

# 高校教师人际沟通能力培养策略

李彬

(兰州现代职业学院, 甘肃 兰州 730300)

**摘要:** 高校教师作为高等教育的实施者和引导者, 其人际沟通能力对于教学效果和职业发展都具有重要意义。良好的人际沟通能力能够促进教师与学生之间的良好互动, 建立良好的师生关系, 使学生更好地接受教师的指导和教育。高校教师需要具备良好的沟通能力, 以应对日益复杂和多元化的教育环境和学生群体。本文旨在探讨高校教师人际沟通能力的培养策略, 以为高校教师提供一些有益的思路和方法, 促进其人际沟通能力的提升, 从而更好地完成教学任务和实现职业发展目标。

**关键词:** 高校; 人际沟通; 能力培养; 提升策略

## 一、当前高校教师人际沟通能力的现状和问题

近年来, 随着高校教育的不断深入, 高校教师的人际沟通能力得到了一定程度的提高。教师们逐渐意识到沟通在教育教学中重要性, 开始关注自身沟通能力的培养。一些高校还专门开设了教师沟通能力培训课程, 以提高教师的沟通技巧。同时, 随着信息技术的发展, 教师与学生、家长等群体之间的沟通方式也日益多样化, 沟通效果得到了一定程度的提高。然而, 在当前的高校教育实践中, 教师在人际沟通方面仍然存在一些问题需要解决, 值得我们深入探讨和关注。

### (一) 沟通观念滞后

在传统的教育观念中, 教师是知识的传授者, 学生是知识的接受者, 师生关系是一种权威与服从的关系。在这种观念的影响下, 一些教师在沟通过程中过于强调权威, 忽视了与学生平等、尊重、理解的沟通原则, 缺乏主动性和积极性, 导致沟通效果不佳。

### (二) 沟通技巧不足

尽管一些教师意识到了沟通的重要性, 但在实际沟通过程中, 由于缺乏必要的沟通技巧, 往往难以达到预期的沟通效果。例如, 在面对学生的问题时, 一些教师可能无法准确把握学生的需求, 或者在表达自己的观点时过于专业化, 导致学生难以理解。

### (三) 沟通方式单一

在现实生活中, 高校教师与学生、家长等群体之间的沟通方式仍较为单一, 主要以面对面沟通为主。这种沟通方式在很大程度上限制了沟通的效果, 特别是在面对一些特殊情况时, 如学生心理问题、家庭矛盾等, 单一的沟通方式往往难以解决问题。

### (四) 沟通障碍

随着高校教育的深入, 高校教师的工作压力日益加大。在繁重的工作压力下, 教师可能面临精力、心理等方面的负担, 这些负担可能影响教师的沟通能力, 导致沟通障碍。

## 二、高校教师人际沟通能力研究的理论基础

### (一) 人际沟通的主要理论

人际沟通是一个复杂的社会现象, 其理论研究源远流长。在高校教师人际沟通能力的理论基础中, 以下几个理论具有重要意义。

其一, 人际关系理论。该理论认为, 人际沟通不仅仅是信息传递的过程, 更是情感交流和关系建立的过程。在高校教师人际沟通中, 教师需要关注与学生、同事、领导等人际关系的建立与维护。其二, 社会认知理论。该理论强调个体在沟通过程中的心理活动, 认为沟通不仅仅是信息的传递, 更是对信息的解释和理解。在高校教师人际沟通中, 教师需要关注自身和他人的心理活动, 提高沟通效果。其三, 社会交换理论。该理论认为, 人际沟通是

一个相互交换利益的过程。在高校教师人际沟通中, 教师需要关注沟通双方的需求和利益, 以实现有效的沟通。其四, 社会影响理论。该理论强调沟通过程中的社会压力和规范对个体行为的影响。在高校教师人际沟通中, 教师需要关注自身和他人在沟通过程中的社会压力和规范, 以提高沟通效果。

### (二) 高校教师人际沟通的特点和要求

**特点:** (1) 复杂性: 高校教师人际沟通涉及的对象广泛, 包括学生、同事、领导等, 沟通内容涉及教学、科研、管理等多个方面, 沟通方式包括口头、书面、非语言等。(2) 专业性: 高校教师人际沟通具有较强的专业性, 要求教师具备一定的专业知识和技能, 以便更好地完成教育教学任务。(3) 动态性: 高校教师人际沟通是一个不断发展和变化的过程, 教师需要根据沟通对象和环境的变化, 调整自己的沟通策略和方式。

