

# 中学心理健康工作中的咨询与教学：焦点治疗解决短期心理咨询技术在中学生心理辅导中的运用

李红, 李海潮, 王震

南开翔宇学校, 天津

收稿日期: 2023年6月9日; 录用日期: 2023年7月20日; 发布日期: 2023年7月27日

## 摘要

促进学生身心健康、全面发展, 是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展, 学生成长环境不断变化, 叠加新冠疫情影响, 学生心理健康问题更加凸显。针对中学生常见的心理问题开展有针对性的辅导与研究, 可以有效地缓解学生的身心压力, 帮助学生渡过阶段性的困难。焦点解决短期心理咨询将心理咨询的焦点集中在正向的发展目标上, 相信个人的主观世界的力量, 为了解问题发生的原因并不是解决问题最好的方法, 而是要树立问题解决后自己将会达到何种状态的心理与目标, 从而在短时间内解决问题的咨询方法。本研究立足学校心理辅导中的实践经验, 使用焦点解决短期心理咨询技术, 通过个体和团体心理辅导来辅助学生高效处理和解决在日常学习和生活中面临的各种困扰, 从而更好地为学生发展提供有力的支持和帮助。

## 关键词

焦点解决短期心理咨询, 考试焦虑, 个体辅导, 团体辅导

## Consultation and Teaching in Middle School Mental Health Work: Focus on Treatment and Solution: The Application of Short Term Psychological Counseling Techniques in Middle School Psychological Counseling

Hong Li, Haichao Li, Zhen Wang

Nankai Xiangyu School, Tianjin

文章引用: 李红, 李海潮, 王震(2023). 中学心理健康工作中的咨询与教学: 焦点治疗解决短期心理咨询技术在中学生心理辅导中的运用. *心理学进展*, 13(7), 2871-2881. DOI: 10.12677/ap.2023.137356

## Abstract

Promoting students' physical and mental health and comprehensive development is a major issue of concern to the Party Central Committee, the people, and society. With the rapid development of economy and society, the growing environment of students is constantly changing. With the impact of the COVID-19 epidemic, students' mental health problems become more prominent. Targeted counseling and research aimed at common psychological problems among middle school students can effectively alleviate their physical and mental stress and help them overcome periodic difficulties. Focused short-term psychological counseling focuses on positive development goals, believing in the power of the individual's subjective world, and believing that understanding the causes of problems is not the best way to solve them, but rather to establish a psychological and goal of what state one will reach after solving the problem, in order to solve the problem in a short period of time. This study is based on practical experience in school psychological counseling, using focused short-term psychological counseling techniques to assist students in efficiently handling and solving various difficulties they face in daily learning and life through individual and group psychological counseling, thereby providing strong support and assistance for students' development.

## Keywords

Focus on Solving Short-Term Psychological Counseling, Test Anxiety, Individual Counseling, Group Counseling

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 理论背景

### 1.1. 焦点解决短期心理咨询的定义与起源

焦点解决短期心理咨询(Solution-Focused Brief Counseling, 以下简称 SFBC), 即心理咨询的焦点应集中在正向的发展目标上, 了解问题发生的原因并不是解决问题最好的方法, 而是要树立问题解决后自己将会达到何种状态的心理与目标, 从而在短时间内解决问题的咨询方法。

SFBC 是 20 世纪 80 年代后期发展起来的一种短期心理咨询技术, 其主要观点是: 相信当事人是解决自己问题的专家, 未来是可以创造和改变的, 焦点解决由传统的“问题导向”转变为“问题解决导向”(王亚萍, 张冬梅, 2019)。

SFBC 是由 Steve de Shazer, Insoo Kim Berg 以及一群有多元训练背景(包括心理、社工、教育、哲学、医学等)的工作小组成员, 在美国密尔瓦基的短期家庭治疗中心发展出来的, 是一种短期咨询学派。

SFBC 深受后现代建构主义(postmodern constructivism)的影响, 相信每个人都是基于自己的重要信念去建构主观世界。强调个人对其主观世界的力量, 人们可以通过语言、知识构建自己的个人世界。每个人都会诉说自己的故事, 而当诉说故事的方式给我们的生活带来消极影响时, 此时可以改变对故事的看法, 赋予人力量来重新诉说有正向意义的故事。

焦点解决短期心理咨询作为一种新的后现代取向的心理咨询模式，以社会建构论心理学、系统平衡论和认知行为理论为主要理论基础，它们共同为焦点解决短期心理咨询提供了理论和逻辑的支撑(邓美娅，杨莉萍，2008)。

