

国际汉语教师志愿者心理调控能力的提升策略研究

郭雅心 柯卓英

(西安石油大学, 陕西 西安 710065)

摘要: 语言传播是国际传播的重要途径之一, 我国有大批汉语教师志愿者身处海外用汉语传播中华文化, 因此, 良好的心理调控能力对汉语教师志愿者从事汉语教学工作具有非常重要的作用。本文分析了国际汉语教师所应具备的心理调控能力, 并探讨了可行的提升策略, 旨在促进汉语教学工作顺利开展, 国际汉语教师能以更健康、更积极的心态为国际中文传播事业贡献力量。

关键词: 国际中文传播; 汉语教师志愿者; 心理调控能力; 提升策略

中图分类号: G20

文献标识码: A

文章编号: 1672-8122 (2023) 02-0141-04

随着国际中文传播事业的发展, 各个国家学习汉语的人数日益增多, 为了树立良好的国际形象, 国际汉语教师志愿者的培养也有了更高的要求。国际汉语教师志愿者的主力军是汉语国际教育硕士研究生, 他们不仅要具备丰富的理论知识, 还要拥有较强的综合素质和良好的心理调控能力。

一、国际汉语教师志愿者应具备的心理调控能力

(一) 心理承受能力

一定的心理承受能力是国际汉语教师志愿者良好的心理调控能力的重要组成部分。心理承受能力是个体对逆境引起的心理压力和对负面情绪的承受与调节能力, 主要表现为对逆境的适应力、容忍力、耐力、战胜力的强弱^[1]。一般来说, 心理承受能力与个体的抗挫折能力相关, 对教育者而言, 提升心理承受能力就是要完善自身的心理素质及修养, 积极应对刺激带来的消极体验^[2]。

1. 承受教学环境存在各种未知挑战的能力

近几年, 受新冠肺炎疫情影响, 使用汉语进行跨文化传播的方式发生了很大的变化, 即从单一的线下形式转变成了线上、线下两种形式相结合。一方面,

许多国际汉语教师志愿者滞留教学地不能回国, 不仅要进行线上授课, 还要面临风险线下授课, 这对国际汉语教师志愿者的教学能力和心理承受能力都提出了挑战。国际汉语教师志愿者在身处异国且存在安全风险的情况下要保持稳定健康的心态完成教学任务, 就需要拥有积极的心理承受能力。另一方面, 未能出国赴任的国际汉语教师志愿者通过线上远程教学也产生了许多问题。因此, 国际汉语教师志愿者要不断磨炼自己的意志力, 提高自身对不同环境的适应能力, 在任何环境中都要细致耐心地面对不同的教学对象, 当好汉语传播的“桥梁”。

2. 承受生活和文化环境发生变化的能力

汉语教师志愿者走出国门, 到与自己生长环境截然不同的地方, 语言、生活习惯、文化习俗的差异会让他们的心理产生很大的剥离感。面对不同文化背景的学生, 如何找到最佳的相处模式, 对跨文化交际来说是一个较大的挑战。作为汉语和中华文化的传播者, 国际汉语教师志愿者的责任感对学生具有重要的影响, 学生对待汉语的态度也往往是从对任课教师的感受中形成的, 因此, 国际汉语教师志愿者要具有强烈的责任感, 具备承受生活和文化环境发生变化的能力, 对汉语教学负责, 对学生负责, 做好学生学习的

作者简介: 郭雅心, 女, 西安石油大学人文学院汉语国际教育专业硕士研究生, 主要从事国际中文教育研究; 柯卓英, 女, 西安石油大学人文学院教授, 主要从事国际中文教育与传播研究。

