

焦点解决技术在小学心理课堂中的运用

——以与“‘不完美’和解”一课为例

李 娇¹ 胡 楠² 王赫男¹

1. 天津市红桥区文昌宫民族小学，天津；

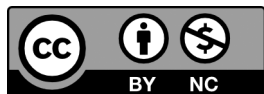
2. 天津市红桥区桃园小学，天津

摘 要 | 《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出学会正确认识自己和悦纳自己是小学高年级学生重要的成长任务。心理课堂是培养和发展小学生健康心理的主要途径，通过教师引导和同伴启发的互动模式帮助学生了解和掌握心理健康的知识和技能。将焦点解决短期治疗技术中正向思考、以未来为导向的理念和方法运用在心理课堂教学中，对课堂效果及课堂目标的达成产生事半功倍的效果。其中正常化、评量问句、赞美和鼓励、奇迹问句、例外问句等积极赋能技术也便于心理教师在课堂上灵活运用。

关键词 | 焦点解决；小学生；心理课堂

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 背景介绍

小学阶段的学生随着年级的增长，自我意识能力不断发展。尤其是小学高年级学生自我认知水平不断提高，越来越重视自我体验，自我监控能力也在稳步增强，他们希望自己各方面都做得很好，这也是普遍的心理需求。但俗话说，金无足赤，人无完人。每个人都是不完美的，都有着各自的优点和缺点，正如同尺有所短寸有所长。对这个年龄段的学生来说，能够正确、积极地认识和评价自己，学会接纳自己的不完美，主动发挥自己的优势，积极改进和弥补不足是很重要的成长任务。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，小学高年级的具体教育内容主要包括：帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学

基金项目：本文系天津市教委心理健康教育专项任务项目“焦点解决取向团体辅导在提升小学生人际交往水平中的应用研究”（项目编号：2020ZXXL-ZX46）部分研究成果。

通讯作者：李娇，天津市红桥区文昌宫民族小学心理教师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：李娇，胡楠，王赫男. 焦点解决技术在小学心理课堂中的运用——以“与‘不完美’和解”一课为例[J]. 中国心理学前沿，2024，6（7）：1219-1225.

<https://doi.org/10.35534/pc.0607136>

力,端正学习动机,调整学习心态,正确对待成绩,体验学习成功的乐趣等。由此看来,培养小学生正确的自我认识是小学高年级学生心理发展的重要内容。

2 理论基础和辅导思路

2.1 理论基础

焦点解决短期治疗(solution-focused brief therapy, SFBT)是20世纪80年代早期,由史提夫·笛·夏德(Steve de Shazer)及其夫人茵素·金·柏格(Inso o Kim Berg)提出的一种以寻找解决问题方法为核心的短程心理治疗技术^[1]。SFBT的特殊之处在于,它不探究来访者问题产生的原因,而是更重视建构未来,强调引导来访者发现自身的优势、能力和资源,利用过往类似经历获得启发进而解决和处理当下遇到的问题^[2]。SFBT最大的特点是让来访者用尽可能短的时间在生活中建构改变的方法,更多地强调来访者当下以及未来的重要性。这种积极的、正向的理念也为心理教师在课堂中解决学生共性的、普遍性质的发展性心理问题提供了更多的教学思路和教育方式。

2.2 辅导思路

自我认识,可以理解为一个人对自己的认识和评价,具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、外貌等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等),以及自己与他人的关系(如与他人的关系,在集体中的位置等)。正确的自我认识在个体发展中也是十分重要的,但经过前期调查和心理课堂中发现,很多小学生对自我的认识是不足的、不全面的或是有偏差的,并且大多数人呈现出来对自我评价过低,过多关注自己身上的缺点和不足的特点,并产生一定的情绪困扰和人际关系问题。

小学阶段的心理课堂与常规学科课堂有所不同,课堂内容主要以活动为主,心理教师组织学生在平等、轻松、和谐和温暖的课堂氛围中解决问题和调整认知,其实质类似于团辅活动。基于此,笔者在五年级自我认识类心理课——与“不完美和解”中,采用SFBT引导学生重新正确认识自己,为自己赋能。整节心理课堂中,心理教师和学生不再去探究问题的原因和失败的原因,而是多角度重新建构关于自我的认识^[3]。

3 过程与体验

《纲要》中指出小学高年级的任务之一就是帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好,所以本节课的辅导目标设计为:客观评价自己,了解真实的自己。积极面对自身缺点,设定目标,尝试小步改变。对于无法改变的缺点,学会接纳,尝试发现其正向的一面。这三个目标的设计是层层递进的关系。采用钟志农教授提出的心理健康教育课“热身阶段、转换阶段、工作阶段、结束阶段”四步骤模式^[4]。小学阶段心理课堂主要以活动为主,心理教师在平等互助、友好尊重的课堂氛围中解决学生的具有共性的发展性问题,获得内心成长^[5]。

