

基于学习理论范型:社交技能训练 在大学生健全人格发展中的应用

◎ 廖琴 鲁维

【摘要】“健全人格”是当代大学生应具备的重要素质,健全人格就是以正面的态度对待世界、他人与自己,过去、现在与未来,顺境与逆境,做一个自立、自信、自尊、自强和幸福的进取者。个体之间表现出来的差异主要是由于个体在成长过程中所获得的学习经验不同而导致的。某些行为模式的形成是个体通过直接的经验 and 观察学习或替代学习、自我调节获得的。本文基于学习理论范型,论述社交技能训练在大学生健全人格发展中的作用机制和具体应用方法。

【关键词】 社交技能训练 大学生 社交焦虑 健全人格

【基金项目】 湖北省教育科学规划领导小组办公室项目“应用型本科高校大学生就业力动态评价与提升路径研究”(2022ZB12)。

一、大学生社交能力的特点

精神分析流派的心理学家埃里克森向我们描述了人格在一生发展中的模式和特点^[1]。我们在人生的岔路口上总是充满危险和机会,而我们解决危机的方式决定了我们的人格发展方向,并影响了我们如何解决今后的危机。在大学阶段形成和建立亲密感对大学生的健全人格发展具有重要意义。社交技能是指个人与他人互动时的有效方式。一些心理异常患者表现出社交孤立、笨拙或不够果断^[2]等障碍。研究证明,进一步增强社交互动能力,对于形成和发展大学生健全的人格具有促进作用,有利于大学生的心理健康和全面发展。

社交焦虑在大学生群体中存在。由于社交焦虑伴随着一些非理性的观念,从而引发某些回避行为,自我评价过低和社交技能不足是造成社交焦虑的重要原因。在一个新的社交情境中表现出较为显著和持续的担忧或恐惧,不知道自己在什么时候应该说些什么或者做些什么,经常得不到自己想要的反应,会给当事人造成较大的心理压力,对社交互动产生消极效果。在大学阶段,大学生经历着生理和心理的巨大变化,不仅开始关注身体的成熟和内心世界

的发展,也更加关注他人对自己的评价,并以此确立自己的人生观和世界观。大学阶段是人格发展并日趋成熟的关键期^[3]。目前,大学生的社交能力在不断提升,但是也表现出如下问题,也是社交焦虑问题的主要表现。

(一)不愿交往

不愿交往的原因主要有两类:一是以自我为中心,孤芳自赏,认为周围人都不如自己,很少顾及他人的感受,对周围的人和事漠不关心;二是由于自卑、害羞、多疑和敏感等,从小不善言辞,总认为与人交往是比较麻烦的事情,对他人缺乏必要的信任与理解,怕别人瞧不起自己,不愿与人沟通交流。

(二)不敢交往

在大学的人际交往,特别是异性交往中,有些同学会面临不敢与人交往的困扰。他们虽然有强烈的与人交往的愿望,希望自己能有些知己朋友,但由于性格、家庭背景和生活环境等多方面因素,一些同学缺乏交往的勇气和信心。部分同学在人际交往中会特别紧张,不敢正视对方;有的人交谈时显得语无伦次,词不达意;有的人在一对一的交往中表现正常,但十分恐惧群体交往,甚至在人多的场合中根本说不出话来,严重者可能导致社交恐惧症。

【作者简介】 廖琴,武昌理工学院助教,硕士研究生,研究方向:大学生心理健康教育;

