

“向外输出”与“渡老师”的专业成长

孙丽华

江苏第二师范学院教科院

DOI:10.32629/er.v3i8.3046

[摘要] “渡老师”是要打造一个心理咨询师的牌子,向外界尤其是社会大众传递、树立心理咨询这一行业里工作者的职业形象。由此可见“向外输出”对于“渡老师”的专业成长就尤为重要。本文主要探讨了“输入”与“输出”的关系、“向外输出”对于“渡老师”的专业成长的必要性、以及如何“向外输出”。

[关键词] 向外输出;“渡老师”;专业成长

中图分类号: G451.8 **文献标识码:** A

中国当下社会需要具体的心理服务,需要一批优秀的心理学工作人员脚踏实地地运用心理学原理和技术服务百姓,服务到各类群体,“渡老师”应运而生。“渡老师”是一个新生事物,“渡老师”的构想来源于台湾张老师文化的启发。台湾张老师文化是华人世界里著名的NGO组织,主要通过电话、信件、晤谈、心理测试等方式来服务大众,在推动心理健康教育、培育心理辅导专业人才等方面都非常有建树,受到普遍好评。“渡老师”培养计划将借鉴台湾张老师文化的人才培养以及选拔机制,把每位“渡老师”都打造成“人格健全、品格高尚、专业过硬、知行合一”的心理学服务人才。“渡老师”这个名字中的“渡”则来源于创始人韦志中老师的网名“一苇渡心”,而“一苇渡心”最开始又出自于达摩“一苇渡江”,寓意是帮助人的心理成长,把“心”渡到彼岸。“渡老师”其实就是要打造一个心理咨询师的牌子,向外界尤其是社会大众传递、树立心理咨询这一行业里工作者的职业形象。由此可见“向外输出”对于“渡老师”的专业成长就尤为重要。

2019年8月12日-19日在山东济南莱芜“渡老师”第一次集中面授时,1号“渡老师”韦志中老师提到:“从现在开始我不指望别人,我要成为一个独立思考的人,做自己心理成长的第一责任人,做一

名真正的渡老师,做一个向外输出的人。”在场的“渡老师”可能对这段话的印象特别深刻,当时大家就把这句话记在了笔记中。“做一个向外输出的人”,输入与输出的关系如何?对谁输出?输出的途径有哪些?事后笔者对此进行了思考。

首先,对“渡老师”的专业成长而言,“输入”、“输出”都需要重视。自从文字和语言诞生后,人类在知识和信息层面与这个世界发生的联结,自始至终都只有两种渠道:输入(听+读)和输出(说+写)。单个人类个体在这两个渠道上的技能点,直接决定了在相同时间内,相对于其他同类获得和传递信息的广度和深度——在以大规模信息共享为基础的现代社会的,这两个“度”直接决定了个体在排除先天资源的因素下,能取得的社会地位。换言之,一个同时具备极强的理解、阅读能力和娴熟的表达技巧的人,从事任何领域、任何专业都能迅速完成原始的知识积累,具备通过不断实践而成为专家的基础,并通过恰到好处地展示和沟通,获得领域内其他人的认可,在现有的价值评价体系内地位一路上升。在不拼爹的情况下,这两项大指标都极高的人,很大概率都成为了世俗眼光中的“人生赢家”。做社会服务体系背景下的心理学既是机遇,又有挑战。机遇来了,不能错过。要迎接机遇,抓住机遇,

不能犹犹豫豫,乱忙一气,或者抱怨错失机遇。当下“渡老师”迎来了机遇和挑战,没有虚假,没有客套,只有沉下心来把基础打扎实,把自己硬件配置先一一提高,才能有实力去迎接机遇,这就是要做好输入的工作。每天的听课、读书学习都是必需的工作,如果连基本的课程都没有好好学习,只是表表决心那是绝对不行的,输入是输出的基础与前提,两者都要重视。

其次,对“渡老师”的专业成长而言,提升“向外输出”的能力尤为重要。在现实生活中“输入”和“输出”能力不匹配的例子很常见。比如说会做题但是不会讲题的学霸、知识渊博却偏偏教书水平极差的教授、做事勤劳心细但不善言辞和表现的员工等。也就是说即使“输出”能力极差的人也可以在自己的领域内取得杰出的成就。这是因为不同领域衡量人才、获得成就对“输出”的能力要求的标准和形式是不一样的。而“渡老师”是需要脚踏实地地运用心理学原理和技术服务社会的,是要紧紧围绕社会需求,解决社会问题的,所以提升“向外输出”的能力就尤为重要,而不能一味地学习、“输入”,自娱自乐。现在的信息量多,许多人已被海量的信息淹没,每天拨弄手机的时间特别长,但真正做的事特别少,感觉也是忙碌的。但每天都做了太多紧急而不太重要的事情。而重要

