

# 系统式家庭治疗技术在心理危机学生家校沟通中的应用

◎ 谭松林 (安徽省合肥一中教育集团北城分校, 合肥 230011)

**摘要:** 家校沟通对学生心理危机干预意义重大, 然而现实中家长与学校的沟通却障碍重重。针对此, 可将系统式家庭治疗技术融入心理危机学生家校沟通, 树立系统观, 注重全方位家校沟通; 构建中立态度, 深入了解学生家庭系统; 积极赋义, 协助家庭重获对生活的控制感; 布置家庭作业, 巩固会谈成果。由此建立高效的家校沟通模式, 形成共同应对心理危机的合力。

**关键词:** 系统式家庭治疗; 心理危机; 家校沟通

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2025) 02-0050-03

中小学生抑郁、焦虑、强迫、自我伤害等危机频频发生, 因心理问题导致的悲剧屡见不鲜, 这不仅严重阻碍了青少年的健康成长, 也与全面推进建设健康中国背道而驰。

研究表明, 家庭在学生心理危机状况的产生、演变与缓解的过程中起着至关重要的作用, 家庭与学校之间的沟通交流是心理危机干预过程中的关键步骤。然而在应对心理危机时, 却经常遭遇家校沟通的诸多阻碍, 主要表现为两个方面: 在家庭方面, 有的家长因为“病耻感”不能正确面对孩子出现的心理危机, 采取拖延应对、否认逃避的态度, 甚至故意对学校隐瞒孩子病情, 导致家校沟通受阻, 延误对学生心理危机的最佳干预时机; 有的因为亲子关系紧张等无法给予孩子足够的支持力度, 导致学生病情加重, 危机一触即发。在学校方面, 很多心理教师危机处理经验不足, 与家长沟通时态度生硬, 缺乏谈话技巧, 忽略家长的焦虑、烦躁等心理感受, 加剧了家长的阻抗心理, 以致与学校形成对立和冲突。

系统式家庭治疗以家庭为对象开展工作, 通过运用系统式家庭治疗技术改变家庭成员之间的互动方式, 促进形成积极的家庭成员关系, 获得新的家庭格局, 达到治疗家庭成员心理问题的目的。本

文将系统式家庭治疗技术融入心理危机学生家校沟通, 以系统的思维看待学生的心理危机, 以资源取向解决问题, 以期构建简明、高效的家校沟通模式, 提升双方沟通的效能, 共同打造应对心理危机的协同防线。

## 一、树立系统观, 注重全方位沟通

根据系统式家庭治疗的观点, 一个家庭中的青少年出现心理问题乃至爆发心理危机, 缘于家庭系统出现了问题。在家庭系统中, 每个家庭成员既受到其他家庭成员的影响, 也影响着其他家庭成员, 青少年心理危机正是这种循环因果的产物。因此在开展家校会谈时, 心理教师首先要着眼于家校沟通的整体布局与规划, 树立系统观。

家校沟通前, 心理教师要全面掌握心理危机学生情况, 如学生的家庭背景、个人成长史、心理筛查报告或医院诊断结果及实际干预情况、心理辅导访谈记录, 班主任和科任教师反馈的学生在校表现等。同时, 联合学校相关部门确保学生安全, 谨防学生出现过激行为。

在开展家校沟通时, 教师可以向家长介绍学校的育人理念、学校心理危机干预制度及学生在学校的表现等, 尤其是学生在学业上的压力和人际关系上的苦楚。在交流中, 教师适时地科普心理健康教

育知识,让家长消除对孩子心理问题的“病耻感”,同时逐步树立家庭的系统观,看到孩子的情绪问题受到了家庭环境的影响,同时,孩子的情绪和行为也反过来影响家庭。促使家庭成员看到孩子心理危机背后的根源,家庭与学校形成教育合力。

会谈结束后,心理教师继续跟进学生情况,并实施一周一次的监护性访谈,掌握学生心理动态,并将所有内容记录进学生的“一生一案”。如果学生状态不佳,则及时联系家长进行医学转介,并由校方提供医院的绿色通道保障及时就医。必要时,教育机构将联络学生所居住的社区,构建涵盖“家庭、学校、医院及社区”的四位一体联动模式。

