

构建高职学生积极心理的策略与技巧

——基于质化现象学分析视角

王智威, 汤 丽, 晏景瑞

(深圳职业技术学院 传播工程学院, 广东 深圳 518055)

摘 要: 构建高职学生积极心理可以促进学生的学习兴趣、提升学生的逻辑思维能力、增加学生的团队合作意识、增强学生的抗压能力等正面效果。此研究以梳理归纳高职教师在构建学生积极心理的工作中的技巧与策略为命题, 采用质化现象学分析研究法, 从 9 位有实际工作经验的高职教师身上收集到了丰富的研究数据。根据研究数据分析, 7 个针对构建高职学生积极心理建设技巧的质化研究主题被创立。此研究抽取归纳了一系列高职教师在构建学生积极心理的实用性技巧如“苏格拉底式教育法”“互动式聆听”“肢体语言运用”等, 对构建高职学生积极心理工作有较为重要的参考性与借鉴性意义。

关键词: 高职学生心理; 积极心理; 质化研究; 积极心理构建

中图分类号: G711

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2020) 06-0077-06

一、研究背景

构建积极心理是指利用心理学现有的研究成果去帮助人们提升对生活的满意度, 加强自我人格建设和追求较高的社会融入度, 最终使得生活富有意义^[1]。构建高职学生的积极心理的重要性及促进高职学生学习能力提升已被很多学者和一线教师详细的讨论过。刘青霞与施庆晖认为积极心理构建可以帮助大学生提升自身的热情、创造力与适应性, 使得大学生们可以时常感到乐观并对未来充满了希望^[2]。黄梅认为积极心理构建可以帮助高职学生克服主动性学习欲望不高的问题, 并且提高高职学生的自我效能, 加强学生的学习自信心^[3]。林琳和柯晓扬则在论文里讨论了积极心理资本的重要性, 并认为积极心

理是决定高职毕业生职场生涯的成功性因素之一^[4]。这些学者和一线教师通过自己的经验、观察和实证数据从不同方向证明了积极心理构建的积极意义, 综合他们的论述, 积极心理构建的积极意义可具体体现在以下方面: 促进高职学生身心的健康发展; 提升学生的自主学习能力; 培养学生的创新思维能力; 提高学生的抗压能力; 锻炼学生的逻辑思维能力; 培养学生的语言表达能力; 提升学生团队合作的意识; 帮助学生重建自信心。下图反映了积极心理构建对高职学生的各方面能力的促进作用(如图 1)。

如图所示, 构建积极心理学可以在八个不同的方向促进高职学生的相对应的能力增长, 但是需要进一步讨论的是, 这八个方向并不是独立的、单一的、或者分割的; 而是呈现一个锁链式的环形模型结

收稿日期: 2020-07-05

基金项目: 广东省深圳职业技术学院校级教研课题“学生积极心理培育”(项目编号: 7020310039)。

作者简介: 王智威(1985-), 男, 广东深圳人, 深圳职业技术学院传播工程学院讲师, 研究方向: 教育心理学、社会学; 汤丽(1993-), 女, 广东深圳人, 深圳职业技术学院传播工程学院助教, 研究方向: 学生管理; 晏景瑞(1995-), 男, 广东深圳人, 深圳职业技术学院传播工程学院助教, 研究方向: 学生管理。

构, 既一个方向的能力提升会促进和带动另一个方向能力的增长, 所以八个不同能力之间往往会呈现多古诺骨牌效应。比如, 高职学生自信能力的提升, 很大程度上会促进他们从不同角度思考问题, 提升他们的逻辑思维能力, 而逻辑思维能力的提升, 又会有助于他们表达能力的多样化、清晰化、专业化和深入化; 而表达能力的提升, 势必会有利于提高高职学生团队工作的效率, 最终这些不同方向的能力都会转化为他们的职业能力, 帮助他们未来在不同岗位中的取得提升和获得进一步的发展。

虽然在高职学生群体中构建积极心理的重要性和其显著功效性已经是教育学者们和一线教师们的共识, 但这并不意味着构建积极心理的活动和课堂在高职学生群体中已经普遍开展。相反, 由于积极心理学是一个相对较新的概念, 在大学的实践应用现在还属于探索阶段^[9], 所以很多高职教师和学生辅导员对积极心理学的使用技巧和策略还相对陌生。本研究的目的是通过实证分析抽取构建高职学生积极心理的沟通技巧和引导策略, 归纳总结富有参考性意义的实用性技巧, 使得高职教师和学生工作者可以在未来的构建学生积极心理的工作中可以借鉴与参考。

