

The Value Analysis and Path Strategy of Improving Precision Ideological and Political Efficiency Based on Motivational Interview Technology

Shanshan Wu

School of Marxism, Anhui Medical University, Hefei, Anhui, 230032, China

Abstract

Motivational interview technology, originating from Western positive psychology, is a psychological interview technique that revolves around change. There is a high degree of consistency with ideological and political education in terms of work concepts, ideas, goals, and foundations. Applying motivational interview technology to ideological and political work can make ideological and political work more precise and effective, providing new technologies and methods for constructing “drip irrigation” precise ideological and political work. The five key communication skills used in interviews—asking open-ended questions, affirming, reflecting, summarizing, and providing information and suggestions with permission, can be fully integrated into ideological and political work, effectively resolving the impedance of work objects, improving the efficiency of precise ideological and political work, and making ideological and political work in universities more precise and efficient.

Keywords

motivational interviews; precise ideological and political education; psychological education; positive psychology

基于动机式访谈技术提升精准思政效能的价值探析与路径策略

吴珊珊

安徽医科大学马克思主义学院, 中国·安徽 合肥 230032

摘要

源于西方积极心理学的动机式访谈技术是一种围绕改变的心理访谈技术, 与思想政治教育在工作理念、思路、目标和基础等方面有着高度一致性。将动机式访谈技术运用到思政工作中, 能够让思政工作更加精准有效, 为构建“滴灌式”精准思政提供了新的技术和方法。访谈中运用的五种关键沟通技能——询问开放式问题、肯定、反映、摘要和在有许可的情况下提供信息及建议, 全方位融入思政工作中, 可以有效化解工作对象的阻抗, 提升精准思政工作效能, 让高校思政工作更加精准高效。

关键词

动机式访谈; 精准思政; 心理育人; 积极心理

1 引言

思想政治教育是转变人们的思想和指导人们行动的社

【基金项目】安徽高校人文社会科学研究项目“基于动机式访谈技术探索‘滴灌型’精准思政新路径”(项目编号: SK2021A0162); 安徽省高校“三全育人”试点省建设暨高校思想政治能力提升计划项目“积极心理团体辅导理念下大中小学思政课一体化建设的理论和实践探索”(项目编号: sztsjh-2022-5-18)。

【作者简介】吴珊珊(1984-), 女, 中国安徽肥西人, 硕士, 讲师, 从事思想政治教育、心理健康教育研究。

会行为。习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会(以下简称“党的二十大”)上指出要完善思想政治工作(以下简称思政工作)体系^[1]。2017年中共教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知, 提出高校思政工作要坚持问题导向, 注重精准施策, 要切实构建“心理育人质量提升体系”^[2]。作为一种协作对话风格的心理访谈技术, 动机式访谈(Motivational Interviewing, 以下简称MI)是一种关于改变的对话, 目的是强化一个人对自己改变的动机和承诺^[3]。将心理学上的访谈技术运用于高校思政工作, 能够让思政工作更加精准、有力、高效。

2 思政工作提质增效的重要方向：精准思政

新时代思想政治教育发展对思政工作提出了精准思政的新要求，思政工作要以具体问题为着力点，系统性、针对性地实施思想政治教育^[4]。精准思政的提出是时代发展的必然，对加强和改进高校思想政治教育，实现育人目标具有极强的现实指导价值^[5]，需要全员参与，将思政教育贯穿于教学、管理和服务的全过程^[6]。当下的精准思政做法上大多强调融合信息技术、大数据分析等“互联网+”思政模式，大数据促进了思政教育信息化，但单纯依靠大数据并不能达到真正意义上的精准。针对手段方法的“专业化、职业化”等具体技能强化重视不足。思政工作者的心理学知识储备有限、研究不透，导致未能形成统一的指导范式，也缺少专业理论和技巧的支撑。将教育学、心理学的新理念新成果运用于思政工作，为高校思政工作提质增效，构建“滴灌式”精准思政提供了新路径。

3 动机式访谈融入高校思政工作的价值探析

精准思政中“以人”为中心的发展思想蕴含了服务人、把握人和培养人的价值诉求，与MI中“以来访者为中心”“以咨客为中心”的理念不谋而合。由美国心理学及精神医学教授米勒（Miller）和英国心理学家罗尔尼克（Rollnick）创立的动机式访谈，是指通过独有的面谈原则和谈话技巧，协助人们认识到现有的或潜在的问题，从而提升其改变的动机。MI正是针对行为改变的重要技术，它在临床上被更多地尝试运用，在教育实践中多应用于心理咨询和心理健康教育。正是在这些实证效果的基础上，让其融入高校思政工作更加可行。

