**论大学生共情能力及其培养**

邵秋芳 （西华师范大学 四川 南充 637009）

**摘要：**共情能力对大学生形成良好人际关系和道德品质都具有重要作用，有利于大学建立良好的师生关系，有利于培养大学生健全的人格。高校思想政治教育工作者，应借助网络新媒体、主题班会、“奖贷助补”等日常教育管理，积极拓展第二课堂等方式培养和提升大学生共情能力，真正将“立德树人”培养目标落到实处。

**关键词：** 共情能力；大学生特点；共情能力培养

On College Students’ Empathy Ability and Training

Shao Qiufang[[1]](#footnote-0)[1]

（China West Normal University Nanchong,Sichuan 637009）

**Abstract:**Empathy ability plays an important role in university students’forming good interpersonal relationship and moral character.especially it is conducive to the establishment of a good teacher-student relationship and the cultivation of college students’ healthy personality.With the help of network,colleges’ ideological and political instructors should hold class meetings, carry out subsidy methods consisting of scholarship,loan,part-time jobs and allowance and actively organize the second-classroom activities in order to cultivate and develop college students’ empathy ability,which can really put the goal of taking high moral values establishment and people cultivation into practice.

**Key words**:empathy ability;college students’ characters; empathy ability training.

**一、什么是共情**

所谓共情，即理解和体验他人感受，并对他人的处境作出适当反应的能力。共情作为人际交往过程中一种重要心理行为，能够促使大学生在人际交往中设身处地站在对方角度思考问题，懂得“己所不欲勿施于人”，既能理解和悦纳他人，又能将自己对他人的感受以理解尊重的方式表达出来。正如罗杰斯基认为共情 “是对当事人的内心世界有准确以至于有如亲身体验的了解，要感受当事人的内心世界，如感受自己的一样”。因此，共情是促进大学生人际交往和沟通的重要因素，是提高和改善大学生人际关系的底座工程。

**二、共情对大学生成长成才的重要意义**

首先，当今的大学，“00后”大学生渐成主导力量，他们大部分是独生子女，有着强烈的自我意识，过分强调个人价值、崇尚个人利益至上，喜欢以自我为中心，往往在考虑自身利益时很容易忽略他人感受。所以班级矛盾、寝室矛盾时有发生。其次，随着信息技术的高速发展，大学生人际交往对网络的依赖与日俱增，“低头族”、“宅男宅女”等流行语数见不鲜。QQ、微信、微博等交流平台的使用，让大学生足不出户就能与他人交流。网络带来的交流便捷同时，也让大学生现实交往能力日益匮乏。不善言辞、表达混乱、性格内向等人际交往能力不足现象日益突出，严重阻碍大学生的成长成才。

**三、大学生共情能力培养路径**

辅导员作为大学生的人生导师和健康成长的知心朋友。要实现“立德树人”这一目标，必须充分重视学生共情能力的培养。

（一）利用大数据，构建网络共情能力培养平台。

大数据是“互联网＋”时代的产物，利用大数据技术可以对学生利用网络产生的数据进行加工处理，通过对数据的分析与整理进行针对性的共情能力教育。如大学生利用网络阅读的内容、浏览记录、交往关系、感兴趣事件等能够有效表征出大学生的兴趣爱好、心理特

征和思想动态等，掌握了这些就基本掌握了大学生的性格特点，这就能让大学生共情能力培养有的放矢。广泛构建立体化的微信、微博、QQ群、论坛公众号等交流平台，将一些鲜活、贴近学生生活的事例推送在这些平台上共学生们讨论，在讨论中注重对大学生言行的启发与引导，让共情能力培养达到润生细无声的效果。如：



学会宽恕他人 尊重弱者

**看看下面的故事**

[一位盲人帅哥打车，至下车计价器显示11.4元，老司机把他扶至小区保安处，只说，我不收你钱是因为我比你挣钱容易。从小区内走出一斯文大叔，上车，一路畅谈，至下车计价器显示14.5元，下车时掏出30元，道：这钱还有刚才那位的，我也不伟大，但挣钱比您也容易点，就希望您继续做好事吧!](tencent://message/?uin=79064511&Menu=yes)

将这些共情能力培养的典型事例、故事、图片推送在平台上，既能激发学生的阅读兴趣，又能无形中培养了学生的共情能力。

（二）开展“四步走”特色主题班会，增强学生共情能力意识。

主题班会活动是学生日常思想政治教育的重要方式，是增强学生共情能力的直接途径。可以就学生普遍关心的人际交往问题广泛开展倾诉、分享、讨论、总结启发等“四步走”主题班会建构模式。第一步，教师要树立以“学生为本”的理念，尊重学生、接纳学生、耐心倾听，让学生能够敞开心扉倾诉自己的感受。第二步，要鼓励学生分享自己在面临人际交往矛盾时的解决方式，如为什么这么处理，当时是怎么想的，出发点是什么，这样做正确与否，正确在哪，错误又在哪等等。第三步，组织学生进行广泛讨论，各抒己见，让学生们意识到自己在人际交往中，有没有以自我为中心，有没有只在意个性发展而忽略他人感受等等。第四步，通过上述三步，学生基本意识到共情的重要性。此时，辅导员要趁热打铁，进行总结启发，引导学生重新寻找解决人际交往矛盾的方式，启发学生转换角色，如果你是对方，关注又是什么，又会怎么办，怎么思考等等。这样促使学生自己去思考问题，主动换位思考，从而增强学生的共情能力意识。