二、高职学生心理特征分析

(一) 文化

中国文化的特征属于复杂型文化种类 (High-Context Culture), 在复杂型文化中, 人与人的关系相对较为紧密, 即文化圈里的个体会更加在乎别人的感受以及重视别人对自己的行为的评价^[9]。中国的文化特征也反映在高职学生群体中, 这种文化特征会使得他们相对较为重视同学、老师和学生辅导员对自己的评价。这种重视同时会产生正面效果和负面效果。正面效果是部分高职学生会有较为强烈的集体荣誉感, 这种集体荣誉感会使得他们会更加积极的参加社团活动, 也会有利于学生吸收老师的建议。负面效果是部分高职学生也有可能因此变得更加

敏感, 比如对老师或者同学的负面评价产生强烈的情绪波动。在构建学生积极心理的工作中, 复杂型的文化特征应该被充分考虑以及应用。需要进一步说明的是, 复杂型文化特征并不会平均的反映在每一个高职学生中^[7], 某些高职学生可能并不会太在乎他人的评价, 而另一些高职学生则会更加在乎。

(二) 年龄

在我国, 绝大多数的高职在读学生是青少年, 年龄段为 17-25 岁之间。青少年的心理特征一般表现有强烈的自我意识感、性格可塑性强、对外界信息较为敏感、情绪波动性较为显著、猎奇心强且投入热情较大^[8]。在帮助高职学生构建积极心理时, 青少年的这些年龄特征也应该被高职教师和学生工作者充分考虑。比如青少年的强烈的自我意识感——即个体对自身与周围环境的认知、评价与体验, 会让部分高职学生有较为强烈的自尊心, 所以高职教师在帮助和引导学生构建积极心理时, 应该格外小心和注意, 尽量避开可能会负面刺激自尊心的用语和方式。而青少年的性格可塑性强和对外界信息敏感等特点, 则使得高职学生较为更加容易接受积极心理学的概念和掌握调整自己心理和情绪的技巧。

(三) 高职学生的共性心理问题

除了文化特征和年龄特征, 高职学生也还面临着许多其他的共性心理因素的影响。其中较为突出的负面因素是自我效能感低、学习欲望不强烈、自学能力弱。自我效能感 (self-efficacy), 是美国斯坦福大学教授 Albert Bandura 提出的一个心理学概念, 意为个体对自己的能力是否可以完成某件事情的评估与预期^[9], 评估的结果将会直接影响他们做事的投入度。学生如果评估这道题很简单, 很快就可以做完, 学生将会高投入高效率的完成; 相反, 如果学生评估这道题很难, 自己的能力不足以解答, 学生可能会直接放弃。自我效能受到个人经验的直接制约, 而很大一部分高职学生在高考中的表现并不理想, 限制了自我效能感最大化, 这种低自我效能感将会伴随这些学生, 在他们的高职学习生涯中继续发挥作

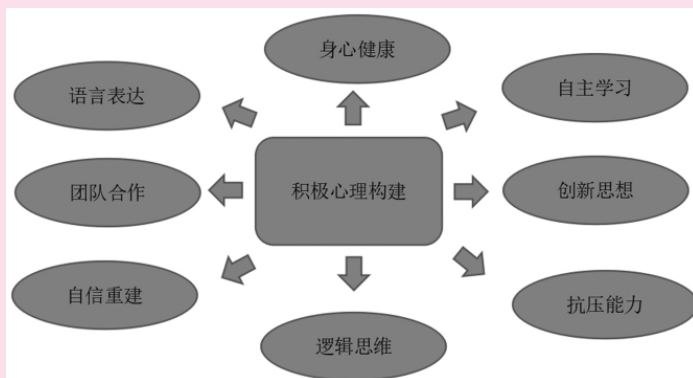


图1 积极心理构建的积极意义

用,限制他们的学习能力和知识接受力。当自我效能感低的高职学生开始一门新的课程,或者接触到新的知识的时候,他们往往会自我否定,认为自己学不会,因此减少自己的时间和精力投入度。所以高职教师在帮助学生构建积极心理时,一定要对自我效能感低的学生额外注意,从简单的概念入手,帮助学生重建自信。

