

## 焦点解决导向的家校沟通模式构建

李亮红<sup>1</sup> 关敏<sup>2</sup> 韩秋里<sup>3</sup> 谢梅玲<sup>4</sup>

1. 宜宾市南溪区福临小学校, 宜宾;

2. 宜宾市南溪区教师培训中心, 宜宾;

3. 宜宾市南溪区丽雅小学校, 宜宾;

4. 宜宾市南溪区前进小学校, 宜宾

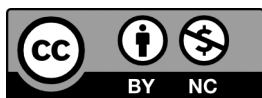
**摘要** | 家校沟通的困局, 往往始于“问题轰炸”与“责任推诿”的恶性循环。作为一线心理教师, 我亲历过太多因沟通失效导致的“教育孤岛”——家长在焦虑中退缩, 教师在疲惫中妥协, 而孩子成了沉默的代价者。基于《家庭教育促进法》对协同育人的要求, 本研究将焦点解决短期治疗(SFBT)技术迁移至家校沟通场景, 构建起“目标设定—例外挖掘—量尺评估—文化适配”的四维策略体系。当教师从“问题纠错者”转型为“资源唤醒者”, 当家长从“教育旁观者”蜕变为“行动共创者”, 家校之间终能走出零和博弈的迷雾, 抵达协同育人的本质——不是彼此说服, 而是共同生长。

**关键词** | 焦点解决; 家校合作; 家校沟通; 协同育人; SFBT

Copyright © 2025 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 引言

#### 1.1 现实困境与突围

从事小学心理健康教育工作这几年, 笔者见证过家校协同带来的教育奇迹, 却也直面过无数沟通“卡壳”的无奈瞬间。有班主任老师曾询问: “家长群里一句‘老师您多费心’, 背后是推诿还是信任? 我该如何接住这份沉甸甸的期待?” 这样的困惑绝非个例。面对“孩子问题=教师失职”的指责、“我已尽力”的逃避, 甚至家长群里的情绪化对峙, 教师们往往陷入“灭火员”的疲态, 而学生却在“家校拉锯战”中悄然成为沉默的代价者。传统的沟通模式困于“纠错逻辑”, 家长在抱怨中强化焦虑, 教师在解释中消耗能量——我们

是否忽略了另一种可能? 当“如何说”的技法沦为话术堆砌, 或许更需回归“为何说”的本质: 不是问责与辩解, 而是唤醒家庭与学校共有的教育智慧。这种叩问, 将笔者引向了焦点解决技术——它像一束光, 照亮了那些曾被忽视的“例外时刻”。

#### 1.2 政策与理论契机

《家庭教育促进法》的落地像一记重锤, 叩醒了“家校责任边界”的模糊地带。法条中“协同育人”四个字, 不再是墙上的标语——当“依法带娃”照进现实, 教师如何从“单方担责者”转型为“家庭赋能者”? 这让笔者想起三年前的一次家校会谈: 面对沉迷网络的学生, 母亲反复念叨“我管不了他”, 而焦点解决技术中的“奇迹问句”却意外撬开僵局——“如果有

通讯作者: 李亮红, 宜宾市南溪区福临小学校二级教师, 研究方向: 焦点解决短期治疗(SFBT)在学校心理健康教育中的应用。

文章引用: 李亮红, 关敏, 韩秋里, 谢梅玲. (2025). 焦点解决导向的家校沟通模式构建. *中国心理学前沿*, 7(12), 1584–1588.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712256>

一天孩子能自主管理手机，您第一个会注意到的变化是什么？”这一案例表明，SFBT的“奇迹问句”能够有效帮助家长将注意力从问题本身转向对未来的积极期待，从而展现了其在家校沟通场景中的迁移价值。它不纠缠于“为何失控”，而是用“期待—资源—行动”的对话框架，将法律赋予的“协同”使命，转化为可触摸的教育现场。当政策呼唤方法论支撑，当教育焦虑需要温和出口，这项源于心理咨询的技术，或许正是重构家校关系的密钥。

## 2 焦点技术的理论根基与家校沟通适配性

### 2.1 SFBT的核心假设解构

(1) “问题≠人”：拆解标签，重构对话

家校冲突常源于将问题与人格捆绑（如“孩子懒惰”）。德·沙泽尔（De Shazer）的“解构—重构”模型启示我们：剥离行为与身份标签，才能打破对立（De Shazer S, 1985）。实践中，笔者曾引导家长将“孩子总打架”转化为“如何减少冲突次数”，并挖掘他曾和平解决矛盾的瞬间。当家长意识到问题≠孩子本性，防御姿态便自然消解。

