

江阴市支玖红心理名师工作室第三次线上读书交流会

2023.8.25

研讨促发展，读书凝素养，在8月25日，江阴市支玖红心理名师工作室开展了《厌学学生焦点解决短期治疗——预防辍学及助力学生成功之道》这本书的线上读书交流会，由江阴市支玖红心理名师工作室成员沈晓静带领我们一起解读与探讨本书的第三章节内容。

通过这次交流，各位参加的工作室成员颇有感触：

1.江阴市周庄中学刘亚英:虽然学短焦学了也算不短时间了，但听到晓静老师查阅资料后再解释短焦治疗的意思，当时的我毫不夸张的受到了很大的学“贵以精”的启发。怎么描述合作的重要性都不为过，只是要达成合作并不容易。在重温第3章的过程中，联想到自己以前处理的个案，如何在现实层面维护好咨访关系，使得来访者更主动愿意来，模仿语言，进入对方感受，自然地处理对方的情绪，使对方被接纳、真正感受到被理解，灵活运用对方更喜欢的方式带入，理解是建立关系合作的开始，对于“理解”这个词，似乎感受更深刻了。

2.江阴市南菁实验葛盼盼:建立关系是一个漫长且容易反复的过程。沟通的五个层次图中，和别人谈感受，被接纳了，关系会越来越近。

3.江阴市月城实验小学刘丽琼:第三章告诉我们，焦点解决的关系建构以学生为中心、以优势为改变基础、以现在和未来为导向。作为老师，我们要始终维护与学生的关系，有了有利的关系，情感连接才有了建立的基础。我们要学会认真倾听学生。倾听看似简单，但能做到恰当的倾听却并不容易。假如倾听时去指导，去评判，去预设，去分析对错，越是这样，学生就越不愿意打开心门了。但如果我们换个方式，抱着未知的心态认真听学生说，多问他

的想法，多听他的感受，让他把情绪释放出来后，再引导其反思，让他思考接下来怎么做更好，关注他做的相对不错的地方进行强化，效果就会好一些。我们还要相信学生。相信学生有他的道理，相信他愿意变得更好，相信他为了变得更好付出了一定的努力。相信本身就是一种不可估量的力量，可以激发学生无限的潜能。这样才能建构融洽的师生关系。

4.江阴市华士实验小学邢维丹：老师的积极选择可以帮助那些正面临行为问题和难以靠自己找到出路的学生。老师的一句鼓励和肯定对于某些学生来说，可以成为了一直努力向上的力量。聚焦解决问题的方法，这些技术或策略都具有可操作性，是确实有效的。这种方法并不强调对学生问题及其原因的探究，而是关注那些美好的例外。关注点的转变，将有利于开启师生更大的对话空间，提升教师效能感和满意度。无论是新手教师、成长型教师还是资深教师，都适合学习使用。

5.江阴市南闸中心小学张珺烨：今天的读书会，我印象最深刻的一点是关于师生关系以及沟通。第一，我们可以先请学生说说自己的想法。然后再做定夺。出现问题，不要劈头盖脸地一顿责骂或讽刺。没有人喜欢被批评、被挖苦、被讽刺，我们可以和学生一起面对出现的问题。第二，沟通中我们可以试着用“第三者”的话激励学生。用别人的话来夸奖学生，树立信心。比如“数学老师都夸你做题认真了，你可不能偏心呀，做语文也认真一点！”第三，适当“偏心”。多找找到学生的闪光点。用积极的眼光看学生，用积极的态度和学生对话。

6.江苏省江阴高级中学周琼花：本章读书会最大的感悟是建立良好师生关系的重要性。有了良好关系的基础，才有顺畅沟通的可能。而建立良好关系的前提还在于我们老师能够认真、专注倾听学生，让学生感受到被关注、被看见、

被理解。

7.江阴市云亭实验小学薛宇: 我在第三章的仔细阅读中找到了之前第一章提出的疑惑,我当时提出的疑惑是:如果一个孩子所有老师对他的都是负面评价,你真的也对他很头疼,实在让你找不到任何他的优点,你该从哪个方面去入手?看了书上第73页所说的改变是一个曲折的过程,不是一帆风顺的。遇到困境时,老师确实是会掉进一个负面的情绪状态中,这时需要我们工作之余好好照顾自己,先要照顾好自己才能调整自己的视角,比如说我会暂停手头上的工作好好陪儿子玩,看到他天真烂漫的脸庞会很幸福、满足;自己奖励辛劳的自己一杯我最喜欢的奶茶;刷自己想看很久的电视剧等等,就是就是按下暂停键,去尽情享受当下。学生破罐子破摔的想法会让我们老师很崩溃,这就是需要我们多一些耐心和运用焦点解决的思维,也就是说换种视角看到他所擅长的、做的好的,这需要我们细心观察和耐心陪伴。希望自己可以在今后的学习生活中能慢下来,去多提升自己,学会换种视角看问题,努力向“以学生为中心,以优势为改变基础,以现在和未来为导向”这样的目标努力奋进!

