

试论用后现代心理技术取向与优化教师谈话质量策略研究

王丹 段立敏

1. 佳木斯职业学院; 2. 佳木斯汤原县第一中学

【摘要】本文从后现代心理学的角度出发,分析心理技术取向出现的原因及在教师谈话中的作用,应用积极心理学的原则与方法,提出优化教师谈话质量的策略,探索壮大教师自我认知,增强职业效能感。

【关键词】后现代;心理技术取向;教师谈话;优化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.240

教师若在与学生谈话中能使用一些心理技术,并改变说教式的课堂教学方式,与学生形成良好的师生关系,一定可以获得事半功倍的教学成效。后现代心理技术也可运用在谈话过程中,经过科学合理的使用,将有助于规范谈话工作方法,从而提高谈话教育效果。同时可以提升教师约谈的技能,从而避免了约谈误区,并帮助学生助人自助,促进学生健康成长。

1. 后现代心理技术

1.1 后现代心理技术定义

后现代心理技术是由后现代主义和社会心理学融合产生,是九十年代初在西方出现的一个全新的思想领域,是后现代主义时代精神的产物,它涵盖了很多不同的理论学派,如建构主义社会心理学、解释学心理学、后解构主义社会心理学、后女权主义社会心理学、后认知主义、后实验心理学和话语心理学等分支。从某种意义上,后现代主义社会心理学思想表现了随着科学技术飞跃发展的信息社会中,由生产商品转变到消费产品时代人的思想模式与社会心理。而后现代主义取向的理论基础则是社会建构主义,其主要特征:

(1) 批判的倾向,对现代心理学的基本理论体系加以解构主要体现为:反主客二元论;反实在论;反科学的精神内涵论;反个人中心论;(2) 把社会建构论当作认识论的基石;(3) 促进了社会学研究方法的四种转型,即从语言的作用与功能的转换、从个人中心向社会关系模型的转换、从客体世界向社会结构世界的转换、从经验分析与实验向话语分析的转换。

1.2 后现代心理技术的核心要素

后现代心理技术的核心理念是社会建构主义,因为“它更关心心理的社会建构,重视社会发展的原因、文化的影响等因素,其理论分析的焦点处在社会发展水平上,且后现代心理技术重视理论研究对研究的指导”。后现代心理技术以客观实验的方式所获取的科学知识僵硬而脱离了人类的真实生命,因此无法彻底发现真相与规律。它的主要范式的基本前提就是科学知识中心论的客观实证主义,它强调于科学研究与认识的客观价值,并强调科学研究的方式才是人们真正了解真相、更接近于真理的唯一方式与手段。通过实证的方式,最终才可以发现真相与规律。

与现代主义心理学作对比,后现代心理技术主要有三个转变,首先就是认识论的转变,后现代主义是建立在主观建构主义至上的,要在一定的社会环境中进行,认识具有能动性和社会性,而建构则是通过新和旧知识互动实现。第二个转变是自我观的转变,现代心理认为每个人都有自己独特的人格结构,后现代心理主义则认为真实的自我不存在,语言在形成和构建自我中起核心作用。第三个转变就是语言观的转变,现代心理认为客观与主观的世界有着明确的界限,而语言只是衔接,后现代主义却认为语言创造了客观,更加强调语言的重要性。通过以上几点我们也可以概括,现代

心理技术更趋近于是听专家说,直接寻求解决方案,而后现代心理技术则更加回归来访者本身,也就是说让来访者认识到,自己本身就是解决问题的专家,而这种心理技术无疑是对咨询师提出了更高的要求,咨询师必须时刻提醒自己要保证谦逊、包容和尊重的心态,不断对自己提问:“我越界了么?”,在这种心态下,才能更好地和来访者沟通。

2. 后现代心理技术在教师谈话中的作用

2.1 做学生的心灵陪伴者

学生的心理健康不仅关系着其个人的成长,更影响着国家和社会的未来,作为教师我们可以运用后现代心理技术中的共情思维,共情则需要我们有着极强的同理心。而同理心是需要修炼的,需要我们把自身投入到对方所描述的情境中,充分感受,体会情绪的变化,以此达成共通,找到与谈话者的切入点,拉近彼此之间的距离,了解学生的特点,针对他们的需求对症下药,满足他们渴望被倾听被重视的愿望。