**要求:** (1) 具备良好的沟通技能: 高校教师需要具备良好的口头表达、书面表达、非语言表达等沟通技能, 以便更好地与沟通对象进行交流。(2) 关注沟通效果: 高校教师人际沟通应注重沟通效果, 力求实现信息的准确传递和理解, 提高沟通效率。(3) 遵循沟通规范: 高校教师人际沟通应遵循一定的沟通规范, 包括尊重、诚信、礼貌等, 以维护良好的人际关系。

## 三、高校教师人际沟通能力的培养策略

### (一) 加强沟通技能培训

高校教师作为教育教学工作的主体, 其人际沟通能力对于教育质量具有举足轻重的影响。加强沟通技能培训是提高高校教师人际沟通能力的重要途径。

1. 倾听技巧。倾听是沟通的基础, 也是理解和尊重对方的重要手段。高校教师应当掌握有效的倾听技巧, 包括: (1) 保持专注。教师在倾听时应集中注意力, 避免分心和打断对方的讲话。(2) 避免预判。在倾听过程中, 教师应尽量保持客观和公正, 避免根据自己的经验对对方的观点进行预判。(3) 适时反馈。教师在倾听过程中, 可以通过适当的肢体语言和言辞反馈, 表明自己在认真倾听, 同时也可以帮助自己更好地理解对方的观点。(4) 提出问题。在倾听的基础上, 教师可以适时提出问题, 以进一步澄清和理解对方的观点。

2. 发问技巧。提问是获取信息、澄清观点和引导思考的重要手段。高校教师应掌握以下提问技巧: (1) 开放式提问。开放式提问可以引导对方进行深入的思考和表达, 有助于获取更全面的信息。(2) 封闭式提问。在需要明确具体信息或观点时, 教师可以采用封闭式提问, 以获得肯定的回答。(3) 适时提问。教师应在合适的时机提出问题, 避免打断对方的讲话, 同时也要避免提问过于频繁, 影响沟通效果。(4) 尊重对方。在提问时, 教师应尊重对方, 避免提出可能使对方感到不适或冒犯的问题。

3. 表达技巧。表达是沟通的核心环节, 高校教师应具备良好的表达能力。在表达时应做到: (1) 清晰明了。教师在表达观点时, 应力求语言简洁明了, 避免使用过于复杂或模糊的表述。(2) 逻辑严密。教师在表达观点时, 应注重逻辑性, 使自己的观点更容易被对方理解和接受。(3) 适度。在表达观点时, 教师应控制好情感的表达, 避免因过于情绪化而影响沟通效果。(4) 教师在表达观点时, 应考虑对方的接受能力和背景知识, 以便对方更好地理解自己的观点。

4. 非语言沟通技巧。非语言沟通是指通过肢体语言、面部表情、声音等非言语手段进行的沟通。教师应重视非语言沟通技巧的培养, 具体包括: (1) 肢体语言: 教师应保持得体的肢体语言, 避免过于随意或紧张的动作。(2) 面部表情: 教师应保持自然的面部表情, 避免过于严肃或冷漠的神情。(3) 声音控制: 教师应注意控制语速、语调和音量, 使自己的表达更易于被对方理解和接受。(4) 空间利用: 教师应合理利用空间, 避免过于拥挤或疏远的距离, 以便营造良好的沟通氛围。

#### (二) 提高人际沟通心理素质

1. 自信的建立。自信是个体在人际沟通过程中展现自身价值和能力的心理基础。高校教师应当建立起良好的自信心, 以提高人际沟通效果。教师应正确认识自己的优点和不足, 明确自己在教育教学工作中的价值和作用; 不断提升自己的专业知识和技能, 以提高教育教学质量, 从而增强自信心; 积极面对工作中的挑战, 勇于尝试和创新, 以提高自己的应对能力; 增强心理韧性, 学会在面对挫折和困难时保持乐观和积极, 以提高自信心。

2. 情绪管理。情绪管理是指个体在人际沟通过程中对自身和他人情绪的认知、调节和控制能力。对于高校教师而言, 良好的情绪管理能力有助于提高人际沟通效果。教师应学会识别和理解自己和他人的情绪, 以便更好地进行沟通; 掌握有效的情绪调节策略, 如心理换位、自我暗示、心理排解等, 以调整自身情绪状态; 学会在人际沟通过程中控制自己的情绪, 避免因情绪波动而影响沟通效果; 学会适当地表达自己的情绪, 以便建立良好的人际关系和沟通氛围。

3. 抗压能力培养。高校教师在工作中面临诸多压力, 如教学任务、科研压力、管理职责等。培养抗压能力有助于教师在面对压力时保持良好的心理状态, 提高人际沟通效果。教师应学会在面对压力和挑战时保持积极乐观的心态, 增强心理韧性; 合理安排工作和生活, 确保充足的休息和调整时间, 以提高抗压能力; 掌握有效的放松技巧, 如深呼吸、冥想、运动等, 以缓解压力和紧张情绪; 学会在面对压力时寻求他人的支持和帮助, 如与同事、朋友、家人交流, 或寻求专业心理咨询。

