

德育答辩:叙事疗法在大学生思想政治工作领域的实践探索

李春晖,于文华

(河北师范大学 学前教育系,石家庄 050024)

[摘要]“德育答辩”是基于叙事疗法的工作理念对大学生进行思想政治教育的有益尝试,二者具有以故事叙说为基本途径、注重营造温暖支持的氛围、外化与解构问题、寻找特殊意义事件、引入见证人巩固正向力量等共同特征。德育答辩活动帮助大学生实现了自我教育,变“隐患”为教育资源,使良好的校风学风通过朋辈教育得以传承,使教育过程由“被动接受”变为“主动教育”,使学生从“受教育者”变为“故事叙说者”,使教师由“教书匠”变为“见证人”,有效促进了大学生思想政治工作的开展。

[关键词]叙事疗法;德育答辩;思想教育

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2020.03.015

[中图分类号]D64

[文献标识码]A

[文章编号]1673-9477(2020)03-077-05

一、引言

每个人都会被别人讲的我们的故事和我们诉说的自己的故事所影响。这种故事并不是我们真实经历的重现,然而,它们构造出了我们的“真实经历”并且会不断塑造着我们的现实。这是叙事疗法的核心理念。叙事疗法(narrative therapy)起源于20世纪八十年代,最早被应用于家庭咨询领域,其根本观点是认为所有的知识都是被建构的,而非被发现的。叙事疗法的潜在假设是个人的经验从根本上而言都是模糊不清的,个人经验要被理解需要通过组织排序,赋予其意义。经验的意义不是确定不变的,可以给予它多种解释。波金霍恩(Polkinghorne Donald)认为,叙事就是人们借以为自己的经验寻找意义的实践方法。^[1]叙事治疗的目的是扩展来访者的思维,让他们思考看待自身经验的其他方式,帮助个体建构一个关于他自己的新的、更积极的故事。国内学者吴夏麒等人则认为叙事是个体从自己的价值观出发理解生命事件,对事件赋予意义的过程,自我的形成和发展就是在这个过程中实现的。^[2]故事不仅反映生活,还塑造着生活。现实生活中,人们都在不断实现着他们所讲述的故事。讲述什么故事,用什么样的方式“讲故事”,对个体成长而言举足轻重。一方面,我们通过叙事塑造了所生活的世界,另一方面在他人群体的语境中创造了每个人自身的“现实”。心理问题产生之所以产生是由于个体叙事与社会主流

叙事之间产生的冲突或矛盾。叙事疗法不仅可以帮助叙说者从故事中发现自我、了解自我,通过故事的重构还可以帮助叙事者改变原有的自我,找到使自我更加强大的力量源泉。

高校中采用叙事疗法为有发展性心理问题的大学生进行心理咨询已经成为很多从事高校心理咨询工作的专业人员的重要选择之一。在同来访者围绕故事进行重构的过程中,来访者通过所说的故事了解和发现了自己^[3],使得心理咨询更加活泼并且富有生命力。一些在高校从事思想政治工作的教师也尝试将叙事疗法的理念、原理、设置,融入日常的大学生思想政治教育工作,创新性地提出了“德育答辩”,经过六年的实践发现对改变大学生的不合理认知,重构生命故事,激发生命潜能起到了积极的作用。

二、叙事疗法简介

叙事疗法在精神分析的阐释学(hermeneutic)传统中找到了通向心理治疗的途径。1986年,萨宾(Sarbin)等共同完成的《叙事心理学:人类行为的故事性》出版,这标志着叙事心理学的诞生。将叙事引入心理咨询领域就产生了心理咨询中的叙事疗法,又称叙事心理咨询。叙事疗法不是将叙事当做“发现”秘密的工具,而是认为叙事能够帮助来访者构建意义,作为叙事疗法的心理咨询师通过认真倾听来访者诉说的故事,运用恰当的方法帮助其找出所遗