当代学生有一个普遍的特点,他们表面看起来热情明朗,但内心深处却紧闭心门,很难让别人真正走入,其实这样的他们是矛盾的,是孤独的,他们渴望能有人真正地理解他们,支持他们,但同时,他们也会害怕自己被伤害。后现代心理技术中有一个理论就是“慢就是快”,我们作为教师面对学生更应该有着耐心和温度,用心倾听他们的声音,真诚地帮助他们解决问题,好比跳舞,最有效的练习不是高难度的舞蹈动作而是那些最基础最枯燥的基本动作,只有基本功扎实,才能跳出优美流畅、赏心悦目的舞蹈。所以我们在与学生谈话时不要急于求成,心焦气躁,而是要稳扎稳打,尊重学生,在潜移默化中使学生愿意主动和我们交流,而不是被动的倾诉,这样的陪伴才有意义。

2.2 做学生的心灵引导者

在这个信息发达的年代,学生们接触的知识面和眼界变宽了,这对他们来说既有益处也有困扰,他们可以学习到更多的知识但同时,也更容易走入不正确的道路,当我们教师发现学生的不当行为时,不能采用说教的方式,大肆批评他们,企图通过惩罚的方式让他们改变,这种看似直接的方式对于当代的年轻人来说并不适用,不仅不能让学生端正态度,反而有可能把他们越推越远。这时候我们就需要通过后现代心理技术,优化我们与学生谈话的技巧,找到更舒服更适合的师生关系,做学生的心灵引导者。

我们在与学生的沟通交流过程中,要首先在心里明确他们在人格和地位上与我们是平等的,不能带着说教的口吻与他们交流,我们可以使用后现代心理技术中的题外化技术,始终将所遇提问与其自身隔离起来,不去对学生个人的品性做出片面的评判。真正把焦点放在如何站在谈话者个人成长方面来实现其自我突破,改变自己。当以这样的方式与沟通模式聆听对方内心深处的声音及其他诸多的情绪时,学生更易于检讨其言行、对于过去的内在动力反而能够自觉地唤

醒。而这一动机的觉醒，其实是意识转变，心态改变和行动调整的真正基础。在与他们交流的过程中，要主动发现学生的闪光点，帮助他们树立自信，在成长道路中引导他们向心中理想的目标前进。

3. 后现代心理技术对教师谈话质量的优化

3.1 教师谈话质量的提高需要尊重主体性与差异性

后现代心理技术认为，教育应尊重人的天性，注意培养学生的丰富个性；要尊重个体之间的差异，应关注学生不同的发展需要，而不是按照某种固定模式培养所有的学生，只有这样，才能实现教书育人的宗旨，才能帮助学生更好地成长。教师在教学活动过程中应该充分尊重自我与学生的天性，这既是教师专业化发展的前提，也是教师专业化发展的最终目标。

人与人之间存在个体差异，这种个性差异既表现在个体的生物性，也表现在个体的社会文化性。这就需要教师在教学过程中，不仅要遵循统一的教学原则，还要顾及这种由于生物与社会文化而造成的个体差异。现代教学更多地突出了知识的积累与学习，而容易忽略学生人格养成，容易形成统一教学，但难以进行因材施教，在学生共性得到重视的同时，难以兼顾学生个性发展。这就容易造成教师在教学过程中更加倾向干对知识的传授，而忽视对学生个性差异的重视，忽视对学生人格的培养，但是人格存在差异，这是一种客观现实，是不容忽视的。

教师在面临自我与学生的个体差异，要有一种去中心化的心理准备状态，使自我与学生形成一种更加平等，更加开放的师生关系。在教学过程中，这种关系得以建立，教师与学生之间就会自然而然地形成对个体差异的尊重，更加有利于教学的进行。教师应高度重视与学生的交流，要尽力探求有自身特点且合理的交流方法。在针对不同个性的孩子，处理不同性格的问题上，需要学生教师需要克服自身的个性短板客观地选用合适的方法，从而取得最佳的交流结果。针对内向、胆怯而敏感的孩子，利用南风效应，将会很好地保护他们心理需求，易于开他们心扉。

