

发展“心灵地图”

——运用焦点解决短期治疗帮助高三学生正确看待学业落差

◎ 亢健 (江苏省常州高级中学, 常州 213000)

摘要: 进入高中后, 随着学业压力的增加, 不同学段的学生都可能会因为学业落差而产生挫败感, 引起焦虑情绪与内耗。尤其对于曾经学业水平较高的高三学生而言, 随着整体复习结构的调整, 许多学生无法正确地看待当前与过去的学业落差、自己与他人的学业落差, 从而引起较大的情绪波动与学业倦怠。为了帮助学生解决类似的心理困扰, 心理教师可以采取焦点解决短期治疗中的发展“心灵地图”技术, 引导高中生意识到自己的资源与优势, 给予学生支持与强化, 赞赏他们的努力, 给出正向的反馈, 帮助学生提高对自我情绪和认知的管理能力, 缓解学业焦虑。

关键词: 焦点解决短期治疗; 心灵地图; 学业落差; 学业焦虑

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 04-0052-04

一、个案概况

小白(化名), 男, 18岁, 是我校的一名高三学生, 独生子。小白是本地人, 从小在本市出生长大, 与父母一起生活。小白的家庭经济条件非常优越, 父母文化程度较高, 父亲是某高校的教授, 父母感情稳定, 对小白的教养方式较为严格, 尤其是父亲对其学习期待很高。家族两系三代无精神疾病史, 来访者既往也无精神疾病史。

来访者自述: 从小父母在学业上为自己投入了很多的时间和精力, 对自己的学习成绩要求也很高。从小学开始学习各种竞赛课程, 包括计算机、数学、化学、物理等学科, 但是自己更喜欢地理科学, 为此与父母有一些矛盾和分歧。进入高中后, 高一时由于学业压力激增, 很长一段时间内难以控制情绪变化, 自己感觉有些心理问题, 但是父亲认为是抗压能力较差所导致的, 并没有及时带自己去医院诊治。高二分科后, 情况持续恶化, 并在某次考试后有较大的情绪波动。父母在教师的建议下带自己去专业的医疗机构就诊,

后被确诊为轻度抑郁, 一直持续服用药物至今。

心理教师的观察: 小白身材消瘦, 语言表达流畅, 逻辑性较强。当谈到与父母的关系和对自己学业的某些看法时, 小白呈现了较强的自我觉察能力和焦虑情绪。当谈到与学业相关的事情时, 他低头叹气, 表达了对高二时期学业倦怠的后悔, 以及自己的受挫情绪, 小白很犹豫是否要休学一段时间, 重新梳理学过的课程内容, 求助动机强。

二、辅导目标与理论依据

(一) 辅导目标

近期目标: 增强来访学生的自我效能感, 引导学生发现并增强自己的学习能力和优势资源, 缓解其焦虑情绪。

长远目标: 引导来访学生提高对自身情绪和认知的管理能力, 学会运用周围的资源, 建立正确的自我评价系统, 增加自我支持。

(二) 理论依据

“心灵地图”是指个体所发展的对引导自身达

到目标所采取行为的自我看法，就像一张可以指引来访者抵达目的地的地图。“心灵地图”的建立，需要依赖于来访者曾经的成功体验，并进行适当的回忆与强化。即使只是一个小小的成功，心理教师也可以引导学生创造出关于“什么是有效的”思维印记，这样的强化过程可以帮助学生建立“生产效益习惯”的思维模式，从而使来访者将之前成功解决问题的行为习惯化。

在焦点解决短期治疗中，将来访者的注意力导向曾经成功的经验与实例，是促成其主动发生改变的重要方式。如同古特曼（Guterman）指出：“焦点解决短期治疗认为，如果来访者可以发现问题中的例外情境并予以扩大，那么便能在之后的问题解决中产生深刻的反转——例外的思维将会成为一种原则与习惯。”

三、辅导过程

第一阶段：建立信任关系，运用“微观检视”技术开启“心灵地图”

小白首次进入心理辅导室后比较紧张，说话声音较小，询问心理教师知不知道他的事情，并侧对教师坐下，低头讲述了他进入高三后的情况。心理教师为其倒了杯热水，并表示会无条件地接纳、倾听和共情，小白逐渐放松下来，并开始讲述前来接受心理辅导的原因。

小白描述自己进入高三后压力非常大，看到那些在高一时成绩比自己差的同学现在都超过自己，感到非常后悔与挫败，一人独处时经常伴随着混乱、痛苦的情绪感受。他非常后悔自己在高二时没有努力学习，自我效能感较低。讲到回家后和父亲的交流情况时，小白多次表达父亲对自己的学业成绩现状不满意，没有达到父母的期望。

该阶段的辅导目标是与小白建立安全、相互信任、相互理解的咨访关系。首次进入辅导室时，小白非常沉默，看起来有些紧张，当心理教师表达了充分的共情与关心后，小白低头将身体侧对心理教师，并开始逐渐进入放松状态，敞开了心扉。于是心理教师在仔细倾听来访者的叙述后，引导小白关注自己在学业上的成功之处。在辅导过程中，心理教师通过“微观检视”技术，帮助小白回忆起曾经发生

