

文章编号: 2095-1663(2018)01-0067-04

# 基于积极心理学视角的和谐“导学关系”模式构建研究

马喜亭<sup>a</sup>, 冯蓉<sup>b</sup>

(北京航空航天大学 a.大学生心理咨询研究中心;b.电子信息工程学院,北京 100191)

**摘要:**“导学关系”是研究生最主要的人际关系之一,对研究生成长成才有着重要影响。相较于传统研究视角,积极心理学更善于发现“导学关系”中的积极因素,重视导学双方的心理健康,强调导学双方在关系构建中的共同责任,进而提出从营造学校积极心理环境、完善积极社会支持系统、增进“导学”积极心理沟通技巧三个层面构建和谐“导学关系”模式,以促进导学双方共同成长和发展。

**关键词:**积极心理学;研究生;导学关系;积极和谐

**中图分类号:** G645

**文献标识码:** A

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调“教师是人类灵魂的工程师,承担着神圣使命。高校教师要坚持教育者先受教育,努力成为先进思想文化的传播者、党执政的坚定支持者,更好担起学生健康成长指导者和引路人的责任”<sup>[1]</sup>。这对包括研究生导师在内的广大高校教师发挥“立德树人”职能提出了新要求,也使得不断从新的理论视角探讨和构建和谐“导学关系”成为必要。积极心理学主张以人的积极力量、善心 and 美德为研究对象,不但要帮助处于逆境下的人们懂得如何求得生存和发展,而且也要帮助处于正常境况下的人们学会怎样建立更高质量的个人生活与社会生活。利用积极心理学的理念,构建和谐的“导学关系”,是高校深入推进全国高校思想政治工作会议会议精神落地生根的有益探索。

## 一、传统研究视角中的“导学关系”

长期以来,师生关系始终是教育研究领域的重要议题。以“研究生与导师的关系”(以下简称“导学关系”)为主题词,从对 CNKI 平台近三十多年来的

文献梳理情况来看,2003年“导学关系”相关文献数量是2002年文献数量的一倍,并由此呈快速增长趋势,2016年“导学关系”相关文献数量已达2002年文献数量的6.75倍,且研究视角不断丰富多元,主要集中于教育学、社会学、伦理学、管理学等。概括而言,传统研究视角对“导学关系”的探讨呈现出以下几类倾向。

### (一)以研究生培养质量为导向

传统研究视角中,不少文献都认为“导学关系”是两者间教学和科研活动得以顺利进行的基础,对研究生的学术水平、道德品质、创新能力,乃至身心健康状况都有着直接且重要的影响。此类研究认为构建和谐“导学关系”的根本目的是提升研究生培养质量,导师的培养责任、指导能力、相关保障机制成为研究的重点。可以说,这一倾向的研究目的明确、针对性强,将提升导师责任意识、改进导师指导方式、增强导师指导能力视为增进“导学关系”的关键。可以看到,此类研究中,在研究生培养质量倍受关注的同时,来自导师自身的发展“需求”被忽视。

收稿日期:2017-11-21

作者简介:马喜亭(1963—),男,河南邓州人,北京航空航天大学大学生心理咨询研究中心主任,副教授。

冯蓉(1978—),女,河南开封人,北京航空航天大学电子信息工程学院副研究员,博士。

基金项目:北京航空航天大学2014年研究生教育与发展研究专项基金“积极心理学视角下的研究生导师与学生的和谐关系研究”;首都大学生思想政治教育课题“焦点解决模式在大学生心理危机干预中的应用研究”(BJSZ2018YB05)

## (二) 聚焦关系中的矛盾与问题

传统研究视角中,多数文献是从“导学关系”现状或满意度调查入手,且普遍以“导学关系”现状不佳或满意度不高为论据,研究更多关注“导学关系”中存在的矛盾与问题:如,有的“导学关系”是生硬的制度关系,两者间因招生和培养等制度而建立联系;有的“导学关系”类似于老板与员工的雇佣关系,双方鲜有情感交流,只有科研目标;有的“导学关系”是无法调和的僵持矛盾,学生想调换导师,或者导师不想带某个学生的案例频出。此类研究认为“导学”双方的权利义务不对等、评价体系不对称、自身定位不准确等是“导学关系”存在的主要问题。在这一倾向的研究中,“导学关系”的双方常被对立化,在改进关系的过程中略显被动。

