

# 表达感谢的方式与时机对高职学生朋辈群体指导互助效果的影响研究<sup>①</sup>

## ——基于目标理论

金珞欣

(深圳信息职业技术学院,广东 深圳 513872)

**[摘要]** 关注高职学生朋辈间交流指导、互助学习的研究情境,基于目标理论提出:当被指导者处于目标追求的后期阶段时(相比于初期阶段),指导者更可能将被指导者的目标进展、行为与成就的归属权划分给自己,从而逐渐疏于指导。同时,被指导者处于目标追求的初期(后期)阶段时,给予指导者基于指导效果(精力付出)的感谢与肯定,指导者更有可能继续认真地指导。

**[关键词]** 朋辈指导互助;目标理论;目标追求阶段;心理归属感;感谢方式

**[中图分类号]** G711

**[文献标志码]** A

**[文章编号]** 2096-0603(2022)34-0022-04

### 一、引言

朋辈学习对高职学生而言,是获取与交流信息、知识、经验的重要途径之一。比如,向高年级学生请教四六级备考攻略,与成绩优异者沟通专升本、考研要领,以及听毕业生分享“如何在大学完成知识积累与能力提升”。

学生自发的同辈指导、互助交流的学习效果,极大程度取决于处于指导、分享角色的所谓“朋辈指导者”是否会给予持续的高水准答疑、鼓励与指导。本文关注被指导者在目标追求不同阶段的感谢与反馈如何影响朋辈指导者持续答疑与指导的意愿与行为,从而对高职学生朋辈间指导互助的学习效果产生不同作用。

具体而言,本文基于目标理论提出:高职学生不乏在特定领域积累了一定经验、达到一定成就、完成特定目标的“老手”群体,面对向他们请教的“朋辈新手”,乐于分享、答疑与指导。同时,在看到“朋辈新手”在其指导下向目标有效迈进时,“老手”能够从中获取相应的成就感等积极情绪。但是随着处于被指导者身份的“新手”逐渐趋近目标达成,处于指导者身份的“老手”难免产生心理与行为变化,比如“青出于蓝胜于蓝的威胁感与竞争感”,为了缓解这种负面感知,可能会对指导敷衍了事,甚至暗中给予反向指导。不过,被指导者在目标达成不同阶段的感谢与正向反馈,会影响指导者日后是否继续悉心答疑与指导。

围绕上述问题,本文基于目标理论提出:当被指导者处于目标追求的后期阶段时(相比于初期阶段),指导者更可能将被指导者的目标进展、行为与成就的归属权划分给自己,从而逐渐疏于指导。同时,被指导者处于目标追求的初期(后期)阶段时,给予指导者基于指导效果(精力付出)的感谢与肯定,指导者更有可能继续认真地指导。

本文观点为高职学生朋辈间的指导、交流与学习提供了一定实践意义。指导行为对于经验相对丰富的前辈而言,不仅可以带来积极情绪,还可能随着指导的深入带来社会竞争感等负面感受。因而,如果被指导者在目标完成的不同阶段能够给予差异化的感谢与反馈,将有利于消除指导者的负面感受,促进指导行为的顺利进行。

### 二、研究问题

#### (一)对比现有研究

在追求个人目标的过程中,人们总能找到具有相似目标的人。以往研究表明,追求相同目标的群体的存在,会对个体的努力程度、自我调节和表现产生巨大的影响。尤其指出,在追求共同目标的初期,具有相同目标的群体会相互分享与交流,以促进彼此的进步。但当进入追求目标的后期阶段,与他人一起追求共同目标可能会导致损人不利己的破坏性行为的发生。这是因为

<sup>①</sup>基金项目:深圳市教育科学规划课题“组织结构有机性对高职院校教师发展中心运行绩效的影响研究——动态能力视角”(编号:ybfz20012);教育部人文社科规划基金项目“粤港澳大湾区职业教育高质量融合发展驱动机制及实现路径研究”;深圳信息职业技术学院2021年第八批校级教育教学改革研究与实践项目“职业教育高质量发展背景下中国特色高水平专业群建设‘嵌合’模式创新构建与实践探索”(编号:2021dbpjgyb29)。