3.1 热身阶段：建立关系

无论是个体心理辅导还是心理课堂，关系的建立是开展一切心理活动的重要前提^[6]。良好关系的建立为后续工作的开展也提供了有力的保障，所以在这一阶段，首先通过视频动画《缺失的一角（上）》引起学生的注意力，降低阻抗心理，让学生以一种开放的心态投入到本次心理课堂当中。

视频内容为一个缺了一角的圆很想要找到自己缺失的那一角，于是踏上了寻找的旅途。教师请学生思考：“这个缺了一角的圆让你想到了什么？”“你觉着这个圆怎么样？”“如果你是它的话，你会有什么样的感觉？”。（开放式问句）

通过这些问题帮助教师收集信息，了解大多数学生对“不完美”的想法和感受。一些学生回答：“这个圆就像我们每个人一样，它是不完美的”“我感觉这个圆缺了一角，有点别扭”“要是我是这个圆，我也许会不开心吧”大多数学生表示能理解这个圆想要通过自己的努力变得完美、完整。

教师回应：“你们刚刚说的状况，其实蛮正常的，处于目前这种状况下，很多人都会有你们这种感受，都希望自己是完美的。”在这里给学生一种积极的暗示，每个人都是不完美的这是一件很正常的事情，当然想要变成完美的自己也是正常的。（正常化技术）

3.2 转换阶段：为自己赋能

通过开放式问句将学生的关注重点由不完美的圆转向不完美的自己，请学生在自我梳理中思考自己的优缺点，在0~10之间给自己目前的转态打分，分数越高，感觉越好^[7]。（评量问句）

在这一环节给学生的思考范围可以是身高、体重等生理方面，可以是性格、爱好等心理特征方面，还可以是与他人交往互动等方面。例如在英语学科方面获得了不错的成绩、拥有乐观向上的品质等。有的学生会直接给出自己很高的分数，如：“我的优点远多于我的缺点”“我在学习方面是很有优势的”“我的运动能力很厉害”“我能很适合处理同学之间的关系”“我性格很好，我有很多的朋友”。面对这类孩子的分享，教师直接给予夸赞的反馈，“你真是太棒了”“你是一个劳动小能手啊”“成为你的朋友一定是很幸福的事情”“未来的闪亮小歌星非你莫属啊”“你说这个的我很感兴趣，你能给我举一个具体的例子让我感受一下吗？”。（赞美和鼓舞）

也有学生说，“我的分数不是太高，我感觉自己什么事都做不好，给自己打4分是因为我照顾小仓鼠还可以，我家里养了一只小仓鼠”等类似喜忧参半的回答，教师要及时指出这类学生回答中的正向、积极的一面，“你说你什么事都做不好，但你可以把小仓鼠照顾好，这是为什么呢？”“你的分数不高，但刚刚有的同学说你默写也不是一直都很差的，有几次还不错，你回忆一下？”等，一定要在学生的回应中准确抓住各种细节的地方继续追问，这种寻找以往生活中不一样的情况或没那么糟糕的经历可以有效帮助这类并不是十分自信的学生发现自身优势和资源，而不要总纠结于自身的不足和失败。（例外问句）

这个给自己评分的过程也让学生加深自我体验，在思考和分享中增强自信心。当然也会有小一部分学生自我评价过低，表示自己没什么优点，视缺点和不足为洪水猛兽，无法积极看待自己，后续将会继续运用SFBT工作，帮助更多的学生与自身不完美“和解”。

3.3 工作阶段：与“不完美”和解

SFBT重视当下以及未来的期待和改变，辅导者通过陪伴和支持的力量协助来访者建构解决问题之道，通过小变化完成大改变。在本节课的这一阶段，设计“与不完美小孩对话”和“不完美大变身”活动，引导学生想象当我们自身的“不完美”化身为一个可以看得见、有血有肉、有感情的“小孩”时，它有很多的话想对我们说，请同学们想象它会对自已说些什么呢？给出句式：虽然你_____，但_____，正是因为我的存在，你才_____。（积极赋能）

有的同学回答：“虽然你没有写作的天赋，但你每天都坚持阅读，正是因为我的存在，你才已经有了缓慢的进步。”教师要准确回应这类学生话语间提到的改变和进步，继续追问现在和以前相比有什么不同，自己是如何继续坚持下来的，帮助这类学生发现并认可自己的进步和努力，增强自信，并发现自身以往没注意过的优势和资源^[8]。（“滚雪球”效应）

有的学生回答：“虽然你的脸上有一块青色的胎记，但你对待同学的善良和热心已经展示出你的内在美。正是因为我的存在，你才明白什么是真正的美。”面对这类具有不可改变的缺陷或不足的学生时，教师要捕捉到学生表述中的积极、正向的认知给予鼓励和赞美，并将其扩大。（正向思考）

