

焦点解决在中职心理健康课堂中的应用

王灵慧

(巴彦淖尔职业技术学校 015000)

摘要: 焦点解决短期心理治疗是后现代心理治疗的一个分支,已被广泛应用于对于中小学校的心理辅导中。本文通过对焦点解决短期心理治疗的基本假设和主要技术进行介绍,结合中等职业学校学生实际,探索焦点解决技术在中职心理健康课的设计以及课堂管理中的应用,从而帮助心理健康教师构建更加有效的课堂教学。

关键词: 焦点解决; 中职学生; 心理健康课

心理健康课是中等学校思想政治理论课程中的重要组成部分,旨在培养学生的健康人格,使学生具有积极心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的心态,能自我调节和管理情绪,做到自立自强、坚韧乐观,提高心理健康水平和职业心理素质。然而,中等职业学校的学生相比普通高中的学生而言,大多在初中和小学阶段学业成绩较为落后,在班级和课堂中经常不受重视,导致他们对文化理论课的学习积极性不高,容易产生自卑、厌学、混日子等心态,从而在课堂当中也会表现出许多不良的学习习惯。因此,本文试图从焦点解决短期心理治疗((Solution-focused Brief Therapy, 简称 SFBT, 以下简称 SFBT)这一新兴心理咨询范式的角度出发,探讨心理健康课的课堂创新与管理,从而更好地提高课堂教学的有效性。

一、SFBT 简介

SFBT 是指以聚焦目标达成的方法为核心的短程心理治疗技术,其基本精神是强调如何解决问题,而非发现问题原因。当人们总是聚焦于问题时,往往会询问问题为什么会发生,但这种思维方式很多时候无助于问题的解决。人们陷入对问题的探索与挣扎中,而忽视了自身解决问题的力量和方法。因此,SFBT 以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度促使改变的发生。SFBT 不将人等同于问题,认为人只是暂时受困,在问题发生的时候,总是有例外情形,而这些例外就是解决问题的关键因素。SFBT 相信人是解决自己问题的专家。

(一) SFBT 的基本假设

1. 正向焦点思考的优势

中职学生往往能够很清楚地认知到自己的问题,但是他们并不清楚如何从问题不断发生的“死循环”中走出来,越强调问题,问题往往越容易发生。而 SFBT 能够让学生把思考焦点放在积极地、关于未来问题的解决上,让学生看到问题解决之后的愿景,从而催化他们朝向所期待的的方向改变。

2. 例外带出问题的解决

当学生深陷于问题当中时,总是会把自己等同于问题,产生一些关于自我的消极认知,给自己贴上了消极负面的标签,比如“我就是个爱发火的人”、“我就是个爱迟到的人”,而 SFBT 会关注学生的例外,比如学生不发火的时候、不吃到的时候,从而让他们看到例外发生时自己的力量和资源,从而引发问题的改变。

3. 小改变会引发大的改变

SFBT 相信小的改变会引发大的改变,即所谓的“涟漪效应”或“滴水石穿”。改变从小处着手会比较容易,并且小的改变带来的成功经验会提升学生的自信,从而引发他们带着更加强大的力量去解决更大的问题,促进更大的改变。

4. 合作是必然的

SFBT 的观点认为“来访者是愿意合作的,没有所谓的‘抗拒’的来访者,只有固执、不知变通的工作者。”在学校或课堂的教学中同样如此。学生都是愿意配合老师的,当学生不愿意听课,也不愿意听从教师的指导时,也需要教师变通教学方式。教师往往在教育学生的过程中为学生付出很多,提供了很多意见和建议,但是往往学生很难遵照执行,这不代表学生不愿意解决问题,而是教师提

供的方法不适合学生。因此,教师需要进行认知和身份的转变,需要相信学生有能力解决自身的问题,让自己从指导者的身份转换为合作者的身份,倾听和理解学生的想法,帮助他们自己找出适合自己的改变方式,然后一起努力。

5. 人们是自己的资源

SFBT 相信人的问题都是有解决办法的,但解铃还须系铃人,教师需要相信每个学生都是有足够的能力和资源解决自身的问题,教师的责任不在于一再教给学生怎么做,而是在于协助学生发现自己的资源,发挥自己的潜能,找到解决问题的方法,并开始行动。这样学生就会更信任自己,运用自己的资源来解决问题,而不是期待或依赖教师提供建议,进而能够成为一个主动解决自己问题的人。