不紧急的事情做的特别少。专注不够,效律不高。这是渡老师专业成长中要重点关注调整的点。

第三,每一位“渡老师”都可以“向外输出”,条件是要找到合适的输出对象。每一位“渡老师”都拥有属于自己的可用资源,有的人多些,有的人少些,有的人在某一方面占有优势,有的人在另一方面占有优势,大家不必妄自菲薄,羡慕别人,总觉得自己不够好或条件不成熟而不去行动。目前有很多大学生总觉得自己能力不行,什么都不会,没有价值感,但一旦他们来到偏远山区支教时,他们就很有成就感,那是因为他们找到了合适的输出对象。中国社会需要大量的心理学服务人才,只要用心去发现,每一位“渡老师”都能找到与自己能力相匹配的输出对象。现在“渡老师”团队成员正处在从低级向高级阶段迈进的过程中,大家开始围绕高级需要做事情,关注着自我实现、关注着理想、价值和意义。当然低级的需要也在关注,不过这已不是最主要的,低级需要只是通往高级需要的一个途径。在此过程中尽量调整自己的思维方式,行为方式,多一些文化思维,少一些物质思维,找到合适的输出对象,向高级需要前进。

第四,对“渡老师”而言,“向外输出”的途径不仅仅是“说”和“写”,还有行动。“说”和“写”是必要的,

如果只是满足于“说”和“写”,那是不够的,还需要行动,只有这样,才能做到真正的知行合一。也只要真正行动了,才有内容可“说”、可“写”,也只有“行动”精彩了,“说”和“写”才有可能精彩。如疫情期间,作者结合疫情形势在心理学网络学堂公众号撰写心理学科普文章,从1月23日开始陆续写了5篇与疫情有关的心理援助文章(1.怎样在过年期间给予父母最好的爱2.在疫情面前如何提升控制感3.疫情期间,在家如何陪伴三岁娃4.孩子抑郁休学,家长怎么办? 5.如何调整对孩子的干预)。高考前夕,写了一篇“考前家长如何陪伴孩子”,也有1万的阅读量。也曾以148号渡老师的身份对四川江油地区的一个被封小区进行援助,通过在一个业主微信群主讲,其它群转发的形式进行心理援助。疫情期间,开始使用抖音,在抖音小视频平台录制15个帮助个体成长的小视频,如穿“越情绪的快乐三问”、“做事让我们提升自信心”。疫情期间也通过微信为本校学生提供心理援助,缓解学生考研失利的情绪,积极引导学生就业。另外加入教育部华中师范大学心理援助热线平台,从三月份开始每周四上午对武汉地区的医护人员、公安干警、患者及家属进行心理援助。这些活动都属于输出,但只有真正行动了,才有内容可“说”、可“写”。党中央提

出了健全社会心理服务体系,建设自尊自信,理性平和,积极向上的社会积极心态。作为一名“渡老师”就要争当社会心理服务体系建设的排头兵!用文化的视角、专业的服务模式和技术,洋为中用、古为今用的思想,人文关怀的理念以及从小我走向大我的家国情怀去服务社会,服务老百姓,践行社会主义核心价值观!在此过程中要真诚、实事求是,不要装,不要做太多表面的事情。

小变可以变大变,不断积极地“向外输出”,每位“渡老师”都可成为“人格健全、品格高尚、专业过硬、知行合一”的心理学服务人才,大家一起行动起来!

[参考文献]

[1]文秋芳.输出驱动假设在大学英语教学中的应用:思考与建议[J].外语界,2013(6)26-29.

[2]韦志中,漆德安,林平光.社会心理服务的机遇与挑战[M].台海出版社,2019:32-41.

[3]赵丹,赵丹喙.如何变成一个能说会写的人?输出与表达的方法[EB/OL].http://www.sohu.com/a/223429754_642543(2018-02-22).

作者简介:

孙丽华(1977--),女,汉族,江苏镇江丹阳人,硕士研究生,心理教研室主任,副教授,心理学教学与咨询。