鲁维,武昌理工学院讲师,硕士研究生,研究方向:大学生创业就业教育。

(三)不善交往

人际交往是一门学问,更是一门艺术。很多大学生愿意与他人交往,希望多一些朋友,却不善于与他人交往,他们在人际交往中缺乏必要的技巧和办法,结果往往事与愿违。

二、社交技能训练的作用机制

在党的二十大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想指导下,了解“立德树人”的内容和需求,深入分析“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”^[4]对推进落实“立德树人”这一根本任务具有重要意义。学校教育对人格形成和定型有深远的影响。青年强,则国家强。当代中国青年生逢其时,拥有施展才干的广阔舞台,拥有实现梦想的光明前景。但同时,当今大学生也存在整体素质发展不均衡,人格素质明显薄弱等问题。如何更加全面提升大学生的素质,促进健全人格的发展意义重大。社交技能是指个人与他人互动时的有效行为方式,社交技能训练是学习论范型中促进人格发展的重要方法。社交技能训练主要包括社交礼仪训练、社交技巧训练和社交自信心训练。社交技能训练的开展可以实现礼仪的沟通功能,协调、激励、约束和教育功能,有利于规范人的行为,提升人的素质,健全人格和改善人际交往。

具体作用机制如下:

(一)增强大学生对社交礼仪的重视意识

社交文明礼仪即人与人在社会交往中形成的相互表示敬重和友好的行为规范和准则。培养大学生的文明礼仪,开展社交技能训练,有利于在潜移默化的氛围中有效减少在大学校园的不文明、不守礼的行为,提升文明有礼的主动性和自觉性。社交礼仪是人们在社会交往活动中所遵守的一些行为规范,其典型特征是具有鲜明的时代性和社会性。具体表现为以下特点:(1)普遍性和共同性。在人类社会历史上,礼仪始终如影随形地渗透其间。尽管礼仪的具体形式和内容不尽相同,但普遍存在却是客观的。(2)继承性和发展性。礼仪在继承中发展,在发展中继承,二者相辅相成。(3)差异性和多样性。“百里不同风,千里不同俗”,不同的文化背景产生不同的礼仪文化,其差异性使礼仪变得丰富多彩。

(二)提升人际交往的自信心

社交技能训练对大学生提升自信心的作用主要表现在以下两点:第一,社交技能训练能使学生了解和掌握更多实用的社交方法和技能,增强大学生参与社交互动的自我效能感,增强自信心,帮助学生形成积极的认知。经过强化学习,学习者的自卑感、胆怯和不安心理会逐渐消失,自信程度提升;第二,持续的社交技能训练可以帮助学生养成良好的社交行为习惯。心理健康的人首先要有自知之明。对自己能做出恰当评价的人,既能了解自我,又能接受自我,体验自我存在的价值。良好的行为习惯影响人的思维、情感、行动且能产生自我激励。

(三)提升心理韧性

增强大学生心理韧性是奠定大学生人格发展的基石,心理承受力相对较强的个体,往往精力充沛、对事物充满兴趣,乐观自信,热情活跃,能在人际互动中更好地迎接生活的挑战和机遇。

礼仪以它具有的普遍性和共同性、继承性和发展性、差异性和多样性、互动性与等级性等特性积极作用于学生心理,影响学生性格,是塑造人灵魂、优化人性格的有效手段。通过礼仪教育,可以培养大学生乐观开朗、交往乐群、坚定自信、尊重他人、宽容自律、真诚谦虚的良好心理品质。

(四)塑造大学生良好的道德品质

礼仪教育是塑造大学生良好品德的一门必修课。在礼仪教育的过程中,大学生会对礼仪有更加全面而正确的认识,加深对礼仪文化精髓的理解,形成自觉的文化自信,产生积极的道德情感和正确的道德评价能力,形成一种自我约束。以课堂教学的形式开展社交技能训练,能够提升教学的效率,帮助大学生全面、系统地学习和掌握礼仪的相关知识、社交互动规范和交往技能,形成一定的思想品德和礼仪知识,树立正确的人生观和价值观,养成谦逊、有礼、文明的人格特质。所以,要注重在理论联系实践的基础上开展社交礼仪训练,引导大学生在日常社会交往中遵守道德规范,形成良好的道德品质,实现内化于心、外化于行的效果。