6. 意义与经验是在互动中建构与影响的

个体依据自己的经验而形成其对生活世界的观点,而这些意义同时也成为我们真实的经验。意义并非由外在世界所引起,其形成来自个体与环境的互动。在 SFBT 中,问题、目标以及解决都是来自于意义。因此,当意义改变时,经验也就有所改变;反之亦然,对于学生而言,改变可能是问题不再存在或是他们愿意采取不同的行动的时候。所以,SFBT 并不强调探究事件本身与原因,而更重视学生对事件的解释,以及在事件中采取的反应和行动,运用技巧使学生从“讨论问题”转移到“谈论解决之道”。

(二) SFBT 的主要技术

1. 积极共情

共情是心理咨询中的一种常用技术,指设身处地的站在对方的立场,体会其主观的感受、需求、想法等内在经验的历程。并以对方可听懂的词汇,将所体会到的了解相应给对方知道,与对方产生一种“人同此心,心同此理”之共鸣性了解。共情一般建立在倾听的基础上,教师只有不带偏见的倾听,才能达到真正的共情。而积极共情则是在共情的基础上,理解学生在问题背后真实的需要与期待。

2. 一般化

一般化技术是让学生知道,很多人都会遇到同样的问题,但都可以走过来,所遇到的问题是发展过程中常见的、暂时性困境,而不是病态的、变态的、无法控制的灾难,借此使学生减低恐惧感,这样他们就会更接纳自己的困难。

3. 重新建构

教师和学生都需要发展出不同看待事情的眼光,看见积极的可能性。将负向的描述转化为正向表达,学生看待自己的眼光也会不一样。比如自卑,可以描述为对自己有要求;不听父母话,可以描述为独立、有主见。通过重新建构意义,学生也会产生相应的积极情绪和积极行为,从而促进改变的发生。

4. 目标建构

让学生找到自己的目标,思考当改变发生后,自己的生活、行动以及人际关系是否会有不同,让学生产生对未来的愿景,从而形成改变的动力。

5. 赞赏

赞赏可以分为他人赞赏和自我赞赏,教师可以根据学生所做的具体事情给予赞赏,但有些时候学生也许并不认同他人给予的赞

赏,因此让学生学会自我赞赏往往更加有效。当学生表现出好的迹象时,可以问学生一句“你是怎么做到的?”更容易激发学生对自己的认同。

6.例外建构

例外是问题本来可能发生,却没有发生,或者程度较轻的时候。这种时候往往容易被教师和学生忽略。当教师和学生关注他们的例外情况时,可以开启学生成功应对的经验,从而更好地指导他们的未来。

7.因应问句

因应问句在于当学生遇到问题和困难时,探索他们在应对困难情境中所付出的努力,提升学生面对困难和问题的信心,让他们看到自己有能力面对困难,解决问题。比如“在这么困难的情况下,你是怎么撑过来的?”

8.关系问句

引导学生从其他人(在乎的重要他人)的角度来看待自身的问题或改变,从而扩增新的、多元的解读。

9.评量问句

用具体可评量的问句,让学生将模糊笼统的描述转化为具体可评估的描述,可以让学生对自己的现状与期待、进展与变化、动机或信心进行详细评估。

总而言之,SFBT 倡导以解决导向的谈话为中心和以正向思考为前进方向,SFBT 关注更多的是学生的资源、内在能量以及经验。通过多种技巧,让学生看到自己正向积极的一面,以达到令其寻求自身改变的效果。¹

二、SFBT 在心理健康课中的应用

(一) SFBT 与课程设计

SFBT 已被广泛应用于学生心理行为问题辅导,可以有效促进学生的心理健康水平。在 SFBT 基础上发展起来的焦点解决团体咨询(SFGT)是将焦点解决短期治疗的理论和技术融入团体心理辅导,通过积极开发和运用团体成员的自身资源,在团队成员的相互支持鼓励下,达成赋能与自我心理康复的一种团体治疗历程²。