## 1.2. SFBC 与传统咨询的区别

以问题导向(problem-focused)的传统咨询，以咨询师为主导，认为咨询师是专家，咨询过程主要是探究造成问题的根本原因，当造成问题的原因找到，只不过是给问题找个相关的责任人，对于是否能解决问题本身依然是个问题。而这一系列的探索过程不是几次辅导就可以完成的，需要的是中长程的咨询。而以解决为导向(solution-focused)的心理咨询，认为来访者为自身的专家，咨询过程聚焦于改变何以发生以及可能性、小改变的所在，探讨来访者的目标、资源、例外正向经验与未来愿景。

## 1.3. SFBC 的基本假设与原则

- (1) 每个来访者都是独特的个体，具备自己帮助自己的力量与资源。
- (2) 能够改变来访者的只有他自己，咨询目标也由来访者自己决定。
- (3) 强调例外的作用，利用例外经验来寻找解决问题的突破口。
- (4) 强调小的改变带来大的改变，从一点一滴的微小改变开始。
- (5) 一件事的发生是一个复杂的系统共同作用的结果，而不是简单的因果关系，解决的方法不一定与问题直接相关，问题也不一定能解决，但不妨碍尝试各种可行的解决方案。
- (6) 一种解决方法有效就增加使用这种方法的频率，无效就尝试使用其他方法。
- (7) 咨询的目标要可行、具体、符合实际。
- (8) 咨询师与来访者的关系是平等的，一起合作来解决问题。

## 1.4. SFBC 的解决步骤

### 1、了解并澄清问题

SFBC 虽不会对问题产生的根本原因追根溯源，但也要对问题的性质和一些事情的细节有一个大致的了解。要着重了解一下来访者对问题的看法，问题目前对来访者造成了哪些困扰？来访者采取了哪些措施来解决问题？来访者目前最想先从哪里着手解决问题？等方面进行一个初步的评估。所花的时间比问题导向的咨询少很多。

### 2、明确咨询的目标

SFBC 聚焦于目标。目标的设定则主要由来访者来决定。有可能咨询师会觉得有更好的更适合来访者的目标，可以将咨询师对目标的设定思考与来访者交流，但最终是否采纳则由来访者来决定。目标的设定有一些基本的要求：对来访来说是重要的，具体、可测量、具有一定的挑战，符合现实条件。需要注意目标是处于动态的变化之中的，是初步解决问题尝试的一小步，而不是最终的行动。在与来访者谈目标时常用的咨询技术是奇迹式问句(miracle question)“假如你一觉醒来，困惑你的问题神奇的消失了，你觉得你的生活会有什么不同？”这也是对咨询后来访者希望达到的效果的一次初步探索。

### 3、探索例外与改变动机

问题不是每时每刻都在发生，总有问题不发生的时候。咨询师着重需要探索这些例外经验，并将其日常化。咨询师常问“问题什么时候不发生，有没有情况稍微好的时候？你是怎么做到的？”

咨询师可使用 10 点评分问句，请来访者以 1~10 分进行评分，10 代表很有改变动机，1 表示不想改变，了解来访者目前给自己打几分？一方面可以了解来访者的改变动机，另一方面也是探索例外的好时机。咨询师可以尝试问来访者如何做到目前这几分？希望咨询后进步几分？与之前探讨的咨询目标也可

以在这里相呼应。

#### 4、反馈阶段

在每次咨询结束前 10 分钟。咨询师需要给出本次咨询的一些反馈，需要注意的是这些反馈信息以赞美、正向的语言为主，并可以布置一些辅导后的作业与任务。对于任务来访者是否能完成，不做硬性规定，尊重来访者是自己生命的专家，做与不做都是经过来访者自己判断后作出的目前最符合自己心意的结果。

#### 5、评估辅导效果

在下次咨询中，咨询师大多数会问经过上一次的咨询后，生活中什么地方变得好了一些？你是如何做到的？如果没有改变，你是如何使问题维持不变而没有使情况变得更糟？如果情况变得更糟糕了，上周发生了什么？在这里依然可以使用 10 点评分，让来访者评估会谈的整体效果及进步程度。到几分就可以停止会谈了，帮助咨询师了解咨询情况，并根据具体情况，及时调整咨询进程。