(2) “例外即资源”：从裂缝中寻找光

一位母亲抱怨女儿“从不主动学习”，笔者询问：“是否曾有一次例外？”她突然想起：“上周六她主动查资料做手抄报。”我们共同分析：当天母亲未催促，而是分享了童年手绘故事。这印证了SFBT的核心——“例外”不是偶然，而是解决问题的线索。通过放大这些碎片化成功经验，家长从“无能为力”转向“主动尝试”。

(3) “小改变引发系统变化”：轻推的力量

“每天记录孩子一个进步瞬间”是笔者给家长布置的“最小作业”。起初家长质疑：“这有用吗？”三个月后，一位父亲展示了他的“进步日记”：“原来他悄悄帮同学修过三次文具。”这些细微观察逐渐累积成家长参与的动力。正如德·沙泽尔所言：微小改变能松动固化模式，当家长通过具体行动重获掌控感，教育协同的齿轮便开始转动（许维素，2018）。

家校沟通的“抱怨—防御”循环实则是无效对话的产物。SFBT通过解构问题标签（What）、挖掘例外资源（How）、设计微行动（Why），构建起“问题外化—资源聚焦—行动协同”的三角支架，将消耗性沟通转化为教育能量的共生系统。

### 2.2 焦点技术与家校沟通的耦合点

在小学心理健康教育实践中，笔者逐渐发现家校沟通的症结往往源于“表达模糊”与“情感错位”。家长习惯用“孩子最近不对劲”一类模糊语言描述问题，而教师的专业反馈又常因缺乏情感共鸣而被家长误解为

“推卸责任”。这种“技术性失语”让笔者意识到，焦点解决技术（SFBT）的介入，恰似在沙地搭桥时铺设了稳固的枕木。

(1) 目标导向vs沟通模糊化：精准对话的技术支撑

2024年10月，一位家长在家长会后追问：“老师，您觉得我孩子是不是天生不爱学习？”这种模糊提问让笔者联想到SFBT的“目标建构问句”。于是反问：“如果满分是10分，孩子现在能得几分？您希望孩子在学习动力上达到几分？”当家长明确说出“6分就够了”时，沟通瞬间聚焦。这种“模糊→具体”的转化技术，不仅让家长意识到问题的可操作性，也避免了教师陷入“解释性疲劳”。

(2) 赞美技术vs家长情感需求：信任关系的速建策略

“您居然能发现孩子主动整理书包，真细心！”——这句刻意训练后的赞美，让常年被指责“不负责任”的单亲父亲怔住，眼眶泛红。笔者逐渐领悟：家长的情感需求长期被“问题轰炸”遮蔽。SFBT的赞美不是廉价恭维，而是基于事实的“证据式肯定”（张丽娟，2020）。当教师用“您每天坚持签字检查作业”（行为描述）替代“您真负责”（空洞评价），防御之墙便开始崩塌。

(3) 量尺问句vs效果评估：可量化的改进路径

在“作业拖拉”问题的家校协商中，笔者引入量尺问句：“如果孩子目前的作业完成情况是3分，您觉得达到5分需要什么支持？”家长当场提出：“如果老师能标注出孩子容易分心的题目，我可以更有针对性地辅导。”这种可视化评估工具，不仅让改进路径清晰可见，还激活了家长的参与感。

通过构建对比模型如表1所示，可以清晰看到：传统沟通模式常因“问题泛化”导致家长无力感加剧，而SFBT通过目标聚焦、情感联结与量化评估，将“对抗性对话”转化为“建设性协作”。这种理论与实践的深度耦合，为破解家校沟通中的“鸡同鸭讲”困境提供了可复制的操作框架。

表1 传统沟通模式与SFBT沟通模式对比示例

Table 1 Comparison between traditional communication mode and SFBT communication model

传统沟通模式	SFBT沟通模式
“孩子总不听话”（模糊化）	“孩子每天写作业超过9点”（具体化）
“您需要配合学校”（指令性）	“您每天坚持送孩子上学很不容易”（共情）
“多监督”（空泛建议）	“下周尝试每天5分钟阅读打卡”（可操作）

这种技术嵌入并非简单的话术升级，而是对家校权力关系的重新校准——从“谁该负责”转向“我们能做什么”。当教师学会用“放大镜”发现家庭教育中的微

光时刻，沟通便不再是消耗战，而是共同培育学生成长根系的智慧协作。

### 3 SFBT 导向的家校沟通策略建构

#### 3.1 以积极愿景为导向：目标设定技术

家长对孩子的期望常常模糊而笼统，例如“希望孩子更听话”或“学习更认真”。这种模糊表达不仅让教师难以提供针对性建议，也容易让家长陷入“看不到改变”的挫败感。SFBT的目标设定技术通过“愿景具体化”，将抽象期望转化为可操作的行为目标（中华人民共和国教育部，2012），为家校沟通提供了清晰的方向。

