

Counseling Toward Solutions

美国国家教育学会教师教育委员会

哥伦比亚大学教育学院

中国青年出版社

郑重推荐



教师、学生和家長 焦点难题 解决方案

[美] 琳达·梅特卡尔夫
Linda Metcalf



*A Practical Solution-Focused Program
for Working with Students, Teachers, and Parents*



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

Counseling Toward Solutions

美国国家教育学会教师教育委员会

哥伦比亚大学教育学院

中国青年出版社

郑重推荐



教师、学生和家長 焦点难题 解决方案

[美] 琳达·梅特卡尔夫

Linda Metcalf



*A Practical Solution-Focused Program
for Working with Students, Teachers, and Parents*



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师、学生和家長焦点难题解决方案/(美)梅特卡尔夫著;支林飞、吴平译.

—北京:中国青年出版社,2007.1

(教师一生的读书计划)

ISBN 978-7-5006-7290-6

I.教... II.①梅... ②支... ③吴... III.中小学—教育工作—研究

IV.G63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 163662 号

Counseling Toward Solutions: A Practical Solution -Focused Program for
Working with Students, Teachers, and Parents

Chinese translation Copyright ©2006 by China Youth Press

Copyright ©1995 by Linda Metcalf.

All Rights Reserved.

This translation published under licence.

教师、学生和家長焦点难题解决方案

作 者:[美]琳达·梅特卡尔夫

译 者:支林飞 吴 平

责任编辑:古秋建

美术总监:夏 蕊

美术编辑:王晋荣

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电 话:010-65516875/65516873

网 址:www.antguy.com www.cyb.com.cn

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京凌奇印刷有限责任公司印刷

版 次:2007年1月第1版

印 次:2007年6月第2次印刷

开 本:720×1092 1/16

字 数:210千字

印 张:14.5

京权图字:01-2006-4331

书 号:ISBN 978-7-5006-7290-6

定 价:36.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-84251190

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录

如何使用本书

前 言

第1章

改变我们的思维,以解决问题为重点

Changing Our Thinking To A Solution Focus

- 14 换个角度看待学生=重新审视自己
- 16 跨越问题之铁丝围栏
- 19 案例研究:度过不哭泣的一天
- 21 介绍性案例:缓和“紧张局面”
- 26 解决问题型思维
- 29 “SFBT 疗法”使用指导原则
- 38 建立自信,培养自尊
- 41 本章结语
 - 学生案例笔记
 - 老师—家长—学生三方会议
 - “SFBT 疗法”教育工作者培训练习(一)

第2章

让语言创造可能性

Creating Possibilities Through Language

- 46 老问题 新看法
- 48 假设变化就要发生:改变消极观念建议
- 49 案例分析:一个不愿上学的学生
- 53 关注“例外情形”
- 58 将问题外表化:避免“相互指责”

- 61 案例分析:《化身博士》
- 65 摆脱问题影响的补充方法
- 67 将问题的大小标尺化
 - 成功证明
 - 指导性案例笔记
 - “SFBT 疗法”教育工作者培训练习(二)

第3章

基于夸奖能力的对话

Competency-Based Conversations

- 74 夸奖对话的建议
- 77 倾听的过程:倾听对目标和例外情形的描述
- 81 进行夸奖对话的指导原则
- 83 师生之间:消除分歧的方法
- 85 通过夸奖帮助失望的老师、学生、家长和同事
- 87 最大化个人能力:将问题标尺化
- 89 “SFBT 疗法”疑难解析
- 91 “那是他人的过错”:鼓励承担责任而不鼓励相互指责
- 93 妥协:一种促进团结的手段
- 95 个人能力自测
 - 一级方程式辅导任务
 - 迈向妥协的步骤
 - “SFBT 疗法”教育工作者培训练习(三)

第4章

“特殊的”学校计划

The “Exceptional” School Program

- 100 一个虚构的案例分析:未来的学校体系
- 102 校长的三大原则
 - 接纳:一个每天都必需的要求
 - 学会去认可

制度内也可以有自由

- 106 用学生推荐表支持老师:一个合作的机会
- 109 当被评估时应该记住的要点
- 113 后续辅导会
- 116 老师的简单干涉:改掉暴躁的脾气
- 117 如何与带有抵触情绪的学生和老师打交道
- 121 学生对老师也充满好奇
- 123 家长会:一次寻求家长合作的机会
- 126 个人教育计划的制订(IEP)
- 129 动员一切力量:用“SFBT 疗法”来解决学校里的问题

“SFBT 疗法”教育工作者的培训练习(四)

第5章

集合你的资源——小组辅导

Combining Your Resources

- 137 小组辅导活动的老师建议
- 139 案例分析:作为一种干预手段的小组
- 140 小组计划的基本理念
- 142 协调小组活动的建议
- 144 具体小组建议
- 147 在小组里将问题表面化
- 148 在小组里将问题表面化的指导性问题