引导者。

3. 承受教学过程中突发事件干扰的能力

教学过程中的意外事件主要指学生行为失当影响教学的现象,比如,学生有意或无意地干扰课堂秩序、违反课堂纪律;学生间的“恶作剧”;学生上课随意接话,大喊大叫等行为,这些现象往往会产生较大的影响力,甚至会搅乱国际汉语教师志愿者精心准备的课程^[3]。环境意外事件主要指,在教学中教学环境突然发生变化,以致影响正常教学的现象,比如,教学设备突然发生故障、学校附近出现施工噪音,这些情况会分散或转移学生的注意力、干扰正常的教学秩序。面对这些问题,国际汉语教师志愿者必须要有良好的应对能力和心理承受力,能够正确处理课堂中出现的教学过程、教学环境等突发事件。

(二) 情绪调控能力

国际汉语教师志愿者在教学工作以及跨文化传播过程中难免会产生一些负面情绪,这些情绪会直接或间接地影响学生的心理,因此,国际汉语教师志愿者必须要学会调控不良情绪。

1. 调控影响教学的不良情绪的能力

国际汉语教师志愿者在学生面前要展现自身的专业性,用良好的情绪引导学生,使他们保持最佳的学习状态,学生接收到汉语教师志愿者所传递的愉悦情绪后,才能在学习过程中对课程产生浓厚的兴趣,从而有助于吸收知识、解决问题。相反,如果国际汉语教师志愿者情绪状态不佳,便会导致课堂氛围低落,这种不良情绪传递给学生,会让学生的反应力、创造力都大打折扣,甚至还会影响学生的学习兴趣,因此,教师的情绪调节能力至关重要。

2. 调控跨文化环境下过度思乡的能力

大部分国际汉语教师志愿者在海外教学过程中会感到孤独,这种孤独感的产生与外界环境息息相关,异国的地理环境、社会形态、风俗习惯等一系列的变化,都会使缺乏社会整合感或缺乏团体归属感的个体产生情绪管理问题。如果他们不能有效排解内心的孤独感和不适应感,加之复杂的教学任务,就容易出现

紧张、焦虑、抑郁、无助等不良情绪,进而产生挫败感,影响教学活动的顺利进行。因此,国际汉语教师志愿者要具备调控跨文化环境下过度思乡的能力,及时有效地控制和调整自己的情绪,从而保持稳定积极的教学状态。

(三) 人际协调能力

人际协调能力是一种非常重要的能力,如果长期处于和谐融洽的人际关系中,人们会心情舒畅、态度乐观,有益于高效完成自身工作。国际汉语教师志愿者身处跨文化人际交往环境中,因此,处理人际关系的能力对他们来说至关重要。具体来说,国际汉语教师志愿者要具备以下三种人际协调能力:

1. 与校方保持良好关系的能力

汉语教师志愿者身处异国,与他们距离最近的一个集体就是当地学校,但是,部分国际汉语教师志愿者由于跨文化交际技能不熟练,与校方产生了误会或冲突,给双方造成了困扰。比如,校方安排工作过于繁重或不适合;部分国际汉语教师志愿者自身不善于沟通,当自身需求与校方要求发生冲突时,不会主动提出;部分国际汉语教师志愿者未习惯新的工作环境,不能正常地处理与校方的关系。这些不和谐关系的因素如果得不到及时解决,则会对国际汉语教师志愿者开展教学工作带来影响,可以说,处理好与校方的关系是顺利进行教学工作的基本条件。

2. 与当地教师及其他同事保持积极关系的能力

国际汉语教师志愿者在海外教学时,他们的教学对象和同事大多为当地人,因此,人际交往的过程中存在文化之间的差异,面临着跨文化交际与合作的问题。一方面,由于文化背景不同,国际汉语教师志愿者在教学工作中难免会与当地教师产生观点碰撞,如果与他们发生不愉快会影响工作状态;另一方面,部分国际汉语教师志愿者由于性格较为内向或不懂当地语言,不善于与当地教师沟通交流,加上跨文化因素,会进一步增加他们人际交往的难度。因此,国际汉语教师志愿者不仅要时刻保持跨文化交际的意识,正确处理文化差异带来的问题,也要积极改善自身的