## (三) 更多强调导师作用的发挥

客观地说,“‘导学关系’是发生在师生导与学互动、交往过程中的,通过学业指导和师生间的各类交往,形成的由师生之间的教育与被教育关系、师生之间的社会伦理关系以及以情感、认知和个性相互作用为主的心理关系等构成的‘多角度关系体’”<sup>[2]</sup>。传统研究视角中,导师多被认为是“导学关系”的决定者,他们在“导学关系”中的责任被放大,研究生则在“导学关系”中处于从属地位,两者在互动交往中的平等性没有得到足够的重视。

## 二、积极心理学视角下的“导学关系”

积极心理学贴近人追求的目标,提倡用开放和欣赏的眼光来看待每一个人,强调心理学应致力于挖掘每一个普通人所具有的积极力量。

### (一) 发现“导学关系”中的积极因素

积极心理学视角下,“导学关系”不仅是普通的社会关系,更是“导学”双方的心理连接,是培养师生积极心理品质,塑造和完善师生人格特质,促进师生个体潜能开发的重要途径。这种视角启发师生双方更多关注“导学关系”中的积极因素,从而突破“导学关系”的瓶颈,重构积极和谐的“导学关系”。从常见的例子来看,如一些研究生对导师布置的工作心存抱怨,认为导师分配的工作量不平衡、给的报酬少等,从而对导师疏远、逃避;又如有的导师认为自己的研究生用于科研的时间少、社会活动多、科研能力不足、努力不够等,从而对学生产生失望情绪,进而挑剔、怠慢,影响和谐“导学关系”的建立。类似的

“导学关系”矛盾中,如果只聚焦冲突和问题,“导学”双方都抱怨和指责对方,带着负性情绪去处理问题,“导学关系”则成了无法破解的“死结”。积极心理学倡导以“宽恕”的思维理解关系,在积极心理学中,宽恕被定义为“对感知到的错误行为的框定,即一个人对于犯错者、错误行为及其后果的情感,从消极转变为中性或者积极”<sup>[3]</sup>。从而启发“导学”双方以真诚善意的视角重新审视“导学关系”,如启发研究生更多看到导师“压担子”背后的信任与期望,启发导师看到“问题学生”身上的乐观品质和闪光点,从而放下已有成见共同构建更和谐的“导学关系”。

### (二) 重视“导学”双方心理健康

积极心理学认为,只有“健康”的人才能构建“健康”的关系,和谐“导学关系”的建立离不开“导学”双方健康心理品质的共同成长。应该看到,当前多数高校心理健康教育仍以本科生群体为主。对于研究生的心理健康教育,高校既缺少顶层设计,也缺乏院系层面的尝试探索;既缺少心理健康必修、选修课程的开设,也缺少系统化、针对性的心理健康主题教育活动,更多情况下,研究生只有出现“心理问题”需要心理支持或干预时才会受到关注。“研究生心理健康教育的问题化是消极心理学的体现,不但不能培养研究生的积极心理品质,如果长期坚持这种模式,还会造成学生的一些误区,产生消极的心理暗示,容易导致研究生关注自身或身边人心理的消极面,忽视其积极面,长此以往,不易于研究生正常心理的培养,不利于研究生日常的学习和生活,也不符合国家对高层次人才培养的要求”<sup>[4]</sup>。此外,对于包括研究生导师在内的高校教师的心理健康教育,多数高校同样处于“重视不足”的现状,更多停留在零散、碎片化活动的层面。积极心理学视角下,深入推进“导学”双方心理健康教育被得到应有的重视,个体的积极情感(比如希望、乐观和幸福),与爱和工作的能力相关的最佳品质,以及积极的群体和公民价值(比如责任感、礼貌和忍耐)<sup>[5]</sup>等都更加得到关注,而这些皆为和谐“导学关系”的构建提供了更多可能。

### (三) 强调“导学”双方的共同责任

“导学关系”的互动既有正式的学术交流,又有感性的情感交流,还有日常的生活交流等。中国传统文化对教师的定位是权威,地位排名上是“天地君亲师”,任务就是传道、授业、解惑,所以要师道尊严。这样的教师定位尽管在历史上和现实中也受到过批判和挑战,但这种根深蒂固的影响依然存在,而且符