8.江苏省南菁高级中学蔡笑菁: 本次的读书案例,我感受较深刻的是老师对学生的耐心以及不断地肯定、支持学生,诚如领读老师沈老师扩展讲到“赋能”,然学生察觉自己的学习、成长动力去支持自己克服困难。此外,教师积极关注能够增强学生对教师的信任感,培养积极的师生关系;通过聚焦学生的兴趣和需求,教师可以设计激发学生学习动力的方法和策略;倾听学生的困扰和压力,并提供相应的支持和建议,这有助于减轻学生的负面情绪,帮助他们更好地应对学习中遇到的挑战。

9.江阴市散山湾实验李洁琼: 焦点的核心理念以学生为中心,以优势为基础,

以现在和未来为导向，让学生设定自己的目标，让学生评估进度，强化学生的正向行为，拓展学生的进步空间。所有的一切都是以学生为主体，教师是旁边的守护人，陪伴者，看着来访者做出一点点思想的小改变，引出来访者一步步想象出的小计划，在头脑中建构中一个个重塑后自己的新模样，让学生重新审视自己，接纳新的自己，看到未来的希望。

10.江阴市礼延实验学校吴薇：作为心理教师，应主动地与学生建立融洽的关系，以学生为中心。对部分难以与老师发生积极互动的学生来说，教师应体现主动性，确定学生的过往经历后有针对性地做出回应，并以优势为改变基础，强化学生的正向行为，拓展学生的进步空间。

11.江阴市第一初级中学沈晓静：本次作为领读，与以往跟读的感受很不一样，一边读一边会有更多的思考：这个观点小伙伴会怎么解读？是否会有和我不一样的视野？我的理解怎样才能通俗易懂的表达出来？可以就这章的观点做哪些拓展？这些都是成长，是外力和内力合作驱动的一个酣畅淋漓的过程，鼓励小伙伴们积极主动参与领读活动。

12.江阴市利港中心幼儿园郁梦：通过沈晓静老师图文式的解读，第三章的内容应是理解一番，对于我触动比较大的，还是对于师生之间沟通理念的学习。作为学前教育的老师，儿童为先教师再后，以游戏化的形式去进入孩子的世界，以导师的视角去帮助引领他们成长。我一直践行着爱孩子、爱着孩子的初心，关注着孩子身心健康全面发展，也在师幼关系上做了很多的功课。当孩子有问题发生时，因为年龄小的原因，我们老师会帮助他们寻找解决的方法。可能比小学、初中、高中阶段，更容易想着帮助他们去解决问题，更直接一些。也许少一些借口，少一些迟疑，直面问题，解决问题，师生关系会更有效一些，动态化一些。

13.江阴初级中学司家玲：沈老师用“可以把药吞下去的一匙糖”生动影响的指出了与学生的融洽关系的重要性，在读书会中我也学习到了各位老师的建立融洽关系的技巧，比如，记住学生姓名、回应作业本心声、主动打招呼、拍拍肩膀等等，这些技巧都是那一匙糖。当时，在使用技巧时，老师是需要对学生主动点、耐心点、积极点，同时，对自己好点（自我观照，防止卷入）。

14.江阴市第一中学夏晓鸥：与学生建立合作关系，教师是主导，用焦点解决的方法建立融洽师生关系，要以学生为中心，围绕着学生的需求来建立；如果学生不与老师建立关系，不因此而生气。这些观点很触动我，焦点解决的学校的老师们的心得也给我带来很大的启发，在照顾好自己的同时，与学生建立和巩固好的关系，是有例可循的。

15.江阴市西石中学孙建勇：“与学生的融洽关系是推动学生在学业能力、社会情感能力和在学校得到一切进步发展的关键因素”，因此教育者要基于SFBT的核心理念，以学生为中心——主动去找学生，以优势为改变基础，倾听、鼓励、赋能、共同构建未来。当然，改变需要一个过程，难免曲折，教师也需要学会滋养自己。