学习欲望不强烈和自学能力差也是很多高职学生面临的一个较为突出的共性问题。学习欲望和学习结果之间的强相关性已经被很多学者用实证数据论证过了,低学习欲望的学习者不会有良好的学习效果^[10]。高职学生的低学习欲望的成因性较为复杂,受到多种不同因素影响,如社会中部分岗位对高职学历的认可度低,而导致部分学生觉得学习无用;又如职业技能的岗位强调熟练性操作所带来的机械性学习使得部分高职学生学习兴趣减退^[11]。学习欲望低也是导致了高职学生自学能力差的重要因素之一。诚然积极心理学是可以通过设定目标、调整状态等手段帮助学生提升学习欲望,然而在构建积极心理的过程中,学习欲望不强烈和自学能力差所带来的对积极心理的抵制效应也需要引起教师和学生工作者的重视,并且有针对性的解决。

三、研究设计

(一)研究方法讨论

研究方法的选取与使用需由研究性质与研究问题所决定。此研究的研究问题非常明确,高职教师和学生辅导员在帮助学生构建积极心理时所采用的技巧、策略与话术是什么?他们帮助学生成功构建积极心理的成功经验是什么?经过研究人员的反复讨论后,鉴于此研究的深入性,最终选定质化现象学分析法作为研究工具。首先,帮助高职学生构建积极心理是一种特有的高职教师所采用的教育方式与方法,是一种教育现象,和研究性质高度匹配。其次,采用定性,而非量化的方法,是因为定性研究可以采集到丰富的数据,而丰富的数据将会有利于研究人员深层次的解读研究问题^[12]。再次,质化现象学分析法从

数据采集到数据解读,都由研究人员和研究对象共同完成,使得数据具有共同解读性。由于是共同解读,研究人员的经验、认知、和专业性将会对研究结果产生一定的影响力,而此次研究人员全部都是具备帮助学生构建积极心理丰富经验的一线教职或教辅人员,并且对积极心理构建理论有较为深刻的理解,所以研究结果的科学性与精确性得以进一步保障^[13]。

(二)研究对象

研究对象选取的原则为精准筛选——即研究对象必须满足以下两个条件:研究对象必须为在职的高职教师或者高职教辅工作人员;研究对象必须至少有两年以上对学生积极心理构建的经验,这些经验的来源包括但不局限于正式课堂比如思政课堂或者有积极心理学内容的选修课堂比如幸福课、高职院校中以建设学生积极心理为目标之一的实践性活动比如志愿者活动或者学生社团活动或针对构建高职学生积极心理的讲座与会议等。由于研究人员为高职院校在职教师,通过自身的人际资源关系网,最终2名教师与7名学生辅导员被邀请加入此项研究(N=9)。研究对象的男女比例为4:5。研究对象年龄跨度为25至37岁,平均年龄约为30岁,且都具有一定的学生工作与管理经验,平均工龄为5年。研究对象全部来自于社会科学学科,包括外国语学院、传播学院、经济学院、管理学院和人文学院。研究对象的具体信息一览表如表1。

(三)数据采集

数据采集使用的方法是由半结构性、开放式问题引导的面对面深度访谈法。面对面采访一共使用了九次,采访时间从41分钟至68分钟不等,平均时间约为53分钟。微信与电话的采访一共使用了13次,时间从3分钟至12分钟不等,其中9次为微信跟进沟通,4次为电话跟进沟通。所有的面对面采访均为两个研究员与一个受访对象共同完成。9个面对面访谈也都被录音,随后被转化成文字,做进一步数据分析。除了研究对象的口头表述,他们明显的语气停顿、面部表情转换、眼神变化等肢体语言变态也

表1 研究对象信息一览表

研究对象编号	性别	学历	年龄	工龄	所属学院	岗位
1	女	硕士	37	12	外国语	教辅
2	男	博士	33	8	传播	教师岗
3	女	硕士	28	4	经济	教辅
4	男	博士	36	3	传播	教师岗
5	女	本科	26	3	管理	教辅
6	女	博士	34	6	传播	教辅
7	女	本科	28	4	人文	教辅
8	男	本科	25	2	管理	教辅
9	男	本科	26	3	人文	教辅