作者简介:金珞欣(1988—),女,汉族,河南郑州人,博士,讲师,研究方向:职业教育、品牌管理。

尽管与他人追求相似的目标可以作为一种积极的支持来源促进成功,但在这一过程中也很容易产生比较,人们渴望在比较中脱颖而出。即使在追求个人目标的过程中,人们也不仅是为了实现自己的目标而进步,而是要比别人取得更大的进步。

不同于先前的研究,本文的关注点是已完成特定目标,在目标相关领域具有一定积累的所谓“老手”与欠缺经验但具有相同目标的“新手”之间的相互关系,是否会对“老手”给予“新手”指导的意愿与行为产生影响。尤其本文的关注点在于高职学生朋辈之间的指导交流、互助学习。

## (二)引出研究问题

许多高职学生,无论是毕业生还是在校生,都已在特定领域积累了一定知识、经验、能力或成就,如考研、英语、求职、运动等。这些学生乐于分享经验、指导在特定领域具有相同目标的朋辈新人(同学、朋友、后辈等),如攻克考研数学、考取雅思高分、通过运动减重5kg、制作精美求职简历等。

如果在其指导下新人也向目标有效迈进,指导者会有一定的成就感。但是在持续深入指导的过程中,作为指导者的“老手”面对被指导者“新手”的进步,心态与行为是否会发生转变?如产生竞争感?青出于蓝胜于蓝的威胁感?其中机制怎样?何时会产生如此影响?

针对以上问题,本文基于目标理论聚焦于“朋辈指导互助”展开探讨。

## 三、理论基础与现有研究

### (一)目标进展与目标承诺

#### 1.目标的动态调节

在追求目标的过程中,人们会考虑两个问题:一个是目标进展的程度,即与目标实现的剩余距离;另一个是目标承诺,即目标是否值得追求。人们要么将行为理解为朝着期望的最终状态的进步,也就是目标进展;要么理解为对理想的最终状态的认同,也就是目标承诺。

目标进展与目标承诺也可以理解为追求一个目标的两种激励方式:第一种是激励在目标上取得的进展,并在目标阶梯上向上移动;第二种是参与目标的动机,包括追求目标时的享受、参与或重要性的体验。随之,人们要么在他们经历进展的目标之间取得平衡,要么强调他们感到认同的目标。

当人们评估他们的目标承诺水平时,关注目前为止已经完成的事情比关注剩下要做的事情更能表明目标是可取的和可行的,因此,增加了朝着既定目标努力的动力目标。相反,当人们评估他们的目标进步水平时,相比于关注迄今为止已经完成的事情,关注剩下未完成的信息更加能够传递缺乏目标进展的信息,因此增加了对尚未完成目标的动机。

#### 2.目标进展框架与目标承诺框架的决定性因素

人们只有在他们的目标承诺不确定的情况下才会关注目标承诺,也就是承诺是不确定的或相对较低的时候。当人们对自己的目标承诺水平感到不确定时,他们主要关心的是评估这个目标是否重要,是否值得进一步追求,他们根据迄今为止的成就推断出更高的承诺。因此,强调迄今为止已完成的信息比强调剩余待完成的信息更能激励人。

相反,当人们确定自己对一个目标的承诺时,他们会关注目标进展情况,他们的动机是基于缺乏进展的推论。由此,强调剩余未完成的信息会比强调已完成信息更加能够激励人们追求这个目标。

当人们选择为社会目标工作时,他们所依赖的信息与选择为个人目标工作时所依赖的信息是一样的。具体来说,他们想要评估这个社会目标是否值得支持,或者这个目标是否在进步。然后,他们根据迄今为止其他人的已完成行动(即当前贡献)来推断自己的目标承诺,根据其他人剩余未完成的行为来推断目标进展的缺乏(即不足贡献)。关于他人贡献的信息会增加未承诺者的动机,而关于他人缺乏贡献的信息会增加承诺者的动机。