沟通短板，与当地教师以及其他同事保持良好的关系。

3. 保持和谐师生关系的能力

如何把握尺度，既不越界也不过分关心隐私，是国际汉语教师志愿者需要着重探讨的问题。简单来说，把握好“亦师亦友”的尺度，会对教学工作产生事半功倍的效果。保持和谐融洽的师生关系是开展教学工作的重要条件，如何协调与学生的关系，保证教学工作能够顺畅进行，对国际汉语教师志愿者来说是一种沟通技巧的考验，是他们进行汉语教学的必修课。

二、国际汉语教师志愿者提升心理调控能力的策略

师资队伍建设和国际汉语教育学科建设的关键，培养一支优秀的师资队伍不仅是学科建设之需，也是中国对外汉语教学界的责任与担当，师资队伍优秀与否和国际中文传播的质量密不可分。国际汉语教师志愿者是汉语国际教育师资队伍中不可缺少的重要力量之一，在国际汉语教师志愿者综合能力的培养中，心理调控能力非常重要，因此，如何提高国际汉语教师志愿者的心理调控能力是当前需要解决的问题之一。

（一）国际汉语教师志愿者应提高心理承受能力

1. 在心理上对不同传播形式做好充足准备

首先，线上教学的国际汉语教师志愿者要培养自身具备线上汉语教学的心理调控意识，从心理上接受新的教学形式，并积极增强运用远程教学数字技术的能力，能够有效处理教学中的各类突发事件（如网络不稳定、教学互动受限等问题），利用远程教学平台实现教学效果最大化；同时，要创造良好的在线课堂师生关系，积极调动学生情绪，避免学生注意力过于分散。其次，线下授课的国际汉语教师志愿者，要积极做好防控措施，保证自身健康，及时与国内联系汇报身体状况，尽职尽责做好教学工作，维护好国家形象。

2. 加强对赴任国家跨文化案例的学习

国际汉语教师志愿者初入生活环境、语言环境、文化环境完全陌生的国家，思乡之情会悄然出现，如果不加以疏导、调节，容易出现抑郁、焦虑、厌倦等不良情绪，甚至影响教学工作与生活。因此，国际汉语教师志愿者不仅要学会自我调控，还要加强对赴任国家文化背景、风俗习惯、社会治安、居住条件、人际交往、工作实际等情况的了解，可以通过查阅、学习相关跨文化案例，进一步掌握赴任国家的历史文化，在做好跨文化适应准备的同时，缩短并顺利度过跨文化适应期，减少不良情绪产生。

3. 提高国际汉语教师志愿者的课堂心理调控能力

课堂教学中出现的各类突发事件往往会使国际汉语教师志愿者产生教学焦虑情绪，要克服这种教学焦虑带来的影响，出国任教前，汉语教师志愿者应着重提高自己的课堂心理调控能力。首先，要在学校和语合中心的培训过程中认真学习专业技能、课堂教学技能，虚心接受专家教师的点评与指导，养成认真书写教案、熟练掌握教学工具、按时进行教学反思的良好教学习惯，树立教学自信。其次，重点学习心理层面的课堂调控，熟悉可能会出现的各类突发事件，避免由于自身积累不够无法应对。

（二）国际汉语教师志愿者应拓宽情绪调控的途径

1. 主动学习心理学相关知识

国际汉语教育是一门交叉学科，涉及到教育学、心理学、哲学、语言学等不同学科的知识，因此，国际汉语教师志愿者不能局限于只了解基础心理学或教育心理学方面的简单概念，还要对认知心理学、发展心理学、积极心理学等内容有所涉猎^[4]。首先，要深入了解认知心理学理论，从外部行为、心理过程以及生理基础的研究视角，分析个体的认知特点对情绪问题和心理健康问题的影响。其次，教师要正视情绪问题，积极寻找情绪产生的原因与解决办法（如心理咨询中常用的艾里斯“ABC 理论”情绪疗法^[5]），确保在对外教学过程中能够更快地适应境外生活，更有效地进行课堂教学，从而提高汉语教学效率，提升教学效果。

