

焦点解决取向在初中生涯辅导中的应用研究

◎ 王晓娜 (山东省济南第十一中学, 济南 250031)

摘要: 初中阶段是个体自我意识、兴趣、性格、能力逐渐形成和发展的重要时期,也是职业抱负树立的关键时期。新高考背景下,选择关口的前移,决定了初中生涯辅导成为必然。生涯辅导的理念为发展性、成长性和支持性,强调正面导向、发展导向、未来导向、目标导向、解决导向和行动导向,与焦点解决取向的哲学理念不谋而合。在初中生涯辅导中,可将焦点解决取向的基本理念融入其中,具体路径:奇迹问句,点亮未来目标;关注例外,激活优势资源;量尺问句,行动一小步;尊重差异,多元化评价。实践证明,焦点解决取向能为初中生涯辅导的开展提供理论框架与实证依据,破解初中生涯辅导中存在的难题。

关键词: 焦点解决取向;生涯辅导;初中生;奇迹问句;例外;优势资源;多元评价

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 15-0004-05

一、初中生涯辅导的必然性

生涯辅导即由专业的辅导人员结合心理学的方法与技术,帮助个体了解自己,了解教育环境、休闲环境与工作环境,选择适当的生活方式,增进个人的幸福,进而谋得社会的福祉,最终促进个人的生涯发展的过程^[1]。生涯之学即应变之学,环境中的“变”与个人的“应变”构成了个人生涯发展中应有的警觉和认识。生涯辅导的核心就是协助个体发展出生涯抉择能力和对外界变迁的应对能力,帮助个体看到自己的喜爱之事、能做之事和可做之事,逐步确立职业理想、生存价值和自我价值,以期自己能适得其所。

生涯探索是寻求个人“心之所安”的过程,是对人生近景及远景的设想。初中阶段是个体自我意识、兴趣、性格、才能逐渐形成和发展的重要阶段,是确立个人身份认同的时期,也是树立职业抱负的关键节点。威廉·戴蒙在《目标感》一书中指出,“一个人重要的人生取向往往是在青春期早期(初中阶段)孕育出来的。目标感、希望和志向,是青少年茁壮成长、走向人生正轨的最重要的条件”。初中生个体发展的一个象征性印记即自我认同感的构建,面临的巨大挑战是,通过为自己谋得一个在这个世界上的位置来定义自己,将身边世界的各个方面整合成一个不断扩大、越来越统一的对“我是谁”的表征;主要发展任务是在认识自我的基础上形成积极的生涯认同感。

初中阶段是一个承上启下的阶段,初中生面临的现实是,初中毕业面临分流,要经历生涯的第一

次抉择:升入高中的学生要参加高考,提前选择大学专业;部分学生无法接受高中教育,则会进入中职或高职院校,进行专业技能的学习和训练。初中生要根据自己的现实况选择其中一条路径,是“初中—高中—大学”还是“初中—中职—入职”。无论是选择就读普通高中还是职业院校、高职,甚至直接就业,都会直接影响接下来几年的人生轨迹。

初中阶段更是学生探索人生坐标体系、定位职业发展的关键点,站在职业路向的分流点上,如何选择方向似乎成了一场对未来人生走向的“豪赌”。选择关口的前移,从更深层次意义上间接推动了初中生涯辅导。

二、焦点解决取向的基本理念

焦点解决短期治疗(Solution Focused Brief Therapy,简称SFBT)是指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术,近几年被广泛应用于各种领域,如教练、导师、社工、医护人员、教育等,并呈现出了不同的版本。如今的焦点解决可以称作“焦点解决取向”。

SFBT的产生深受后现代建构主义的影响,强调“现实”并不是一个存在于人意识之外的世界,而是主观建构出的精神产品;个人建构的现实深受其所处的语言系统的影响,语言既反映心理体验,也塑造心理体验,形成解决方案的语言与描述问题的语言有所不同;SFBT是一种聚焦于解决方案的语言,关注积极的、有希望的和聚焦未来的语言,个体使用这种语言可以从问题中找到出路^[2]。