树立系统观,学校要兼顾家长心理接受度,将家校沟通重心提前。心理教师可在学期初通过QQ、微信等方式与家长联系,不定时分享学生状态,让家长全面了解学生的心理变化史。同时定期组织家长沙龙,让家长意识到家庭教育的重要性,调动家庭资源以调整家庭系统,预防学生心理危机的发生。

## 二、构建中立态度,深入了解学生家庭系统

学生在学校出现心理危机,一些心理教师因为相信“每个问题孩子的背后都有一对问题父母”,在与家长沟通时,把焦点放在找家长的错误上,并向家长灌输一些自认为很好的教育方法。这样的家校沟通让父母产生挫败感,也否定了父母十几年对孩子含辛茹苦的养育,从而让家长产生抵触甚至敌对心理。还有些父母则会因此陷入强烈的自责,对孩子充满内疚,并对孩子过度补偿,从而让学生产生因病获益的心理,阻抗治疗,导致心理危机恶化。

因此,在家校沟通中,心理教师要以平等、尊重、中立的态度与家庭成员多边结盟,同等地对待每一位家庭成员,认可每一位成员在系统中付出的努力,同时看到他们面临的困难,促进成员间相互沟通,并通过系统扰动,为家庭提供看待问题的新思路。在会谈过程中构建中立的态度,让家庭成员意识到学生的症状与家庭系统相关,并让父母做出某些改变来解决学生的问题。这既是关键点,又是很有挑战性的,我尝试采用家庭格盘技术,取得了一定成效。

在某次会谈中,被医生诊断为抑郁状态的高二女生小玥(化名)一家三口来到辅导室。辅导过程中,当小玥妈妈说话时,小玥爸爸慢慢把手机拿出来滑动着,小玥妈妈看到后满眼厌恶。心理教师问小玥怎么看爸爸的反应,小玥觉得妈妈说的很多事爸爸都不以为意。在心理教师指导下,小玥一家三口合作完成一幅家庭格盘作品。在格盘中,小玥一家三口距离很远,呈等边三角形。小玥的妈妈和姥姥站在一起,小玥妈妈说:“生养自己的人最重要。”小玥爸爸和奶奶站在一起,小玥一个人躺在三角形的其中一个顶点上。在他们一家三口之间站着很多人,包括:小玥的小姨、小姨夫、他们的孩子,小玥的舅舅和其女儿,小玥的叔叔等。在心理教师的引导下,小玥父母将“自己”挪动到“小玥”的身边,小玥也让躺下的“自己”重新站起来。家庭格盘让一家三口在心理层面拉近了距离。

心理教师让小玥对爸爸妈妈说几句话,小玥说道:“希望爸爸不要总是一副不以为意的样子,把耳机从耳朵上摘下来;希望妈妈稍微‘躺下来’休息一下,不要把标准定得那么高,不要那么强势。”

最后小玥父母表示获益匪浅,意识到家庭动力系统对孩子的重要影响,决心以后用心处理夫妻关系,为孩子营造充满理解和关怀的家庭氛围。

## 三、积极赋义,协助家庭重获对生活的控制感

面对孩子的心理危机,很多家长不能正确面对现实,他们或焦虑、烦躁,无所适从,或抱怨、无助、愤怒,慨叹命运不公,整个家庭弥漫在一种时而悲伤,时而火药味十足的气氛中,导致家庭环境恶化,家庭功能更加失调,孩子的症状加重。

系统式家庭治疗坚持资源取向,相信每个家庭系统本身都具有足够的资源去解决他们自身的问题。该疗法通过对人或事积极赋义,即从积极的角度看待危机学生的症状和家庭系统表现出的问题,对这些问题重新定义,以获得更多正向的理解。

根据积极赋义的原则,在与家长沟通时,心理教师不能只谈问题,这会造成谈话氛围凝重,导致大家感到无力和挫败。而如果用一半以上的时间讨论优势和资源,就会让家长更有力量去解决问题。譬如,在沟通过程中,心理教师认真倾听家长的想

法和担忧,肯定家长的付出,同时引导家长关注孩子的优点及当下症状的意义,回顾自己过往教育孩子的成功经验。启发家长找到家庭资源,并整合家校联动过程中可能存在的资源,与学校结盟,共同帮助孩子。