3.1 工作理念一致：以人（学生）为中心

MI属于积极心理学的流派，以“人本主义”的基础理论为根本指导，主张以积极地接纳和尊重当事人，这和师生之间的相互尊重相同；主张“助人自助”，相信来访者自身具有朝着目标改变的能力，这与大学生总体认知和能力水平重合；重视挖掘来访者的优势资源，提高当事人行为改变的自我效能。教育的根本任务是立德树人，思政工作始终坚持以学生为中心，贯彻以人为本的教育教学理念，将学生的成长成才作为一切工作的出发点和落脚点。无论是发现问题还是解决问题，都紧紧围绕学生这一参与主体以及改变对象。心理访谈与思政工作都是紧紧围绕工作对象开展话术设计，基本理念高度一致。

3.2 工作思路一致：关注积极心理品质

MI通过独有的谈话技巧与原则，协助患者认识到潜在或现有的问题，处理各种矛盾心理，继而促进行为改变动机。积极心理学是一种倡导心理学积极取向的新型干预模式，可以深入挖掘患者的内在能量，改善其不良情感、认知与行为^[7]。动机式访谈与积极心理学存在协同点，都是以挖掘研究对象自身积极性与动机性，使其认识到现实问题的严重性、解决

问题的迫切性、做出改变的必要性，进而达到心理治疗的良好干预。这与思政工作寻求向上向善的力量，注重榜样示范引领作用，在育人理念上高度契合。

3.3 工作目标一致：促成对象（来访者或者学生）作出积极改变

MI致力于引导求助者检视当前行为与个人价值观和目标是否一致，让其认识到问题行为所在，增强改变的动机^[8]。MI注重唤醒求助者内心对于现实的不满，促使其廓清现状或产生对未来的期盼，进而实现有效干预。通过剖析现在和未来的差异性，进而激发求助者内心改变的需求，使其认识到个人的价值差异与现实危机就会产生不满或渴望，进而做出改变。高校思政工作立足于学生实际需求和成长困惑，注重价值引领和“三观塑造”，着力点也在于引导学生作出积极改变，塑造积极向上的精神面貌。

3.4 工作基础一致：立足于双方“共舞”的关系

无论是心理咨询还是思政工作，都是人与人之间的沟通、交流，都需要建立双方处于平等位置，在双方平等、互相尊重的基础上开展互动。MI的精神包含四个元素：合作、接纳、至诚为人和唤出。合作（partnership）是MI的基础，要求将当事人视为主动参与的伙伴，允许并鼓励当事人持有自己的“意见”^[9]。建立在平等尊重基础上的思政教育或心理咨询，才能更好地降低来访者或学生的抵触感和距离感。高校思政工作，尤其是思想政治辅导员（以下简称辅导员）的工作，更需要在解决学生实际问题的过程，与学生互动，引导学生做出正确的价值判断和行为选择。

4 动机式访谈融入高校思政工作的路径策略

MI技术产生以来多次应用于治疗滥用药物、成瘾戒断行为等临床对比试验，结果表明在来访者行为改变中具有显著效果。MI技术与高校思政工作高度契合，但在实践操作的过程中仍然有着差异性，需要思政工作者全方位融入，使得思政育人能够更加“精准到人、精准有方”。

4.1 精准到人，着力于阻抗积极化解

思政育人的重要一环是建立信任消除学生的顾虑，坚信学生有能力改变，肯定学生改变的意愿和成功经验，使学生意识到支持自我效能的重要性。咨询者要表现出无条件接纳的态度，引导来访者自我接纳，从而减轻来访者的自我怀疑和否定^[10]。在处理阻抗时，MI强调与来访者共同合作，不同于正面辩驳，面对是否要改变时，通常采取“陪伴”来访者一同思索的态度。例如，引导学生重忆某次成功的经历或者自豪的体验^[11]，寻找和重述学生的“高光时刻”，利用积极正向的引导其增强改变的动机。

4.2 精准“有方”，着力于方法技术的有效提升

借鉴心理访谈中的方法技术，可以促进高校思政工作尤其是辅导员的谈心谈话技术提质增效，提升谈话的针对性和有效性，提升思政工作的专业化、职业化水平。贯穿使用

于MI的五种关键沟通技能:询问开放式问题、肯定、反映、摘要和在有许可的情况下提供信息及建议,对思政育人有着重要应用价值。

4.2.1 开放式提问 (opened questions)

开放式问题通常不能直接用“是”或“否”或其他类型的简要答复来回答,需要提问者保持一种安静而好奇的提问风格。这类问题旨在鼓励回答者,使其感受到在谈话中同为主导方。提问的核心在于答案的“开放”,技巧在于尽力避免命令式语句或过于直白地询问,尽量不要将问题“格式化”或“规则化”。交谈中要“因人制宜”“随事而变”,注重谈话的灵活性,以使得咨询全过程尽量维持在较为轻松愉悦的氛围中。避免谈话对象在紧张的情况下“胡编乱造”“粉饰太平”或者“泛泛而谈”,保证访谈的真实性和有效性。

