

# 运用焦点解决技术改善小学生亲子关系的个案辅导

◎ 王 侃 (广东省深圳市龙华区第二实验学校教育集团, 深圳 518109)

**摘要:** 一名小学六年级男生因沉迷手机而频繁与家长发生冲突, 与母亲一同来到咨询室参加家庭辅导。心理教师采用焦点解决技术, 通过赞美、假设问句及例外发掘帮助亲子双方建构起可实现的辅导目标, 成功寻找到通向目标的解决之道, 最终帮助这个家庭恢复了以往温馨和谐的氛围。

**关键词:** 手机成瘾; 家庭辅导; 焦点解决短期疗法; 亲子关系

**中图分类号:** G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 12-0059-03

## 一、个案概况

小A, 男, 小学六年级学生, 因沉迷手机频繁与父母爆发冲突, 和母亲一同前来寻求帮助。据了解, 小A一直学习成绩优异, 兴趣爱好广泛。小A母亲称其自小聪明, 在学习方面肯钻研且“一学就会”, 唯一的不足是性格方面比较“倔”, 易与人发生冲突。小A则抱怨自己的性格在很大程度上受到了母亲影响。

自五年级起, 小A以在校在朋友少、社交压力大为由向父母申请增加手机使用时间。父母决定给他每晚1小时的娱乐时间。但即便如此, 小A还是经常趁写作业查资料时偷偷用手机浏览短视频, 导致作业拖延至深夜才完成。每当母亲试图就手机问题和儿子进行沟通, 双方就会爆发激烈争吵。小A会通过哭闹、离家出走, 甚至自我伤害的方式威胁父母妥协。首次来访时, 小A母亲认为儿子沉迷手机无法沟通, 小A则觉得母亲对于自己的人际困扰视而不见, 只想剥夺自己唯一的乐趣。

## 二、原因分析

### (一) 个人

小A步入青春期, 对于自我身份的认知逐渐加强, 不再满足于童年时期对于父母的依赖和从属地位。这一阶段的孩子普遍追求独立, 希望离开父母的羽翼, 实现

自我价值。这种心理转变使得他们可能对父母的管理方式产生质疑, 甚至滋生反抗情绪。研究表明, 我国四至九年級的儿童青少年在手机自制力方面呈现出逐年下降的趋势<sup>[1]</sup>。在这种情况下, 如果小A父母仍然沿用简单粗暴的管理模式来限制其使用手机, 双方之间极易爆发冲突。

此外, 小A的性格敏感细腻, 该性格特质在心理学研究与手机成瘾之间存在正向关系<sup>[2]</sup>。具有这种特点的个体常常对外界环境产生消极认知, 在与人交往中保持高度警惕, 这样不仅会导致人际关系紧张, 还可能造成社交回避<sup>[3]</sup>。对于小A而言, 手机中的短视频可能为他提供了一个相对安全和可控的环境, 帮助他暂时逃避现实、缓解压力。

### (二) 家庭

在小A手机沉迷问题的背后, 我们不能忽视家庭环境和情感交流的影响力。据了解, 小A的父母对于孩子的关注主要集中在学习方面, 将孩子的学业表现视作衡量其成功与否的关键指标, 而对孩子一直以来存在的社交障碍却有所忽视。小A曾多次向母亲表达自己在学校受到针对, 但母亲并没有给予足够的重视和关注。这种情感上的忽视也会导致小A无法从家庭中获得足够的支持和安慰, 转而寻求手机作

注: 本文获2023年深圳市龙华区中小学德育论文评比一等奖。

为情感释放的出口。

### 三、辅导目标

本案例中母子间的冲突表面上是由手机使用问题诱发的。然而深入分析发现，家庭内部缺少情感关怀以及亲子间的信任感缺失才是问题核心。因此，辅导重点应放在帮助来访双方修复亲子关系上。

