

江阴市支玖红心理名师工作室第四次线上读书交流会

2023.9.22

研讨促发展，读书凝素养，在9月22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，由江阴市未成年人成长指导中心姚红梅老师带领我们一起解读与探讨本书的第四章内容。

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：姚老师紧紧抓住案例中的对话来分析，过程细致、到位。整个解读的过程使我联想起了三 i，对于成功的正向期待，i am，预设我是有期待，有积极的动机，i have，通过例外问句、奇迹问句等挖掘自身资源、优势、能力等，i can，应对问句，你是怎么做到的呢？你觉得自己接下来还应该做什么？结合焦点解决的方式提升学生的抗逆力，也是不错的方法呢！活动拓展了我的思路，先试试看吧。

2. 江阴市南菁实验葛盼盼：姚老师的“非常好”的回复，很赋能，一场活动，姚老师赞美了很多次，这点值得学习，这是一个神奇的短句“非常好”。培养积极情绪的方法：看见消极情绪，形成积极认知，分享成功故事（这点以后学生咨询中多运用）。

3. 江阴市月城实验小学刘丽琼：每次的读书会都成为我们向前迈进的驱动力，感恩。陶行知先生说：“先生不应该专教书，他的责任是教人做人；学生不应该专读书，他的责任是学习人生之道。”焦点解决短期治疗技术可以让学生在美好的目标和愿景中看到希望，在积极的自我赋能中点燃希望，在勇敢的尝试中实践希望。焦点中赞美技术就是我们照亮学生心灵的一束光，我们要永远相信赞美的力量。

4. **江阴市华士实验小学邢维丹：**教师是学生生命中重要的人，当学生遇到困难和挫折的时候，教师有义务和责任去帮助他们走出困境。焦点解决无疑是一种很好的方法，它能帮助学生找到构建成功的目标，建立正向期待，培养积极情绪，能让学生对未来充满期待。

5. **江阴市南闸中心小学张珺烨：**教师的鼓励与肯定对学生来说是非常重要的。很多时候学生遇到困境的时候，是因为没有自信，看不到自身的优势，看不到问题解决的可能性，这是老师的一句鼓励与肯定就会起着非常大的作用，可以帮助学生看到自己解决问题的可能性，从不愿到愿，努力迈出一小步，朝积极情绪迈进。

6. **江苏省江阴高级中学周琼花：**这一期印象最深刻的是这么一句话：目标通常被认为是改变过程的起点，而不是需要达成的终点。当我们和孩子一起建立目标，孩子就已经开始改变。

7. **江阴市云亭实验小学薛宇：**姚老师的课非常有感染力，一直在给你肯定以及鼓励，让你不禁想说的更多。焦点解决其实也是这样的聚焦正向、聚焦解决、聚焦例外、聚焦未来，感觉自己整堂课也是身处焦点解决这种模式下的沟通交流，我相信倘若我们能真正将焦点解决贯穿我们整个沟通交流中，我们会意想不到的收获。

8. **江苏省南菁高级中学蔡笑菁：**结合实际教育教学工作来看，赞美技术有助于建立学生的自尊心。高中阶段，学生常常面临自我怀疑和不安全感。教师通过提供正面反馈，可以帮助他们认识到自己的优点和能力，从而提高他们的自尊心。这对于他们在学校和生活中积极面对挑战和压力非常重要。然而，我也明白使用赞美技术需要考虑个体差异。不同的学生可能对赞美的方式有不同的反应，有些可能更喜欢公开表扬，而其他人可能更喜欢私下的鼓励。

因此，我尽量根据每个学生的需求和喜好来赞美学生、赋能学生。

9. 江阴市礼延实验学校吴筱：培养学生对成功的期待，可以通过赞美的方式，让学生自由表达自己取得的成就是一种自我赞美，可以建立自信。同时挖掘学生身边的支持系统，进行间接赞美，也可以让学生为自己的成就自豪，激发积极情绪。

10. 江阴市利港中心幼儿园郁梦：建立一个小目标，小目标就是改变的起点。基于学龄前儿童的年龄特点，尤其是小班的孩子，对于老师而言每天订个小目标，贴着孩子，与孩子同步，为之成长，更需要老师的赞美，夸到实处，当下的、具体的、形象的，孩子更容易被你吸引，向着成长的方向，一同成长。积极情绪的培养也是启蒙阶段，认识情绪、识别情绪，才能更好地了解自己是情绪的小主人。而作为教师，我们引，该如何引，与家长达成共识，合作助力成长，也是我当下在做的事情。通过这次的分享会，姚老师互动式交流，受益匪浅，为之又敲开了以上的思考与实践的动力指数。回想起沈宣元教授的短焦技术现场交流，很赞！

11. 江阴初级中学司家玲：姚老师围绕的提纲中的三点，分别是成功目标、正面期待和积极情绪带领着我们深入分析，让我进一步认识到了这三者的重要作用。尤其是在建构目标中，通过与亚英老师角色扮演，我从学生的视角，进一步体验到了信念对我学生的重要性，也让我联想到日常教学中，我应该如何引导学生构建自己的目标（SMART 原则）。另外，在其他老师的角色扮演中，我也学到了如果赞美、肯定学生的语言表达。所以，我计划在第四周的教学，强化本次读书会的所学，给孩子们更多的正向期待和积极情绪，语言上多鼓励赞美，培养学生的积极情绪和能力。

12. 江阴市第一中学夏晓鸥：这一章的主题非常吸引我——构建成功目标和正

向期待，培养积极情绪。在姚老师细致、专业的领读中，我对于把焦点技术带入到工作中有了更深的体会：教师自身对焦点技术的坚定信念不仅为自己带来使命感和希望感，更能有效帮助学生。充满希望感的对话能创造积极情绪，奇迹问句、评量问句等是非常实用的工具，平时的工作实践中可以多用善用。

13. 江阴市城中实验小学徐敏芝：虽然是中途参加《厌学学生焦点解决短期治疗》的读书活动，感觉非常幸运。幸运之一，昨天购书，今天上课前已收到，没有耽误学习；幸运之二，姚老师的领读细致且有深度，让人不自觉地沉浸其中，由于才拿到书没有来得及读，也能较好地跟上；幸运之三，对现状有帮助，譬如在家庭教育上，大儿子的学习容易让我抓狂，刚刚没做几分钟作业又要出去拿东西，我想发火但忍住了怒火，说“今天你太棒了，居然先把作业中的大头——周记先完成了”。他从惊讶转为惊喜，使劲点点头，尽管仍出去拿了东西，但回到自己的座位上做得超级认真。接下来的行动还需在与学生的日常交流中结合焦点解决技术，利用赞美和例外问句来强化学生对自己进步的认知，与学生保持同步。