根据中职生的心理特点,心理健康课主要包括自我认知、情绪管理、生命教育、人际交往等模块。一是在设计课程模块时,要根据学生的实际情况和需要,拟定模块的发展目标以及具体的课程目标。活动设计要考虑能否激发学生的正向能量。二是在活动结束后的提问环节中,能否有效利用 SFBT 的提问技术。比如在“优势大转盘”活动中,首先要鼓励学生找到个人的优势,制作优势卡片,还可以具体询问学生“你曾经做过的哪些事情体现了你所具有的这项优势?”“可以举一个你具有这项优势的例子吗?”“你是如何做到的?”等,这些问句的使用可以用具体事例佐证个人优势,以自我赞赏的形式增强学生对个人优势的认同,从而达到辅导目标。在撕掉消极标签的课程中,在学生分享了个人的消极标签后,可以利用重新建构技术,使学生对消极标签进行转化,如将“胆小”转换为“谨慎”,将“多愁善感”转化为“心思细腻”等,引导学生重新对自己的行为赋予意义;使用例外问句,如“有没有什么时候没有那么懒惰?”“有没有什么时候没有冲动发火、反而能够控制自己?”等,让学生发现自己并不是无时无刻都受到消极标签的影响,从而让他们能够逐渐撕掉自己身上的消极标签,转化行为。在每次课程结束的总结分享环节,也可以利用评量问句来让学生为自己打分来回顾自己的表现:“今天课程结束后,你给你自己的表现打几分?是什么让你拥有这么多分数的?”

总体而言,心理健康课首先要体现团体动力学的要求,营造尊重、平等、安全的团体氛围;其次,也要有效利用 SFBT 的技术:一是领导者有目的的系统提问,二是让成员发现并会运用自身正向积极的资源,三是以他人的赞美来增强成员的行动力和自我效能,四是通过布置家庭作业与刻度化询问的方式来促成团体成员迈向改变。

(二) SFBT 与教学管理

心理健康课相对于其他文化理论课来说,更加注重学生的参与和体验,强调学生在课堂中的自我探索、自我认识、自我调节和自我完善³,学生在课堂的表现以及参与度直接影响了心理健康课的教学效果。由于心理健康课需要在课堂中营造安全、接纳、尊重的教学氛围,用常规的课堂管理方式要求学生,可能会让教学氛围变得紧张,因此,心理健康课也对教师提出了更高的要求,需要用更加积极、尊重的态度实施课堂管理,减少课堂行为问题。

SFBT 强调以发展的眼光看待学生,教师需要相信,学生的每一个行为问题背后都有它的重要性和意义,不把问题等同于人,珍视和尊重每一个学生,并且把这种感受传达给学生,教师会发现学生也开始愿意去积极的配合教师,从而逐步形成良好的教学氛围。

1.上好开学第一课

心理健康课的第一课对于建立团体,塑造良好课堂氛围,以及形成课堂规则起着至关重要的作用。此时,可以利用 SFBT 的目标建构问句与学生探讨和构建他们对心理健康课的期待和自己未来表现的期待。提问学生“你希望自己在心理健康课上能够学到什么?”“你希望自己在未来的心理健康课上有什么样的表现?”“你心目中心理健康课的氛围是什么样的?你在其中发挥着什么样的作用?”“如果这一个学期,你能够按照自己期望的那样去学习和表现,那时的你和现在会有哪些不同?”通过目标建构,让学生看到自己能够变得更好的愿景,从而增强学习动力,课堂问题行为自然会减少。

随后,也可以利用评量问句让学生为自己打分:“你希望这学期心理健康课结束后,你为自己上课的表现打多少分?”“怎么做才能够给自己打这么多分呢?”,通过打分,进一步让学生明确自己的期待,然后将期待落实到行动上。当学生自己能够说出有效管理自己方法时,他们也更有动力去遵照执行。

2.在课堂中发挥“教学机智”

