

# 焦点解决短期治疗理念 在师生沟通中的有效应用

◎ 杨喜庆 (南京师范大学附属中学江宁分校, 南京 211102)

**摘要:** 焦点解决短期治疗以积极正向、目标导向、切入快、时效性强等特点, 在学校心理健康教育中被广泛应用。主要阐述了在师生沟通中对学会正向引领、例外带来解决之道、儿童是解决自己的问题的专家等焦点解决短期治疗理念的有效应用, 以期为师生有效沟通提供一定参考。

**关键词:** 焦点解决短期治疗; 师生沟通; 有效沟通

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2022) 08-0070-03

经常听到部分教师说“我都说了多少遍了, 他就是改不了”或者“某些同学一点素质都没有, 说了也白说”等类似的话语, 从中我们看出, 就学生身上存在的问题, 教师们也试着与其沟通, 用尽心思, 最后效果不是太理想。从事中学心理工作十几年, 我目睹了很多由于师生沟通不畅而引发的师生冲突。特别是近几年来, 师生之间的关系日益恶化, 排斥、抵触、冷战、敌对, 甚至大打出手都时有发生。不良的师生沟通还引发了逃学、离家出走, 甚至自杀等现象。沟通是双方面的, 需要在情感融洽的基础上实现想法和观点的碰撞, 并达成一致共识。师生沟通也是如此, 与学生实现心灵碰撞, 提高沟通的有效性, 达到育人的目的, 需要每一个教育工作者认真修炼。

那么如何才能做到师生有效沟通? 这是本文要探讨的主要话题。在探讨此话题之前, 我们首先需要明确, 什么样的师生沟通才算有效的沟通。我觉得有三个层次: 首先, 你和学生沟通的问题得到解决或者部分解决了。其次, 问题解决的同时, 你们的关系改善了。关系先于教育, 我们要教育或影响一个人, 和对方的关系应该首先是不错的、良好的, 如果采用讽刺、挖苦、甚至惩罚的方式, 可能一时问题得到了解决, 但问题可能很快会重现。再次, 从长远看, 你与学生的沟通正向引领了他, 调动了他的内在优势、能量, 最终引导他自己解决了自己的问题。比如有些学生不能按时交作业, 你和他沟通, 答应他按时交作业有积分, 还会有物质奖励, 可能一段

时间他确实能按时交作业了, 你也没讽刺、挖苦、惩罚, 反而通过积分、物质奖励解决了不能按时交作业的问题。这个过程中, 你们的关系还是不错的, 可从长远看, 他依然没有自己解决问题的能力。

焦点解决短期治疗是由 Steve de Shazer 和 Insoo Berg 夫妇从短期家庭咨询中发展出来的。所谓“焦点解决”, 是指咨询师与来访者的会谈主要集中于如何解决问题, 而不是像传统咨询那样一直专注于寻找问题原因、追溯个人历史或宣泄不良情绪。由于该模式强调正向导向, 关注问题的积极有效的解决, 比较省时省力, 因此特别适用于学校情境中的师生沟通。接下来笔者通过一些案例详细阐述如何利用“焦点解决”的相关理念实现师生有效沟通。

## 一、你是怎么做到的? ——正向引领

每一位学生身上都难免有缺点、不足, 如果教师整天拿着放大镜去找, 那可谓满身都是问题。如果整天被训斥, 学生会更叛逆。焦点解决短期治疗提出者 Insoo Berg (韩国裔), 她把东方“阴阳太极”中“变”的思想植入心理咨询中。她认为, 人整个系统是平衡的, 一旦“白”的部分扩大一些, “黑”的部分自然就减少一些。那我们何不将此理念运用于我们与学生的沟通交流呢?

我曾经带的一名初一男生小范, 学习成绩还不错, 品行也好, 就是上课、晚自习控制不住自己, 总爱讲话, 不讲话就喜欢看课外书 (尤其是故事会), 写作业也不认真。班主任进行提醒、警告、批评, 作用都不大, 后来班主任向我求助。通过对他的观察

及班主任的反映，我决定对其正向引领，把他“白”的部分扩大，让他看到自己有力量、有能量的部分。一次晚自习，等他作业做完了，我喊他到走廊外没人的地方，他有些不知所措，还以为自己做错了事。我告诉他，杨老师最欣赏的学生是向正确的方向改变的学生，我先大概说了他确实表现不好的地方，然后话题一转：“老师最近一直在观察你，发现你身上有三个优点。”看他有些疑惑，我接着说：“第一点，你非常尊重老师，每次见我我都打招呼、问好，说明你很有礼貌；第二点，晚自习时，作为地理课代表发作业，你确定是谁的作业后轻轻地放在同学桌上，而不是像有些同学直接甩给对方，这说明你体贴别人；第三点，每次晚自习，我都看到你帮助身边的同学打水，每次都拿好几个杯子，说明你乐于助人。”