“SFBT 疗法”教育工作者的培训练习(五)

第6章

化不可能为可能——特殊局面应对理念

Turning Impossibilities Into Possibilities

- 154 案例研究:希望的礼物
- 156 当学生说要自杀
- 160 保留所爱之人的影响:应对死亡的理念
- 163 性虐待的幸存者:阻止性虐待的影响

- 166 家庭问题—多就应开溜
 - 167 案例研究：“我不再害怕不好听的话”
 - 168 搞破坏对你有好处吗
 - 170 寻找答案需要找对地方：一个结论性案例分析
- “SFBT 疗法”教育工作者培训练习(六)

第7章

化态度为办法——课堂指南

Turning Attitudes Into Resources

- 174 营造有利的课堂讨论氛围
 - 176 教学工作怎样才能让人满意
 - 177 学习技巧秘诀系列：寻找“好学生”
 - 178 学生授课，老师听课
 - 181 看门狗罗莱克斯：讲给一对死对头姐弟俩听的故事
 - 182 案例研究：只有平静才能有合作
 - 184 “十选七”：如何开展预防艾滋病教育
 - 185 他们中谁最强
 - 有关规劝青少年免被团伙卷入的建议
 - 186 奇事板(公告牌活动)
- “SFBT 疗法”教育工作者培训练习(七)

第8章

行为转换——别样的纪律

Behavior Transformations: Disciplining Differently

- 190 对问题重新界定：创造改变的机会
- 195 建立良师益友关系
- 我的目标
- 学生成功日记
- 199 良师益友关系：讲桌的另一面
- 200 息事宁人：妥协的竞争

202 教师团队会议:合作制订干预措施和工作策略

204 变压力为动力:鼓励学生去影响其他学生

“SBFT 疗法”教育工作者培训练习(八)

第9章

全校总动员——创造解决问题的环境

A Solution-Focused School Staff: Creating The Atmosphere

208 一所学校要有一个目标

209 培训练习建议:注重问题的方法

改变思维解决问题(培训练习一)

通过语言创造可能(培训练习二)

逐步解决问题(角色扮演)

对事不对人(培训练习三)

特殊学校计划(培训练习四)

附录

如何使用本书

《教师、学生和家长焦点难题解决方案》是本专为学校老师、管理人员以及辅导员而写的指导手册,书中提供了一种更为积极并且以解决问题为中心的心理辅导法,以满足老师、学校管理人员以及辅导员在学生工作中的迫切需要。

本书所提出的理念,是基于“以解决问题为重点的短暂心理疗法”(Solution-Focused Brief Therapy,以下简称“SFBT 疗法”)的原则以及其他以能力为基础的心理辅导模式。这些原则和模式探讨的是解决问题的方法,而不是问题本身。由于这种方式不追究问题发生的原因,因此它能使学生和教师在解决问题时更有效,同时还可以减轻他们的压力。

本书所讲述的方法强调要寻找问题没有发生时的“例外情形”,而不是事情发生时的情形。本书针对教职工提出一些练习和任务,鼓励他们检查一下自己的生活,并且率先尝试使用书中提出的一些理念。目的是使他们理解,注重例外情形而不是注重问题本身,确实可以改变一个人。

第一章描述的是由米歇尔·威纳—戴维斯和威廉·奥汉隆在 1989 年提出的有关“SFBT 疗法”的原理和指导原则,以及如何在学校中应用这些原则。通过分析在学校发生的一些实际案例,对这些指导原则做进一步阐释。本章还有一项自我评估练习。

第二章讲述的是如何运用语言的威力,即通过更加“普通的”语言来描述问题,使问题变得更好解决。一位老师可能会抱怨孩子总是充满怨恨。如果是一位参加过“SFBT 疗法”训练的老师,他就会说这位学生“一直受到愤怒的困扰”。这种把问题外表化的做法,能使问题显得像是一种外在的影响,从而可以使人们不再把“他们自身”看作是问题。这种方式鼓励这位老师从不同的角度看待学生,同时鼓励学生感知自己的愤怒,从而改掉自己的恶习。夸奖并给学生和老师写赞扬的信件,是本章的内容之一。

第三章讲述“SFBT 疗法”的基本过程和实际应用具体问题。本章进行的一次案例分析,可作为“SFBT 疗法”实际应用理念的样板。本章的一个主要部分是制订和确定目标,因为成功取决于一个人完成目标的能力。“SFBT 疗法”的一个不可缺少的组成部分就是要求学生和老师尝试那些可行的,而不是不可控制的方法。本章包含一份可供“老师—学生见面会”使用的表格,它有两个目的:一是可供辅导员做当场记录;二是与学生签署一份“契约”,以