与以传授知识为主的专业课程不同,心理健康课的首要目标是点燃学生对心理学的爱,引导学生思考人生的重要问题,帮助学生真正地成长。¹虽然每一节心理健康课都有其特定的课程目标,以及在活动中通过学生的体验、思考和感悟使学生获得心灵的成长。但是在活动和体验的过程中,并不是每一个学生都能够按照教师事先所设定的意图和方向去思考以及行动。心理课堂是一个自发、生动、生成的过程,学生在课堂的言语、举动都是有意义的,有时可能只是某个学生回答的一句话,某个小组的生生互动,都在无形中提醒着心理教师从哪个地方做切入才能更好地引导学生去思考、感悟。²因此,哪怕学生在课堂中表现出影响课堂正常继续的问题行为,都可以被视为有积极意义的。教师可以以尊重、接纳、平和以及包容的态度与学生展开对话,鼓励学生进行表达,对学生的想法和感受进行共情,在对话中引导学生觉察到自己的愿景、感受、价值观以及身份认同,从而实现心灵的成长。

在课堂中遇到非预期事件时,教师要铭记 R.E.S.T.原则³:

R (Redescribe) 重新描述学生的行为:比如有的学生会在课堂上吃东西,一般来看会觉得学生是不尊重教师,不尊重课堂秩序,但在沟通后会发现学生对上课是感兴趣的,他们只是通过吃东西这种方式去维持自己在课堂上的兴奋性和注意力。因此,教师可以在鼓励他们为集中注意力所作出的努力的同时,也和学生探讨其他既遵守课堂秩序,又能够继续维持注意力的方法,从而帮助学生想出更有创意以及有效的方法,比如多叫他们回答问题等。

E (Examine) 找到学生的例外行为:一节课上,无论学生是随意说话、睡觉或其他,他总是有对课堂感兴趣或表现好的时刻。注意到学生的这些成功经验,去引导和讨论,将会帮助教师和学生改进互动模式,更好地进入到有效的课堂经验中。

S (Strategize) 找到一种回应学生的新方法或策略:所谓“教无定法”,SFBT 强调有效的方式要继续保留,无效就换一种方式。每个学生都是独一无二的个体,教师需要在了解学生的基础上,选择用更加适合的方式与学生进行沟通。

T (Teach) 教导你的学生,告诉他们无论发生什么,你都会尊重他们:通过言传身教向学生传达一个信息,即你承诺师生之间是友善和畅通无阻的。提供一个尊重的环境,让学生体验到被尊重的感觉,他们也能够从中习得尊重的重要性,从而重复尊重的行为。

总之,SFBT 适合中等职业学校学生的心理特点,也适合应用于课堂之中,但是这门技术也对心理健康教师的专业素养有着更好的要求。SFBT 于教师而言不仅仅是一个心理辅导技术,同时也是一种心态和价值取向,需要教师能够以积极的、面向未来的、正面的眼光和态度去对待学生。将 SFBT 有效融入课程组织与课堂管理,才能真正发挥心理健康课的作用和价值,帮助中职学生得到更好地成长。

参考文献

- [1]桂俊. 焦点解决取向学业自我效能感团体辅导对高职生学习倦怠的干预研究[D]. 江西师范大学, 2016.
- [2]张硕, 樊星, 周紫瑶. 焦点解决朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预研究[J]. 统计与管理, 2020, 35(11):5.
- [3]林婉青. 中学心理健康教育课存在的问题及对策[J]. 中小学心理健康教育, 2021(19):3.

[4]马月红. 中职生课堂问题行为的现状与对策研究[D]. 鲁东大学.

[5]陈瑞芳. 中等职业学校心理健康课“教学机智”的运用及其培养[J]. 2013.

[6] (美)梅特卡夫著. 高效教师: 焦点解决取向在学校教育中的应用[M]. 钟爱芳, 李晓莉, 张红春译. 宁波: 宁波出版社, 2015.8: 94-95.