3.2 教师谈话质量的提高要求谈话有针对性，强调谈话的艺术

谈话要审时度势，工作条件清晰针对性，有侧着重这需要教师在与学生进行谈话时，要预先掌握问题的大致状况，找好谈话的适当时间和地点，谈话也要针对性。确定谈话要点，分析问题的侧着重，解决问题，工作思路也要清晰有条理，引导他们认真查找问题，研究处理对策。如果谈话话题较长，持续时间较长，学习者很难一下子接纳，必须适度休息，给其反思与消化的机会，善做小结，同时观察、询问、回忆等方式检验其接受程度。谈话完成后，可以直接提问或侧面掌握问题的状态，适时对反馈结果进行整理与反思。

教师在谈话过程中讲究说话的艺术，充分运用话语魅力，减少枯燥乏味的说辞，还能利用其他话语技能有效把握谈话时间与效率。教师的谈话交流工作是一项技能，也是一种艺术。语言是最直观的情绪表现，情感色彩丰富，语调则表现了个人截然不同的情绪色彩，而眼神、表情、身体姿态、手势等是最直白的沟通，以截然不同的动作给予对方不相同的情感信号，或接受，或反驳，或认可，或怀疑，或不耐烦等等，而各种气质类型的学生遇到同一个情绪刺激，就会有截然不同的情绪反应。因此善用非语言技能，也有助于提高交流效率。教师应用心理方面的知识，尊重他们成长规律，真心接受他们，构建诚实、安全和信赖人际关系，疏导他们压力，指导他们转变心态和做法，解决问题。

4. 结语

后现代心理技术对人性的看法来源于后现代文化，以更开阔的视野来全面审视人性的存在，以更加开放的、多元化的、差异化的观点来面对人，尊重人与人之间的差异性、重视人的主体性与创造性。这些观点对教师谈话品质的优化具有很重要的启示意义，使教师们可以从人格的高度审视自己和学生，在努力提高自身专业化水准的过程中，更重视其天性，以多样化角度来对待老师、学生、教师之间人际关系、课堂教学内容及其对教学方式的选择。

后现代心理技术的特点就是平等、尊重、信任与鼓励，它正好符合当代年轻人渴望被倾听的心理需求。我们在与学生谈话的过程中，不妨多了解一点后现代心理技术的知识，然后运用到实际中，掌握技巧地和他们沟通，但同时也不要忘了真诚与用心，因为心与心的谈话才是最深入人心的，希望我们都能陪伴学生成为他们心目中的那个样子，做他们真正的良师益友。

参考文献

- [1]熊淑萍.运用现代心理技术创新民办高校大学生思想政治教育方法研究[J].智库时代,2019(39):41-43.
- [2]夏婷.对话的魅力——后现代心理教练技术[J].小学时代,2019(19):80-81.
- [3]孙娜.浅谈后现代心理教练技术在“95后”大学生管理工作中的应用[J].科教文汇(中旬刊),2019(06):41-42.
- [4]雷琴,李璐.现代心理技术在中职心理健康教学中的应用研究[J].现代职业教育,2017(17):44.
- [5]唐春燕.心理咨询中后现代心理咨询技术的理论概述[J].情感读本,2015(32):4.
- [6]邓公明.教师如何与学生谈话——浅谈心理辅导技术在师生交流中的运用[J].人民教育,2011(05):17-19.
- [7]王永春.谈话教育在小学教育教学过程中的运用分析[J].考试周刊,2020(72):13-14.
- [8]陈伟新.浅谈教师谈话教育的艺术[J].教师,2016(36):117.
- [9]谭永康.师生谈话模式的探讨[J].学园,2014(09):34-35.
- [10]温诗晴.高职院校辅导员的谈话工作技巧研究[J].公关世界,2021(24):64-65.
- [11]石百睿.让善于肯定成为师生谈话的“利器”[J].青春健康,2021,19(22):8-11.
- [12]崔文,徐国艳.“五个要”提升高校辅导员谈心谈话能力策略研究[J].创新创业理论与实践,2021,4(20):113-115.

作者简介:

第一作者王丹,女,1975年3月出生,汉族,黑龙江省佳木斯市,大学本科,高级教师。主要研究方向:高职院校心理教育。

第二作者:段立敏,女,1978年02月出生,汉族,黑龙江汤原县,大学本科,高级教师,主要研究方向,中学语文教育与教学管理。

注:本论文为黑龙江省教育科学规划2020年度重点研究课题项目

课题名称:后现代心理技术取向优化教师谈话质量的策略研究

课题编号:JJB1320224