过但被其忽略的成功事件，将思维聚焦在“最近”可能发生的事情上，这样的分享可以帮助小白更容易从问题中发现例外，发现自己的优势与能力。

师：小白，通过你的描述，我感到你觉得自己在进入高三后很挫败，你对所有科目的成绩都不太满意，对吗？有没有一些科目让你有进步的成就感？即使只有一点点也好。

小白：我几乎感受不到我在进步，我现在的成绩跟其他同学比差了很多，与我高一时比排名也后退了很多。

师：“几乎”感受不到吗？那是不是意味着在极少数情况下你偶尔会有成就感？哪怕程度非常非常低，可以跟老师分享一下吗？（微观检视技术）

小白：（停顿一下后）地理成绩对于我来说算是有进步的，我一直很喜欢地理，从小看了很多有关地理的书和资料，去旅游时也喜欢收集相关地点的地貌和气候信息。现在虽然没怎么花时间学习地理，成绩也还算好吧。

师：哇，这是很棒的事情，你是怎么做到的？（细节化）

小白：因为我很喜欢地理，平时会自己整理学习思路，虽然现在学习状态不好，但也可以吃老本。（浅笑）

师：你能单独整理学习思路和搜集信息已经厉害了，大部分同学可能都不太擅长，是不是？

小白：是的，我周围的同学们喜欢按照老师教的方法和步骤练习，我还是更习惯用自己的思路整理知识框架和结构。

在第一阶段的辅导中，心理教师给予小白共情、陪伴和支持，主要与小白建立了相互信任、相互尊重、相互理解的咨访关系，并鼓励小白分享自己的学业焦虑，帮助其梳理家庭、学校中的人际支持系统，了解并发掘小白的优势资源，最终将谈话的重点聚焦于小白曾经的微小成功经验。

当小白在谈话中提及“大多时候”“几乎”“总是”“有时候”“通常”等词语时，这暗示了问题至少不是持续性发生的，总有些例外情况存在。此时，心理教师需要及时捕捉到这些例外的成功经验（微观检视技术），重点着眼于问题不是特别严重或

没有持续发生的时刻，帮助学生找到自己可以复制或迁移的成功方法。

第二阶段：理解自我，通过“接受拥有权”“振奋性鼓舞”等技术发展“心灵地图”

本阶段的辅导目标是引导小白通过辨识自己已有的优势资源与能力，明白自己是如何促使成功的改变发生的。心理教师通过“接受拥有权”“振奋性鼓舞”等技术循环提问交流，帮助小白认识到自己才是成功的主体因素，从而逐渐构建小白对学业成就的“心灵地图”，提高自我效能感，进行自我赋能。

师：你之前说你在高二时没有努力学习，但是高三后有了很大的变化，想要继续认真完成学业。你是怎么做到这件事的？为发生这种改变，你付出了什么样的努力？（发展“心灵地图”）

小白：我们高三更换了班主任，新班主任方老师是地理老师，她鼓励我努力学习，也会找我去办公室一起讨论问题，我的变化可能是因为她吧。（在解释中，来访者将这个成功事例归功于班主任）

师：嗯，我想你之前也常常听到老师和父母这样鼓励你，是不是？（启发来访者对“拥有权”的思考）

小白：是的。

师：但高二的时候你还是没有认真学习，是不是？

小白：是的。

师：进入高三后却不一样了，是什么让老师的话引发了你不一样的行为呢？（引导来访者意识到“拥有权”的变化）

小白：进入高三后，我觉得我还可以拼一把，因为我高一打下的基础还在，努力一下也许可以考个好一点的学校，向父母证明我还是能够为自己的行为与选择负责的。

师：所以，这对于你来讲是一个新的重要决定，你要如何付诸行动呢？（循环提问）

小白：我想先把自己高一基础比较好的物理、数学、地理这些科目的成绩提上来，语文、英语、化学这些我不太擅长的科目只能慢慢地去找老师或同学补习了。

师：哇，你真的很想法，对于不同的科目有

不同的计划，这种自主规划学习的能力可能是大部分同学都不具备的。（振奋性鼓舞）

小白：是的，我一直对自己想做的事情很有想法。

师：那你这样做的时候，有什么感受呢？（循环提问）

小白：当考试成绩有所提高的时候，我会觉得很开心，但是有时候成绩不好，我也会很挫败。

师：很正常，我们都希望自己的努力可以在短时间内见到效果，获得及时性的正反馈，但是有时候可能也需要过程性的积累和坚持，你觉得有哪些成功的经验可以迁移、使用到其他的科目中呢？（持续发展“心灵地图”）

小白：我可以及时地和老师请教高二时没有掌握的学习内容，对于比较熟悉的科目就扩展知识点，对于不熟练的地方多加练习，自己慢慢总结方法，像学地理一样整理自己的知识框架，逐渐跟上大家的进度。

师：你真的很擅长自我总结和分析目前的情况，在我们的交流中，你始终可以把自己的进度按照熟练和擅长的程度分类讨论，这样你会在之后的学习中有不同的学习重点和方法，是不是？（振奋性鼓舞）