[投稿日期]2020-08-06

[基金项目]河北省社会科学规划办课题(编号:h2019012);河北师范大学人文社会科学科研基金一般项目(编号:S2013Y06)

[作者简介]李春晖(1970-),男,河北景县人,副教授,硕士,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

漏的情节,引导其重新构建积极的故事,从而激发来访者的内在动力。

叙事疗法认为,语言建构了现实,每个人的记忆都是有选择性的,而个体叙述自身经历的时候也是如此,事实通过语言叙说出来的时候就带有个体的情绪和倾向性,因此,语言本身并不是中性的。问题是语言建构的产物,通过改变语言也可以使问题消解,重建积极的生活。

叙事疗法的过程和阶段比较有影响力的是弗里德曼和康姆斯所提出的四阶段说,认为其基本程序可以包括失败经验(故事叙说)、外倾归因、问题外化、自我增能(替代故事)四个阶段,囊括了咨询师帮助来访者解构不良认知、寻求新的视角、重写生命故事的全过程。叙事疗法中常用的方法包括故事叙说、问题外化、解构、重写、寻找特殊意义事件、引入局外见证人等。

三、德育答辩及其工作程序

德育答辩是指临近毕业的本科生将自己四年大学生活中印象最深的人和事进行梳理,以书面的形式形成个人的德育“论文”,并以班级为单位,通过现场的交流、答辩的方式将所梳理的内容同班级的同学、答辩委员成员进行交流,同时接受提问,回答问题的过程。德育答辩是对学生在校期间思想状况的全面考核,是对大学德育实施效果的全面检验,更是基于叙事疗法的工作理念对大学生进行思想教育的有益尝试。2010年6月最早在河北师范大学教育学院的应届毕业生中实施后,经过6年的摸索和尝试,进一步增强了大学生思想政治工作的科学性和有效性。

德育答辩活动的提出和实施主要是基于两个方面的原因。一方面是开展实际工作的需要:在严峻的就业形势的影响下,加之毕业离校这一特殊的时间节点,毕业生就业、学业、情感等方面问题经过几年的积累,毕业生的负性情绪增多,在毕业离校前夕达到了极易激化和爆发的状态,因此,在毕业离校阶段,高校毕业生工作以“维稳”为主,缺乏突破与创新,且“维稳”效果也不尽如人意。另一方面,是工作理念创新的需要:毕业教育的开展需要在科学理念和方法的指导下才能真正的行之有效,因此,在积极心理学和后现代心理学的大背景下,以叙事的理念和方法为支撑,提出了本科毕业生的“德育答辩”活动。

“德育答辩”活动在第八学期开展,共分为两个阶段:

(一)德育论文撰写阶段

在这一阶段,学院充分地做好宣传动员工作,使每名毕业生都明确德育答辩的目的和重要性,督促每个毕业生认真回顾自己大学四年的学习生活,记录下大学四年对自己影响最为深刻的事件和故事,发表自己对大学的生活、学习和思想以及对人生的感悟,对成功的经验和失败的教训进行全面总结,寻找弥补不足,调整发展方向,达到全面提高素质,树立正确的世界观、人生观和价值观的目的。在总结的基础上,结合自己的成长经历,按照统一的写作格式要求,撰写3000-5000字的“德育论文”。

(二)现场答辩阶段

通过毕业班学生的全体投票,选举出那些学生认为参与了自己的大学生活、对自己的成长最有帮助的任课教师代表,会同学院领导、有关专家、辅导员和低年级学生代表,共同组成现场答辩小组。毕业生以所撰写的德育论文为基础,进行5-7分钟的现场答辩,将自己大学四年印象最深刻,对自身影响最大的事件和故事现场同答辩小组和班级同学进行分享。答辩小组结合毕业生的现场讲述和该生的德育论文文字稿以及平时的接触了解,同答辩学生进行现场的交流和互动,并评定出相应的德育答辩成绩。