合中国传统文化。在研究生阶段,导师对研究生的影响较大,所以这种权威感会始终存在。传统视角中,普遍认同导师在“导学关系”中的权威角色,也更多强调导师在构建和谐“导学关系”中的责任。积极心理学认为“导学”双方在关系构建中具有共同责任,从而着力寻找建构和谐“导学关系”的内在契合点,实现“导学”关系从问题导向模式到发展模式再到积极取向模式的转变。理想的互动模式是“导学”双方都能相互平等、充分尊重、心理舒服、愿意接受。双方都要保持对权威性与平等性的平衡,这既能维护导师的权威,又能给研究生一定的学术自由和个性发展空间;既能带给双方清晰的界限、规则,又能灵活、舒适、平等地交流交往。

### 三、积极心理学视角“导学关系”模式的探索

通过日常心理健康教育的实践探索,我们认为,构建积极心理学视角的“导学”关系模式重点有三个层面(见图1):学校积极心理环境是前提,通过积极心理学理念的普及和渗透,倡导正向、积极、乐观的成长和发展氛围,为积极“导学”关系的构建酝酿土壤;社会支持系统是保障,充分发挥“导学”外围环境积极资源的支持作用;积极心理沟通技巧是核心,有助于从根本上改进并建立积极的“导学”关系。

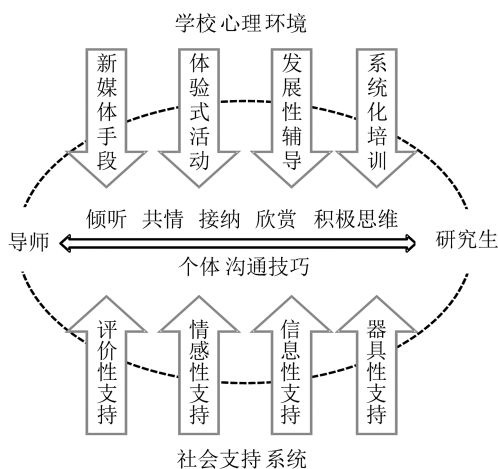


图1 积极心理学视角“导学关系”模式

#### (一) 营造学校积极心理环境

一是用新媒体手段普及积极心理学理念。学校可以利用校报、官网、微博、微信等媒介定期推送相应的文章和观点,院系也可以通过微信公众号、微信群等,利用树状网络,层层推进积极心理学的理念,使得渗透机制呈现网络体系,让师生都能获得积极

心理学的相关知识;二是丰富体验式心理健康教育,增加研究生的积极心理体验。“心理拓展训练正是把人身心能力中最卓越的、最出色的部分升华到可能达到的巅峰,使学生能够体验感受到并进一步增强自信心,树立明确的生涯目标、敢于挑战自我极限,提升克服困难的勇气和毅力,培养健康的心理素质 and 积极进取的人生态度,强化学生的团队合作与竞争意识,增进团队参与意识和责任心,改善人际关系,营造一种积极的良好氛围”<sup>[6]</sup>。因此,高校可开展对研究生的心理拓展训练,让研究生在群体和团队中不断寻求自身的建设性力量,培育积极心理品质;三是不断拓展发展性辅导。转变传统“心理问题”导向的心理辅导模式,开展以培养积极心理品质为取向的积极心理健康教育,将对研究生的个体心理辅导转到对全体研究生的积极心理健康教育,从重点关注问题学生转到关注全体研究生,使研究生群体形成积极的价值取向。同时从关注研究生的心理问题转变为关注其成长与发展,培育其优秀的品质和美好心灵,增强其抵御心理问题的能力;四是加强“导学”系统化培训。特别是对导师的培训,“加强对研究生导师的心理健康知识培训,发挥导师对学生的心理疏导作用”<sup>[7]</sup>。培训内容包括积极心理学的相关理论和有关策略,如何用积极心理学理念处理师生关系,通过个案研究学习如何激发研究生的积极心理品质等。

#### (二) 完善积极的社会支持系统

对“导学”双方而言,积极的社会支持系统包括“导学”双方从政府、学校、社团、课题组、家庭、朋友圈等层面获得各种支持资源,还包括个体体验到的被尊重、被理解、被支持的程度。具体而言,社会支持资源包括“评价性支持、情感支持、信息性支持、器具性支持等”<sup>[8]</sup>。

首先,评价性支持。研究生的创新活动是在一个复杂的关系网中进行,其中重要的是创新团队,而“导学”关系是研究生创新团队中最基本的关系。导师要有意培养学生的社会责任感、事业心和独立思考能力,理解学生在创新研究过程中的困难与困惑,认可学生的努力付出,理解学生在研究过程中一时的挫折和不顺利,同时及时给予积极的评价和建设性的反馈,鼓励并引导学生继续在探索中前行。