### 1.5. 焦点解决短期心理咨询技术在中学生中的应用

2002 年，周奕伶针对中学生的低自尊问题，使用 SFBC 进行个体咨询，发现可以帮助来访学生形成正向自我认知(周奕伶, 2002)；2002 年，梁馨方针对中学生辍学后复学的来访者进行 SFBC 个体咨询，发现在自我效能和人际生活等方面都有所改善(梁馨方, 2002)；许维素、陈宣融(2015)使用 SFBC 在台湾地区学校辅导中应用发现，SFBC 对于青少年的诸多议题皆有帮助；黄秋芬、李红霞(2017)针对初中生的考试焦虑问题，使用 SFBC 进行个体咨询，使来访者的考试焦虑得到有效的控制。无论是台湾还是大陆地区的研究发现，SFBC 在中学生的心理困扰方面有诸多的帮助，本研究尝试使用 SFBC 来解决中学生常见的考试焦虑、人际关系、学生管理等问题，以期扩展 SFBC 在学校里的使用范围，从而更好的为学生的发展提供帮助。

### 1.6. 考试焦虑概念

有关考试焦虑的概念至今心理学界依然没有一个统一的定义。古今中外的学者大部分从生理、情绪、认知、行为、情境、人格特点等不同的方面给出了自己见解。我国学者郑日昌对考试焦虑的定义比较全面：考试焦虑是在一定的影视情景激发下，受个体认知评价能力、人格等其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同的情绪性反应所表现出来的一种心理状态(孙坚, 2015)。

### 1.7. 考试焦虑的测量方法

随着学者们对考试焦虑的不断深入研究，发展出一系列测量考试焦虑的方法，常用的方法有：自评量表法、生理测量法、行为评定法和临床评定法等。结合中学生的特点以及自评量表实施的简便性与客观性，本课题采用自评量表的方法评定学生的考试焦虑。较常见的考试焦虑自评量表主要有：考试焦虑自陈量表、考试焦虑问卷、状态考试焦虑问卷、Sarason 考试焦虑量表。本课题采用《Sarason 考试焦虑量表》(TAS)。该量表总计 37 个项目，每个项目作“是”或“否”二选一的回答。量表总分为回答“是”的题目数量。TAS 得分在 12 分以下的，表明考试焦虑水平较低，12-20 分焦虑水平属于中等程度，20 以上属于较高水平。该表表，操作简便，易于分析，是诊断考试焦虑和国外研究沿用最广泛的工具之一。2001 年王才康对 TAS 的中文版量表的信度和效度做了检测，结果显示信效度良好。

### 1.8. 考试焦虑对初中生的影响

根据耶基斯多德森定律，中等程度的考试焦虑对学习起促进作用，过低和过高的考试焦虑对学生的都会产生不利的影响。研究者发现，在各种考试和评价的情境中，考试焦虑水平和考试成绩之间存在显著负相关。研究发现，过度的考试焦虑对学生的认知、情绪、社会适应、人格等各个方面都会产生

不利的影 响。因此，对较高考试焦虑的学生进行辅导和干预有很大的必要性。

## 1.9. 初中生考试焦虑的干预策略

从治疗定向来说，有情绪中心、认知中心和技能中心；就治疗方法来说，有行为治疗、认知治疗和整合治疗，就具体的治疗技术有放松训练、系统脱敏、认知行为改变、学习技能训练等等(腰秀平，姚雪梅，2005)。无论何种干预策略，都有利有弊，在一定程度上都能够有效地缓解初中生考试焦虑。短程焦点治疗方法是后现代疗法中比较流行的一种治疗方法，它以时间短、效果好，发掘学生自己的积极资源闻名，很适合给学校里的学生使用。

## 2. 焦点解决短程心理咨询技术在中学生中的实践运用

### 2.1. 一例应用焦点解决短期心理咨询技术重新恢复正常学习、生活的来访学生个体咨询——“考不好如何来面对我的父母”

下文描述一名七年级学生应用焦点解决短期心理咨询技术来解决考试焦虑引发的心理困扰。

#### 2.2. 对象筛选

第一步：对七年级 277 名学生进行宣传招募来访学生。招募条件：① 对考试紧张、烦躁、情绪变化大；② 考试前、中、后有失眠、拉肚子、头疼等生理症状；③ 考试前、中、后有注意力不集中、学习效率低下、厌学等行为。请同学进行自我评估，①~③在考试前、中、后大部分同学或多或少都可能会遇到，如不影响后续的正常学习生活，属于正常情况。如果你感觉考试已经对你产生一定的影响并且希望得到老师的帮助，欢迎报名参加心理辅导。