还有的学生回答：“虽然你总是和同学发生矛盾，但有一次你们小组合作获得第一名。正是因为我的存在，你才懂得怎样和朋友交往。”面对这类回应，教师要及时追问：“看来有时候你还是能和同学携手合作的，那个时候，你是怎样想的？”“那次没有和同学发生矛盾，那次有什么不同吗？”（例外问句）

通过与“不完美”小孩对话，引发学生思考对自身而言，是否这些“不完美小孩”的存在就真的一无是处、毫无价值？教师通过积极正向的引导，帮助学生利用过去的成功经验或是已经有的一些小的改变为自己赋能，给了学生一个全新的视角来观察、评估、思考我们自身的不完美。当我们静下心来，与之真诚对话后会发现这些所谓的缺点、不足或不完美，其实有时候是为我们能够变成更好的自己指明了努力的方向。缺点与不足从来都不是我们前进路上的包袱，而是我们在认识自我、完善自我过程中的一笔宝贵财富。（认知改变）

当学生重新认识自身的“不完美”后，教师继续引导学生深挖自身优势，并期待未来。想象如果把这些缺点、不完美变成人生白纸上的一小点，它是什么样的、大小如何，并思考“如果晚上睡觉的时候发生了一件神奇的事情，第二天早晨醒来，这些小黑点都发生了变化，变成了你所喜欢的样子，是什么样子的呢？”以及“你觉得自己哪里变得不一样了？”“那个样子和现在你有什么区别吗？”“如果变化真的发生了，你是做了哪些事情变成那个样子了呢？”“你觉得还有谁发现了这些变化？”，等等。（奇迹问句）

学生经过短暂的冥想放松后，将笔下或大或小、或圆或方的小黑点融入自己五彩斑斓的世界里，发挥想象把这些小黑点变成了各种小动物的眼睛、花朵的花蕊、建筑物上的门锁、大树的树干、衣服上的扣子……完成小黑点的“奇迹大变身”，最后学生通过对画作的解释与说明，将这些小黑点与自己的优势和资源融为一体，让这些原本突兀、不和谐的代表我们并不完美的“小黑点”迸发出了新的光彩，在分享中与行动连接，促进对现实变化的思考，完成与“不完美”的“和解”。在这一阶段，学生对自己画作的解释和说明、对未来的期待和尝试改变都是有重要意义的，教师要给予充分的支持与赞美，通过

语言和眼神传达给学生力量^[9]。（赞美与鼓舞）

在本环节中，教师用“不完美小孩”和小黑点“奇迹大变身”这两个隐喻帮助学生一步步重新认识自己——接纳自己——积极看待自己，最终引发学生深刻的正向情感体验与认知改变，找到自己真正的优势和资源。

3.4 结束阶段：期待未来

结束阶段播放视频《缺失的一角（下）》后半段为学生揭晓答案，那个一路克服千难万险最终找回自己缺失一角的圆终于达成心愿，成了完美的圆。但因为不再有缺口，它再也无法开口唱歌；因为不再有缺口，它滚动的速度不允许与爬行缓慢的小虫说话；因为不再有缺口，它根本没有时间让蝴蝶停留在身上……视频的最后，它轻轻地放下了自己千辛万苦找到的那一角，选择了继续做不完美的自己，因为它更喜欢“不完美”的时候一路经历的美好与快乐，最终这个圆也做到了与自己不完美的“和解”。

意料之外却又在情理之中的结尾引起了学生的共鸣，也让学生感叹原来不完美的自己其实也拥有很多的优势和快乐。再次请学生为自己现在的状态评分，不少同学的分数与之前相比都有所提高，大家明白了要正确认识自身的缺点与不足，它们都有存在的价值，重要的是我们能否找到它们带给我们自身的促进作用，帮助我们成为更好的自己。（自我赋能）

最后教师带领学生描述自己期待的样子是什么样的，自己可以怎样去做。学生们表示，“其实我们不需要总是纠结于我们的缺点和不足，也不必过于追求完美，我们已经拥有让自己快乐、开心的能力与资源”“能改变的，我们可以尝试改变，不能改变的，我们可以积极面对，坦然接受”。根据学生的实际情况，为学生布置相应的作业，这种作业对学生传达了这样一个信号——教师相信学生有能力改变，这种相信也促使学生将计划和目标转化为实际行动，进一步提升解决处理问题的能力^[10]。

4 反思：效果评估

经过学生反馈，本次心理课基本达到预期目标，部分学生在对自我的评价和对待优缺点的认识方面有了明显的改善。这是一个短期得出的评估结果，想要帮助学生产生长期的影响效果还需后续课程延伸开展。