他看着我，眼神中流露出不一样的东西。我觉得还要再给他加把火，“昨天上‘正确看待比较’这节课时，你对老师列举的情景中小李和别人比家境不赞同，当时班级有几个男生说：‘你还不是不一样。’那一刻杨老师看到你很气愤，紧握拳头，可后来你只是狠狠瞪了他们一眼，就坐下来了。当时我的心紧绷着，你们要是吵起来，闹得不可开交，我这课还怎么上。我很好奇，当时你那么生气，你是怎么做到控制住自己情绪的？”小范有些不好意思，没有说话。我继续说：“初中生大多情绪波动大，不稳定，可你却能在被人激惹后还能控制住自己的情绪，真的很了不起。”我向他竖起大拇指。

这件事后，我上课时，他虽然有时还是讲话，我不直接指出，而是拍拍他的肩膀；碰到不讲话时，我及时向他竖起大拇指，课后问他：“你是怎么做到这节课不讲话的？”从而不断强化他做得好的部分，调动他积极的、有能量的部分。我看到他一天天在向好的方向改变。正值年级组创办学生自己的杂志《雨露》，里面都是学生写的自己的故事，编辑成册。不要看这本不是太成熟还略显幼稚的杂志，在学生们心中的分量还是蛮大的。我鼓励他，我说你看了那么多故事，也可以结合自己的成长故事，写一篇投稿。在我的一再鼓励下，他写了一篇，我和他一起修改。功夫不负有心人，他的稿子竟发表在《雨露》上。当我在全班面前表扬他时，他笑得那样开心。

## 二、例外带来解决之道——寻找例外

问题不会一直发生，总有问题应该出现而没有出现的时候，这些不发生问题的时候被称为“例外”。“例外”被看作是有效行为，也往往是问题解决之道。一个学习成绩不佳的学生，总会有成绩比平时高一些的某次“例外”，教师要善于寻找“例外”发生时的支持性因素，扩大“例外”发生的频次，最终达到解决学生问题的目的。

某次看初一（8）班早读，学生在朗读，我随手拿起班级图书角的书阅读。突然被班主任李老师的声音吓了一跳，原来班级小张同学因为又忘戴红领巾了，被李老师大声呵斥。年级组要求学生必须戴红领巾，可能小张忘戴红领巾的次数太多，已经激怒了李老师。李老师不断重复说，“我提醒你多少次了，又忘带了，班级同学都像你这样，班级怎么管。”后来李老师与小张的母亲接通电话，然后按了免提，大声对小张说：“你跟你妈说吧。”电话那头，母亲不断问小张：“发生什么事了？你说话啊。”小张泪水流了出来，一句话也没说……

后来下课铃响了，李老师气呼呼地走出教室。我说：“早读结束了，大家休息一会。”我示意小张出来一下，和他一起走到一个没人的角落，说：“杨老师看到你很难过，对自己没戴红领巾也很懊恼吧，可能也担心今天放学回家妈妈批评你吧？”他没有说话，开始抹眼泪，但我能感觉我的话语对他的促动。我继续说：“杨老师也想帮助你，如果你愿意，你就点点头。”他点了点头。我问道：“你以前都戴红领巾吗？”他点点头。“那时候，你是怎么做到每次都戴红领巾的？”我追问道。“每次妈妈都提醒我”，他终于开口了。“可现在妈妈工作忙，没有提醒我”，他委屈地回答。“那从妈妈不提醒你到现在，你有没有戴过红领巾？”我启发道。“有过”，他想了想，回答道。“那你还记得都是在什么情况下不会忘戴红领巾”，我面露喜色。他想了想说道：“我回家后解下来放到书包里，而不是扔到沙发上。”我竖起了大拇指，并大声说：“真棒！你发现没有，要想不忘记戴红领巾，其实也简单，回到家，解下来，放到书包里，第二天它跟着书包就来到学校了。”这时能感觉到他的如释重负，我拍拍他的

肩膀说：“我相信你能做到的，加油，小张！”他点点头，向我说了声“谢谢！”