第二步：对自愿报名参加考试焦虑心理辅导的学生进行测试，再次对学生的情况进行评估，确定是否入组。采用 Sarason 考试焦虑量表(TAS)，对报名的 8 名学生进行测试。5 名学生得分在 12 分以下，考试焦虑水平较低；3 名学生得分在 12~20 之间，属于中等程度的考试焦虑。测试结果出来后，经与 8 名学生初步访谈，再次确认并邀请这 3 名学生参加心理辅导。经过 3~4 次辅导，3 名学生均表示考试焦虑水平有所缓解，为了更好地保护学生的信息，心理老师结合三名学生的具体情况，将三名同学的信息进行综合形成本案例中的来访学生。

#### 2.3. 来访基本情况

##### 2.3.1. 来访学生基本情况

来访学生，男，汉族，七年级在校学生，来访学生中等身材，个头不高，着装干净，举止礼貌，表达清晰，思维连贯。自述有考试焦虑，希望能够得到心理老师的帮助。

来访学生无心理咨询求助经历，无精神科治疗经历。

##### 2.3.2. 家庭情况及重要生活事件

独生子女家庭，来访学生和父母一起生活。父母工作比较忙，平时父亲负责管来访学生学习，母亲负责来访的饮食起居。父母对自己要求较严格，关注度高，期望值高。父亲曾动手打过来访，来访对父亲有些畏惧。

幼儿园期间，某一次来访学生因叫父亲起床，被父亲无缘无故打了一顿，现在想起来还很委屈。来访学生小学二年级转学，新学校属于重点校，同学成绩好，压力增加，自己成绩下降，有一次成绩没考好，被父亲狠狠揍了一顿。

主诉：现在对考试有些紧张，考试成绩公布后，如果成绩不好，担心父亲批评。

## 2.4. 心理评估

### 2.4.1. 量表评估

来访学生主动报名后，参加了 TAS 测验。得分 16 分，属于中等程度的考试焦虑。

### 2.4.2. 辅导评估

来访学生主动求助，改变愿望较强烈，意识清醒、思维正常、情绪在考试时有焦虑，其他时间一切正常，属于一般心理问题。

## 2.5. 辅导方法

焦点解决短程心理咨询技术。

## 2.6. 辅导设置

辅导会谈每周固定时间短一次，一次 50 分钟，辅导地点在学校心理辅导室，辅导免费，共咨询 4 次。

## 2.7. 辅导过程

第一次，心理老师使用具体化的技术再次详细了解了来访学生有关考试焦虑的情况。考前来访学生感觉不紧张，考完交卷后变得有些沉默，听到同学核对答案，如果自己错了紧张情绪加重。考试成绩公布后，考试成绩不好时，担心父亲批评自己。讲述了幼儿园和小学转学后因成绩不好被父亲打的经历。心理老师评估了来访学生整体对考试的焦虑水平为 6 分，想达到 3~4 分，想要改变的动机 7~8 分。来访学生具体想要达到的辅导目标为：① 考试中，一科考完后，如何不影响下一科考试；② 考试没考好后，如何面对父亲的批评。③ 当自己有情绪时，如何合理地发泄。来访学生目前所拥有的资源：① 自从小学父亲狠狠地打了自己之后，就再也没有动手打过自己。② 父亲为了能够帮助自己辅导功课，努力学习初中的知识。③ 目前来访学生的成绩还不错，处于中等偏上。

第二次，心理老师再次澄清来访学生上次谈到的三个具体的想要改善的辅导目标，并询问先从哪个开始。来访学生选择，第二个目标：考试没考好，如何面对父亲的批评。咨询老师具体询问目前来访学生在没考好后与父亲相处的一个状态并重点探索来访学生在过往的人生经历中是否有过成功的经验。来访学生的思路好像一下子就打开了，谈到了小的时候会如何做，现在会如何做，甚至还会将母亲的影响考虑在内。心理老师与来访学生采用角色扮演的方式，演练了考试后如何与父亲沟通，并探讨了在交谈过程中可能会遇到的困难以及解决的方法。演练、讨论完，来访学生评估感觉在与父亲相处方面更有信心了，评分在 7~10 分，来访学生认为这个问题暂时解决。