其次,情感性支持。信任和关爱是最重要的情感支持。导师的重要作用就是帮助学生有信心和热情,学生应对导师的研究视野和研究活动有信心<sup>[9]</sup>。

“导学”双方要相互交流、敞开心扉,缓解心理压力,减少发生情感冲突,建立必要的情感依赖和信任,促进知识共享和相互协助。导师要特别有意识营造课题团队相互支持的氛围,充分发挥研究生朋辈之间的情感支持作用。

再次,信息性支持。“导学”双方能够从学校等组织获得做好科研的相关资源,学生在团队中获得导师和其他成员的良好建议,以及遇到困难时能够寻求到支持和解决问题的办法。在信息性支持中,最重要的是“导学”双方的互动所获得的意见和建议,特别是学业和课题研究互动。互动频度和深度,是探究“导学”双方互动的风向标。“双赢的互动结果会促进倾向更多互动的心向,进而优化师生互动的频度和氛围,扩展互动的内容”<sup>[10]</sup>。

最后,器具性支持。这是借用积极心理学中的说法,实际上就是提供实质性的辅助和服务。一方面,学校要开展丰富多彩的与研究生的成长需求相结合的校园文化活动,“活动开展要围绕学生现实发展需要,围绕感恩教育、励志教育、挫折教育等主题,活动主旨围绕解决学生发展实际问题和生活中的发展困惑,促进学生全面自由发展”<sup>[11]</sup>。同时,学校、学院及课题组可以定期组织团体辅导等心理健康教育活动,不断增加研究生的积极心理体验。有条件的学校,也要为导师定期提供心理辅导服务,培养“导学”双方的积极心理品质。总之,不管学生是遇到经济、生活还是学术上的困难,学校管理部门和导师都要给予一定的实质性支持,帮助学生度过难关。

### (三)促进“导学”积极心理沟通技巧

沟通是为了合作和顺利完成任务,所谓沟通是指运用语言、文字或非言语行为等,把自己的想法、感受和要求传达给对方。积极心理学强调人应有积极心态,而积极心态是指积极的心理态度或状态,是一种主动的生活态度,反映了一个人的胸襟和魄力。积极心态会使自己乐观幸福,也会感染他人,给人以力量和希望。积极和谐的“导学”关系是倾听与共情、接纳与欣赏、关心与支持、尊重与平等,这种关系的建立需要“导学”双方有一定的沟通技巧。

一是倾听与共情。“导学”在沟通过程中,先要认真倾听发生了什么,对方做了什么以及对方是如何想的,有什么感受。然后采用共情的策略,能设身处地体验对方的处境,感受和理解对方的情感、想法和行为;二是接纳与欣赏。接纳实际上是一种理解与尊重,“导学”双方不仅要接纳对方的优点,也要接

纳对方与自己不一致的特质、想法、感受和行为。对对方的优点要多一些欣赏与鼓励,对对方的“不足”要多一些理解与宽容。双方都要充分认识彼此之间的差异、了解自己和对方的优点与局限,这是从情感与行动上接纳自己和对方的前提。特别是导师要从正向的积极的视角看待学生,意识到学生身上具有积极的因素和无限的潜能去开发和培养,从而去发展每一名学生的优势和潜能;三是积极思维。“导学”双方注意培养积极的人格特质,用乐观、好奇和正向来看待所遇到的问题,要转变传统的以关注负面问题到积极解决问题的思维,强调问题的积极面和可能性,即问题也蕴涵着积极的信息、意义和能量,这样使问题特别是学术问题的讨论成为促进双方沟通的桥梁和催化剂而不是困扰“导学”沟通的障碍。