### 三、儿童是解决自己的问题的专家

著名心理学大师荣格离世前说：“你连想改变别人的念头都不要有。”每一个人对阳光的反应是不同的，有人觉得刺眼，有人觉得温暖，有人甚至会躲开。永远相信每一个人都是自己的拯救者，是解决自己的问题的专家。作为教师，要学习像太阳一样，只是发出光和热，把成长还给学生，让学生去走他自己想走、能走的路。

我曾经教过一名学生小A，他在初一下学期与一名女孩谈恋爱，这件事是班级两名女生主动告诉我的。因为我专门设计过一节关于爱情的心理课，课堂上为了让学生对爱情有一个正确的认识，我与学生就什么是真正的爱情进行了讨论和分享。这次课后学生跟我不再见外，班级有什么样的八卦也会跟我说说。我知道小A谈恋爱的事情后，趁一次晚自习，单独跟他沟通了此事，他的脸很红，神情也不自然。我告诉他不要紧张，在这个年龄段喜欢一名异性很正常，以后遇到困惑时可以随时和我交流。

接下来的两周，我观察他的学习和生活，同时私下向一些学生了解小A与那位女生的交往情况。通过观察，我发现小A上课状态还是很好的，听课认真，学习效率也不错。第三周的晚自习，我又与他沟通，问他现在什么情况。他说挺好的，学习并没有受到影响，觉得她可以让自己进步。我接着他的话说，“如果你觉得没问题，那我也不会觉得有问题。那看看即将到来的期中考试会不会对你们有影响？”他点点头，在整个交流的过程中，我给予他充分的接纳与尊重。

期中考之前，我没有再找他。考试结束，他成绩下降了，他主动来找我：“老师，我感觉这次成绩下降并不是谈恋爱的原因，我不想分手，我已经付出了很多，我想再坚持一下。我们是真心相爱。”他能够直接说出自己的感受，正视自己的情感，我觉得特别好，“我认同你的感受，也谢谢你这么信任老师，也许你这次成绩下降并不是谈恋爱的原因，如果你想再坚持一下，老师支持你。”期末考试前，我因为工作忙没有再找他，后来遇到他

的班主任，了解到他最近周考、月考的成绩不稳定，情绪波动挺大。期末考试结束，得知他的成绩下降明显，估计一个暑假他过得都很纠结。初二刚开学，他就告诉我，已经彻底想通了，决定分手。我拍拍他的肩膀说：“祝贺你，你长大了，能够通过深思熟虑，自己处理自己的情感问题了。”

面对青春期的学生，最重要的是让他们正确认识自己的情感，而作为教师，只需引导他们树立正确的恋爱观，让他们学会接受自己的情感变化，觉察自己的内心感受，经过内心的纠结、思虑、挣扎，逐步走向成熟。这是每一个个体要经历的阶段，我们不能拔苗助长。就像小A一样，他始终能够坦诚地告诉我他内心的感受，并能正视自己的情感，我不去评价这份感情的对错，只是让他自己通过实践去领悟，这份感情会给自己带来什么样的影响。这个过程可能比较长，但是与强硬分开一份感情相比，我觉得是值得的。与他们的成长相比，我觉得花时间让他们试错是值得的。只要我们耐心陪伴，真诚倾听，“穿着他的鞋”，和他一起去感受，一起去面对，我想学生是能够自己解决问题的，因为儿童是解决自己的问题的专家。

我时时想，作为一名教师，我们经常需要和学生沟通，我们沟通时是向学生发泄我们的情绪、不满，还是通过沟通调动学生的能量，激发他内在的动力，引领他向着正确的方向改变，这是每一个教育工作者要时时思考的。通过与学生沟通时不断尝试运用焦点解决短期治疗理念，我认识到它的正向引领、例外带来解决之道、儿童是解决自己的问题的专家等理念是有助于师生之间的有效沟通的，可以有效地转化学生的问题行为。它是一种积极导向的沟通方式，见效快，省时省力，容易为学生接受。

#### 参考文献

[1]任娜.焦点解决短期心理咨询在中小学的应用[J].现代中小学教育,2007,23(3):53-56.

[2]许维素.焦点解决短期治疗中理解合作的咨询关系[J].心理技术与应用,2014,2(7):44-47.

[3]张静,邢学玮,赵瑶瑶.焦点解决短期治疗技术在转化学生外化问题行为中的运用[J].中小学心理健康教育,2019(16):54-57.

编辑/张国宪 终校/石雪