所谓的焦点解决就是把焦点放在“解决”上，然后带出解决问题的潜能。SFBT勇敢且审慎地颠覆了过往看待问题的视框，不用病理学的眼光看待个体行为，不去特别探究问题的根源，以解决问题为导向；将个体视为解决自身问题的专家，尊重个体的潜能，认为解决问题的策略就隐藏在目前困境的“例外”情况中，个体运用自身的资源就能实现渴望的目标；过程主要聚焦于“改变何以发生”以及“改变的可能性”上，关注小改变的发生，探讨个体的目标、资源、例外正向经验与未来远景，关注目标设定和任务进度，关注个体的优势、复原力、成功经验等；尽可能以最少的咨询次数有效处理个体的问题，实现效益和效率并重。SFBT假设事情会因为我们的聚焦而改变，而过多关注问题则会导致问题的“成长”。

SFBT在学校教育系统中的价值备受肯定。初中生涯辅导是教育发展一定新阶段、面临新问题时的一种创新式解决方案，是现代教育发展的题中应有之义，实质是对教育本质的回归。初中生涯辅导教师要帮助学生透视整个生命历程，唤醒学生的生涯意识和应变意识；引导学生探索个人兴趣、价值观、才能和潜能，探索环境和社会；帮助学生将当前的学习与生涯规划联系在一起，在“学习学科知识”和“如何找到富有意义的未来生涯”之间建立有效连接，激励学生把一段一段割裂的被动人生转变为持续生长的主动人生，确立终身学习的理念^[3]。

生涯辅导的理念为发展性、成长性和支持性，强调正面导向、发展导向、未来导向、目标导向、解决导向和行动导向。SFBT的哲学理念正与之不谋而合。SFBT简洁明快、积极正向、大道至简，SFBT的方法、技术与生涯辅导的结合有价值、有意义、富潜力，不仅能够为初中生涯辅导实践的开展提供理论框架与实证依据，打开更多的对话空间，还能从新的视角破解初中生涯辅导中存在的难题，为应对时代变化带来的新挑战、新机遇提供崭新的路径和方法，在生涯辅导领域创造出更多的可能性。

三、焦点解决取向应用于初中生涯辅导的具体路径

（一）奇迹问句，点亮未来目标

奇迹问句是一种对渴望的回答，个体要想象一

个在未来时间里问题已经得到解决的场景，并且当自己再次回到当前的真实情境时，能够确定自己需要做什么才能使未来的场景真实发生，这是一个与未来目标产生“锚定连接”的过程。常见的问句有：（1）奇迹发生问句——如果有一天，一觉醒来，发现奇迹发生，你的问题都解决了，你会发现有什么不一样的地方？（2）拟人化问句——如果墙上的时钟看到你的改变，它会说些什么？^[4]一旦可以想象出这些“奇迹图像”，个体就能够从中瞥见不同的生活形态，洞见更多的可能性，进而重塑自己的生活。

在青春期所形成的早期构想会成为个体发展的一个关键性的里程碑。目标是生涯辅导中的关键元素，对目标的探索是初中生所有学习活动的基础，他们未来生涯中的任何成功，从世俗意义到精神层面的，都需要对努力背后的、有更深层次意义的目标有更深入的反思。如果初中生的未来生涯不是以充满理想主义的目标、理想和抱负作为开始，就可能陷入百无聊赖的心理荒芜中。

生涯教育的目的是培养适应未来社会的人才。当前，很多初中生埋头苦读和刷题，对自我的认知和未来的人生方向充满迷茫，未能真正反思“我想要成为什么样的人”或“我的人生理想是什么”。斯坦福大学威廉·戴蒙的研究发现，在12岁到26岁的青少年中，只有五分之一的人对于自己将来想要做什么、想要取得怎样的成就有一个清晰的愿景。比尔·博内特的教学经验也表明，有80%的学生并不真的了解自己的激情所在^[5]。奇迹问句是SFBT重要的核心介入，是一个“未来导向”的问句，能引发学生对未来愿景的想象与描述，帮助学生形成一个“问题不存在时刻”的图像，给予学生一个认知空间，使其无限制地思考各种可能性的发生。愿景将会激发希望，连接到未来的各种可能的想象会使学生产生希望感萌发的真实体验。

生涯辅导教师可以使用奇迹问句引导学生想象未来愿景，在脑海中一次次预演实现的过程，由此走出当下的困顿，洞见未来的希望。一般问法如下：“现在，我要问你一个奇怪的问题。假如今天晚上睡觉的时候，整座房子都非常安静，你也睡得很香甜。半夜，奇迹发生了，你今天和我谈论的这

些问题——当下的迷茫、无动力、学习成绩不理想，都解决了。但是，因为奇迹发生在你睡觉的时候，所以你不知道一夜之间你的问题解决了。当第二天早上醒来的时候，你会发现有哪些不一样，让你了解到奇迹已经发生了？”

