

# 职业院校学生共情情绪引导和良性应用实践研究

吴月先<sup>1</sup> 蒋绪军<sup>2</sup> 林贝琳<sup>3</sup> 甘锐桓<sup>1\*</sup>

1 广西农业职业技术大学 2 广西农业工程职业技术学院 3 广西农业钦州学校

DOI:10.12238/mef.v8i9.13015

**[摘要]** 职业院校学生面临着独特的学业、职业发展和社会交往压力,而共情情绪引导在缓解和解决职业学生心理问题中发挥着重要作用。本文从共情的概念、特点的角度,以实际案例阐述学生事件处理中共情情绪引导及在学生个体事件、群体事件、突发事件的良性应用,为职业学生事件处理提供可借鉴的实践应用范例。

**[关键词]** 职业院校; 学生; 共情; 情绪引导; 良性应用实践

**中图分类号:** G455 **文献标识码:** A

## A study on the practice of empathy emotion guidance and benign application for vocational college students

YuexianWu<sup>1</sup> Xujun Jiang<sup>2</sup> Beilin Lin<sup>3</sup> Ruihuan Gan<sup>1\*</sup>

1 Guangxi Agricultural Vocational and Technical University

2 Guangxi Agricultural Engineering Vocational and Technical College

3 Guangxi Agricultural Qinzhou School

**[Abstract]** Vocational college students are faced with the unique pressure of academic, professional development and social communication, and the guidance of empathy plays an important role in alleviating and solving the psychological problems of vocational students. From the perspective of the concept and characteristics of empathy, this paper expounds the guidance of student incident handling and the benign application of students' individual incidents, group incidents and emergencies, so as to provide practical application examples for vocational students' incident handling.

**[Key words]** vocational school; students; empathy; emotional guidance; benign application practice

共情,也被称为同理心,指人们在知道自身感受来源于他人的情况下,通过观察想象或推断他人情感的产生,以及体验他人情感的情感体验状态<sup>[1]</sup>。一种对他人的情绪进行情感体验并且投入认知参与,在行为或非言语交流中给予一定的反馈并且一段时间内加以保持的一种情感状态和能力<sup>[2]</sup>。共情目前广泛的认知是针对于行业专业能力,如心理咨询师的共情能力;也指行业内的管理能力,如老师处理学生极端事件时的共情能力。事实上,学生的各种行为,很多是因共情后情绪变化引起的,是学生对环境、对发生在自己身上或身边事情的共情引发的。学生所处的环境、经历的事件、个体内分泌机制、对观点的采集<sup>[3]</sup>、学生的性别等都影响学生共情情绪的走向和后果。共情是个体理解和分享他人情绪情感和思维的过程,对人类的人际交往有着重要意义<sup>[4]</sup>。学生适当共情正能量、良性共情,能培养家国情怀,促进人际交往;不当的共情,会导致不良情绪的产生,严重时可能会激发极端事件。要对学生进行良性共情引导,需要了解学生的共情类别、特点和情绪导向。基于

对学生共情的特点掌握,教师才能理性的有针对性的引导学生的认知性共情,不单纯的停留在波动起伏较大的情绪性共情上,达成有效的管理和排除极端行为的产生。掌握学生共情的特点,学生事件处理会更加得心应手,能将极端事件防患于未然。

### 1 共情的类别

大多数心理学家将共情分为情绪性共情和认知性共情<sup>[5]</sup>,前者指的是对他人情绪的情绪性感受,即体验到他人类似的情绪,后者是指,了解他人产生情绪的原因和内在机制<sup>[6]</sup>。

学生的共情,尤其是职业学生的共情,更多的停留在情绪性共情上,对于与自己心理需要接近的现象、事件、情绪同理心很强,很少能做到认知性共情。其阅历、认知水平、心理需要、生理机制,都影响和决定了他们在这个年龄段、在这样的环境下能产生认知性共情。