在咨询过程中，心理教师采用焦点解决短期疗法(SFBT)分别对小A及其母亲进行工作。首先通过赞美及假设问句帮助学生及家长构建出理想中家庭成员的相处模式，引导其思考当下需要尝试的一小步，鼓励母子双方在原有的亲子互动模式上做出调整与改变。在此基础上，心理教师通过心理教育及例外发掘帮助小A母亲消除关于孩子手机使用的焦虑感，使其能从开放包容的视角理解孩子的行为。最后，心理教师尝试鼓励小A制定并实施相应的手机使用计划，在培养孩子自律性的同时，确保他能在生活中适度、合理地使用手机。

### 四、辅导过程

#### (一) 初次辅导，重塑辅导目标

在进入咨询室时，小A急切地表示希望缓和与母亲的关系，称家中现在“天天打仗”。但当谈到吵架的“导火索”(手机)时，小A则坚称不愿意减少手机使用时间，并说“只要她(母亲)别来管我，我们就不会吵架了”。心理教师通过一系列假设问句，引导小A深入思考，以期找到实际可行的方法以改善小A与母亲的关系(以下为辅导节选)。

师：刚刚你提到，每当妈妈谈到手机时，你们就会发生争吵。你能具体描述一下这些争吵是如何发生的吗？

小A：每次她一提手机，我就觉得很烦，然后就会和她吵起来。

师：具体是什么让你感到生气呢？

小A：她说话声音很大，我很讨厌别人对我大声说话。

心理教师敏锐地捕捉到这一点，继续问：“所以，是妈妈的态度让你感到不舒服吗？”小A点头确认。接着，心理教师提出了一个假设性问题：“那么，如果有一天妈妈不再用这种态度和你说话，你希望她会以怎样的态度来和你沟通呢？”小A沉思

片刻后回答：“我希望她能温柔一些。”

心理老师继续引导：如果妈妈真的用温柔的语气和你谈论手机问题，你会如何回应她呢？

小A：我会试着和她好好说话，和她说我看一会儿手机就会去学习了。

小A还补充道以前当妈妈和自己好好沟通时，自己也会很耐心地回应。借此机会，心理教师告诉他情绪是会相互传递的。如果希望妈妈对自己温柔，可以从自己做起，先对妈妈展现出温柔的一面，以此来使妈妈的情绪平稳下来。小A听后表示愿意尝试改变，对母亲的态度好一点，但对于手机问题，小A仍然坚持不想被母亲管束。对此心理教师表示理解，并提出建议：在保持与母亲良好沟通的基础上，小A可以尝试制定一个手机使用计划，在满足自己需求的同时，让母亲看到自己的自律与成长。

#### (二) 赞美与赋能，缓解手机焦虑

在与小A进行深入沟通后，心理教师对其诉求有了清晰的了解，接着便开始与小A母亲会谈。由于小A近一年来学习成绩明显下滑，且母子在沟通过程中频繁发生争执，小A母亲在咨询开始时显得焦虑不安。为了缓解母亲的紧张情绪并帮助其重建信心，心理教师首先运用了赞美技术，充分肯定了她在养育孩子过程中所付出的努力与辛劳。同时，心理教师还引导小A母亲回顾了近期母子间的温馨时刻，帮助她意识到孩子除手机使用外的其他优点和特长，有效减轻了她的焦虑感。

随着会谈的深入，小A母亲的态度逐渐放松，开始主动思考如何缓和与儿子的关系，并表现强烈的意愿和信心。心理教师趁机提出了一些实用的建议：在与孩子沟通时，应注意自己的行为和态度。暂时不要急于和孩子正面讨论手机问题，而是尝试从其他方面缓解孩子对手机的依赖。例如，小A曾和母亲提到过自己交友有困难，可以尝试协助孩子改善交友困境，这样既可以增进母子感情，也可以帮助小A缓解压力。小A母亲接受了心理教师的建议，表示在咨询结束后，会抽出更多时间陪伴儿子参加同龄人的社交活动。