生涯辅导教师还可以使用譬喻的方式改变奇迹问句，如“如果有一个水晶球可以照见你的未来”“如果有一个神仙要帮你实现三个愿望”“如果你突然拥有了一根神奇的魔法棒”“如果未来的你打电话给现在的自己，他会给你提供哪些建议”。如果某些初中生无法接受类似奇迹的说法，生涯辅导教师则可单纯地使用假设问句来询问学生，然后继续遵循奇迹问句的相关原则。例如，一名初中生因为成绩不理想想要退学，教师可以这样引导他：“让我们想象一下，如果你决定不做这个选择，当你活到80岁时，回顾你的一生，你看见自己度过了这个艰难的时期，而且还过着很有目的、很有意义的生活。那么，你的一生会是什么样子的？”类似问句可以诱发学生思考问题解决后的美好图景，产生探寻未来可能性的好奇。

奇迹问句能戏剧化地将学生充满问题的思绪，转移至以解决之道为焦点的思考，从谈论问题中解放出来。奇迹问句里蕴含着“问题是可以改变的”信念，鼓励学生想象突然获得生活中原本不可能存在的巨大力量，构思未来图景，让学生在当下产生深刻的内省并付诸行动。在回答奇迹问句时，学生内心的思考焦点将离开原有的问题情境，开始专注于自己想要什么或自己希望改变什么，逃离问题思维的限制，朝向更满意的未来前进。

（二）关注例外，激活优势资源

SFBT以解决问题为焦点，以个体已经拥有的优势、方法与资源为基础。人们不可能总是处于一种行为模式中，无论当时处于多么顽固的问题模式中，总会有例外发生。“例外”这个概念是SFBT的第一个支柱，被称为“沙中淘金”。例外，是优势、资源、力量、成功的统称，存在于问题发生以外的时段，即问题没有发生、问题不严重、问题发生次数少的时刻，或者平顺、成功、美好的时刻^[6]。

“例外”的思维是找寻优势、方法与资源的放大

镜，如忧郁的人在意志消沉中也会经历一些舒缓的时刻，这段缓和的时间即“例外”。因此，要详细追究这些“例外”的细节——何时、何处、如何发生，以及什么人在场等，进而扩大例外情况，让这些成功的策略重复发生，直到成为习惯活动。常用的例外问句有“哪些时候，这些问题是不会发生的”“那时候你的想法或做法有什么不同”“以前有没有类似的情况？你那时候是怎么处理的”等。即使最棘手的困扰都包含例外，只要有例外发生，就能从中找到解决方法。

SFBT相信学生的潜能和内在资源，这种成长和改变的理念类似一个孵化器，学生的职业价值观、目标、理想从那里孵化出来并最终得以实现。“知道你是谁，比知道你要去哪里更重要”。生涯辅导即针对“我是谁”“我要到哪里去”“我如何达到自己想去的地方”等基本生涯命题，引导个体探索生涯发展的可能性，发展出自己的优势和偏好，圆满完成一张“我是谁”的人生拼图。在生涯辅导过程中，教师要引导学生关注自身的内在优势，因为发挥优势比弥补弱势更为重要。

积极心理学认为，性格优势是我们每个人都拥有的天然倾向。每当使用自己的优势时，我们会感觉到“真实的、有活力的、充满能量的自我”。在全球互联网的时代，决定一个人未来核心竞争力的是长板理论，要找到自己的长板，围绕长板展开布局，将个人优势放大、延伸。段文杰等^[7]设计了一个为期18周的干预实验，证明基于优点的干预策略对提高学生的生活满意度发挥着积极的作用。此研究蕴含的意义是，可以把培养学生的性格优点融入学校的日常教学工作或生涯辅导中去，让学生在日常学习和生活中发现并运用自己的优势，这不仅能促进学生的心理健康和生活满意度，还能激发学生的学习热情，使他们抱持对未来的希望感。

优势视角在初中生涯辅导中的介入，立足于发现、探索初中生的优势和资源，协助他们达成自己的目标，实现梦想；面对生命中的挫折和困境，利用自己的力量（如天资、知识、能力和资源等）来达成目标和愿望。当学生对未来迷茫、丧失信心时，可利用SFBT“例外”原则分析他们过往经验中