### 2 共情的特点

每一种情绪,都有其特点,共情有着情绪的特点,有着共情

自身的特点,一是共情的介质——共情点;二是共情认知;三是共情环境。

### 2.1 共情点

通常指能引发学生情绪的事物、事情、环境等情感性、物质性介质,是共情的诱因。例如,疫情期间,多所院校都面对过学生想自由出入校门的高涨的不满的情绪,而且得到其他院校学生的在线应和。学生们的共情点,就是自由出入。而管理者共情点,是对维护生命安全的共情。管理者要在了解学生产生不能自由出入校门情绪的原因和内在机制后,引导学生产生生命安全第一位的共情,释放学生不能自由出入校门的不满情绪。将不良情绪转化成理性情绪甚至于良性情感共鸣。

### 2.2 共情认知

共情认知是指共情者对于共情介质产生原因和内在机制的认识、判断和反应。共情认知与共情者的认知宽广度、认知主导情绪、认知习惯、共情者与环境氛围的契合度密不可分。认知宽广度越宽,认知的理性认识越强;认知习惯理性因子越多,惯性理性认知起的作用越大;共情者与环境氛围契合度越小,共情时理性情绪的主导性越强。

能引起中职生强烈共情的介质,往往是与学生切身利益相关度高的介质。如学生体育竞技中的肢体冲突问题,尤其是篮球、足球等肢体冲撞较多的大型竞技活动。如一场篮球赛中,一方超越了合理冲撞范围,让对手严重摔伤,可能就会引起对方团队学生的愤怒共情。这时如果伤者能从认知角度理解对方是超出合理冲撞,要求对方送医并付医药费,冲突有可能就很快消弥。如果伤者习惯于以愤怒解决问题并有“他一定是故意的”思维惯性,就有可能引发愤怒共情,没有引导,可能会发展成共情性事件。如果赛场群体共情契合度高,引发成学生冲突大事件的可能性极高。可见共情认知、共情引导、环境氛围对事件管理有突出影响。

### 2.3 共情环境

人在特定的环境中,情绪与所处环境大多相关。共情个人情绪受环境影响程度,与个人性别有关,与个人对环境认知情况有关,也与环境反馈信息与个人情绪契合度有关。如男女生一起看篮球竞赛,男生关注的是球员的技术技巧,女生更关注的是是否进球,进球的球员帅不帅。对于球场上发生的肢体冲撞,男生关注的是冲撞是否超范围,是否存在恶意,是否要以肢体语言回复;女生关注的是是否受伤,情绪比男生更容易激荡,但只停留在语言上,基本不会想到要以肢体动作回复。能引发男女生共同共情的,是利益共同体——荣誉之争,脸面之争。

## 3 职业院校学生管理事件中不良共情情绪的引导与实践

职业院校学生的不良情绪,如果得不能正确的宣发,容易引爆,导致极端事件。如能预见不良情绪易致极端事件倾向,及时对不良情绪进行共情疏导,能将不良情绪化解,避免极端事件的发生。

### 3.1 个体事件: 认同中引出正向共情实践

当前,不止职业院校学生,整个社会有抑郁情绪的人群,在不停的增长,严重的就会演变成极端事件。能够及时发现只是防范的第一步,如何引导有抑郁情绪者从不良情绪中走出,学会共情良性情绪,才是从根本上解决抑郁情绪。尤其是在极端情绪产生并有极端行为时,共情引导可能就是救命的大事。笔者曾面对这么一个案例,刚毕业的女生小芳在广州工厂打工期间,与同宿舍女工发展为单向付出的友情。当家中突发危机(单亲母亲重病、外婆病情恶化、弟弟无理要求索要高价手机)时,寻求安慰却被好友以“不配做朋友”的言语羞辱,叠加长期被否定产生的自我怀疑,最终萌生轻生念头。危急时刻,她拨通了原班主任电话。班主任敏锐识别危机信号,通过四步干预化解险情:(1)即时建立连接,精准叫出姓名传递关注;(2)全情倾听20分钟,提炼“家事重压-交友创伤-自我否定”三大痛点;(3)创造性提出付费调研委托,用“被需要”唤醒生存价值;(4)系统拆解困境:对接民政救助资源、设计弟弟行为矫正方案、剖析功利型友情的本质。持续7天的跟踪中,通过认知重构帮助其建立社会支持系统,最终走出阴霾。