### (二)个体在目标追求时社会关系变化

#### 1.个体与他人的关系远近,受到目标追求阶段的调节

在目标追求的初期阶段,个体对于自己是否能达成目标没有清晰的感知,因此个体会将追求同样目标的他人视为朋友,从中获取支持,降低目标追求的不确定性;然而,在目标追求的末期,个体对如何接近和完成目标感到更加确定后,个体与他人的亲密程度显著降低,从而抑制分享有用信息等互动互助行为。

#### 2.个体的目标追求行为会转化为竞争行为

当个体快要完成(相对于刚刚开始)自身的目标时,会更容易将自己的目标追求看作是与他人竞争,因此更加强调相对的领先地位,例如要比其他目标追求者表现更好,而不是更加强调目标的客观进步。因此,在最后阶段,如果个体有阻碍他人的机会,个体就会去实施阻碍行为。目标的高(相对于低)可达性导致了这种偏好的转移,引发了阻碍行为。虽然,当成功地进行了阻碍行为后,个体却降低了自己追求目标的努力动机。

## 四、被指导者的目标达成阶段

### (一)目标达成的初期阶段

从新手到完成目标,被指导者需要经历一个持续的进步过程,朝着目标不断前进。已有研究基于目标达成进度将目标追求过程划分为初期阶段(initial stage)以及后期阶段(advanced stage)。

根据目标理论,当指导者(“朋辈老手”)刚开始进行指导时,即被指导者(“朋辈新手”)处于目标追求的

初期阶段时(相比于后期阶段),指导者不太确定自己对“指导目标”的承诺水平(指导目标是否可以达成),即对被指导者在其帮助下是否能够完成目标的确定性不足。从而,指导者会质疑自己是否应该继续付诸努力以实现自己的指导目标(即帮助被指导者达成目标)。在这个阶段,指导者“指导目标”的承诺水平将是“给予持续悉心指导”动机的主要来源。

也就是说,当指导者刚刚开始进行指导时主要关心“指导目标”的可实现性,他们给予持续尽心指导的动机来自对于目标得以实现的感知。因此,指导者很可能会夸大被指导者的进步程度,以表明最终实现目标的可能性更大。而这种心理层面的“夸大进步”将会产生目标可实现性较高的感知,从而将反过来激发指导者更强烈地继续完成指导目标的动机。

## (二)目标达成的后期阶段

当被指导者处于目标追求的后期阶段,目标的实现就相对有把握了,指导者继续指导的动机来自当前状态和期望状态之间仍然存在的差距。根据以往研究,当人们关注目标进展时(而非关注目标承诺),当前状态和目标状态之间差距越大,人们越具有动力向目标前进。

随着目标实现进程的推进,人们对目标可以达成的确定性水平越来越高(即目标承诺越来越高),人们想要通过超越他人来提升自我感知的基本需要占了上风。在被指导者逐渐向目标达成靠近的过程中,面对被指导者的日益进步,指导者将逐渐感受到“青出于蓝胜于蓝”的威胁感、竞争感。尤其对于朋辈,他们之间不仅仅存在互帮互助,还不可避免因为年龄相仿、社交圈重合而存在社会竞争。因此,指导者对于对被指导者最终达到的目标期望状态将低于初期预期,也就是说,此时指导者很可能不希望被指导者达到之前预设的目标预期,以避免与缓解竞争焦虑,从而降低继续尽心指导的动机。

因此,本文提出:相比于初期(后期)阶段,被指导者处于目标完成的后期(初期)阶段时,指导者更有可能疏于(尽心)指导。

## 五、目标达成阶段对指导者持续悉心指导的影响机制

如前文所述,当被指导者处于目标完成的后期阶段,指导者的关注点不再是初期的目标承诺(目标是否可以达成)。根据以往研究,指导者继续完成指导目标(持续提供悉心帮助与指导)的动机来自当前状态和期望状态之间仍然存在的差距(还剩多少未完成),即更关注“指导目标”的进展程度。