第三次，因各种原因，第三次辅导开始于一个月以后。来访学生首先反馈了前 2 次辅导效果较好，用之前讨论的方法与父亲沟通很不错，并且在孩子改变的同时，父亲也开始反思。父亲认为儿子参加心理辅导的原因是否与自己给孩子的压力太大有关。父亲逐渐开始学习对来访学生的学习管理放手，试着让来访学生自己管理自己的学习。在父亲学习放手管理来访学生的这段时间，来访学生经历了一次期中测试，来访学生的成绩并没有下降，这也坚定了父亲让来访学生自己管自己的信心。来访学生觉得这种感觉也很好。此时，父亲虽然放手，母亲却加紧了对来访学生学习的管教，具体表现为在来访学生写作业时，母亲时不时出现在门口盯着来访学生。来访学生明显能感受到母亲监督自己写作业时后背发凉，感觉很不舒服。心理老师跟来访学生讨论之前商量的三个辅导目标(其中第二个目标已在上次辅导后初步达成)，来访学生认为目前自己最想解决母亲监督自己写作业的事。然后将本次辅导的目标修改为如何处理自己写作业时被母亲监督时不舒服的感受。来访学生能够理解母亲对自己的关心和担心，也正是因为母亲的这份关心和担心，让来访学生没有办法反驳很是苦恼。心理老师询问来访学生曾经有哪些成功经

验, 来访学生目前想出的办法主要是让母亲来不及、顾不上监督自己, 但这些方法有时并不奏效。心理老师提到可以试着让来访学生邀请母亲陪自己写作业并与来访学生探讨了这种方法的难度以及注意事项。来访学生觉得很不错, 决定回家试试。来访学生目前的资源: 母亲每周有一天因上班原因不在家; 父亲会给来访学生支持; 现行的有很多种解决方法让母亲忙起来, 所以母亲并不是每天都监督自己。

第四次, 来访学生反馈上一次辅导后效果很好, 来访学生邀请父亲、母亲陪自己学习, 父母监督自己学习的情况减少了很多。本次辅导来访学生谈到了与父亲发生的一次冲突。来访学生打破了自己旧有的模式并没有与父亲硬碰硬而是自己选择先冷静下来, 然后想了一些与父亲和解的方法, 迈出了重新营造和谐父子关系的第一步。来访学生也谈到父亲、母亲也觉得咨询辅导期间自己的情况不错, 来访学生和父母双方都有所改变。经与来访学生协商, 心理老师认为来访学生已掌握了与父母沟通的方法与能力, 遇到新情况、新冲突与矛盾自己也能想办法进行化解, 虽然来访学生在未来依然会面临困扰, 但来访学生有各种建设性的方法去尝试, 决定与来访学生结束辅导。如果后续有需要可以再次预约辅导。

## 2.8. 辅导效果

辅导结束一个半月后, 咨询老师找到来访学生做辅导效果评估, 来访学生自述心理辅导过后心情愉悦、人际关系变好了, 成绩也提高了, 面对未来的学习生活更有力量。经与来访学生班主任询问辅导后的效果, 班主任反映来访学生辅导后变得开朗、学习更有动力。虽然没有与家长当面进行辅导效果评价反馈询问, 在辅导中侧面从来访学生的叙述中了解到父母也看到了来访学生辅导后积极正向的改变。

## 2.9. 辅导过程反思

这是一例以考试焦虑为症状实际是一例与父母沟通不畅, 从而产生情绪、行为等方面困扰的人际关系案例。来访学生积极主动的求助意识, 再加上咨询老师心理老师的双重身份, 与来访学生关系建立得比较好。

在辅导过程中, 心理老师在基本了解了来访学生的情况后, 将注意力聚焦于来访学生想要探讨的辅导目标上, 并不断与其探讨来访学生过去的成功经验。然后心理老师与来访学生探讨不同方法实施的可行性并以正向的语言鼓励来访学生积极尝试。在这过程中, 来访学生不仅了解自己的问题与困惑, 而且他们有丰富的经验解决问题, 心理老师只需帮来访学生打开思路与其探讨不同方法实施的可行性。

当来访学生辅导有初步的效果后, 来访学生对辅导的信心增加, 更愿意信任心理老师, 在心理老师的陪伴下, 更有力量解决其他问题。来访学生的改变带动了父母的改变。从本案例的辅导过程来看, 在初步解决了与父亲的沟通问题后, 父亲对孩子的压力有所缓解, 与母亲的问题又呈现了出来。可见, 来访学生与父亲和母亲是一个完整的家庭系统, 未来如果有可能最好是从系统的角度来解决, 将父亲、母亲、来访学生都纳入其中, 充分考虑三方对彼此的影响后, 形成三个人的合力, 可能就会避免单纯解决与父亲的问题又引起了母亲的焦虑与压力。