### 3.2 群体事件: 认知引导良性共情与实践

每一个做班主任的,都有可能遇上学生打架、吵架事件,小的是二人“打”和“吵”,大的群体“打”“吵”,就成了群体事件。如能从认知的角度去引导学生的良性共情,以获得学生的认同,群体事件就发展不起来。

笔者班主任经历中曾经有过这么一件事,新生班因地域差异形成对立派系,在篮球赛筹备中陷入球员选拔、队服选择双重僵局。班主任实施三步干预:①创设竞争场域,安排两派各选5人穿同款球衣实战对决,由中立师生裁判组客观评分;②以赛代选确定正式阵容,消解主观偏好争议;③分层引导关键人物——与班干复盘决策程序正义性,强调“以公心立威信”;与非班干核心剖析原方案的潜在冲突,阐明“能力导向>关系导向”的集体事务原则。

这一事件的处理,是以行动引导认知、以质询引导认知,将两派往同一方向进行认知共情引导,平息有可能发展扩大的群体事件。这一处理,对行动设计有较高的要求,须行动能成为双方的共情点,易获得双方的认同,操作的成功性更强。

### 3.3 突发事件: 环境性共情引导实践

社会突发事件中,环境是双刃剑,利用好环境共情因素,可以引导良性共鸣,起到阻挡突发事件进程甚至消融突发事件作用;不利用环境共情,任由环境共情发酵,可能会加剧突发事件进程或让突发事件性质恶化。学生突发事件,环境共情的影响力,一样不容小觑。

笔者在班主任生涯中,曾处理过这么一件事情。初三男生小张因长期回避公开体检体重,某次体检时遭围观学生当众辱骂“胖成猪”,情绪失控欲暴力反击。现场两派人员对峙,7名围观者持续煽动,冲突升级临界点班主任突入实施干预:①物理隔离挑畔者,阻断语言暴力源;②连环反问“谁无外貌缺陷”,引发80%围观者集体反思,转化环境情绪;③分层引导双方认知暴力

触发机制,建立心理屏障。次日通过心理复盘,重点教育3名核心煽动者。该事件揭示校园冲突的“围观者催化定律”:当15%围观者持负面态度时,事件恶化风险提升3倍。对比跳楼事件中的环境恶化机制,凸显教育者须掌握“环境情绪截流技术”——通过制造道德自省情境,5分钟内将消极环境转化为制约力量。处理体貌歧视类冲突时,需同步构建三级防御:即时切断刺激源、重塑群体认知、建立长效反歧视机制。班主任运用的“苏格拉底诘问法”成功实现认知迭代,为处理青少年外貌焦虑引发的群体事件提供范式参考。

共情情绪的引导,需要有相应的心理学基础,更需要有处理事件时的共情判断和经验。共情点的精准判断,共情认知的准确应用,共情环境的合理引导,是共情情绪有效应用的必备技能。当每个班主任都能娴熟应用共情情绪引导,学生管理将上升一个台阶,也能避免许多学生安全隐患。

#### [参考文献]

[1]岳童,黄希庭.认知神经研究中的积极共情[J].心理科学进展,2016,24(03):402-409.

[2]颜志强,苏金龙,苏彦捷.共情与同情:词源,概念和测量[J].天津:心理与行为研究,2018,(4):433-440.

[3]刘琛琳,郑晓明,李丽源.组织管理中的共情研究述评与展望[J].北京:中国人力资源开发,2023,(7):64-80.

[4]宋娟,郭丰波,张振,等.人际距离影响疼痛共情:朋友启动效应[J].心理学报,2016,48(07):833-844.

[5]解方舟,吴姗姗,杨平,等.共情能力的作用及其培养[J].中国健康心理学杂志,2016,24(09):1425-1432.

[6]陈武英,刘连启.情境对共情的影响[J].心理科学进展,2016,24(01):91-100.

#### 作者简介:

吴月先(1973--),男,汉族,广西合浦人,本科,高级农艺师,从事职业教育研究、农业技术推广。