在被指导者逐渐靠近目标的过程中,面对被指导者的日益进步,指导者将逐渐感受到朋辈进步带来的竞争感。这样的感知令指导者将被指导者的目标进展、

行为与成就的归属感划分给自己,以提升自我的能力感知。即指导者将感到这是自己目标的完成、行为的执行以及成就的积累,是自己的指导造就了被指导者当前的状态。

此时,一方面,指导者很可能将自己带入被指导者完成目标的情境,由于自己早已经完成了其帮助被指导者所要完成的目标,指导者将会夸大目标进展感知,即认为已经取得了比当前实际状态更显著的进展。另一方面,指导者将会降低目标预期,以避免被指导者达到与自己相同甚至有所超越的成就。那么,由于对当前状态的高估以及期望状态的抑制,指导者将感知更为显著的目标进展,从而更有可能在给予指导方面不如初期那般尽心。

因此,本文提出,相比于初级阶段,被指导者处于目标完成的后期阶段时,指导者更有可能感知到朋辈进步带来的竞争感,从而将被指导者的目标进展、行为与成就的归属感划分给自己,进而导致疏于指导。

## 六、被指导者正向反馈与感谢方式的影响

### (一)基于“指导效果”的感谢与肯定

对于指导者,帮助被指导者达成目标是其自身“指导目标”的达成。以往研究表明,人们在给予帮助时会产生积极的情绪,比如幸福感、对社会群体的归属感、自我价值以及与接受者的社会联系。

但同时,以往研究指出,给予朋辈支持与帮助是否可以为指导者带来积极的感受与社会情感取决于两方面因素:(1)指导者是否出于自愿给予帮助;(2)指导者是否感到自己的帮助是有效的。对于第一点,意味着指导者不是出于组织要求(如学校指定交流辅导等)、身份职责(如班助、学习委员等)等情况而开启非完全出于自发意愿的指导行为。对于第二点,意味着指导者能够切实感受到个人付出是具有价值感的。因此,被指导者是否可以在恰当的时机给予指导者相应的感谢与肯定,让指导者感知相应的价值感,对指导者的后续指导意愿与行为将产生相应的影响。

在被指导者处于目标达成的初级阶段,指导者主要关心的是“指导目标”的可实现性,更为迫切寻求能够指向目标可以实现的动机。如果对指导者的帮助给予“对自己目标达成特别有效”的反馈与感谢时,指导者会认同自己指导的有效性,从而有利于指导者感知“指导目标”可达成的较高可能性,这反过来又有助于激发指导者更强烈地完成“指导目标”的动机,进而继续尽心地指导行为。

### (二)基于“精力付出”的感谢与肯定

在被指导者接近目标的后期阶段,指导者对自己可以达成“指导目标”的确定性水平越来越高,需要肯定指导效果反馈的重要性开始降低,想要通过超越他人来提升自我能力感知的基本需要占了上风。此时,被指

导者的进步,某种程度让指导者感知到来自朋辈的社会压力,甚至产生一定竞争感。尤其对于年龄相仿、社交群体高度重合的高职学生群体,都希望个人在群体中处于相对优秀的位置。如果继续给予指导者关于指导效果的肯定与反馈,将会加重他们的心态失衡。

如此的社会竞争压力将促使指导者认为是自己的有效指导带来被指导者当前的“行为、目标进展、成就”等,因此被指导者的“行为、目标进展、成就”等是归属于自己的,从中提升自身能力感知进而缓解竞争感。此时,被指导者关于“精力付出”的正向反馈与感谢(即肯定指导过程耗费了指导者的精力/时间等个人资源),更有利于使指导者将自己的指导行为与被指导者自身的行为与努力区分。也就是说,强调指导者的“亲社会行为”(对他人的指导与帮助是无私的奉献),能够抑制指导者将被指导者的行为、目标进展、成就等归属于自己,指导者将更有可能继续尽心地指导行为。

因此,本文提出,被指导者处于目标完成的初级阶段时,给予指导者基于“指导效果”的感谢与肯定,指导者更有可能继续悉心指导行为;被指导者处于目标完成的后期阶段时,给予指导者基于“精力付出”的感谢与肯定,将更有利于降低指导者对被指导者目标进展、行为及成就的自我归属感知,从而更有可能继续悉心指导行为。