#### (三) 例外发掘，建构解决之道

首次来访一周后,小A母亲再次联系心理教师,述说了近一周的情况:只要她不干涉儿子玩手机,母子俩就能相安无事。然而,因为担心“手机会毁了孩子”,她总是忍不住限制儿子玩手机。而小A会情绪失控,哭闹不止,直至拿到手机才肯罢休。针对这一问题,心理教师请小A母亲回顾了过去一段时间内,有没有哪一个时刻限制小A玩手机,但他的抵触情绪相对小一点。母亲提到,之前家中有亲戚来访,小A曾试图向对方索要手机,被拒绝后虽然一整天都闷闷不乐,但并没有做出更加过激的行为。心理教师请母亲分析那次小A没有“情绪失控”的原因,思考后表示当时亲戚并没有像自己一样指责他,而是置之不理。小A看到对方态度冷淡,纠缠了一会儿就不再讨要手机了。心理教师对小A母亲的表述进行了澄清:“看来在这种情况下,冷处理比严厉批评更有效。”

受到这段经历的启发,小A母亲分享了自己的另一段经历:因为担心熬夜玩手机影响儿子第二天上学,她每天早上都会喊对方起床。但随着母子关系恶化,小A每次被叫醒都会发脾气。当母亲和小A沟通这件事时,他却说自己已经定好了闹钟。听完儿子的想法,母亲决定不再喊他起床。出乎意料的是,第二天早上儿子真的自觉起床了。受此启发,小A母亲笑了:“孩子其实不喜欢我们过多地管束,很多事情他可以自己做好。”心理教师肯定了小A母亲的发现,提醒和孩子相处时要给予信任感。这样可以激发孩子的主观能动性,培养孩子自我管理的能力。对于小A而言,保持适度的信任感及温和而坚定的态度,将有助于他培养健康的手机使用习惯。

#### (四) 后续辅导

经过前三次的心理辅导,小A在学期末的一个清晨走进了辅导室,他的脸上洋溢着与以往不同的轻松和愉悦。他开心地告诉心理教师:“最近我和妈妈不再吵架了。”

当心理教师询问小A手机使用的情况时,他说最近妈妈不再像之前那样紧盯着自己。而在感受到妈妈对自己的信任之后,他也在努力调整自己的手机使用习惯。小A自豪地表示:“现在我都是先写

完作业再玩手机,并且在一周内大部分时间都能做到这点。”心理教师对小A的这一积极变化给予了充分肯定和鼓励。不过对于青少年来说,自律性的培养是一个长期而艰难的过程,小A能够主动做出这样的调整,对他而言亦是一个挑战。为了巩固这一成果,心理教师与小A约定,定期回到辅导室反馈手机使用情况。

#### 五、辅导反思

在快节奏的现代生活中,许多父母因工作繁忙而忽视了与孩子的情感交流。尤其对于青春期的孩子,他们的情感需求变得更加细腻和复杂。如果父母在这个阶段无法识别并满足孩子的情感需求,他们可能会寻求其他途径来填补这一空缺,比如小A选择通过玩手机来宣泄情绪,而母亲则希望他减少手机使用时间。因此,当冲突发生时,家长和孩子会试图通过争吵或是控制对方来解决问题,但这些做法往往会加剧矛盾,使问题更加复杂。

焦点解决短期疗法在这种情况下展现出了其独特的价值,它将重点放在赞美及对未来的建构与实现上。通过赞美与肯定,心理教师帮助来访者看到自己的优点和潜力,从而有效缓解其对于当下困境的焦虑感。通过与来访者一起畅想未来,可帮助其逐渐厘清自己的真实需求,从而找到目标与方向。最后,通过发掘日常生活中的“例外”情景,心理教师帮助来访者找到了解决问题的实际路径。反映在家庭辅导过程中,SFBT为亲子双方带来了解读问题的新视角和解决问题的新策略,帮助来访者解决问题,但又不仅仅局限于讨论问题本身,从长远来看,为整个家庭的健康发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献

[1]董奇,林崇德.当代中国儿童青少年心理发育特征:中国儿童青少年心理发育特征调查项目总报告[M].北京:科学出版社,2011.

[2]吴祥成,杨洁,肖汉仕.中小学生对敏感性格与手机成瘾的关系[J].邵阳学院学报(自然科学版),2021,18(4):110-116.

[3]克莉司德·布提可南.多向思考者:高度敏感人群的内心世界[M].杨蛰,译.北京:北京联合出版社,2018.

编辑/黄德聪 终校/石雪