课题: 巴彦淖尔市中等职业教育科研课题: 新时代背景下中职生思想政治课课堂教学创新性探究《课题批准号: 2020BSJ0013》

作者简介: 王灵慧, 女 (1987.5-)

籍贯: 内蒙古巴彦淖尔市

学历: 硕士研究生

单位: 巴彦淖尔职业技术学校

职称: 讲师

研究方向: 心理健康教育

(上接第 49 页)

惑,学生的好奇心激发,学习兴趣得到了充分调动,课堂学习的参与度也获得了较大提升,加强了学生对知识的理解和掌握。

3、积极开展趣味性课外活动,提升学生实践能力

组织小学生开展趣味性课外活动,不仅能够有效增强教学趣味性,同时更能够使学生在参与活动的过程中获取知识、获得实践能力的提升。在具体教学过程中,教师应该合理设置趣味性较强的实践活动,并鼓励学生参与活动,从而发展学生实践能力,提升其综合素质。比如,针对学生对成语的掌握程度,开展成语接龙活动,以此帮助学生丰富词汇量。通过开展朗诵比赛、辩论大赛等活动,针对学生不同的兴趣爱好将其分成不同学习小组,使学生间形成良好的合作与竞争关系,促进学生更好的学习。通过开展趣味性课外活动,不仅能够充分提升学生学习兴趣,同时还能够培养其实践能力,促进学生综合素质发展。

4、利用信息技术设置趣味课堂环境

当前在开展语文教学活动的時候,教师不能仅仅把信息化教学工具作为一种资源展示或资料展示的媒介,而是需要充分发挥互联网技术手段背后所蕴含的数据库资源力量,以此作为资源整合的重要依托和关键媒介,在这方面鉴于语文教师在组织学生们进行知识学习的时候,需要首先对课外内容进行一次深入的分析和理解,而这些内容就需要依靠语文教师在网络数据库上进行资源搜集来获得,通过这样的方式打开了语文教师的备课知识面,使得他们不再受到时间空间以及个人原始教育水平的限制,更多的借鉴到了先进的教育资源和教育数据,丰富了现有的教学课件和教育内容。而这样的方式不仅是对多媒体信息工具的一次充分利用,同样也使得课件内容变得多姿多彩起来,真正提高了学生们在学习过程当中的学习兴趣,并通过这些课件确保了课堂教学环节的科学性和有效性。

5、采用趣味教学法进行语文复习

复习课也是语文教学中的重要内容,复习的目的就是加强学生对知识的理解,对学生做到查缺补漏。传统的复习方式都是教师将学过的语文内容进行反复的强调以及一遍又一遍的讲解,这样的复习过程对学生来说特别枯燥无趣。所以,在语文复习的过程中实施

趣味教学法,可以改变教师的教学方式,改变反复强调和题海战术的复习方式,让学生在游戏的过程中复习语文知识,让语文复习课也变得生动有趣。例如,教师带领学生复习拼音时,教师可以采取拼音接龙的复习方式,让每个学生直说一个拼音,说完后下一个学生接上,通过这样的方式加强学生对拼音的掌握。教师还可以将拼音写在纸上,将学生分成小组,教师拿出拼音后让学生以小组为单位进行抢答,教师可以给答对题目多的小组一定的奖励。这样的教学方式可以提升学生的反应能力,以及对拼音的掌握能力。这样的复习方式,可以提升学生参与的兴趣,让学生更好的学习语文知识,热爱语文课堂。

结语:

在语文的学习过程中,相较于给学生传递知识,老师更应该做的是通过趣味方式、趣味资源等,再结合学生自己的性格特点去给学生构建一个可以自己进入课本、全身心融入知识海洋的课堂,让学生去给课本注入生命力,让学生主动的去探索语文世界,让学生不仅是对语文知识有了掌握,更是可以通过在这样生动有趣的课堂上得来的学习动力、学习积极性、高涨的学习兴趣等去探索新知识的欲望,以此让学生的综合素质得到全面发展,这才是趣味化教学的最终愿景。

参考文献:

- [1]杨静. 小学语文有效课堂教学的策略与方法研究[J]. 科学咨询(教育科研),2017(02):47.
- [2]唐奕. 小学语文课堂有效教学论析[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版),2016,18(02):41-44.
- [3]黄晓晓. 趣味教学法在小学语文教学中的应用[J]. 散文百家(理论),2020(04):123.
- [4]吕平. 趣味拼音教学法在小学语文拼音教学中的践行探讨[J]. 散文百家(新语活页),2020(01):25.
- [5]刘叶红. 浅谈趣味教学法在小学语文教学中的有效策略[J]. 课外语文,2018(22):65.