# 3. 焦点解决团体治疗初步探索

## 3.1. 理论简介

焦点解决团体辅导(SFGT)是积极开发与运用学生自身的资源, 在学生相互支持鼓励下, 朝向目标, 给学生赋能的一个历程。焦点解决团体辅导特别强调潜能、成功与赞美, 着眼于未来, 努力探讨学生例外的成功经验, 让这些成功的经验成为学生强有力的支持力量。努力营造一个不批评、不面质、不分析的环境, 着眼于目标, 看重小小的改变的力量。

焦点解决团体辅导主要有以下三个发展过程, 首先是团体建立信任感与凝聚力的初始阶段。这一阶

段的主要内容是让学生了解团体的主题与参与方式,筛选适合参加团体的学生,将团体目标进一步说明,形成团体共同遵守的规则。然后是对设定的主题进行一个系统的活动的工作阶段。这也是达成目标的关键所在。团体目标达成就到了结束阶段,团体一起探讨在团体中的收获以及未来如何面对未知的困难,接受即将离开团体的事实。

### 3.2. 对象的招募

对考试有焦虑情绪,考试给自己的学习和生活带来困扰的学生,自愿找心理老师报名,通过辅导加深对考试的理解和认识;结识一群有相似困扰的同伴,彼此相互支持、互相鼓励,利用群体智慧,头脑风暴,从而更好的应对考试焦虑问题。

### 3.3. 焦点解决考试焦虑团体辅导方案

本团体辅导方案第一次为建立信任感与凝聚力的初始阶段;第二次和第三次为对考试焦虑理解与赋能的工作阶段;第四次为分享收获与赠送祝福的结束阶段。

时间	活动内容	活动目标
第一次	1、开场 教师欢迎学生参加团体,并说明社团与一般上课的不同。	让学生对参加团体有一个心理准备。
	2、热身活动:大风吹与小风吹 (1)请一位同学站在圆心,其余的人围坐一圈。 (2)站在圆心的同学发出口令。当他说“大风吹”时,大家问他“吹什么”他说:“吹()的人(即带有某种特征的人)。”则具备该特征的人需要起身换一个位置,处在圆心的同学趁机找到一个位置坐下;找不到位置的同学,需要站在圆心处,开始新一轮活动。 (3)如果处在圆心的同学说“小风吹”,则不具备该特征的人起身换位置,没找到座位的人则需要站在圆心发布口令。	活跃现场氛围,释放紧张情绪,让学生们尽快放松下来。
	3、滚雪球 从选定的组员开始用三句话介绍自己:“我的名字是——,我擅长——,我是一个什么样的人(最愿意被人了解的个性特点之一)”之后按照顺时针的顺序,请第一位同学旁边的同学重复前一位同学的介绍,之后再介绍自己,直到最后一位要重复前面所有同学的自我介绍,再介绍自己。最后请每一位同学依次介绍所有同学。	促进学生之间进一步相识,拉近彼此距离。
	4、参加团体的期待 请每一位学生分享参加团体的期待,教师根据学生们的分享进行汇总整理	了解与澄清学生参加团体的期待。
	5、说明团体目标,制定团体规范 教师根据学生参加团体的期待,说明团体目标,并引导学生自由讨论所希望的团体氛围与规范,教师进行整理及说明。	建立团体正向目标。
	6、结束本次团体 教师总结本次团体的历程,并对下一次团体种下期待。	结束团体。



