

浅析共情作用在中学心理健康教育工作中的重要性

姜 敏

(吉林师范大学,吉林 长春 130000)

摘要: 共情是在心理咨询中建立人际关系的一门重要技术,也是有效处理人际关系的重要理论。本文通过认识共情的概念和作用,同时提高任课教师、家长、学生的共情能力,来帮助中学心理健康工作者进行心理健康教育,帮助学生增强抗挫折能力,促进身心和谐全面发展。

关键词: 共情;心理健康教育;人际交往

共情又叫神入、同感、同理心、投情等。共情可以分为三个方面,分别是情感共情、认知共情和多维共情。情感共情是指感同身受来访者的感情和思维,核心在于情绪情感;认知共情是指在对他人情感认知、意图和评价基础上的共情,核心是认知特征;多维共情是指共情中知情意行相互作用,核心是相互连贯性和系统性^[1]。因此,共情就是能够设身处地感受来访者的内心世界,站在他人的角度思考问题,从而达到对来访者的心领神会。共情这个理论概念是由人本主义创始人罗杰斯所提出,运用于心理咨询中建立关系的技术,他认为,共情就是站在他人的角度,体验他人的精神世界,就像看自己一样去看别人的精神世界的一种能力,是一种深入他人主观世界的能力,也是对他人情绪情感的感受力和理解力^[2]。

基于马克思关于人的发展理论的观点来说,我们都是一个社会人,作为一个社会人,就必须处理人与人的关系,而共情就是处理人际关系的重要工具,拥有共情能力有心健功能,对我们持续保持良好的心理状态具有很好的辅助作用。共情可以使对方感到自己被接纳、理解和尊重,从而产生一种愉快、满足感,有助于相互进一步深刻的理解和沟通;可以促进对方的自我表达、自我探索,从而达到更多的相互沟通,即促进自我与他人的表露;可以使人建立亲密的人际关系并且能够准确地察觉和理解他人的情绪^[3]。生活中涉及人际关系的问题方方面面,可以是夫妻关系、亲子关系、师生关系、同伴关系以及同事关系等等,这些关系不和的原因可能就是缺乏共情的能力。例如,在日常交往中的回避型人格的人,他们的主要特点就是行为退缩和心理自卑,他们只能靠自身来获取安全感,就像不食人间烟火的隐居者,不会深入与人进行交流,唯求自安,生活中的表现可能是不以物喜不以己悲的状态,缺乏共情习惯的人可能就会想他怎么冷冰冰的,一点也没有人情味,具有共情习惯的人可能就会运用共情来给予对方安全感,从而让其放下防备,打开心扉,可能会想:“他是不是心情不好,是不是受过别人的伤害呢?”又如,朋友之间因为求助被拒绝,缺少共情习惯的人就会想这个人不够朋友,心生怨恨,这样不仅影响心情,更会

破坏同伴关系,而有共情习惯的人会想他或许也有难处^[4]。再如,夫妻,男方可能因为工作上的不顺利而向另一方发泄情绪,对方不问原因的责怪,就产生了无休止的争吵,夫妻关系不和,对孩子会造成很大的心理伤害,孩子可能会产生极度的不安全感,相反,另一方若能心平气和地问清原因,这样既安抚对方的情绪,帮助对方理性分析和解决问题又能够促进夫妻亲密关系,类似的例子生活中还有很多。因此,设身处地,非常有利于促进我们的人际交往,也是人在进化过程中获得发展和完善的一个很重要的人格特质^[5]。

在心理健康教育工作中要时刻使用共情技术,这是我们心理健康老师所要必备的专业技能和咨询基础。共情包含三方面:一是,通过来访者的表述和行为,从而感同身受,体会来访者的情感;二是,运用专业知识和技能,帮助来访者找到问题的实质;三是:咨询员最终的目的是助人自助,让来访者去意识到问题的本质并获得反馈^[6]。我们心理健康教育面对群体是中学生,他们正处于青春期,青春期的学生的特点:从儿童场进入成人场,即生理上的身高、体重、脑发育和性发育等逐渐成熟;闭锁性和开放性即表现为与父母的关系可能渐渐疏远,更倾向于同伴关系,同伴依赖增强,向别人表明自己是独立的,掩饰自己的软弱;自我意识的形成即包括认识自我、接纳自我、评价自我等;两极性和不稳定性即:行为冲动,喜欢冒险,喜欢追求刺激和快感,不喜欢约束,希望得到别人的理解,情绪也表现得异常冲动,遇到高兴的事情欢呼雀跃,遇到难过的事或者遇到挫折,表现出愤怒和抑郁^[7]。

鉴于青少年的身心发展特点,所以,近年来,新闻上频频出现青少年因学业、家庭、恋爱等因素而导致的自杀、校园暴力等极端事件。据相关数据统计,在我国18岁以下的青少年群体中,最主要的问题就是情绪障碍以及行为问题,而自杀是导致我国青少年死亡的首要因素,一些青少年患有抑郁症,患有抑郁症可能是多方面因素构成,青春期是成长关键期,处于角色同一和角色混乱期,若此阶段没能很好地度过,将会对青少年的成长带来很大的影响^[8]。青少年个体除了要面对繁重的学习任务、应对和处理成长过程中的各种问题

和烦恼,还需要进行艰难的社会适应。成长过程的复杂性以及生活环境的多变性,给青少年个体带来了各种各样的压力,加之青少年自身情感丰富敏感等身心发展的阶段性特征,使得这一时期成为个体心理危机和心理健康问题的多发和易发阶段。毋庸置疑,心理健康问题的高发群体就是青少年群体,因此,维护和促进青少年心理健康的工作刻不容缓。我们要想解决这些问题,首先要与学生建立良好的咨询关系,通过共情,设身处地了解学生的心理需求和心理矛盾,才能够打开学生的心灵大门^[9]。