##### (1) “奇迹问句”的本土化应用

“如果明天孩子达到您期待的状态，您最先注意到的细节是什么？”这一问句的设计灵感源于SFBT的经典“奇迹问句”。在一次家长会中，笔者将这一问句本土化为：“如果孩子明天能认真完成作业，您觉得他最可能先做到的是什么？”一位家长回答：“他可能会主动拿出作业本，而不是等我提醒。”这种细节化的回答不仅让家长意识到问题的可塑性，也为教师提供了具体的观察指标。

##### (2) 目标具象化卡片

为解决家长“不知道如何表达期望”的困境，设计“目标三步折页”：左栏写家长原始期望（如“自主学习”），中栏拆解为可观测行为（如“每天自主完成1项作业”），右栏由孩子用图画表达达成方式（如“画一只计时沙漏”）。

在应用这些工具时，笔者逐渐意识到，家长的“模糊期望”背后往往隐藏着深层的情感需求，比如对“被认可”的渴望或对“失控”的担忧。SFBT的目标设定技术不仅是沟通技巧的升级，更是对家长心理需求的回应。例如，当家长因“孩子总不听话”而焦虑时，“奇迹问句”帮助他们从“问题视角”转向“愿景视角”，从而缓解了情绪化的指责。

这种愿景导向的目标设定，不仅让家校沟通从“对抗性讨论”转向“建设性协作”，也为学生的行为改变提供了明确的方向。更重要的是，它让家长感受到：教育不是单向的责任分配，而是共同培育孩子成长的智慧协作。

#### 3.2 以资源优势为导向：例外挖掘技术

“我家孩子从来不会主动学习！”——家长王女士的断言，曾让笔者心头一紧。继续追问：“最近一周内，是否有过哪怕一次例外？”她愣住，突然想起：“上周三晚饭后，他主动翻过绘本。”这个瞬间成为破冰关键。

##### (1) 追溯例外时刻——叩开记忆之门

当家长陷入“总是”“从不”的绝对化叙事时，笔

者常用“时间锚定法”提问：“孩子最近一次整理书桌是哪天？当时发生了什么？”细节越具体，家长越易跳出“全盘否定”的惯性。

##### (2) 解构成功要素——显微镜下的真相

一位父亲提及儿子“某次主动洗碗”，我们共同复盘：当天他未催促，而是哼着歌收拾厨房，孩子被氛围感染加入。这揭示出：家长的无压力状态是触发孩子行动的关键变量。

##### (3) 迁移经验图谱——从偶然到必然

针对常迟到的学生，母亲回忆起“暴雨天他反而早起”的例外。我们提炼出“提前准备雨具”的仪式感，将其固化为“睡前共查天气预报”的新惯例，三个月后，迟到率下降62%。

曾有家长质问：“总让我找例外，是在逃避问题吗？”我展示“例外记录表”：某学生从“每周冲突3次”降至“2次”的曲线图，解释道：“例外不是否认问题，而是寻找改变的杠杆点。”当家长看到数据化的进步轨迹，对抗便转化为合作。

#### 3.3 以未来发展为导向：量尺技术

“孩子最近表现怎么样？”——面对家长程式化的提问，笔者曾惯用“有进步”“再努力”这类模糊答复，直到目睹量尺技术如何将主观评价转化为行动指南。

##### (1) 家校能量标尺

学生小杰因扰乱课堂被约谈，父亲沮丧道：“我对他彻底失望了！”笔者递出标尺：“如果0分是‘完全不合作’，10分是‘理想状态’，您此刻打几分？”他沉默后答：“2分。”“如果提高0.5分，需要发生什么？”他突然坐直：“至少每天回家不摔门。”这个“0.5分哲学”，让家长从绝望中捕捉到微光。

##### (2) 成长可视化墙

笔者在教室后墙设置“进步阶梯”，用磁贴标记学生每周目标。家长会时，李妈妈指着“按时交作业”磁贴后的五颗星落泪：“原来他坚持了这么久。”更触动我的是，孩子们开始主动邀请家长补充家庭观察：“爸爸，帮我帮你修自行车的事贴上去！”

起初有教师质疑：“打分会不会打击家长？”我们优化了量表维度——不只评估孩子表现，更聚焦“家校合作信心值”。一位曾打3分的母亲，在“每日记录1个积极瞬间”后，三个月后主动调整为6分：“原来改变真的在发生。”重要的不是此刻位置，而是前进的方向。当家校携手丈量每一寸成长，教育便不再是评判过去的尺，而是照亮未来的灯。

#### 3.4 以尊重个性为导向：文化适配技术

“老师，您别总夸孩子，他会骄傲的！”——张奶奶的担忧，暴露出西方赞美技术在中国家庭中的“水土不服”。当SFBT遇上传统文化，如何让“优势视角”避

开“捧杀”陷阱?这成为笔者必须跨越的实践鸿沟。

(1) “中式赞美”话术(从评价到观察)