四、德育答辩和叙事疗法的共同特征

(一)寻找特殊意义事件

叙事是了解内部世界,通向个体自我和人格的入口。^[4]个体叙述的是其生活和经历的真实故事,通过叙事,将个体的内部世界展示于外部世界,同时,故事本身也在塑造和建构着个体的人格。叙事治疗不是关注某一个具体的问题故事,而是关注在故事中来访者表现出来的内在的潜力和向上的动力,寻找特殊意义事件,帮来访者找到解决自身问题的力量和资源,培养来访者积极的思维模式和人生态度。与大多数心理治疗不同,叙事治疗师不追求临床上的中立。相反,他们积极地站在来访者一边,鼓励他们挖掘自身的资源和长处,实现自我认同,不断与阻碍其成长的悲观心态做斗争。叙事治疗师会倾听寻找闪光事件或独特后果,并请来访者阐述他们是如何做到的,这些具有特殊意义的事件,正是来访者建构新的、更好的故事的“材料”。在德育答辩活动中,大学生讲述故事很多就是他们在四年大学生中的成就故事、感动故事,这些故事大多是毕业生的“高峰体验”和成功经验,能够使感受到自己生命的价

值,感受到自身的力量和长处。因此,在现场讲述故事的过程中就对毕业生自身起到了积极的强化作用,帮助毕业生形成积极的自我评价。临近毕业,面对考研和就业中可能存在的失意,部分毕业生的“故事”中也会有一些类似的情绪,这时,在场的同学和老师就变成了叙事治疗中的咨询师,他们同叙事疗法中的咨询师一样,同大学生展开交流,帮助大学生找到他们的成就事件和闪光点,也就是找到特殊意义事件,重写生命故事,帮助他们看到自身的价值和长处,理性分析和面对暂时的失败,满怀信心地踏上未来的人生之路。

(二) 外化与解构问题

外化和解构是指在叙事治疗中,咨询师和来访者共同尝试从来访者的外在寻找问题的所在,从而重新构建新的、更具建设性的故事。叙事疗法的治疗师认为,人本身并不是问题,问题的本身才是问题,问题以及以问题为中心的故事会对人们造成影响,并且会以极其消极的方式掌控个体的生活。^[5]因此,在治疗中,叙事治疗师会使用外化对话来帮助来访者将自身从问题中分离出来,力图通过外化问题打破无效故事对来访者的控制。他们会让来访者讲述自己充满问题的故事,通过充分地倾听来传递对来访者正在经历的事情的理解,通过使用外化语言将来访者和问题分离开来。当把人同问题本身分开后,来访者会更清晰地看到自己和问题的关系,发现问题原来并不是那么严重,自身有很丰富的解决问题的潜力和资源。解构就是帮助来访者运用不同的观点和视角来看待以前他所认为的那些平淡无奇的经验和事物,形成多元的认知。叙事治疗师尝试将问题解构,帮助来访者找到自身已经拥有的力量和资源,这样原来觉得很难解决的“大”的问题就被结构成了一个又一个小的问题,当把这些小问题逐一解决后,会发现大问题已经不复存在。当新的自我叙事开始形成,治疗师会将焦点转向未来,帮助来访者去构建新的人生故事。在德育答辩中,大学生梳理自己思念大学生活中的感受与得失,现场讲述故事的过程本身就是对自身经历的一次更为客观和冷静的外化过程,在现场老师和同学的互动有助于进一步将问题进行外化。而教师对于大学生的指导和点拨能帮助其找到问题的症结所在,对问题进行合理地解构,对成功和失败进行正确归因,找到自身解决问题的资源。同时,毕业作为大学生成长的“里程碑”式事件,在回顾四年大学时光的同时,以一种关注未来的视角和取向,畅想毕业后的个人生活图景,

