

基于自我同情对青少年亲社会行为研究

田瑾

白银矿冶职业技术学院

摘要：诸多研究表明自我同情不仅对个人成长有益，还可以促进个体社会交往水平和适应能力的提升，亲社会行为是在社会交往中必须具备的一项基础素质和能力，也是推动青少年身心健康成长的重要保障。自我同情对青少年亲社会行为会产生一定影响，如果能采用科学高效的方式进行引导，将会对青少年成长和发展起到重要作用和积极影响。学校和教师要承担起为国家建设、社会发展和时代进步培养高素质人才的责任，从自我同情的角度出发积极探索给予青少年亲社会行为积极影响的方法。

关键词：自我同情；青少年；亲社会行为

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.03.162

引言

提升青少年自我同情水平，促进其身心健康成长是学校及教师的重要职责和使命，在具体操作过程中要帮助学生认识和接纳自我，让其学会与不完美的自己和解，减少学生心理问题的发生概率，让其从中获得舒适愉悦的体验和享受。通过探究培养青少年自我同情意识以及亲社会行为有助于塑造其健全人格，为其今后的成长和发展提供保障。要深入探究自我同情在青少年亲社会行为方面的影响以及干预方法，将理论与实践结合，实现理想育人效果，改善当前青少年成长和发展的不良现状，具体问题、具体分析，制定切实可行的教育计划和培养方案。

一、自我同情及亲社会行为概述

（一）自我同情

很多人对于“自我同情”的理解存在偏差，认为是一种懦弱的表现，不利于培养自己的胆量和气魄，其实自我同情是心理学家 Kristin Neff 提出的一个概念，指的是像好朋友一样接纳、宽容、充满爱地对待自己。自我同情中包含不批判自己、对自己友善、理解共同人性三个主要部分，强调要学会与自我和解，在遇到问题 and 困难时能采取宽容的态度，与不完美的自己和解。

（二）亲社会行为

亲社会行为又叫作利社会行为，是指符合社会希望并对行为者本身无明显好处，而行为者却自觉自愿给行为的受体带来利益的一类行为，一般亲社会行为可以分为利他行为和助人行为。培养青少年亲社会行为有助于强化其社会责任感和担当感，让其能以积极健康的心态

拓展思维、学习知识、提升能力，并将自己所学习的内容和掌握的本领应用于实际生活中。通过强化青少年的亲社会行为有利于为祖国和社会培养具有正确价值观、人生观和世界观的接班人和建设者。亲社会行为的形成原因主要包括四点：（1）本能论：由遗传决定，为保证物种生存而牺牲个体的内部机制，为群体利益而甘愿承受生命危险，是利他主义的最高境界；（2）习得论：在后天环境中不断学习而形成的，需要个体在社会化过程中逐步发展和建立；（3）社会交换论：人与人之间通过相互作用产生，本质上是个人试图尽可能获得最大利益，同时也尽可能少地付出代价，是个体与社会交换的过程；（4）社会规范论：人类道德准则中最普遍的成分是交互性规范，是保持社会关系平衡的基本原则，通过社会规范和道德认同等促使个体产生亲社会行为。

二、青少年自我同情与亲社会行为的关系研究

（一）青少年亲社会行为与自我同情的发展特点

青少年时期是人生最特殊的一个阶段，此阶段各方面发展都尤为重要，每个青少年都是一个独立的个体，其在认知能力、成长环境、生活经验、发展需求等多个方面存在差异，以直接或间接形式影响了其自我同情和亲社会行为。通过调查研究发现，成绩较好的学优生普遍更为自信，自我同情水平更强，更加相信自己的能力，坚信自己未来能在社会上有所作为，能为国家建设和时代进步创造一份价值。对待自己的不足和缺陷也能客观看待和积极应对，不会过于苛刻和急于否定自己，对生活满怀热情和自信。在亲社会行为方面，这部

分学生因为面临的学业压力和课业负担较轻, 课余生活更加丰富, 更愿意积极参与到各项社会行为和实践活动中, 有更多机会与人相处、交流和学习。从研究结果可知, 高自我同情的青少年亲社会行为普遍高于低自我同情的青少年, 说明自我同情水平与亲社会行为呈现正相关, 提高自我同情可以改善个体的亲社会行为, 有利于青少年积极思想态度和良好行为习惯的养成, 是促进当代青少年身心健康成长, 塑造其健全人格的有效方法, 为青少年行为的干预指导提供了新的方法和思路。