## Continued

第二次	<p>1、热身活动：雨点变奏曲</p> <p>(1) 请同学们认真听老师的指令，不同的指令代表不同的动作，“小雨”——手指互相敲击；“中雨”——两手轮拍大腿；“大雨”——大力鼓掌；“暴雨”——跺脚</p> <p>(2) 请同学们根据老师的口令做不同的动作，比如：“现在开始下小雨，大雨转中雨，中雨转大雨，大雨变暴雨……最后雨过天晴。”随着不断变化的口令，学生发出的声音会不断变化，场面会非常热烈。</p> <p>(3) 最后，老师说“让我们以暴风骤雨的掌声迎接今天的团体活动”</p> <p>2、考试经历回忆</p> <p>(1) 教师以人人都或多或少有体验过考试焦虑的经历，让学生回忆某一次有关考试的情景并分享。</p> <p>(2) 然后4人一组，选择其中一个典型片段，以角色扮演的方式表演出来。</p> <p>3、探讨考试焦虑的意义</p> <p>(1) 假如把考试焦虑比作人生画布(A4纸)上的一个黑点，思考这个“黑点”可以给你带来哪些积极正向的意义，你该如何做可以将画布上的黑点变成美丽、闪光的作品。</p> <p>(2) 分享作品以及自己的收获</p> <p>4、跨越心中的障碍</p> <p>(1) 请6位学生分别抓住三根绳子的两端，使绳子交织成一张错综复杂的网。</p> <p>(2) 请两位学生仔细观察网后，戴上眼罩，在不触碰绳子的情况下，从网的一侧跨到另一侧。</p> <p>(3) 在学生戴上眼罩的瞬间，教师不动声色地撤掉绳子，继续问学生：“你准备好了吗?可以开始跨越了吗?”</p> <p>(4) 戴眼罩的学生继续跨越绳子，与此同时，教师故意制造噪音来暗示学生即将触碰绳子。</p> <p>(5) 学生根据自己的判断跨过绳子以后，请他们转过身，摘下眼罩。</p> <p>(6) 分别请戴着眼罩跨越绳子的学生和观看的学生分享自己的感受。(马婷婷, 2017)</p> <p>5、结束本次团体</p> <p>学生、教师依次总结本次团体的活动的想法的感受，并对下一次团体种下期期待。</p>	<p>1、活跃团体氛围</p> <p>2、引出倾听的重要性，为后续倾听学生们的故事做准备。</p> <p>1、让学生相互分享有关考试焦虑的经历，正常化焦虑情绪以及事件，让有相似经历的同学产生共鸣，感到自己并不孤单。</p> <p>2、以角色扮演的方式表演出来，当经历再次呈现本身就有觉察、宣泄的作用。</p> <p>通过挖掘消极情绪、事件背后的积极意义，给学生赋能。</p> <p>将跨越绳子的过程比作要经历的考试，引发学生感悟有些焦虑情绪是我们主观臆想出来的，从而缓解学生过度紧张的情绪。</p> <p>结束团体。</p>
第三次	<p>1、热身活动：兔子舞</p> <p>(1) 让所有成员围成一个圆圈，每位同学的双手要搭在前面同学的双肩上。</p> <p>(2) 请同学们随着音乐的播放一起跳动起来：左脚翘起两下，右脚翘起两下，双脚合并向前跳一下、向后跳一下，再连续向前跳三下。</p> <p>(3) 分享：互相配合、团结协作更好的完成活动。</p>	<p>1、活跃团体氛围</p> <p>2、引出相互配合与支持，共同完成任务。</p>

---

<p>2、冥想：考试成功的经历</p> <p>(1) 请学生围坐一圈，闭眼，放音乐，进行冥想。</p> <p>(2) 教师引导学生回顾从小到大的经历，收集成长中可贵的点滴。</p> <p>(3) 引导学生搜集有关考试的成功点滴，自己哪些方面做得很好，自己最欣赏的部分，假设目前所面临的困难顺利解决，可以通过哪些现象观察到，自己的生活会有哪些细小的变化会出现……</p> <p>(4) 分享讨论</p>	<p>探索学生生命中有关考试的成功经历并尝试初步的解决方案</p>
<p>3、我的小情绪：考试焦虑手账</p> <p>一、名称</p> <p>二、外形结构</p> <p>三、功能特点</p> <p>四、操作使用</p> <p>五、常见问题及解决</p> <p>六、注意事项</p> <p>七、……(可自行补充)</p>	<p>通过绘制考试焦虑情绪手账激发学生自我资源,进一步了解自己的情绪特征并促进这一情绪的升华。</p>
<p>4、结束本次团体</p> <p>学生、教师依次总结本次团体活动的想法和感受，并为结束团体做好心理准备。</p>	<p>结束团体</p>