## 七、主要结论与实践启示

### (一)主要结论

本文基于目标理论,聚焦高职学生朋辈指导交流、互助学习展开研究与分析,得出相应结论,具体如下:

被指导者处于目标完成的后期阶段时(相比于初级阶段),指导者将更有可能感知到朋辈进步带来的社会竞争感,从而将被指导者的目标进展、行为与成就的归属权划给自己,进而导致指导者不想再继续尽心指导朋辈,有损于互助学习效果。

不过,这一过程受到被指导者表达感谢方式的影响。被指导者处于目标完成的初级阶段时,给予指导者基于“指导效果”的感谢与肯定,将有利于指导者对“目标承诺”的感知,进而激发持续的悉心指导。被指导者处于目标完成的后期阶段时,给予指导者基于“精力付出”的感谢与肯定,将更有利于抑制指导者对被指导者目标、行为及成就的自我归属感知,进而促使指导者继续悉心指导。

### (二)实践启示

对于高职学生,朋辈间的指导交流、互助学习,不仅能够促进学习效果,还可以提升互助群体彼此的积极情感与情绪。不过,在朋辈间进行指导时,随着被指导者的日益进步,指导者难以避免感受到社会竞争感压力,从而疏于甚至终止指导。在这一过程中,被指导者如果可以在不同时期给予指导者差异化的感谢与反馈,可

以缓解指导者的情绪,给予其在不同阶段所需要的心理感知。

基于结论,本文给出一定实践建议:朋辈间相互指导学习时,在互助关系的初期,被指导者需要表达对指导者帮助效果的感谢与肯定,比如,在社交媒体发布“指导者的帮助使自己向目标逐渐靠近”相关的博文。随着指导进程的深入,当被指导者趋近目标达成时,需要对指导者表达对于其精力、时间等个人资源付出的感谢与肯定,如在社交媒体描述指导者对于自己的个人资源付出,如时常利用个人休息时间指导自己、事务繁忙也会划分精力与自己交流沟通等。如此给予指导者相应的感谢与回馈,将更有利于激发其持续地悉心指导。

### 参考文献:

- [1] Converse, B.A., Fishbach, A. Instrumentality Boosts Appreciation: Helpers Are More Appreciated While They Are Useful [J]. *Psychological Science*, 2012, 23(6): 560-566.
- [2] Dawkins, S., Wei, A., Alexander, T., Martin, N.A. Psychological Ownership: A Review and Research Agenda [J], 2017, 38(2): 163-183.
- [3] Fishbach, A., Zhang, Y. The dynamics of self-regulation: When goals commit versus liberate [J]. *The Social Psychology of Consumer Behavior*, 2009: 365-386.
- [4] Huang, S.-c., Zhang, Y., Broniarczyk, S. M. So near and yet so far: The mental representation of goal progress [J]. *Journal of personality and social psychology*, 2012, 103(2): 225-241.
- [5] Huang, S.-c., Broniarczyk, S.M. From Close to Distant: The Dynamics of Interpersonal Relationships in Shared Goal Pursuit [J]. *Journal of Consumer Research*, 2015, 41(5): 1252-1266.
- [6] Huang, S.-c., Lin, S.C., Zhang, Y. When Individual Goal Pursuit Turns Competitive: How We Sabotage and Coast [J]. *Journal of Personality and Social Psychology (Interpersonal Relations and Group Processes)*, 2019, 117(3): 605-620.
- [7] Koo, M., Fishbach, A. Dynamics of Self-Regulation: How (Un)accomplished Goal Actions Affect Motivation [J]. *Motivation Science*, 2014, 1(S): 73-90.
- [8] Park, Y., Visserman, M.L. How Can I thank you? Highlighting the Benefactor's Responsiveness or Costs When Expressing Gratitude [J]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2021, 38(2): 1-20.
- [9] 刘晓阳, 马勇, 张建高, 等. 大学生对朋辈互助学习的认知调查与分析 [J]. *当代教育实践与教学研究*, 2019(18): 224-227.

◎编辑 王亚青