4.1 SFBT 在心理课堂中的优势

4.1.1 适合处理发展性问题

心理课堂中的学生需要处理和面对的多是发展性问题，SFBT强调当事人自己具有处理问题的能力，重点在于挖掘并利用自身资源和潜力去解决问题，而不是探究原因，这种不深究过去的隐私、重视当下和未来发展的特点比较适在开放式的心理课堂中开展工作^[11]。

4.1.2 成员之间互助增强 SFBT 辅导效果

SFBT以“未来发展”为导向的理念可以贯穿心理课堂的全程，心理课堂形成的团体动力能够促进小组同学之间相互挖掘自身资源和潜能，彼此交换和借鉴资源、优势和经验构建适合自己的解决问题的方

法。在课程结束后学生明显更加积极乐观,情绪上展示为更多积极向上的情绪,行为上聚焦每一次小的改变,从而积累大的改变,提升了心理课堂的效果。

4.2 SFBT 在心理课堂中的不足

4.2.1 对心理教师个人素养要求较高

该项技术对心理教师个人素养要求比较高,想要达到较好的课堂辅导效果,教师应熟练掌握SFBT的指导技巧、具备良好的组织能力、引导能力、理解能力和观察能力,以及丰富的辅导经验,才能在准确的时间、准确的问话中精准把握住对学生的引导。

4.2.2 不适合处理严重心理问题

心理课堂这种团体性质的辅导也同样有着局限性,SFBT不适合处理个别成员的严重问题或敏感性问题,教师无法在课堂中进行深入挖掘和探讨,须配合课下其他的辅导方法进行处理,如个别咨询等。

4.2.3 在课堂教学中耗费时间较长

在心理课堂中运用SFBT时会消耗大量的时间,要给尽可能多的学生创造深挖和思考的机会,所以各个阶段学生的回答可能较为散乱,后续的分析 and 总结会较为困难,教师需要大量的时间梳理和总结。

本次将焦点解决短期技术应用在心理课堂中仅仅是初探,虽然取得了一定的效果,但其实际效果和长期效果还需要更多的验证。如何将课堂生成性资源更好地利用起来指导学生日常行为以及如何帮助学生将课上产生的心理体验长久保持在生活中,都是需要继续思考和解决的问题。今后还需继续提升,不断学习和完善。

参考文献

- [1] [美] Peter De Jong, Insoo Kim Berg. 焦点解决短期治疗导论 [M]. 沈黎, 吕静淑, 译. 上海: 华东理工大学出版社, 2015.
- [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] 刘伊丽. 劣势的背后是优势——焦点解决短期疗法在小学生心理课堂中的运用 [J]. 中小学心理健康教育, 2021 (36): 25-27.
- [4] 钟志农. 心理辅导活动课操作实务 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2007.
- [5] 罗丽霞. 焦点解决团体辅导方案的设计研究 [J]. 现代职业教育, 2022 (18): 85-87.
- [6] 王亚萍, 张冬梅. 焦点解决疗法的团体辅导应用——“班主任与学生谈话改善”团体辅导 [J]. 江苏教育, 2019 (96): 36-37.
- [7] 许维素. 焦点解决短期治疗的代表性问句 [J]. 心理技术与应用, 2015 (1): 45-49.
- [8] 许维素. 滚雪球效应: 改变的推进 [J]. 心理技术与应用, 2015 (9): 44-48.
- [9] 许维素. 创造改变的动能——赞美的充分运用 [J]. 心理技术与应用, 2015 (2): 44-48.
- [10] 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 (3): 53-56.
- [11] 毛敏. “焦点解决短期治疗”在学校心理辅导中的应用与探索 [J]. 中国教育学报, 2023 (S2): 202-205.

The Application of Solution-focused Technology in Primary School Psychology Class

—Taking the Lesson of Reconciliation with Imperfection as an Example

Li Jiao¹ Hu Nan² Wang Henan¹

1. Tian Jin Shi Hong Qiao Qu Wen Chang Gong Min Zu Xiao Xue, Tian Jin;

2. Tian Jin Shi Hong Qiao Qu Tao Hua Yuan Xiao Xue, Tian Jin

Abstract: *The guiding outline of mental health education in primary and secondary schools (revised in 2012) puts forward that it is an important growing task for senior primary school students to learn to understand and accept themselves correctly. Psychological classroom is the main way to cultivate and develop the healthy psychology of primary school students. It helps the students to understand and master the knowledge and skills of psychological health through the interactive mode of teacher guidance and peer inspiration. Applying the concept and method of positive thinking and future-oriented in solution-focused technology to psychological classroom teaching can produce twice the result with half the effort. The positive empowerment techniques such as normalization, appraisal questions, praise and encouragement, miracle questions and exceptional questions are also convenient for teachers to use flexibly in class.*

Key words: Solution-focused; Primary school students; Psychological classroom