的成功事件，引导他们探索自己重复出现的才智、价值观和成功模式，从中提取出造就成功的方法和策略，并应用于目前的困境上。阿尔伯特·班杜拉经过40年的研究发现，过往的成功经验是学生未来自我效能感的主要来源^[3]。一次次刻骨铭心的成功体验可以激励一个人很多年，让人将“我赢了”这句话在心中转化为“我能赢”，进而创造出自己生命中的成功螺旋：成就激发自信，自信带动追求，追求又创造出更大的事业成就。

当学生说“我觉得我一辈子都会消极抑郁下去”“我做任何事情都不会成功”时，生涯辅导教师要多说这样的话：“上学期你对生活的态度积极乐观，当时你是怎么做到的？”“你在什么情况下，更有动力制定目标？”“过去一段时间，你在什么情况下实现了目标，当时你是怎么做到的？”“环境这么艰苦，你却放弃了希望，是什么力量在支撑着你？”“最近，在哪些方面，你会觉得学习是有成就感的？你是运用了个人身上的什么优势来达成这样的成果的？”生涯辅导教师要如“淘金”一般，引导学生从诸多困难中看到生命中的优势的微弱光芒，这些微弱光芒未来将成为足以燎原的点点星火。

关注例外，并不是为学生的生活创造出一些虚拟的美丽故事，而是营建一个可以“成为可能”的事实，此事实对学生而言，是一个已然在某处等待他的故事，是可以被看见及从中学习的。关注例外，能让学生从自身成功经验中学习，觉察和修正之前对未来生活的悲观论调，并且能有意识地运用这些能力和资源，帮助自己解决问题，迈向所渴望的浩瀚未来。

（三）量尺问句，行动一小步

焦点解决量尺常被用来衡量个体聚焦未来的进步程度，通过量尺可以确定问题的严重程度、目标的完成程度等。个体只有了解自己处于哪个位置，才会有进一步改进的可能。量尺顶端的10分代表个体所追求的结果或奇迹的图像，1分则为相对的低点。生涯辅导教师可询问学生目前所处的位置及其与愿景的距离，进而逐步引发学生朝着自己追求的目标方向，以适合自己的速度与方式前进。

运用量尺问句不仅可以引导个体了解他们所处

的位置，还可以引导他们思考如果向前一小步，当下应该如何做，常用的问句有：“10分代表你能够看到未来的希望和亮光，1分代表完全没有希望，目前你是几分？如果你提高了1分，会有什么迹象？”“现在让我们玩一个游戏，墙壁这边代表1，另一边代表10。现在两个墙壁之间有一条线，包含2~9之间的数字。你觉得自己现在处于这条线的哪个位置？接下来你需要做些什么来提高1分？”

若是正向之事，刻度可为1~10，例如有多开心、多有信心、未来多有希望、多想努力，“1”的概念可以暗示学生再怎么样都会有“一点点”；反之，若是负向之事，则为0~10，例如有多生气、多迷茫，“0”的概念可以暗示学生负面事情的消失。对于初中生而言，从问题中获得控制感是一种建立自尊和发生改变的方法，量尺问句不仅简单易行，还能将抽象概念转化为具体的问话，将强烈、模糊的反应转化为清晰、可测量、可介入的行动，澄清学生当下的状态，增加其对自我的觉察，进而明确下一步的具体行动，细化可以掌控的步骤。

人类大脑天生抵触大幅度的变化，一个微小的目标有助于冲破动机的表面张力，产生“破冰效应”，启动个体的行动系统。目标管理是生涯辅导的重要组成部分，生涯管理能力强的学生，会制定具体的计划，利用元认知能力，评估、反思目标的可行性，用一个个短期目标实现理想中的长期目标，让自己在一次次目标达成中修正、重塑、强化自己的原有计划。在生涯辅导中，教师可以使用量尺问句所提供的“一小步思维”，引导学生把长期的大目标分解为可管理的小目标，使学生看清脚下的和前方的路。

再远的路只要跨出一步，再一步步地走下去，就可以到达。生涯辅导教师可以对学生说：“当事情有所改善时，你想到的第一个可以做的改变是什么？”“你想从哪件事情开始？”“如果你提高了1分，会有什么迹象？”“如果你渴望的学习状态满分是10分，那么，你现在的处境是几分？如果要增加1分的话，可以制定哪些短期的、具体的、能力范围之内的、有及时反馈的小目标？”呈现一个量化的数字能帮助学生明确自身所处的位置，继而引导他们表达出一个小小的改善会是什么样。