被加入作为补充数据。电话与微信的访谈并无录音,只有笔记。这是因为电话与微信采访主要的作用是让研究人员重新核对和确认研究对象在面对面访谈中的内容准确性,所以略去了录音环节。整个数据采集流程从研究对象刷选招募到完成电话跟进访谈一共用了四个星期。

(四)数据分析

根据录音转文字的数据统计,9次深度访谈和补充数据(现场记录)一共产生了61页、约4万字的文字数据。数据分析采取三段双层分离式分析模型。三段指的是质化数据分析的三个不同的阶段,即第一阶段语义阅读(开放式编码),第二阶段概念链接(抽心式编码),第三阶段主题概念刷选(选择式编码)^[14]。双层分离指的是研究人员分为两组,一组用传统的人工方法,手动编码数据;另一组使用电脑软件(NVivo)与TEXT做数据编码分析。当两组工作人员分别独立完成了三段式编码后,汇总讨论与对照数据结果,然后讨论异同。这样做的优势是,使用电脑软件做质化数据分析可以提高研究的可靠性、有效性和准确性^[15],然而电脑软件无法百分之百的精准分析出中文的潜藏含义与双重否定等情感性内容文本,所以用两种不同的数据分析方式同时分析一组数据,大大增强了数据结果的科学性和准确性。

(五)研究结果

根据数据分析的结果,最终七个质化主题被确立。分别是:学生背景信息收集、破冰活动建立信任、面子保护工作、肢体语言的运用、苏格拉底式沟通法、互动式倾听、鼓励与认可。下图是根据质化主题而建立的高职教师帮助学生构建积极心理的技巧示意图(如图2)。

四、讨论与分析

此次研究结果较为丰富,从高职教师自身的实际工作经验出发,得出了一套较为完整的帮助学生构建积极心理的技巧和沟通策略。研究结果对高职

学生积极心理构建的重要参考意义可以从以下几个方面讨论。

(一)准备工作的重要性

研究结果显示,针对高职学生的积极心理构建需要长时间的准备工作。而高职教师至少需要在准备工作中完成两个任务:收集参加积极心理培训活动的高职学生的个人信息资料和设计行之有效的破冰活动。破冰对高职学生实践活动的积极意义和促进作用已经被很多学者和一线教师详细讨论和实证验证过。比如张红妮和毕建波提出过破冰活动可以有有效的消除高职学生的紧张情绪,引导学生进入学习状态^[16]。殷宏则认为破冰活动不仅可以激发学生的学习兴趣,还可以在学生们增进感情的同时,帮助高职学生认识到良性竞争的意义^[17]。从此次调查研究来看,破冰活动作为一种相对实用的技巧,已经被高职教师广泛的用于帮助学生构建积极心理。需要重点讨论的是前期准备工作中学生背景资料收集任务,这点对于构建学生积极心理十分重要的,也较容易被高职教师所忽略。高职教师对每一个学生的背景信息掌握的越详细和完整,那么他们在帮助不同的高职学生构建积极心理时,就可以有不同的教育倾向和重点,使得对学生的积极心理构建更加有效。

(二)学生面子保护

所有研究对象都提到了面子保护工作在构建学生积极心理中的重要作用。根据上文讨论过的高职学生心理特征,处于青少年年龄段的高职学生对外界信息尤为敏感,并且较为在意老师、同学以及友人对自己的看法。所以研究对象在总结构建积极心理技巧时,认为尊重学生、保护学生面子、维护学生的形象不仅可以加强学生的学习效果,且会直接影响到学生和老师之间的关系。这个研究结果也符合其他一线高职教师的学生工作管理经验,如郑璇就提出过,高校学生管理工作中应该多使用“保护学生面子”的玩笑式批判与激励式批判,会更加有利于促进学生全面发展^[18]。