能帮助毕业生更好地拓宽视野、厘清目标、做好规划、实现理想。

(三) 以故事叙说为基本途径

人类天生是故事的倾听者,通过听各种各样的故事来获得关于世界的基本认知。同时,我们也是自己故事的叙说者,在讲故事的过程中我们更加清晰了自己生活的意义,建构了现实。人的一生是一连串有意义的故事的组合,人们并不会意识到自己生活中所发生的所有故事,而是根据自己的价值观有意识或者无意识地选择故事。在叙事疗法中,咨询师和来访者围绕来访者的生命故事开展工作,通过对故事的分析和重构帮助来访者重获生命的意义。咨询过程本身也是一种叙事,这种叙事是咨询师和来访者通过对话合作的过程共同建构出来的。在德育答辩活动中,大学生讲述的就是自己的“生命故事”,什么“故事”让大学生印象深刻?讲述什么“故事”?“故事”是如何讲述的?对这些问题的回答都会成为通向大学生内心世界的窗口。故事本身就是“隐喻”性的,而且,故事叙说总是与反思联系在一起的,当人们挖掘并建构生命故事并它们叙说出来时,也就是在反思和体验个人的生命进程。在重新叙述故事的过程中,毕业生能够发现看问题的全新角度,对事物产生新的态度,从而发现自我成长和进步的力量。在这个过程中,使个体的体验进入意识层面进一步被清晰化,以获得自我认同,并以其为基础建构生活。大学生在德育答辩的过程中,通过故事的叙说达到对自身进行反思进而建构意义的目的,在故事叙说和重构中获得向上的力量和对自我更深层次的认同。同时,参加德育答辩本身也成为毕业生新的、有意义的生命故事,许多毕业生在多年后依然能够生动地回忆起德育答辩时的情景和感受。

(四) 营造温暖支持的氛围

叙事疗法是一种积极治疗,它以增强来访者的个人力量为目标,而不是“聚焦于”弱点和问题,通过治疗使来访者感到生活丰富且有意义,充分发挥他们的潜能。叙事疗法所强调的好奇、尊重、珍惜的态度,为来访者提供了安全、温暖、支持的咨访关系和开放、接纳的人际环境,这些都提高了来访者的自我认同感和自我接纳水平。^[6]在现场的德育答辩活动中,到场倾听大学生德育“故事”的是他们朝夕相处的同学和经过投票选出的最受学生欢迎和爱戴的老师,他们和毕业生之间是真诚的、尊重的、互动的关

系,是其成长的陪伴者、见证者,能够真诚地倾听和理解毕业生的“故事”和感受,积极地回应毕业生的思想和情感,对他们进行无条件的积极肯定,专注于对毕业生大学生命故事的了解、欣赏和感动。加之临近毕业,师生之情、同窗之谊在对大学的离别之情的催化下,产生出了非常温暖的人际环境和现场氛围,这种氛围有利于大学生讲述出他们心底最真实的“故事”。

