

问询“你有什么样的感受？”遇到冷场之后

——心理课提问技巧探析

◎ 古采凤 (广东省佛山市顺德区乐从镇乐从中学, 佛山 528315)

摘要: 心理课堂上目前最常用的提问法是4F法则, 其中“你的感受是什么”是最常用的活动后提问。但是问询这一问题, 在现实课堂中很难得到具体的回答, 容易使课堂陷入尴尬之中, 不利于促进学生表达和拓展课堂的深度。我们可以根据现场活动情景灵活变通使用, 结合实际情景提出更有针对性的问句, 具体化、情境化的提问能够帮助我们更好地引导学生表达出自己的感受和想法, 从而让心理课的氛围更加自然和温暖。

关键词: 心理课; 提问技巧; 具体化

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 05-0028-02

一、引言

心理课堂注重学生的体验和分享, 在大多数活动后的分享环节中, 最常见的提问就是“活动后你有什么样的感受”。这是最司空见惯的提问句子, 但也是最容易遭遇冷场的提问。

前一段我在观摩一场心理课堂比赛时, 赛课教师在活动后问出了经典的那句“你有什么样的感受?” 当时有一位学生直接回答“没感受”。现场气氛有些尴尬, 好在这是一位经验丰富的教师, 灵机一动解释道: 没有感受也是一种感受, 说明你现在的心情非常平静。

对于这种现象, 以往我们常常喜欢外归因, 将这种尴尬的回答归因于学生不配合, 或者说中国的学生不善于表达情绪, 所以经常回答不上这样的问题。对此, 甚至有前辈建议教授学生更多的情绪词汇, 帮助他们更好地觉察和表达自身情绪。还有一种更巧妙的方法, 就是利用潜意识投射类卡片, 让学生从卡片中寻找一张与他现在的感受相近的卡牌, 促进他们情绪的连接和表达。

但是, 这种冷场情景真的只“怪”学生吗? 当我们真的当了一回学生, 或许我们就不会这么认为。这让我回想起若干年前一次讲座之后, 几位心理教师一起吃饭, 一个男教师在饭桌上突然问了一句: “听完这个讲座, 大家有什么感受呢?” 饭桌上呈现一阵尴尬的沉默。那位男教师继续追问道: “大家轮流说一下吧。” 我们几位教师面面相觑, 发出

了银铃般尴尬的笑声, 然后就把这事忽略过去了。我突然间明白了, 当我课堂上问这句话时, 学生的感受是多么尴尬。

那个讲座很棒, 只是我说不出感受, 我确实也很有收获。而且如果我真的回答, 我大概也只能回答“挺好的”这一类粗略的评价。现实中我也曾让学生回答感受, 而他们也是简单地用“很棒”之类的字眼回答。以前我会觉得他们不善表达, 没有表达出我想要的深度, 或者觉得学生并没有感受到活动的深度。但是现在我觉得, 这样一味地外归因并不能帮助我们改善提问技巧, 提升课堂效果。也许我们应该思考一下, 是不是可以优化一下提问的技巧, 让提问变得自然, 又能促进学生的表达。

二、4F 提问法

那么在心理课堂上怎么提问更好呢?

目前最常用的提问法是4F法则。4F又称动态回顾循环, 由英国体验教育专家罗贵荣 (Roger Greenaway) 提出, 他归纳出四个提问重点, 分别是: 事实 (Facts)、感受 (Feeling)、发现 (Finding)、未来 (Future)。将其化为心理课堂的活动后提问, 就是: 发生了什么事情; 你感受到了什么; 你发现了什么, 你以后打算怎么做。

4F法则是非常精辟的提问法, 但是我们不能在活动后僵化地使用这四个问句, 特别是在复杂的活动过后。我们可以根据现场活动情景灵活变通使用, 结合实际情景提出更有针对性的问句。

“你的感受是什么”也是4F中询问感受的经典问法。但是为什么这个经典提问法则在现实中运用时，却容易引发尴尬的情景呢？我认为这是没有把西方知识中国化的一个典型表现。“How do you feel?”是外国人交流很常用的问句，但在中国人日常交流中，似乎很少有人直接问“你的感受是什么？”