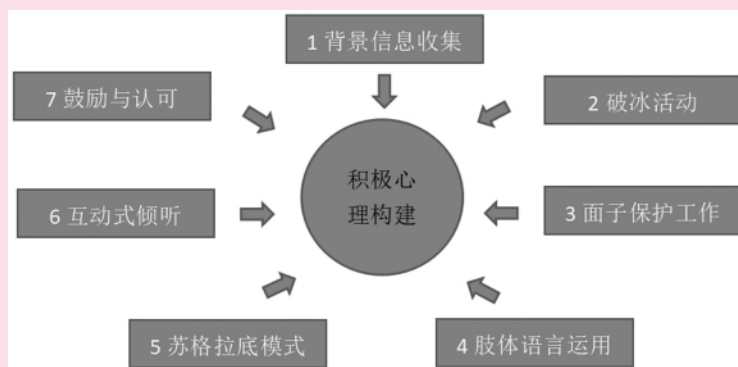


图2 积极心理构建技巧示意图

(三) 肢体语言的运用

教师肢体语言的作用在高校学生管理工作中的有效性和引导性已经被很多教师和学者讨论过。顾盼盼认为教师和学生辅导员在与学生沟通时站姿端正、直面对方、肩部放松可以给学生产生自信和开放的感觉;而在谈话时移动手掌则会释放出教师对谈话热情的信号^[19]。在构建高职学生积极心理工作中,教职的肢体语言的重要性再一次被证实。肢体语言也包括教师与辅导员的眼神和面部表情变化。其中一位受访者认为,根据他的经验,教师在灌输积极心理知识时,如果面部保持微笑,眼神坚定,不仅可以进一步的感染学生,使得学生在学习时心情愉悦和活跃课堂气氛,还可以直接成为学生模仿的“样本”,使得学生在跟别人沟通时,也会注重自己的眼神和表情。

(四) 苏格拉底启发式教育

苏格拉底教育是指以智力活动为手段,让人对迷惑的问题进行自我思考,最终达到教育的目的^[20]。苏格拉底认为教师的主要任务之一是唤醒学生的意识,发现在潜藏在他们内心的真理,而不是填鸭式地告诉学生是非对错。苏格拉底的核心理念是对学生进行请问,让学生自己去思考^[21]。这次的研究结果证明“苏格拉底法”的教育模式符合构建高职学生积极心理的工作特点。根据此研究结果,苏格拉底问答式应该在构建高职学生的积极心理工作中进一步的推

广和应用。高职教师和学生辅导员,通过对学生进行反问、启蒙和引导,在不断促进学生以自我思考为手段加强自我心理建设的同时,还可以建立良好的师生关系,促进彼此共同的成长。

(五) 互动式倾听

互动式倾听是在研究高职教师的构建学生积极心理所用技巧中的一个新发现。其工作原理和西方学者在总结归纳冲突化解中罗列的对话技巧——反思式聆听(Reflective Listening)高度相似。反思式聆听主要是通过四个步骤促使信息发布者与信息接收者双方对谈话的内容做出进一步的理解^[22]。四个步骤为:观察与聆听、理解与分析、总结与反馈、验证与讨论。四个步骤为一个流程,然后重复循环。其工作原理模型如图3。反思式聆听的优势在于可以有效的总结归纳对话,并且给信息发出者一个整理自己思路的机会,使得对话在信息清晰度高的同时,满足了谈话者的倾诉欲望^[23]。

九名受访对象中的八人在访谈中详细讨论了他们在帮助学生构建积极心理时所采用的相似技巧。虽然跟上诉反思式聆听略有区别,比如部分老师在回答学生关于构建积极心理的问题时会略过验证讨论这一环节,但是整体工作原理高度相似。这一新发现不仅具有较为重要的学术意义,证明了冲突化解学原理可以跨学科的使用在教育管理与学生管理实践当中,同时更重要的是,其构建高职学生的积极心

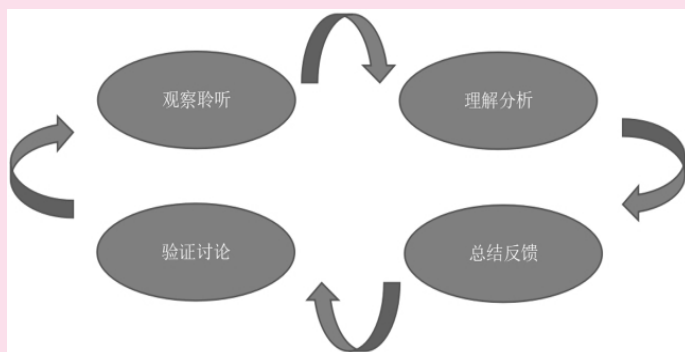


图3 反思式聆听工作原理模型

理的实践技巧可以进一步的被推广和应用,形成标准化通用技巧。

参考文献:

- [1] Seligman. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life[M]. New York: NY Vintage, 2011.
- [2] 刘青霞, 施庆晖. 大学生积极心理品质的培育研究——基于安徽省高校的调查与干预[J]. 现代商贸工业, 2019, (34): 79-80.
- [3] 黄梅. 高职学生积极心理培养探析[J]. 教育评论, 2015, (10):

101-104.