我印象比较深刻的一个案例是,有位无法停止自伤的高一女生这样表述:“希望爸爸出意外死去,自己便可继承他的遗产。”原来女孩从小由母亲带大,与母亲感情很深,父母在其小学时离异,目前父亲已重组家庭。看着自己的母亲过着拮据的生活,一贯与父亲情感联结较少的女孩更加怨恨自己的父亲。会谈中,心理教师通过提问“假设没有爸爸,你觉得现在的生活会怎样?”让父亲的努力被看见;通过讨论“当目睹其他父亲与女儿亲密交流时,你眼神里充满了羡慕,内心却异常痛苦,因为你从未感受到父亲如此温暖的对待,你内心深处究竟渴望着什么?”让女儿看到自己真实的需求——需要爸爸的情感温暖和关爱,也让父亲看到这么多年对女儿的爱只停留于物质满足,缺乏精神层面的支持……会谈最后,父亲和女儿第一次相拥拍了一张合影,女儿笑颜如花。

学生的心理危机状况与家庭的互动模式密不可分,同时也是一次家庭系统重新调整的契机。作为心理教师,我们要利用每一次与家长的沟通,协助家庭从问题中发现和利用资源,增强家庭成员的自我效能感,提升他们主动解决问题的能力和能力,构建积极健康的家庭系统。

#### 四、布置家庭作业,促进家庭系统的转变

家校沟通的时间毕竟是有限的,为了让沟通效果对家庭的扰动发挥持久性的作用,可以通过布置适合的家庭作业来巩固辅导成效。

比如,一位母亲对孩子严格要求,喜欢挑剔,父亲管教孩子的方式则简单粗暴,最后孩子出现了心理问题。心理教师指导家长对孩子在家里的表现“记秘密红账”,即对孩子的进步和良好表现进行秘密记录,忽略坏的表现,每周至少记满20条,然后在一周一次的家庭会议中宣读。当孩子听到家长对自己的肯定,逐渐愿意向父母敞开心扉。父母了解了孩子真实的心理动态,也更加理解和支持孩子。

疏离的亲子关系得到缓和,新的家庭互动模式得以重建。

又比如,按照悖论处方,心理教师让一对经常吵架的夫妻每天晚饭后吵架半小时,同时为了减少对孩子的影响,吵架的地点定在卫生间,吵架前需要准备好录音设备。通过完成这项被“指导”的吵架作业,夫妻俩感受到吵架的行为是可以被控制的,慢慢地家庭恢复了宁静和温馨。孩子感受到家庭的温暖,其心理危机状况也逐渐改善。

另外,角色互换也是一种有效的家庭关系优化手段,指家庭成员经过协商,在适当的时间彼此交换在家中的角色。比如,让丈夫亲自下厨房做饭,陪伴孩子运动;鼓励抑郁且即将返回校园的孩子主导家庭会议,并将其内心的压力、痛苦和困难一条条记录下来,供全家共同商讨;让万事都要掌控和干预的妻子像她难以接受的家中其他成员一样,度过几天轻松悠闲的日子。

家校沟通的时间和影响是有限的,而通过与家庭协商完成心理教师指导的家庭作业,可以激活家庭系统的资源,调整家庭成员间的互动及关系模式,将对家庭的干预和扰动延续到家庭日常生活中,促进家庭系统的自发转变,从而让家校沟通效能发挥至最大化。

“危机”即“危中有机”,在所有的危机个案当中都蕴含着成长的契机。在与心理危机学生的家长进行沟通时,学校要与家长结盟,挖掘整合家庭的积极资源并赋能,建构良好的家校沟通模式,合力筑起保障学生心理安全的家校防护网。

#### 参考文献

- [1] 吴冉,王宇景,陈江媛. 高校心理危机干预中家校沟通的困境与应对[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(1): 106-108.
- [2] 迈克尔·尼克尔斯. 家庭治疗: 概念与方法(第11版)[M]. 方晓义婚姻家庭治疗课题组,译. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.
- [3] 文迪. “资源取向”视角下高校心理危机干预家校沟通的理念与机制探索[J]. 心理月刊, 2019(20): 6-8.
- [4] 杨慧慧. 系统式家庭治疗视角下心理危机学生家校沟通方式探讨[J]. 中小学心理健康教育, 2023(3): 70-71, 74.