事、好人好事专访等培养学生的兴趣。再次, 高校可以创造条件, 引导大学生通过校园网络官方

平台关注学校与学生有关的事务，在潜移默化中使学生们意识到自身进步与学校发展是紧密联系的，增强学生的学校荣誉感。在传统模式中，师生交互的时间只局限于课堂，暗示的过程比较固定，时间一长就容易影响暗示教育的效能，现在教育者们基本都开通了微信、QQ等，但是一般都不会视作对学生进行思想政治教育的良好途径，甚至有的教育者发表与思政内容相左的言论，产生了相抵效应，严重削弱了暗示的效果。因此，高校教育者应该充分的利用网络平台进行积极的暗示教育，发挥自身的专业优势，立足于自己的工作本质，积极关注学生的心理健康发展和思想品德培养，例如可以在微信上分享和发表自己对近段时间重要文件的解读和看法，分析国际国内时事，研究学术界的新动态和新思路。

#### 4.4. 环境暗示

环境是教育的重要影响因素。营造良好的暗示环境首先是加强校园自然环境的建设。建筑风格、教室布局、色彩的选择如果可以和谐典雅，就能够带给学生积极的、良好的心理暗示，促使受教育者心情开朗，在不知不觉中提高学习能力。部分高校一味追求标新立异，刻意使用过于明亮的色彩或怪异的建筑风格，整体校园缺少规划，教室安排拥挤，都可能让学生感到烦躁、压抑，反而起到消极的作用。其次，校园文化环境的建设要突出知识性、思想性和艺术性，设计者要有一定的境界，要在潜移默化中能够引起学生思想上的改变。例如，在校园内树立的石碑或者名人塑像要与教学的主题和方向一致。充分利用好宣传走廊等阵地，张贴积极的暗示语言，同时避免语言过于刻板，应当灵活机动，掌握思想动态，展示符合受教育者特点的内容。当然在环境暗示教育的实践中，要注意效能，注意投入产出的比重。毕竟环境的改变需要大量资金的支持，如果在大规模的校园硬件建设中忽视了实质上的教育理念迭代更新，就显得喧宾夺主，主次不分了，所以在校园建设的一开始就应该将环境暗示的因素考虑在内，而不是后期跟时髦式的大修大办。无论是校园的硬件或文化环境建设都可以充分考虑学生意见，在保证积极暗示效果的前提下尽可能满足学生要求，例如在高校公众号中集思广益，给出具体建设方案后广泛征求意见，在实现暗示的效果的同时也可以增强学生的参与感。

### 5. 应用心理暗示需要注意的因素

在心理暗示的实践当中，现实状况可能出现意料之外的因素，遇到理论上未曾预想到的问题。因此，教育者必须时刻留意在心理暗示过程中出现的偶然情况，结合心理学上的研究找出实践规律，规范心理暗示教育的过程，这也需要教育者总结出心理暗示教育的相关规律。

#### 5.1. 注意恰当选用暗示的类型

暗示的不同类型会影响暗示的效果，进而直接决定教育目标是否达成。在高校思想政治教育中，教育者主要运用他人暗示。他人暗示本身又可以分类为直接暗示、间接暗示和反暗示。直接暗示的信息直接明了，传递迅速，但由于目的性极强，受教育者有时候可能察觉出暗示的动机，引发逆反心理从而影响效果。因此，如果教育者已经掌握了较为高超的教学方法和心理学知识，更多的采用间接性的暗示是一个很好的选择。间接暗示的刺激信息比较隐晦，虽然信息在传递过程中不确定性较强，不过一旦被人接受，体验就非常深刻，对心理的影响力度也就较大。不过一旦暗示不到位，内容没有被受教育者所察觉，就可能造成事倍功半的局面。而反暗示则是充分利用人的羞耻心理，促使受教育者产生知耻而后勇的品格，但是反暗示的程度不容易掌握，过度使用可能会对受教育者的自尊心产生伤害，不同的对象的受反暗示的程度也各不相同，因此在具体教学活动中必须审慎使用。

#### 5.2. 注意心理暗示的对比规律

心理学研究认为，当对比度较大的两个刺激物同时作用于人的感官时，对刺激物的感受性会增强。

比如杜甫诗句“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”就是很好的运用了对比的方式来加强对贫富不均现象的描写，可以说是直击人心。心理暗示有时教育效果不够显著，可能就是由于缺少对比带来的强烈反差，合理运用对比规律，可以很好的加强暗示的效果。比如可以在高校思政的教学过程中通过视频、采访或实地调研等，在视觉听觉各个感官的对比刺激下让受教育者对教学内容有一个大致的了解和对比，在比较认知的基础之上启发受教育者对一个理论或现象产生新的思考和认识，这也就是为什么说心理暗示往往需要实践的暗示和比较的暗示，在各个细节对比中提升对学习理论的认同，才能达到教学的理想效果。

### 5.3. 注意心理暗示的协同效应

协同效应是指当两种或多种刺激同时作用于同一感官时，感觉水平超过每种刺激单独作用效果叠加的现象。协同效应的反面是相抵效应，也就是说如果作用于感官的刺激或信息本身相互矛盾或混乱，就会影响整个刺激的效果。这就要求教育者在整个高校思政教育的全过程中保持教育目标、方式和内容之间的相互协调和配合，尤其是自身应当做到言行一致[7]。当前一些高校思政教育出现问题，部分原因就是教育者自身都不认同教学的目标和意义，仅仅是为了完成任务而进行教学，没有内心认同的教育方式就是死灰槁木，无论采取怎样的技巧，都将无法取得效果，受教育者的心理排斥也就是情理之中。因此，在教学过程中的诸因素必须保持方向统一，合理的激发协同效应，相向而行，才能加强暗示的作用，取得理想的成绩。

### 参考文献

- [1] 黄俊. 教学暗示艺术的技能构成与运用[J]. 教育理论与实践, 2014, 34(20): 51-53.
- [2] 李江雪. 大学生心理咨询技术与案例[M]. 广州: 广东省出版集团、广东教育出版社, 2008: 17.
- [3] Ortaçtepe, D. (2016) Approaches and Methods in Language Teaching. *System*, **56**, 146-148. <https://doi.org/10.1016/j.system.2015.12.006>
- [4] 廖坤. 洛扎诺夫暗示教学法的技术特点分析[J]. 比较教育研究, 2003(6): 65-69.
- [5] 菲利普·G·阿特巴赫, 蒋凯. 从比较的角度看中国高等教育的发展趋势[J]. 现代大学教育, 2002(1): 3-4.
- [6] 詹鸿生, 刘延林. 高校学生思想状况 10 年变化发展轨迹[J]. 教育学术月刊, 2008(4): 45-47.
- [7] 杨素稳, 李德芳. 暗示在思想政治教育中的功效与运用规律初探[J]. 学校党建与思想教育, 2013(7): 8-10.