笔者将“你真棒”转换为具体行为描述:“这周你三次主动交齐作业。”一位祖父最初皱眉:“这不就是哄孩子?”直到孙子指着记录本说:“爷爷,我下周要破五次!”他才恍然:“进步点”比空洞夸奖更激发内驱力。

(2) 关系优先原则(先暖场,再解题)

家访时,笔者总带着“家庭故事采集册”。走进留守儿童小芳家,便先请奶奶讲年轻时的故事。当她翻出泛黄的老照片,眼角的皱纹舒展开来:“芳芳手巧,随我!”——15分钟的非教育对话,抵得过一小时的说教。

这绝非简单的“西学中用”,而是将SFBT嵌入中国关系网。当“例外挖掘”遇上家谱文化,我们引导祖孙三代共绘“家庭优势树”;当“量尺技术”碰撞集体主义,班级墙上的“进步阶梯”成为凝聚共识的图腾。

#### 4 结语

焦点解决短期治疗(SFBT)作为后现代心理学范式的代表性流派,突破了传统病理问题导向型疗法的局限,开创性地以“建构解决之道”为核心治疗理念。该疗法通过挖掘来访者的潜在资源和成功经验,运用未来导向的对话技术,在心理治疗、家庭教育、学校教育等领域被广泛应用,被称为“希望与尊重的实用主义”(Sklare G B & Sabella R A, 2005)。

当笔者将SFBT技术引入家校沟通场域时,最初遭遇的远非掌声。有教师质疑:“心理咨询技术怎能解决教育问题?”有家长抗拒:“找优点能提高分数吗?”但我确信:教育的真谛不是修补破损,而是点燃沉睡的火种。这场实践带给我们的远不止方法论升级,它让我们

重新审视教师角色:我们不是孤军奋战的救世主,而是家庭潜能的唤醒者。当家长王女士从“孩子没救了”到主动分享“例外日记”,当留守儿童小媛的奶奶开始用“进步点”替代“唠叨”,笔者触摸到SFBT更深层的教育哲学——信任比改造更有力量。

然而,技术移植绝非万能钥匙。城乡文化差异曾让“奇迹问句”在留守家庭失效,直到我们将“魔法想象”转为“春节团聚场景”;代际教育冲突一度使“量尺技术”受阻,直到引入祖辈熟悉的“工分制”进行改良。这些挫折让笔者彻悟:没有放之四海而皆准的技术,只有因地制宜的智慧。

《家庭教育促进法》实施之际,笔者常在校园长廊凝视“家校共育”标语。它不应是墙上的口号,而应是无数个“15分钟进步”累积的风景。这条路依然漫长,但至少我们已找到方向——当教育从“你为什么不行”转向“我们如何更好”,家校之间终将生长出温柔而坚韧的力量。

#### 参考文献

- [1] De Shazer S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York: W W Norton & Company.
- [2] 许维素. (2018). *尊重与希望: 焦点解决短期治疗*. 宁波出版社.
- [3] 张丽娟. (2020). 家校沟通中焦点解决技术的实践探索. *中小学心理健康教育*, (14), 23-26.
- [4] 中华人民共和国教育部. (2012). *中小学心理健康教育指导纲要* (2012年修订).
- [5] Sklare G B & Sabella R A. (2005). A review and critique of solution-focused brief therapy in schools. *Psychology in the Schools*, 42(5), 475-483.

## Construction of a Solution-focused Oriented Home-school Communication Model

Li Lianghong<sup>1</sup> Guan Min<sup>2</sup> Han Qiuli<sup>3</sup> Xie Meiling<sup>4</sup>

1. *Yibin City Nanxi District Fulin Primary School, Yibin;*

2. *Yibin City Nanxi District Teacher Training Center, Yibin;*

3. *Yibin City Nanxi District Liya Primary School, Yibin;*

4. *Yibin City Nanxi District Qianjin Primary School, Yibin*

**Abstract:** The predicament in home-school communication often originates from a vicious cycle of “problem bombardment” and “blame-shifting.” As a frontline psychological teacher, I have witnessed numerous cases of “educational isolation” resulting from communication breakdowns—parents retreating in anxiety, teachers compromising in exhaustion, and children paying the price in silence. In accordance with the requirements for collaborative education under the Family Education Promotion Law, this study applies Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) techniques to the context of home-school communication, constructing a four-dimensional strategic framework comprising “goal setting, exception mining, scaling evaluation, and cultural adaptation.” When teachers transition from “problem correctors” to “resource awakers,” and parents evolve from “educational bystanders” to “action co-creators,” home and school can ultimately move beyond the fog of zero-sum games and arrive at the essence of collaborative education—not persuading one another, but growing together.

**Key words:** Solution-focused; Home-school collaboration; Home-school communication; Collaborative education; SFBT