(五)提升社交能力

掌握必要的社交技巧可以拉近人与人的距离,提升共情能力,收获更高质量的人际关系——能够从分享他人的积极情感中获益,会有更多的积极情

绪,对生活的满意度也更高,更能体验到亲密感和信任感。人格受环境因素的影响,学校环境是其中重要的因素之一,良好的学校环境和教学将积极促进大学生人格的发展与健全。社交技能训练应该成为学校教育新的重要组成部分。学校具有全面育人的功能特性及诸多的教育优势条件,因而,开展持续性、系统性的教育将从理论与实践上对大学生人格发展形成积极影响。

三、社交技能训练在健全人格发展中的应用

社交技能训练是一种有效的训练方法,采用模仿示范的形式为学习者提供可观察学习的社交礼仪情境,引导学习者观察他人的行为,指导在当时的情境中应该如何表达、如何有效应对,从而获得新的恰当行为,可以提高学习者的社交自我效能感,增强大学生的社交技能,在强化的过程中提升主动参与社交活动的积极性和自信心。具体方法如下:

(一)系统脱敏法

系统脱敏法可看作是去条件作用,这是基于经典条件作用原理的一种心理治疗方法,对于消除社交恐惧症很有效。在社交技能训练开始前,引导学生进行放松训练,营造轻松的学习环境。根据学生在实际社交经历中的恐惧点划分等级,将这些不同的刺激因素按等级依次排列成表。首先,让学习者在相对放松的情境中进行脱敏学习,根据学习者的焦虑状态设计焦虑(或恐怖)等级表,按照设计的表由轻到重依次逐级脱敏。可采用事先备好的焦虑层次的录音录像或实际的刺激物代替视觉性想象,也可根据实际情况让学生在他人陪伴下到实际生活中去逐级面对实际的刺激物来进行社交恐惧脱敏操作,引导学生通过形象化的描述,诱发其兴奋、骄傲和欢乐等积极情绪、情感。

(二)正强化法

系统强化是基于操作条件作用原理的一种心理治疗方法,可以有效促进适当行为的增加和不当行为的消退。即每当学习者出现适当行为时就给予奖励,在社交技能训练中可用代币制进行奖励,学习者可以用奖励品换取被他看重的物品或特权。对适

当行为的正强化伴随着不当行为的消退。

(三)示范法

示范法是运用观察学习原理的一种治疗方法。当学习者不太清楚该如何表现出适当行为时,及时让学习者观察社会认可的适当行为,进行社交礼仪的有效示范,例如老师现场示范或者播放相关的多媒体资源,能让其认识到不适当的社交行为进而修正。在社交技能训练中,鼓励学习者进行角色扮演或者行为演练,从日常生活、社交情境帮助学生深刻理解在交流互动中应该具备怎样的素质,应如何举止文明得体,应该如何恰当地待人接物。注重细节往往能够给对方留下良好的印象。

(四)认知行为疗法

认知行为疗法是一些把行为矫正技术与改变适应不良信念的技术结合起来的治疗方法的总称。例如,社交技能不好的大学生通常从负面的自我批判的角度来评价事件,面对社交情境时畏难情绪和消极预期比较突出。要引起行为的持久改变,重要的是要改变个人的信念,不断提升大学生在社交活动中的自我效能感。

在高校开展社交技能训练,有助于大学生了解并掌握社交礼仪的基本理论知识,增强对礼仪文化的认可和重视,从而提高道德修养,遵守行为规范,提高大学生的整体社交能力。荀子说:“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”大学时期是大学生社会化成长过程的关键节点,开展科学有效的社交技能训练,能帮助大学生更好地适应毕业后的学习、生活、工作,发展健全人格,促进心理健康。

【参考文献】

- [1]刘玉玲,姜永法.以健全人格为目标的课程思政教育模式研究[J].教育教学论坛,2023(7).
- [2]陈倾玲.挖掘户外体育游戏教育价值 促进幼儿健全人格的发展[J].山西教育(幼教),2023(1).
- [3]张萍,张伟.心理健康教育作用于学生健全人格培养的路径[J].知识文库,2023(1).
- [4]张祖花.关于关注学生心理健康,培养学生健全人格的策略研究[J].甘肃教育研究,2022(12).