影响学生的心理健康因素可能来自家庭、学校和社会等,首先是教师,教育工作者要具备共情的能力和态度,能把自己的感受和情感传达给学生,让对方知道自己能够被理解,并启发学生进一步的思考、沟通和行为,也培养了学生的共情能力,不管哪科任课教师,若能够在与学生沟通时,做到共情,学生就会在这个过程中不自觉地卸下防备,打开心扉,期望老师理解自己深层的情感,并产生与老师沟通的强烈愿望^[10]。而教师也能够在这一过程中,加深对学生的情感、情绪的洞察和理解,从而达到更高级的共情,这就使得师生之间形成一种相互理解、相互尊重的良性互动,那师生关系就会得到很好的发展,良好的师生关系,是学生努力学习心理动力基础,因为在日常生活中,会存在许多同学因不喜欢老师,而讨厌听这门课,因此教师要运用共情能力进行教学,才能达到最佳的教育效果。

其次是家长,在青春期这个阶段的孩子以自我为中心,具有不稳定性 and 两极性,他们可能渐渐不愿对父母吐露心声了,他们渴望得到理解和宽容,若父母不站在孩子的角度去思考问题,不理解孩子的话,亲子关系会越来越疏远,父母强制管理还会造成孩子的叛逆心理,从而与父母产生种种矛盾,若父母能运用共情技术,拥有共情能力,采用民主的教育方式,以情感温暖为主,孩子感觉自己被理解、被尊重、被认可的时候,那么会大大增强亲子之间的关系,这就可能不会形成孩子爱打架斗殴、网瘾等一些恶劣的问题^[10]。

最后,是学生共情,也是最重要的一点,培养学生共情的态度和能力,往往是成为解决学生自身心理矛盾和痛苦的突破点。这个阶段的学生,最重要的关系可能是同伴关系,具有同伴依恋,若具有共情能力,那同伴关系会亲密,也就不存在校园暴力、校园欺凌等恶性事件,这些看似与共情并无直接联系,但有可能导致这些问题的成因就是学生共情能力较低,如果这些需要持续受到阻止和压制,人就会变得缺乏自信,自我结构就会受到损伤^[11]。共情有时虽然不能改变现实,但是,它可以改变人的心情,使学生的一些心理需求得到满足,从而使问题简单化。归根结底,是共情的情感体验促进了了解的愿望和行动,并最终促进了理解。所以,很多时候,仅仅因为会共情,问题本身就会消失,我们可以

对学生进行专门的共情训练,共情训练是指通过专门的指导,提高受训者理解和分享他人情感的能力,共情培训以团体形式进行,将一个班级分为几个小组,每个小组6-8人,进行团体辅导。以团体辅导可以节省时间,效率更高,通过休闲娱乐的活动形式来达到团体辅导的目的,共情训练常用的方法:一是,角色扮演法。角色扮演是给学生提供一个情景,可以使用各种道具,让学生扮演情景的角色,比如扮演两个因为小事而争吵的人,可能通过角色扮演,学生亲身感受对方的心境,更有利于学生进行非理性的辨析。二是,多感觉教授和练习。从看(看表演、看录像、话剧等)、听(听录音)、读(阅读治疗法)、想(追溯回忆)等感官的方式来训练学生的共情能力和水平^[12]。通过这些感官训练,从而更好地让学生体验共情、感受共情、认识共情,培养学生情绪识别的能力,从而达到高水平的共情。共情是我们每个人应该必备的素质之一,如果每个人都能够设身处地地为他人着想,那么同学之间、师生之间就不会有矛盾,而是形成一条亲密又融洽的关系网,创造一个融洽又稳定的校园环境^[13]。

所以,在进行心理健康教育的过程中,不仅我们心理健康教育工作者要拥有共情能力技术,以学生为中心,对教师、家长、学生也进行共情训练和团体辅导,形成一个牢固的共情关系网。学生拥有共情能力,更有利于心理健康教育工作者对学生进行心理辅导和治疗。

参考文献

- [1] 金怡,姚本先.心理咨询技术中的共情解析[J].中小学心理健康教育,2006(10):38-39.
- [2] 刘晓明,李冬梅,孙蔚雯.学校心理咨询-理论·方法·应用[M].北京:中国轻工业出版社,2017.
- [3] 王赛东.初中生共情能力的培养[D].金华:浙江师范大学,2012.
- [4] 苗世荣.移情研究给学校工作的启示[J].中小学管理,2000(5):37-38.
- [5] 陈翔.通过共情训练改善大学生人际关系的研究[D].南京:南京师范大学,2008.
- [6] 魏彬.中学生人际关系对心理健康的影响及教育引导[D].临汾:山西师范大学,2005.
- [7] 陈武英,刘连启.情境对共情的影响[J].心理科学进展,2016(1):91-100.
- [8] 李辽.青少年的移情与亲社会行为的关系[J].心理学报,1990,22(1):72-79.
- [9] 徐凯文. Empathy: 本源,内涵与译名[J].中国心理卫生杂志,2010(6):407-408.
- [10] 黄霁青,苏彦捷.共情的毕生发展:一个双过程的视角[J].心理发展与教育,2012(4):434,441.
- [11] 纪晓琳.高中生家庭教养方式、共情能力与自我接纳的关系研究[D].天津:天津师范大学,2015.
- [12] 郑日昌,李占宏.共情研究的历史与现状[J].中国心理卫生杂志,2006,20(4):277-279.
- [13] 王燕,白雪苹,张世平.解读心理咨询中的共情技巧[J].重庆交通大学学报,2007,7(3):85-87.