(二) 青少年亲社会行为与自我同情的内在关系

通过调查研究发现, 自我同情与亲社会行为的各个维度之间均存在显著的相关关系, 这说明青少年的自我同情水平越高表现出来的亲社会行为就会越多, 其社会责任感和自信心等均会有所增强。自我同情不仅可以直接影响亲社会行为, 还可以通过科学调节实现更理想的效果, 当个体能够理解自己的时候, 就能在自主行为中获得更多的收获和成长, 更容易推己及人的理解他人, 学会包容和尊重。反之如果对自己的苦难都视而不见, 更不会对他人和社会产生责任感和担当感, 若自我同情意识不强也不足以作为做出行动的全部动力, 中途可能会因为各种问题而放弃。因此对青少年的教育过程中, 不只要培养青少年对自我成长的理解与接纳能力, 更需要良好氛围下助力学生能力提升和健康成长, 让其在彼此激励、互相学习中树立更加积极正确的思想认知, 养成良好行为习惯, 强化其社会责任感与担当感。

三、自我同情对青少年亲社会行为的影响作用

自我同情被认为是一种负面心理表现, 被认为是一种责备自己或认为自己失败的心态, 但这种想法本身就存在问题, 是对自我同情的片面化理解。自我同情有助于促进青少年身心健康发展, 对培养其亲社会行为具有重要作用和积极影响, 也能帮助青少年缓解不必要的压力和焦虑, 提高自尊和自信, 感受到自身在社会中存在的价值, 在增加其成就感和自信心的前提下强化其责任感和担当感。

(一) 自我同情有利于减轻青少年紧张和压力

青少年普遍面临着较大学习压力和课业负担, 高校学生也面临着进入社会工作还是继续学业的抉择, 容易

产生紧张感和焦虑感。当青少年出现负面情绪和消极心理时会直接影响其自我同情水平, 可能会由于遇到挫折和压力导致出现自我拖延和自我责备的行为。当青少年能学会给予自身同情时, 能让其以积极态度面对困境, 学习如何更好地应对相似情况, 为其今后的成长和发展提供保障。

(二) 自我同情有利于提高青少年自尊和自信

在挫折和失败中某些青少年会开始贬低自己, 久而久之即使做出了一些成绩也容易出现心理暗示, 给予自己否定。当青少年能够学会与不完美的自己和解时, 更能够客观看待自身成长中的优势和不足, 发扬优点的同时改善缺点, 学会发现自己的闪光之处。当青少年能够在自我同情中看到自己的价值和贡献时, 就能肯定自己的努力和成就, 在提高自尊和自信的同时认识到自己对社会发展的重要价值, 让其更容易理解他人, 做出对社会发展有益的行为。

(三) 自我同情有利于增加青少年幸福感和满足感

每个人都会因各种原因出现负面情绪和消极心理, 如果不妥善处理和解决, 就会影响个体身心健康成长, 甚至一些心理承受能力较差的人员还可能出现反社会行为, 对生活和工作产生仇视心理。自我同情有利于增加青少年的幸福感和满足感, 让其在生活中能时刻保持比较积极的心态, 即使偶尔遇到问题也能勇敢面对、主动解决。自我同情还能够让青少年获得积极的经历和情感, 让其能从中获得舒适愉悦的体验, 为其今后真正走进社会、参加工作提供保障。

四、自我同情对青少年亲社会行为的干预措施

(一) 给予情感教育和情感支持

学校和教师作为青少年成长和发展中的重要指引者, 一定要充分发挥自身作用和价值, 积极探索培养青少年自我同情能力的思路和方法, 为促进其形成良好的亲社会行为提供保障。教师与青少年待在一起的时间很多, 甚至要比家长了解学生, 当学生产生失落、沮丧、愤怒和焦虑等一系列负面情绪时, 教师要在第一时间给予情感上的支持和关怀, 在了解问题的前提下找到帮助其调节情绪、舒缓压力的方法。鼓励学生大胆表达自己的情感, 正确认识自己的情感状态, 这样青少年才能清