#### (三) 拓展人际沟通实践平台

人际沟通实践平台是提升高校教师人际沟通能力的重要途径。通过参与多样化的实践活动, 教师可以锻炼和提高自己在不同场景下的沟通技巧。

1. 教学实践。教学实践是高校教师进行人际沟通的基本场景, 通过丰富多样的教学实践活动, 教师可以提高自己的沟通能力。教师应尝试采用讨论式、案例式、项目式等不同的教学方法, 以提高学生参与度和沟通效果; 鼓励学生积极参与课堂讨论, 通过师生互动和生生互动, 提高学生的沟通能力; 创设真实的教学情境, 让学生在真实场景中进行沟通实践; 及时关注学生的反馈, 及时调整教学方法和策略, 同时进行自我反思, 以提高教学沟通效果。

2. 学术交流。学术交流是高校教师在专业领域进行人际沟通

的重要方式, 通过参与学术交流活动, 教师可以提高自己在专业领域的沟通能力。教师应积极参加国内外学术会议, 与同行进行交流和讨论, 拓宽学术视野, 提高学术沟通能力; 努力发表高质量的学术论文, 以提高自己在学术领域的影响力, 促进学术交流; 寻求与同行或跨学科的合作研究机会, 通过共同解决问题和交流思想, 提高自己的学术沟通能力; 抓住国际交流的机会, 与国际同行进行交流和互动, 提高自己在国际学术领域的沟通能力。

3. 社会服务与合作。社会服务与合作是高校教师在社会领域进行人际沟通的重要途径, 通过参与社会服务和合作活动, 教师可以提高自己在社会领域的沟通能力。教师应积极与企业、政府等社会各界进行合作, 促进产学研一体化, 提高自己在社会领域的沟通能力; 关注社会热点问题, 积极参与社会服务活动, 通过与社会各界的互动, 提高自己的社会沟通能力; 学会运用公共传播手段, 如媒体采访、公开讲座等, 向社会传递专业知识, 提高自己在公共领域的沟通能力; 积极参与社区活动, 与社区居民进行交流和互动, 提高自己在社区领域的沟通能力。

#### (四) 创设良好的人际沟通氛围

创设良好的人际沟通氛围是高校教师人际沟通能力培养的重要策略, 可以通过校园文化建设、组织沟通活动和强化制度保障等三个方面来实现。只有在良好的人际沟通氛围中, 高校教师才能够有效地进行沟通和交流, 提高教学效果和教育质量。

1. 校园文化建设。校园文化是在校园中形成的、影响学生和教师思想和行为的文化氛围, 包括校园价值观、校园文化活动、校园文化环境等方面。首先, 教师应该积极参与校园文化建设, 营造开放、包容的校园文化氛围, 尊重教师的个性和差异, 促进教师之间的交流和合作。其次, 可以通过举办各种形式的活动来促进教师之间的互动和合作, 例如教师节庆祝活动、学术讲座、教师沙龙等。

2. 强化制度保障。制度保障是指通过制定和实施各种制度来保障教师之间的交流和沟通, 例如沟通制度、协商制度、争议解决制度等。首先, 建立完善的沟通制度是保障教师之间沟通的基础, 应该结合高校教师的实际需求和特点, 制定具有针对性和可操作性的沟通制度。其次, 沟通制度的宣传和培训是提高教师对沟通制度的认识和理解的重要途径, 应该加强对沟通制度的宣传和培训, 以提高教师的沟通能力。再者, 争议解决机制是保障教师之间沟通的重要途径, 应该完善争议解决机制, 以确保教师之间的沟通能够得到妥善解决。

#### 四、结语

高校教师人际沟通能力的培养是一个长期而复杂的过程, 需要教师本人的努力和学校的支持。加强主动性、提升表达能力、培养倾听和理解能力以及跨文化沟通能力是提高教师人际沟通能力的关键策略。通过不断学习和实践, 高校教师可以逐步提升自己的人际沟通能力, 更好地与同事和学生进行交流和互动, 为教学和学术交流的发展做出积极贡献。

#### 参考文献:

- [1] 姚颖. 激发教师内驱力 精研细雕提质量 [J]. 黑龙江教育(教育与教学), 2023(10): 4-5.
- [2] 陈越阳. 教育改革进程中教师领导者如何提升胜任力 [J]. 现代教学, 2023(17): 76-77.

作者简介: 李彬(1982.10-), 女, 汉族, 甘肃兰州人, 本科, 讲师, 研究方向: 学生就业, 德育。