这个问题很好，但在现实中使用时需要“因地制宜”，根据实际情景灵活调整，换成学生更容易接受的语句，才能真正发挥提问的作用，更好地引导学生分享内心想法，同时避免冷场的尴尬。

三、如何在心理课上应用“4F提问法”

（一）捕捉关键镜头

要想设计出更有针对性的问句，教师需要提前仔细观察学生的活动，挖掘出活动中的精彩瞬间（facts）。这是精准提问的关键。这一部分无法通过简单的一句“活动中让你印象最深刻的瞬间是什么”来完成。在体验活动时，很多学生只顾着玩，不会深思，只有个别擅长内省的同学愿意主动表达。这就需要教师提前挖掘活动的“关键镜头”，帮助他们提炼感受。

比如在经典的“一杯水能放多少回形针”活动中，我让学生轮流上来放回形针。其中有一个学生放的时候手非常抖，动作也非常缓慢，但是最后还是成功地把很多回形针放进水里。完成后他长舒了一口气，同学们也自发鼓起掌来，你能暗暗感觉到他当下的成就感。这就是非常好的“镜头”。

在活动后我是这么提问的：“刚才放回形针的时候（事实）感觉怎么样？”学生回答：“很紧张。”（感受）“那最后成功放进去后（事实）感觉怎么样？”“感觉很开心。”（感受）“刚才我也看到你的手抖得很厉害。但最后还是一滴水都没有漏出来，你是怎么做到的呢？”（事实）“就是专心完成任务，什么都不想，虽然很紧张，但是最后成功放进去之后就感觉很开心，很放松。”（发现）

以上是我在课堂上的真实回答。可以看到这个学生并不是很擅长表达，但是面对这些提问，他都能迅速作答，引导后能够说出更多的感受和体会。他们在活动中的情绪是流动和变化的，如果只是简单地问“活动后有什么感受？”他们可能不清楚要回

答哪个“情境”下的感受和体会。具体化、情景化的提问可以帮助学生更加聚焦，回答也更有针对性。

这个情景下问到前3个“F”已经很好了，至于第4个“F”（Future），需要学生用更长的时间来思考，现场临时提问无法取得很好的效果。所以我借助这个学生的表现引导学生思考如何在大考中保持专注，保障自己在有点紧张的情况下也能发挥出应有的水平。

（二）现场分类调查

有时候我们并不能现场捕捉到学生活动中的精彩镜头，特别是第一次上新课时。这时现场分类调查能够迅速帮助我们了解学生总体的体验效果，同时“捕捉”到一些有特殊经历的学生，方便我们进一步进行具体化提问。

比如在“交换幸福卡”活动中，学生在交换卡牌的过程中非常兴奋和积极。由于学生是自由走动的，现场略微凌乱，教师很难观测到特别的“镜头”。活动后如果你直接问他们有什么感受，很容易诱发冷场，这样笼统的提问只会得到笼统的回答。所以后期我们集体备课时，将学生换卡时可能遇到的情景都设想出来，然后转化成现场的调查提问。

换卡过程中可能会出现的情景就是“对新得到的卡片满意度更高”和“对新得到的卡片满意度降低”，可能出现的特殊情景是“喜欢的卡片被换走了”和“主动追回了自己想要的卡片”。因此在活动后，我们将提问改变了，先是分别调查换卡后满意度上升和下降的学生，通过学生的举手情况很快了解学生活动体验的效果，把看不见的效果转变为看得见的调查结果。然后根据相应情景进一步挖掘他们的感受、发现和启发，从而引导学生珍惜眼前的幸福，并且努力追求自己想要的幸福。

心理课上，具体化、情境化的提问能够帮助我们更好地引导学生表达出自己的感受和想法。体验活动后并不是不能问“你有什么样的感受”，但是如果能够结合具体情景挖掘精彩“镜头”，给出更具体的提问，学生的回答会更加真实且细腻，从而让心理课的氛围更加自然和温暖。