(五) 见证人巩固正向力量

叙事治疗师认为个体的自我概念是在社会互动中建立起来的,所以他们非常注重帮来访者寻找观众,以支持他们为自己建构新故事的过程。在叙事治疗中,当被试挖掘了很多特殊意义事件,并开始重写生命故事时,如果有见证人见证这一过程,就会极大地将故事丰厚,并深深扎根于来访者的生活,成为其努力寻求问题解决的正向力量。所以,来访者会被鼓励找一些生活中的“重要他人”来充当支持他们新故事的见证者或“同盟”,以创造和维持来访者改变过程中的社会互动。叙事治疗师是坚定地站在来访者一边的,并不追求价值中立,治疗师致力于建立协作型的治疗关系,会“卷入”到和来访者的互动之中,帮助来访者创造出新的生命故事。在教练技术中,教练本身就是来访者改变自身行为的指导者、监督者、见证人。叙事疗法还鼓励通过公共仪式来强化新的、更好的故事,使来访者的认知建构成为社会支持行为,对信件、宣言、笔记、证明等文本的重视和运用也是叙事疗法的重要特色。德育答辩为毕业生的认知重构提供了非常好的“公共仪式”。在德育答辩中,现场的老师和同学都成为大学生生命故事的见证人,作为大学生大学求学期间的“重要他人”和社会互动的主要对象,他们的存在使得学生正向的力量和动机更为强大,也更有坚持性。有一名外省的同学学习基础较差,大学四年学习成绩一直在班里倒数。他在德育答辩中提到,大学期间他最引以为豪的事情一个是看书,图书馆里的专业书籍他几乎全部借阅过;另外一个就是跑步,每天到操场上跑十圈,大学四年风雨无阻。在场的老师和同学们都对他表示了充分的肯定,鼓励他继续坚持读书和锻炼,相信他能在这两件事情做得这么好,坚持这么长时间,靠着这样的韧劲,那么就没有什么东西能够阻挡他的发展。现场德育答辩之前,毕业生结合自己四年大学生活的收获和体会以及对未来的期望撰写的“德育论文”也为毕业生提供了“文本”的“工具”和“证据”,有效地强化甚至拓展了毕业生积极的生命

故事。

在德育答辩活动的德育论文撰写阶段,大学生通过对大学四年对自身最具“特殊意义事件”的挖掘和对该事件进一步的外化与解构的过程,关注自身的内部世界,关注自己的力量和资源,将自身与问题剥离开,从而形成积极的思维模式和较高的自我认同。在现场德育答辩阶段,大学生则对自己的生命故事进行叙说,在良好的团体氛围中,在见证人的见证与鼓励下,对故事进行分析。

五、德育答辩的教育效果

(一) 自我教育,变毕业生为教育资源

毕业生德育答辩活动的开展,使毕业生这一学校重点关注的群体变成了重要的教育资源。通过撰写德育论文和现场答辩,使毕业生群体实现了自我教育,在班级中顺利形成了爱母校、爱老师、爱同学的良好氛围,有效化解了毕业离校前的消极情绪;通过与老师的交流,不仅从教师身上收获了更多养分,也为教师开拓了新思路和视野;通过与低年级同学的交流,实现了“朋辈教育”,成为了学校教育和教师教育的重要补充;使学校能够更好地掌握学生的思想动态,了解学生成长过程中面临的共性问题 and 规律性问题,使各项工作更具有针对性、科学性和实效性;使得学校更全面地了解学生对教学、科研、管理等方面真实意见和建议,便于改进工作。

(二) 朋辈教育,使良好的校风学风得以传承

在德育答辩的现场答辩环节,组织部分低年级的同学全程参与。毕业班师兄师姐四年大学生活的回顾与总结,成为了他们大学生活最为生动的教材。此外,学院还把集结成册的《德育论文集》发给低年级的同学,使他们更全面地了解毕业生眼中的大学生活。许多由老师说出来感觉像是说教的东西,从这群刚刚经历过的师兄师姐嘴里说出来就变得更加有说服力。同时,那些优秀毕业生身上体现出来的乐观向上的生活态度、踏实认真的学习风气、紧密团结的班级氛围、永不服输的拼搏精神都深深地感染了他们,使他们对学校有了更强烈的归属感,使优良的校风得以更好地传承。

(三) 过程教育,变“被动接受”为“主动教育”

在一些毕业教育中,学生往往被动地参加,其主动性得不到重视和发挥。德育答辩活动则充分尊重和发挥了学生的主动性。在德育论文的撰写中,不限内容,不限体裁,重在亲身经历和真情实感,重在

记录、总结和梳理;现场答辩的评委是由学生自己投票产生的,学生在现场同老师的交流内容不限于德育论文的内容,气氛更轻松。其间,老师有提问,更有对即将迈出校门的学生的谆谆叮咛和深深祝福;学生有回答,也更有对母校、对恩师、对同学的满满感恩和依依不舍;现场的答辩,是评定,更是一次学生深刻自省和师生真挚交流。学生越来越感觉到自己才是自己大学生活的主宰,德育答辩仅仅是一个平台、一个契机,自己才是这个舞台上的主角。