2 保持与国内家人、朋友的沟通和联络

国际汉语教师志愿者要充分利用现代通讯技术,加强与国内家人和朋友的联系,努力将“分离焦虑”^[6]降到最低。要正视并积极面对不良情绪,观察并寻找情绪产生的原因,尝试用不同方式进行消解,比如,和国内的家人、朋友敞开心扉,或在当地寻找志同道合的朋友,在保证有效倾诉的同时更深入地了解当地的风土人情、风俗习惯。

(三) 国际汉语教师志愿者应建立融洽的人际关系

1. 与校方及时沟通反馈情况

国际汉语教师志愿者要与当地学校保持良好的关系,服从学校管理,保质保量地完成学校的教学任务及其他工作。如果教学任务过于繁重无法承担或学校管理方面存在欠缺,要及时向上级领导反映,并与校方积极沟通,主动寻求合适的解决办法;如果教学工作有明确特殊需求,但教师自身能力有限无法完成,要第一时间向校方提出,双方共同协商,切勿带着不满情绪去完成教学任务。

2. 主动与当地教师及其他汉语教师志愿者进行沟通交流

首先,国际汉语教师志愿者要主动与同事、领导沟通,在合作时多站在对方的角度思考问题,与当地教师保持和谐的跨文化人际交往,从而在降低自身工作焦虑的同时顺利开展教学活动。其次,通过当地教师加强与学生的沟通交流,可以由他们给学生传达重要的事情,在业余时间多向当地教师“取经”,学习他们在学生管理上的经验,从而减轻跨文化交际带来的不适应。最后,与其他汉语教师志愿者保持良好的人际交往,共同交流探讨教学困难,互相谈心、互相疏导。

3. 注意师生交往尺度,做到不逾矩、不冷漠

师生关系是教学过程中最重要的关系,良好的师生关系不仅有助于教师发挥教学积极性,也有利于提高学生的学习兴趣,并且,能够在很大程度上缓解教师的人际关系焦虑,因此,国际汉语教师志愿者要妥当处理与学生的关系,注意交往尺度,营造良好的教

学氛围。具体做法有三点:首先,国际汉语教师志愿者要根据学生的学习情况安排教学进度,适度关注学生的生活情况,不侵犯学生的隐私;其次,从内心把学生视为与自己平等的个体,充分了解学生的生活背景及具体情况,设身处地为学生考虑;最后,注重公平,尽可能地对每一个学生给予相同的关注度和发展空间,形成和谐的师生关系。

三、结 语

优秀的国际汉语教师志愿者不仅要具备胜任岗位的专业能力,还要具有较强的心理素质。国际汉语教师志愿者奔赴异国他乡,在一个完全陌生的环境里生活和工作,保持良好的心理调控能力是保证教学任务顺利开展、进行跨文化传播的前提。国际汉语教师志愿者要积极发挥自身优势,不断增强教学自信,提升教学能力,从而改善教学效果、保证教学质量,以更健康、更积极的心态为国际中文传播事业贡献力量。

参考文献:

- [1] 夏青. 情绪管理学[M]. 北京:光明日报出版社, 2018:154.
- [2] 胡江霞. 心理承受力的广义之见[J]. 山东教育科研, 2001(11):46.
- [3] 陈晓锋,包小玲. 论对外汉语教学中教师的课堂心理调控[J]. 语文学刊(外语教育教学), 2015(2):111.
- [4] 潘先军. 国际汉语教师心理素质的构成与培养[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2017, 30(4):92.
- [5] 沈承春. 基于认知心理学对认知偏向、情绪问题的分析[J]. 产业与科技论坛, 2022(11):104.
- [6] 让-米歇尔·奎诺多. 驯服孤独 对分离焦虑的精神分析[M]. 杨方峰,等,译. 北京:中国轻工业出版社, 2020:5-6.

[责任编辑:武典]