---

<p>第四次</p>	<p>1、热身活动：相识欢</p> <p>(1) 请同学两两相对，按照老师的口令做出相应的动作。</p> <p>(2) 老师发出口令，请同学们认真倾听和记住规则：请起立站好，两两相对，当我说“1”的时候，请两位同学右手相握，说：“你好!”；当我说“2”的时候，请两位同学双手相握，说：“认识你很高兴!”；当我说“3”的时候，请向对方竖起自己的拇指，说：“你真棒!”；当我说“4”的时候，请两位互相拍拍肩膀，说：“我们一起加油!”</p>	<p>活跃团体氛围,形成互相支持的心理氛围</p>
<p>2、优点轰炸</p> <p>(1) 请学生对其他成员反馈这四次团体对他/她新的欣赏与认识。</p> <p>(2) 被赞赏的学生回馈他/她的想法和感受(正向的)</p>	<p>通过对自己优点的更多意识,希望增加学生的自信。</p>	
<p>3、自我鼓励</p> <p>请学生回顾这四次团体辅导经历的收获并对自己(用镜子看着自己)说一些肯定、鼓励或期许的话。</p>	<p>学生整理自己的收获,给未来种下希望。</p>	
<p>4、三朵花的祝福</p> <p>每位学生轮流送出象征祝福的三朵花，一朵花给团体，一朵花给自己，一朵花给团体中想送的人，并说明送花的心意。</p>	<p>为结束团体做准备,给未来送去祝福</p>	
<p>5、结束团体</p> <p>(1) 放音乐，请学生以任何方式说再见。</p> <p>(2) 请学生手牵手围成圆圈，教师再次肯定、鼓励、祝福学生，并强调保密原则。</p>	<p>再次重申保密原则，结束团体。</p>	

---

### 3.4. 辅导效果

经过四次的团体辅导活动,通过深入挖掘学生自身以及同学间的资源与力量,加深了学生对考试及焦虑情绪的理解和认识;学生们结识了一群有相似困扰的同伴,彼此相互支持、互相鼓励,给彼此增加信心与能量,未来依然会遇到有关考试大大小小的困扰,但学生们不再手足无措,被困难吓倒,而是从尝试小的改变开始,借助本次辅导体验到的相关经验,更加有信心面对考试焦虑问题。

### 3.5. 辅导反思

本次团体辅导干预可能起作用的机制是:(1)小组为大家提供的安全、温暖、相互关怀的气氛使得大家的情感得到抚慰,为大家进行各种训练和尝试创造了开放、接纳的环境气氛。小组成员间的相互支持不仅能给每个人以鼓励和安慰,而且让每个人因能帮助别人而产生力量和自信感。(2)小组中的问题分担,使大家不再以为只有自己的考试焦虑问题才是最严重的,分担起了很好的减压和去孤独作用(刘儒德,周蕾,张再青,2007)。(3)短程焦点团体辅导理论对于学校学生考试焦虑的适切性,充分挖掘学生自身的资源给学生赋能,聚焦于学生的例外经验,运用团体互相支持、互相帮助的力量,设定小目标,从具体微小的改变着手,寻找解决方向。

## 4. 结语

本文介绍了焦点治疗解决短期心理咨询技术在中学心理健康工作中的实践。焦点解决短期心理咨询技术无论是个体辅导还是团体辅导,在学校心理辅导中适用范围广,辅导所用频次较少,效果显著。焦点解决心理咨询技术具有很好的实践意义和价值,可供其他学校、心理教师参考和借鉴。

## 基金项目

天津市教委心理健康教育专项任务项目,项目名称:中学心理健康工作中的心理咨询与教学:焦点治疗解决短期心理咨询技术在中学生心理辅导中的运用,项目编号:2020ZXLL-ZX59。

## 参考文献

- 邓美娅,杨莉萍(2008).析“焦点解决短期心理咨询与治疗”的理论基础. *宜宾学院学报*, (8), 119-121.
- 黄秋芬,李红霞(2017).焦点解决短期疗法在初中生考试焦虑心理咨询中的应用. *科教导刊*, (1), 158-160.
- 梁馨方(2002).应用焦点解决短期咨商关键技术对国中中辍复学生咨商效果之研究.硕士学位论文,彰化:彰化师范大学.
- 刘儒德,周蕾,张再青(2007).高中生考试焦虑的团体辅导干预研究. *心理发展与教育*, 23(4), 68-72.
- 马婷婷(2017).轻松应考,自信飞扬——一例高三学生考试焦虑团体辅导方案. *中小学心理健康教育*, (15), 39-41.
- 孙坚(2015).初中生考试焦虑现状及催眠干预研究.博士学位论文,扬州:扬州大学.
- 王亚萍,张冬梅(2019).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. *江苏教育*, (96), 36-37.
- 许维素,陈宣融(2015).焦点解决短期治疗在台湾地区学校辅导中的应用. *心理研究*, (4), 16-22.
- 腰秀平,姚雪梅(2005).中小学生学习考试焦虑研究综述. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, (4), 47-50.
- 周奕伶(2002).焦点解决短期咨商对低自尊来访者复原力之建构.硕士学位论文,彰化:彰化师范大学辅导与咨商系.(未出版)