（三）以奖、货、助、减”的资助工作为契机，夯实学生的共情意识。

高校资助工作的开展，不仅是缓解多数贫困大学生学业经济压力，更重要是培养学生的共情能力，促进大学生的全面发展。如今的“00后”大学生，功利意识愈来愈强，有些甚至为了获取助学金贿赂班级同学，有些认为获得助学金是理所当然，有些为获取助学金谎报家庭情况等不诚信行为，不懂感恩，不懂谦让，把赚取国家资助当作是一种赚钱的行当。因此，班主任在奖助学金评定时，不能仅仅依靠固有的条条框框去固定的比量，更重要的是，以此为契机对学生进行德育。

如在奖助学金评定时，辅导员可以寝室为单位从中挑选出诚实守信、不在奖助学金候选人之列的同学作为评定小组成员，根据贫困生入库数据、候选人的平时生活情况、学习情况、申请贷款情况、饭卡的消费情况等等多角度为依据，广泛讨论，初步形成奖助学金名单。然后由辅导员在保护学生隐私前提下，采用匿名方式将列入名单中的成员的主要情况向全班做一个讲述，此时要边讲述边加以引导，让学生开始具有共情意识，认为某同学获得奖助学金是应该的，让学生懂得他确实比我更需要或者更应该获得奖助学金。鼓励学生尤其是家庭贫困学生去发表个人意见，在广泛的讨论中形成共识，让不足以获得奖助学金学生知道谦让，让获得奖助学金同学懂得感恩。从而进一步夯实学生的共情意识。

（四）开拓丰富第二课堂，积极创设共情能力培养良好氛围

正如笔者所说，如今“00”后大学生中大部分是独生子女，从小养成了以自我为中心，在宿舍里随意呼喝、差谴、表现出很强的自私自利一面。辅导员是塑造和净化学生灵魂的工程师，对学生的培养不仅在课堂，也应该在课外。第一，如积极开展“经典图书”漂流活动，引领学生有选择性地阅读一些经典图书，在不断丰富文学素养的同时，对学生的品行、人格、价值观、为人处世的态度都会起到潜移默化作用。第二，积极开展“中西结合”传统节日纪念活动，中国的传统节日如清明节、端午节、重阳节等具有浓厚民族特色和厚重的民族心理积淀，而西方的“父亲节”、“母亲节”又备受学生青睐。在相应节日

里组织学生去实践、去体验、去感受浓厚节日文化，去学习古人的崇高道德品质，懂得尊重、孝顺父母长辈，进而尊重、热爱同学。第三，积极开展社会实践活动， 在共情能力培养中，辅导员可积极开展形式多样的社会实践活动。火车站志愿者服务、博物馆及历史遗迹的志愿服务、荒野生存体验活动等等。在真实可信的环境中，学生通过具体生动事实的感染和熏陶，让学生真切的感受到帮助他人、团结互助的乐趣和意义，增强社会责任感和使命感，真正做到知行统一、学以致用。

大学生是国家未来，民族的希望，是实现中国梦的中坚力量。在增强其理想信念的同时，培养他们的共情能力，提高他们的团队合作能力和人际交往能力，真正成为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。

**参考文献**

[1]陈建文《高校辅导员胜任特征的心理学研究》，武汉：华中科技大学出版社，2015.

[2]郑日昌、李占红《共情研究的历史与现状》，中国心理卫生杂志，2006,20（4）

[3]陈建文、许蕊《高校辅导员共情能力的结构特征及其影响因素》，高等教育研究，2017（9）

[4] 陈 珝、张晓文《大学生共情能力与人际交往的相关研究》新疆大学学报，2012（11）

[5] 范明惠、胡瑜《青少年共情能力现状及相关因素》，中国心理学杂志，2017,31（11）

[6]谢玲《“互联网+”视阈下新疆大学生思想政治教育路径研究》，2017,38（4）

[7] 高歌《辅导员视角下高校奖助学金评定育人功能研究》，湖北经济学院学报2015,12（6）

[8] 魏培徵、马化祥、马莉萍《高校第二课堂与大学生创新素质培养的关系研究》，思想教育研究，2011（10）

1. [↑](#footnote-ref-0)