(四)教育主体,变“受教育者”为“故事叙说者”

通过德育答辩活动,毕业班学生从单纯的被教育的对象,变成了师弟师妹的活教材,用自己的总结和叙说自己的亲身经历,用自己对于大学生活的感悟与反思,一方面重构了自己的生命故事,找到了积极向上的力量和资源,另一方面也帮助和教育了低年级的同学,成为十分重要的教育力量。参加了首次德育答辩活动的2010届的毕业生在毕业多年后还时时提到德育答辩,他们觉得这场特殊的答辩,已经变成大学记忆里最美丽的瞬间,定格在他们的记忆中。一想起母校,一想起老师内心就充满了温暖与感动。

(五)教师角色,变“教书匠”为“见证人”

通过德育答辩活动,使专业课教师参与到学生德育的工作中来。在现场交流和指导学生的德育论文过程中,教师们更深刻意识到自身的一言一行、一举一动都在对学生起着潜移默化的影响作用;更深刻意识到教育不仅仅是课堂上传递知识、教书育人,

更是对学生健全人格的培养,良好生活态度的塑造,正确的思想观念的影响;深刻意识到自己的角色不仅仅是“教书匠”,更是对学生成长成才有重要作用的“德育者”,时刻提醒自己用学识、品格来感染学生、影响学生,同时师生互动的过程为学生重构生命故事创设了温暖向上的氛围,教师作为学生的重要他人,也成为其重要的见证人,进一步巩固了毕业生向上的动机和行为,使教师本人也成为了重要的德育资源。

总之,“德育答辩”作为叙事疗法在大学生思想政治教育工作中应用的成功范例,已经成为了高校思想政治工作的主要载体和有效途径,成为了广大教师在提升学生德育教育质量中作用发挥的桥梁,促进了“全员育人”良好格局的形成,也进一步增强了毕业生思想政治工作的主动性和实效性。

参考文献

- [1] Polkinghore Donald. Narrative Knowing and the Human Science. New York: State University Press, 1988. 10.
- [2] 吴夏麒,曹倩,张诗琦. 叙事疗法运用于公安院校心理咨询探析[J]. 沧桑, 2013(4): 156-158.
- [3] 施铁如. 后现代思潮与叙事心理学. 南京师大学报(社会科学版)[J], 2003(2): 88-93.
- [4] 石国兴. 等. 后现代心理咨询概要[M]. 北京师范大学出版集团, 2016.
- [5] Gerald Corey(谭晨译). 心理咨询与治疗的理论及实践(第八版)[M]. 中国轻工业出版社, 2015.
- [6] 赵君,李焰,李祚. 叙事取向团体辅导对大学生自我认同的干预研究[J]. 心理科学, 2012, 35(3): 730-734.

[责任编辑 王云江]

Moral education defense: The practical exploration of narrative therapy in the field of ideological and political work of college students

LI Chun-hui, YU Wen-hua

(Department of Preschool Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050024, China)

Abstract: "Moral education defense" is a beneficial attempt of ideological and political education for college students based on the working concept of narrative therapy. The two have common characteristics, such as taking story narration as the basic approach, paying attention to creating a warm and supportive atmosphere, externalizing and deconstructing problems, looking for special significance events, and introducing witnesses to consolidate positive forces. Moral education defense activities help college students to realize self education, change "hidden trouble" for the education resource, make good school spirit style through peer education tradition, the education process from "passive accept" into "initiative education", make student from "educatee" into "story narrative", make the teacher changed from "teacher" to "witness", effectively promote the ideological and political education work.

Key Words: narrative therapy; moral education defense; ideological education