小白：（笑）是的！我也很喜欢反省和分析自己。

在这一阶段的交流中，最初小白无法认可自己在成功的改变中所付出的努力，而将他的变化和进步归功于新的班主任。心理教师通过“接受拥有权”等技术的循环提问，帮助小白理解自己在成功的改变中所付出的努力，意识到自己才是引起成功变化的主要因素，逐渐接受自身对于成功的“拥有权”。

在随后的辅导中，心理教师更多以赞美来支持与鼓励小白，通过“振奋性鼓舞”等技术循环提问，引导他肯定和认可自己的成就，慢慢扩大来访者的视野并提升自尊。心理教师协助来访者构建“心灵地图”，帮助其梳理达成改变所付出的努力，强化小白对这些成功经验的认知，进而鼓励他继续努力，关注自身的正向改变，避免自我批评。

第三阶段：调整自我，通过“标示地雷区”技术辨认与克服阻碍

本阶段的辅导目标是帮助小白界定出在实现目标的过程中可能会遇到的阻碍，通过“标示地雷区”技术引导小白对潜在阻碍做出预判，并确认可执行的处理方式。这样一来，在发展“心灵地图”的过程中出现意外情况时，小白能够避免自我审判或因措手不及的挫折而沮丧。

师：你的计划听起来很棒！但是，我们都知道，生活中总会有一些意想不到的情况发生，打乱你原来的计划。你想过可能会有哪些意外或者不太理想的事情发生吗？（标示地雷区）

小白：可能就是像以前一样，努力后考试成绩依然不理想或者波动范围很大吧。

师：如果这些意外情况发生了，你想要如何处理呢？（循环提问）

小白：那我就过普普通通的学习生活，也不会怎么样。可能我会考不上特别好的学校，但是就我的成绩而言，不会出现考不上大学的情况。

师：如果这些意外情况真的发生了，在你可以接受的范围内吗？（重复确认）

小白：是的，最差的结果可能也就是这样了，所以我还可以再拼一次。（笑）

随后，心理教师鼓励小白对自己假设的其他意外情况进行分享，巩固并调整思维。这样做可以帮助小白现实地看待当下的问题，在接受自己预想的各种意外情况的基础上，调整负向认知，鼓足勇气，做好准备，勇敢面对前方未知的挑战。

四、效果与反思

（一）辅导效果

经过辅导，小白的焦虑情绪和自我批评情况得到了缓解，并调整了对学业落差的心理认知，增强了信心和勇气。小白不再对高二时没有努力学习的事情过度焦虑与懊悔，能够正确地看待目前自身拥有的能力和资源，勇敢地面对高三生活。班主任反馈小白在课堂上出现严重走神、发呆的次数也变少了，学业成绩有了一定的提升。之后，小白也坚持每月来一次心理辅导室与心理教师分享自己最近的感受和情况，增加自我支持，逐渐建立内在的秩

序和力量感。高考时，小白取得了理想的成绩，进入了自己喜欢的高校。

（二）辅导反思

进入高三后，随着学业压力的骤然增加，不同学业水平的学生都可能会出现学业落差感，从而带来较强的自卑感、挫败感和焦虑情绪。严重者甚至会出现绝对化要求、过分概括化、糟糕至极等不合理信念，不断内耗，并伴随躯体化症状。

在本辅导个案中，小白是一些曾经学业水平较高孩子的代表，一部分类似情况的学生在进入高三后无法正确地看待当前与过去的学业落差、自己与他人学业的落差，从而引起不同程度的焦虑反应与学业倦怠。

对于此类个案，心理教师可以采取焦点解决短期治疗中的发展“心灵地图”技术，在与来访者的循环沟通讨论中，帮助其发现、聚焦并放大自己在生活中的微小改变与优势资源，加强对自我情绪和认知的管理能力，降低焦虑情绪反应，增强自我效能感。

在本次辅导过程中，心理教师运用了“微观检视”“接受拥有权”“振奋性鼓舞”“标示地雷区”等多种辅导技术对小白进行了循序渐进的引导，不断带领其发展“心灵地图”。在构建“心灵地图”的过程中，心理教师协助小白发掘自身具备的能力与优势资源，练习增强正向的自我陈述，引导小白聚焦于过去成功的例外改变，然后共同回顾、总结成功处理问题的心路历程，并将成功的经验与方法迁移至整体的学业与生活中，达到改善情绪与行为的目的，帮助小白在学业与情绪方面恢复常态。

参考文献

- [1]许维素. 建构解决之道：焦点解决短期治疗[M]. 宁波：宁波出版社，2013.
- [2]史蒂夫·德·沙泽尔，伊冯·多兰. 超越奇迹——焦点解决短期治疗[M]. 雷秀雅，刘慷，杨振，译. 重庆：重庆大学出版社，2011.
- [3]许维素. 焦点解决短期心理治疗的应用[M]. 北京：世界图书出版公司，2009.
- [4]骆宏，黄丽. 焦点解决模式：理论和应用[M]. 北京：人民卫生出版社，2010.