### 参考文献:

- [1] 程宏毅,常雪梅.把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(01).
- [2] 程基伟.构建和谐导学关系 促进博士生全面发展[J].北京教育(德育),2013(11):29.
- [3] Luthans F, & Avolio B. Authentic leadership: A positive development approach. In K S Cameron, J E Dutton, & RE Quinn (Eds.), Positive organizational scholarship, 2003; 241-258.
- [4] 郑爱明,李梅.积极心理学视野下的研究生心理健康教育探索[J].江苏师范大学学报(哲学社会科学版),2014(11):154.
- [5] Laura A. King 著,王飞雪等译.劳拉·金普通心理学:积极心理学新视角[M].北京:中国人民大学出版社,2013:06.
- [6] 马喜亭.心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索[J].中国特殊教育,2010(11):85.
- [7] 马喜亭,李卫华.研究生心理健康状况与生活压力调查研究[J].中国特殊教育,2011(4):94.
- [8] [美]克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)著,徐红译.积极心理学[M].北京:群言出版社,2010:184.
- [9] [英]萨拉·德拉蒙特,保罗·阿特金森,奥德物·帕里著,彭万华译,彭凯平校.给研究生导师的建议(第2版)[M].北京:北京大学出版社,2009:111.
- [10] 姚玉红,陈增堂,李红,等.转型期导师与研究生的理想互动特征研究[J].东北师范大学学报(哲学社会科学版),2014(2):209.
- [11] 曾长秋,凡欣.积极心理学与高校思想政治教育[J].河南师范大学学报(哲学社会科学版),2015(1):188.

引优质人才前来求学、就业,世界高等教育将陷入“强者愈强,弱者愈弱”的马太效应中。面对新的高等教育形势,我国应制定相关战略,充分利用在线教育的优势提升高等教育国际竞争力,也要积极应对在线教育所带来的挑战。

#### 参考文献:

- [1] Choose Your MicroMaster Program[EB/OL].(2017-07-20)[2017-08-17].<http://www.edx.org/micromasters>.
- [2] From micromasters to nanodegrees[EB/OL].(2017-07-20)[2017-08-17].<http://www.universityworldnews.com/article.php?story=20160809133730588>.
- [3] How a MicroMaster Program works[EB/OL].(2017-07-20)[2017-08-17].<http://www.edx.org/micromasters>.
- [4] Online ‘micro-masters’ programmes extend their reach [EB/OL]. (2017-07-20) [2017-08-17].<http://www.universityworldnews.com/article.php?story=20160923140206232>.
- [5] 李明华. MOOCs 革命:独立课程市场形成和高等教育世界市场新格局[J].开放教育研究,2013(3):11-29.
- [6] 李大力. MOOCs 结业证明对传统学业文凭的挑战[J].教育教学论坛,2015(9):93-94.
- [7] 曾晓洁. 从学分到学位:MOOC 与大学的融合[J].比较教育研究,2015(8):78-84.

## Evaluation and Analysis of “MicroMaster” Degree Programs in the USA

ZHANG Su, ZHANG Zhonghua

(School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang 212013)

**Abstract:** The American “MicroMaster” program initiated by Massachusetts Institute of Technology is a degree program offering postgraduate courses. The program adopts an integrated “online and offline” cultivation mode. After online study and obtaining a MicroMaster certificate, people can apply for study in classroom and obtain formal master’s degree. The MicroMaster program embodies the competition and cooperation between online education and traditional higher education. Now, the online education starts to challenge higher education for academic degree—the core product of traditional education. This paper concludes that while competing with traditional education for higher education market with high-quality and low-cost products, the online education also forces universities to incorporate online courses into degree programs, and the online education and traditional degree programs become partners in higher education.

**Keywords:** MicroMaster; cultivation mode; online education; degree program

(上接第 70 页)

## A Study on Mode Construction of Harmonious “Supervisor-Postgraduate” Relationship Based on Positive Psychological Perspective

MA Xiting<sup>a</sup>, FENG Rong<sup>b</sup>

(a. Psychological Counseling and Research Center for College Students;

b. College of Electronic and Information Engineering, Beihang University, Beijing 100191)

**Abstract:** The “supervisor-postgraduate” relationship is a most important interpersonal relationship for postgraduates and it influences greatly the growth of postgraduates. In comparison with the viewpoint of conventional research, the positive psychology is better at finding the positive factors in the relationship between supervisors and postgraduates, for it attaches more importance to the psychological health and stresses mutual responsibility of the both sides in building a mutual relationship. Upon the above findings, this paper proposes to build a harmonious “supervisor-postgraduate” relationship at three layers, i.e. the creation of a positive psychological environment for postgraduates, the improvement of positive support from social sectors and the skill enhancement for positive psychological communications between supervisors and postgraduates, so as to improve the mutual growth and development of both supervisors and postgraduates.

**Keywords:** positive psychology; postgraduates; “supervisor-postgraduate” relationship; positive and harmonious