4.2.2 肯定 (affirmations)

MI中的肯定可以赞誉来访者的个人价值、能力、良好的意向和努力,强调积极性^[1]。这类鼓励、强化和承认来访者积极尝试的表述,能够帮助来访者感受到“被看见”,在肯定中获得更多积极改变的动力。比方说一些简单语句都可起到肯定的效果:“很高兴你今天能来”“做得很好!”^[11]“我能感受到你在尝试改变”“今天的状态似乎很棒。”同时当来访者处于犹豫不决的状态时,要避免与之争论,以共情的态度让来访者感受到安全比谈话进程要更加重要。陷入争论会让来访者的防御机制上升,从而降低改变的可能^[8]。这一点在思政工作中同样值得借鉴,因为只有受教育者感受到被给予了足够的理解和肯定,才会降低防御,进而表露内心或愿意作出积极改变。

4.2.3 反映

有反映性倾听和反应性陈述,在MI中是一项基本技能,表现为对来访者所讲述的深理解,同时也具有一定的选择性。在MI的唤出和计划过程中,关于选择什么来进行反映有着明确的指导方针^[1]。反馈式表述的类型包括简单反馈(重述、释义)、反映感受以及双面反馈,经常以“以你觉得……”“听起来你……”“你认为……”“一方面……另一方面……”等作为开头。与大学生进行交流时,需要充分尊重学生的成年人身份,多使用反应性倾听技术充分理解学生所思所想,并做出积极回应,调动学生积极主动思考,从而触发改变的动力。

4.2.4 摘要和在有许可的情况下提供信息及建议

摘要本质上是将来访者的观点收集起来,在访谈接近尾声时汇集一个人关于改变的动机、意向和具体计划^[1]。“提供信息及建议”这一点上,辅导员具有先天的优势,学生与辅导员的这种联系给予了辅导员更多的建议空间。例如,在谈话接近尾声时,带领学生一起对谈话过程进行梳理总结,共同制定下一步应对的计划和行动步骤。可以从一项任务

到另一项任务的过渡,也可以是一个单一任务的完整计划。大学生的学习习惯出发,建议辅导员可以指导学生制作“进度表”或者“计划书”,并关注其是否认真执行,这就又回到“肯定”技术的运用了。因此这五大核心技能本身并不构成MI,而是在策略性地运用这些技能来帮助学生朝着改变的方向持续前进。

5 结语

动机性访谈技术兴起于西方,但其特征和核心技能却能为思政工作提供重要价值。MI中的相关理论、案例、话术和技能,通过从理念、思路和方法技术上充分挖掘契合点,可以增强MI技术在思政育人工作实践中的可操作性,建立思政工作的谈心谈话新范式。让学生在内心能动力效应获得有效激发后,将“寻求突破改变”的目标进行拆分细化和具体化,形成切实可行的行动计划,将内心改变的想法外化为生活中的具体实践,并最终得到思想和行动上的积极改变,完成立德树人的育人使命,让高校思政工作更有针对性和有效性,实现从“大水漫灌”到“精准滴灌”的转变,实现高校思政工作的进一步提质增效。

参考文献

- [1] 习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2022-10-26(001).
- [2] 中共教育部党组.关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知(教党〔2017〕62号)[Z].2017.
- [3] 威廉米勒,史蒂芬罗尼克.动机式访谈法:帮助人们改变[M].郭道寰,译.上海:华东理工大学出版社,2013.
- [4] 杨涵.从“思政课程”到“课程思政”——论上海高校思想政治理论课改革的切入点[J].扬州大学学报(高教研究版),2018,22(2):98-104.
- [5] 陈慧军,平章起.论新时代精准思想政治教育的逻辑向度[J].学术论坛,2019,42(5):140-148.
- [6] 黄建湖.试析“滴灌式”教育方式在高校德育中的运用[J].学校党建与思想教育,2019(8):22-24.
- [7] 管连静,路南,孙婷.基于积极心理学的术前动机性访谈在肺癌手术患者中的应用分析[J].心理月刊,2023,18(18):128-130.
- [8] 刘柳.帮助药物成瘾者实现自我转变——论动机式访谈法在社会工作教学与实践中的运用[J].南京医科大学学报(社会科学版),2015,15(4):261-265.
- [9] 陈森.动机性访谈在高校辅导员谈心谈话中的运用[J].教育教学论坛,2023(41):173-176.
- [10] 荣复康.大学生心理咨询的原则与方法[J].有色金属高教研究,2000(3):98-100.
- [11] 贺冬梅,郭少聃,刘治秀.动机式访谈干预技术在大学生成长辅导中的应用[J].心理月刊,2021,16(20):224-226.