- [4] 林琳, 柯晓扬. 高职学生积极心理资本的开发与管理[J]. 职教通讯, 2017, (20): 60-62.
- [5] 刘晓敏. 高校大学生积极心理健康教育模式研究[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2019, (9): 20-22.
- [6] Hofstede. Cultures and Organizations: Software of the Mind[M]. UK: McGraw-Hill, 1991.
- [7] Hou, Z.J. & Zhang, N. Counseling psychology in China[J]. Applied Psychology, 2007: 33-50.
- [8] 司继伟. 青少年心理学[M]. 北京: 中国轻工业出版社,

- 2011.
- [9] Bandura, A. Self-Efficacy: The exercise of control [M]. New York: W.H. Freeman, 1997.
- [10] Dornye, Z. & Ushidoa, E. Teaching and researching motivation [M]. Harlow: Pearson Education Limited, 2011.
- [11] 杨学文. 高职生学业自我效能、成就目标定向和学习策略关系的研究 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2005.
- [12] Wang, Z., He, Z. & Fu, Z. What Factors Influence Chinese Students Choose Master Programs in JMC: A Phenomenological Study [J]. Qualitative Report, 2020, (3).
- [13] Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. Interpretative Phenomenological Analysis: Theory Method and Research [M]. Los Angeles: CA: Sage, 2009.
- [14] Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. Interpretative Phenomenological Analysis: Theory Method and Research [M]. Los Angeles: Sage, 2009.
- [15] Saldana, J. The coding manual for qualitative researchers [M]. Thousand Oaks: Sage, 2015.
- [16] 张红妮, 毕建波. 高职学生素质拓展训练课程体系设计初探 [J]. 西部素质教育, 2016, (11): 78.
- [17] 殷宏. 浅谈“破冰游戏”在高职体育教学中的妙用 [J]. 教育教学论坛, 2010, (18): 66.
- [18] 郑璇. 浅析高校学生管理工作中批评语用策略的运用 [J]. 高校辅导员, 2011, (1): 58-60.
- [19] 顾盼盼. 新时代辅导员工作的语言艺术研究 [J]. 科教文汇, 2020, (6): 41-42.
- [20] 陆嵘. “苏格拉底法”在高职院校班主任德育工作中的应用 [J]. 环渤海经济瞭望, 2019, (7): 153.
- [21] 秦永华, 赵新梅, 张雅娟, 等. 基于苏格拉底教学法的高职有机化学教学实施 [J]. 山东化工, 2017, (4): 133-134.
- [22] Wang, Z., Liu, Y. & Gao, B. Understanding Medical Disputes Through the Lens of Conflict Resolution [J]. Academic Journal of Humanities & Social Sciences, 2020, (5).
- [23] Katz, N., & Lawyer, J.W. Communication and conflict resolutions skills [M]. IA: Kendall/Hunt Publishing, 1992.

[责任编辑: 董巍]

Strategies and Skills for Constructing Positive Psychology of Vocational Students

——Based on the Perspective of Qualitative Phenomenology

WANG Zhi-wei, TANG Li, YAN Jing-rui

(School of Communication Engineering, Shenzhen Polytechnic, Shenzhen 518055, China)

Abstract: Constructing the positive psychology of vocational students can promote students' interest in learning, enhance students' logical thinking ability, increase students' sense of teamwork, and enhance students' ability to withstand stress. This research is based on the proposition of summarizing the skills and strategies of higher vocational teachers in constructing students' positive psychology, using qualitative phenomenological analysis and research, and collecting a wealth of research data from 9 higher vocational teachers with practical work experience. According to the analysis of research data, 7 qualitative research themes aimed at constructing positive psychological construction skills of vocational students were created. This research extracts and summarizes a series of practical skills of vocational teachers in constructing students' positive psychology, such as “Socratic education method”, “interactive listening” and “body language use”, etc., which has important reference and reference significance for constructing positive psychological work of vocational students.

Key words: vocational students; positive psychology; qualitative research; positive psychology construction