晰理解自己的情感,明确自己想要获得怎样的帮助,长此以往青少年的自我同情能力会慢慢生成。除此之外,教师可以通过传授学生情感调节技能实现理想效果,让青少年在遭遇负面心理和消极情绪的困扰时,通过深呼吸、冥想等方式自我放松。如当学生面临继续学业还是进入社会工作的抉择时,教师可以组织其来到社会各个岗位观察调研,帮助其制定科学合理的生涯规划,在实习中形成一些亲社会行为,体会工匠精神、劳动精神的内涵与本质。

(二) 提供良好的情境体验

环境和氛围会对青少年思想和行为造成一定影响,通过各种情境体验能让青少年更好地认识和了解自身情感状态,对于培养其自我同情能力,引导其做出亲社会行为具有重要意义。教师可以定期组织青少年参与一些社会公益活动,成为各行各业的志愿者,在过程中及时给予学生反馈,让学生接受到教师的表扬和鼓励,从而产生自信心和成就感。在良好的情境体验下青少年感受到自身存在对社会的价值,也能正视自身存在的问题和不足,不会对自己过于苛刻,积极寻找解决问题、弥补不足的思路和方法。在活动结束后教师可以鼓励学生畅所欲言,自由发表想法,探讨情境体验的感受,引导学生反思和认知自己的情感状态。少部分青少年可能会出现自我否定的情况,认为自己在社会活动中的贡献不如其他人,此时教师要及时进行疏导、给予肯定,让其正视自身价值,让其在正能量的影响下持续性做出亲社会行为。

(三) 激发自我关注和关怀

自我关注和关怀是培养自我同情的前提和基础,教师可以通过给青少年提供更多的自主权、自由和独立空间鼓励学生关注和关心自己的真实感受。在学生情绪不佳时,教师要及时转移其注意力,让学生自主选择想要做的事情,在自己擅长的领域内重新找回自信心和成就感,让其更愿意参与到各式各样的社会活动中,进而做出一系列亲社会行为。还可以鼓励学生关心弱势群体的情感体验,培养学生同理心和同情心,让其将自我同情与同情他人结合,促进健全人格的培养。

(四) 发挥家校结合的重要力量

培养青少年自我同情能力,引导其做出一系列亲社会行为需要学校和家庭共同努力,通过发挥家校结合的

重要力量引导青少年身心健康成长。研究表明,家庭教养方式会影响青少年的亲社会行为,因此要充分发挥家长对孩子成长的积极影响。父母在教育孩子时要保持一致,尽量不要产生较大分歧,并且要加强亲社会教育,父母的教育方法要科学,沟通态度要温柔,发挥自身榜样力量,让青少年自觉模仿和学习。如父母在与孩子共同成长的过程中要多做出一些亲社会行为,在孩子出现负面情绪和消极心理时要及时给予鼓励和表扬,帮助其舒缓压力、调节情绪。还要培养温馨和谐的家庭氛围,给孩子提供舒适健康的成长环境,这样的环境有利于引导当代青少年形成积极正确的价值观念,让其养成自信自尊的性格。家长要尽量避免在孩子面前发生争吵,遇到问题和矛盾时尽量以沟通方式解决,在做出一些重大决策时也要尊重孩子的意见,增加孩子的参与感,以此不断提升其自我同情能力。

学校方面要定期举行以“培养青少年亲社会行为”为主体的德育课程,在潜移默化中提升青少年的自我同情能力,让其能正视自己的问题和不足,既能将优势发挥到最大,也能与不完美的自己和解。定期举行与此相关的主题班会,将集体讨论、情境表演、个人演讲等活动结合,丰富班会内容及形式,给予学生审视和观察自身思想和行为的机会。

结语

综上所述,基于当前教育的发展形势下,自我同情对青少年亲社会行为的影响研究是重要战略性课题。通过此课题研究可深入解读自我同情与青少年亲社会行为之间的关系,在实践中探索出行之有效地提高青少年自我同情能力,引导其做出亲社会行为的方法,为青少年未来的成长和发展提供保障。过程中要将理论与实践结合,引导青少年学会正视自己的问题和不足,充分发挥闪光点,为塑造其健全人格提供有力保障。

参考文献

- [1] 寇戩. 青少年的亲社会行为研究及其对公民教育的启示[J]. 东西方的经验国际研讨会. 北京师范大学, 2020(11): 8.
- [2] 潘泽泉, 朱江. 父母教养方式对青少年亲社会行为的影响研究[J]. 云南大学学报: 社会科学版, 2019, 18(2): 9.