SFBT相信系统或关系中的一个元素的改变可能会影响组成系统的其他元素和关系,由于连锁反应,系统中的一小部分的改变会引起整个系统的变化;相信“小改变成大改变,一个改变会带来更多的改变”,即所谓的“涟漪效应”与“滴水穿石”;小目标会产生“滚雪球效应”,一旦获得了起始的优势,雪球就会越滚越大,优势会越来越明显,一个小目标的实现,会产生连锁反应,学生会觉得任务更容易完成,并会更迫切地去完成,完成后的成就感又帮助他们逐步完成最终的大目标。一个个循序渐进的小目标,好比是建立在现实境遇与美好愿景之间的、可拾级而上、步步登高的阶梯,能激励学生立足当下,充满动力,奋勇向前。学生将躬身入局、日拱一卒,自我肯定与自我强化,出现正向思维和积极情绪,离开受害者角色,主动解决问题,对未来更有力量感和希望感。

(四) 尊重差异,多元化评价

焦点解决取向不仅是一种方法和技术的改变,更重要的是一种对人性的认识和对教育姿态的改变。SFBT强调发展性、复原力、去病理化和尊重好奇;相信每个人都是独特的,都有自己独一无二的价值、力量、智慧和经验;个体有能力面对自己人生的旅程,每个人都是解决自己问题的专家,一个人会从经验中习得克服困难的能力和资源;关注未来导向的思维:一个人会被过去影响,但不会被过去决定,未来是可以被创造与再协商的。

中共中央国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》指出,“要树立科学成才观念,坚决改变用分数给学生贴标签的做法,创新德智体美劳过程性评价办法,完善综合素质评价体系”。这也是未来生涯辅导的方向。爱因斯坦说:“每个人都是天才,但如果你用爬树能力来断定一条鱼有多少才干,它整个人生都会相信自己愚蠢不堪。”每个学生的认知特点和学习方式截然不同,每个学生都有其优势能力,差异化已经成为培养学生核心职业素养的前提。多元化评价也是生涯辅导中的关键元素,评价的维度包括学业,但更重要的是对学生的好习惯、助人行为、自我管理、能力优势、价值观、兴趣爱好等进行综合的反馈与评价。

生涯辅导教师要吸纳SFBT的理念,树立多元的发展观、教育观、辅导观、主体观、评价观和师生观,明确辅导的本质是为学生创造自由探索的环境,着重培养学生的特长和优势;打破传统静态的、单一的评价机制,构建以鼓励为主的动态的、情景化、社会化的评价体系,更客观地衡量学生的生涯发展路径;引导学生以多元的标准、发展的视角来评价自我能力,促进学生在多元选择、立体塑造的机会和背景下,积极进行自我选择、自我塑造、自我学习和终身成长。

教育家蒋梦麟说:“理想、希望和意志是决定学生一生荣枯的重要因素。教育需要启发学生的理想、希望和意志。”^[8]生涯辅导的关键是让每个学生都相信自己的未来充满各种可能性。SFBT立足于学生的变化、动态的未来、潜能的发挥,和生涯辅导提倡的理念有很多不谋而合之处。将SFBT提倡的人性观和专业价值渗透到初中生涯辅导系统的各个领域,是生涯该有的教育样态,将掀起挡住学生未来视线的面纱,让学生建构自己的解决之道来主导个人生涯。SFBT透过尊重使学生的自我决定最大化,以优势为基础赋能学生,以成长为基本点,以寻求人生价值为终点,引导学生成为自己人生命运的主宰者。

参考文献

- [1]金树人.生涯咨询与辅导[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [2]戴艳,高翔,郑日昌.焦点解决短期治疗(SFBT)的理论述评[J].心理科学,2004,27(6):1442-1445.
- [3]李亦桃.生涯规划:美国初中教育一例[J].上海教育科研,2004(5):72-73.
- [4]琳达·梅特卡夫.奇迹问句——闪耀的心灵之光[J].北京:北京师范大学出版社,2017.
- [5]比尔·博内特,戴夫·伊万斯.斯坦福大学人生设计课[M].北京:中信出版社,2019.
- [6]许维素.探寻希望的足迹:例外与应对问句的应用[J].心理技术与应用,2015,3(5):47-51.
- [7]Duan W, Ho S, Tang X, et al. Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the Chinese university context[J]. Journal of Happiness Studies, 2014, 15(6): 1347-1361.
- [8]蒋梦麟.蒋梦麟教育论著选[M].北京:人民教育出版社,1995.