期起到约束作用。学生可以把表格带回家以做提醒之用。

第四章概述了一个具体的学校计划。这个计划以“SFBT 疗法”为基础,赋予老师和学校以更大责任。此外,通过表格摘要记录一些实际谈话的内容,从而为召开“以解决问题为重点”的家长会或师生见面会提出参考建议。本章还对一些特殊教育项目和诊断会议予以特别关注。

第五章就学校组建心理辅导小组提出了想法和建议。本章还提出一些理念,来阐释如何动员老师和学生参与辅导小组的组建过程,如何使小组的运作最为有效和更富有合作性。通过表格就性虐待、愤怒、手足相争、死亡、离婚和学习成绩差等问题向心理辅导工作小组提出建议。

第六章针对学生面临的困难局面,诸如亲友死亡、父母离婚、自杀倾向、抑郁、校园暴力、体罚和性虐待等问题,提出了应对建议。在应用“SFBT 疗法”之后,由于把重心放在“何时这些问题对学生的生活影响更小”和“他(她)已经控制了问题”上,因此上面那些困难局面的威胁性就没有那么大了。另外,还以案例研究的形式提出一些理念,而这些理念已经在确认“例外情形”方面被证明是十分有效的,尤其是在出现危机局势的情况下。

第七章为学生制订课堂指南提出建议。本章提出的许多理念来自于工作在学校一线的老师 and 辅导员们归纳出来的案例。无论其议题是艾滋病知识及预防、吸毒、关系处理,还是学习动机培养,本章都将协助老师和辅导员们最大程度地让孩子参与进来,制订有关辅导策略。本章特别地以议题的方式,让孩子认识到自己在处理某些情形方面的能力,并对这种能力加以应用。

第八章就学校的纪律问题提出了建议。对学生进行体罚、劝退处罚已被反复证明是没有什么效果的,为此,本章提出的有关注重后果心理辅导的理念,为学校管理者指出了另一条解决问题的途径。让孩子们关注老师们的优点,是本章的一个重要部分;同时本章还帮助辨认那些面临问题或屡次犯规的学生,并就如何帮助他们摆脱麻烦提供指导。

第九章力求通过一些方法,赋予全校教职员以更大责任。本章除了提出在校内表彰“表现突出的优秀教师”的建议,同时还提供了一些可供参考的练习页,为教职员培训发展指出方向。

附录中提供了“SFBT 疗法”中会用到的一些制作黑板报的卡通、语录和想法,还有可以供老师、学生和家长使用的奖状和便条样本等。

前言

如果你是一名老师、校长、学校辅导员或心理学家,那么可能你还会记得当初在决定从事这门职业时的兴奋感。对于你们中的一些人来说,可能正是某位老师曾经打动过你的心灵,才激发你选择了这个职业。而对于其他人来说,促使其做出这个选择的,则是这么一种感觉:觉得自己拥有某种可以帮助孩子的能力,并认为唯有这个职业才最能发挥这种能力。

但是,当接受了更多的教育,积累了更多的经验之后,你们中的一些人可能会失去最初的那种兴奋感。你甚至会变得愤世嫉俗:认定孩子们并没有你最初想象的那么充满志气,或者家长们对孩子的教育并没有你最初想象的那么关心,或者本该从事教学的学校职员却被要求处理更多的社会问题等等。

由琳达·梅特卡尔夫撰写的这本书是帮助你重新找回活力,在学校面临巨大挑战时开辟解决问题可能性的一个强有力的工具。阅读本书就像是注射富含希望和解决方案的“大剂量维生素试剂”。

它并没有回避老师、学校辅导员(心理学家)、家长以及学生们今天所面临的严重问题,而是为快速解决这些问题画出了一幅实用的路线图。这幅路线图不需要花费大量政府经费,不需要招收新的学生,也不需要所谓的虚无缥缈的解决方法。相反,它依赖早就是现成的,但却被学生、家长和学校忽视了的力量和资源。

迄今为止,心理健康作为心理疾病研究的领域,正发生着一场革命。最终,我们将重点放在心理健康上。我们看到,通过书中提出的技巧和思维的辅导,学生们身上发生了戏剧性的惊人变化。学校是应用这些理念的天然场所。因为,老师、校长和学校辅导员(心理学家)并没有太多时间对那些面临困难的学生做心理分析。而我们则需要进行简短、实用和有效的干预。本书的这些方法将远远超过你的期望。

当我在读书时,心情是如此的激动,我给我儿子的三年级老师和他的校长各买了一本。我确信你也会激动的,最终你将会买下这本书并推荐给你的朋友和同事。但是,我有一个忠告:本书对倦怠和灰心丧气的人来说是危险的。阅读本书将使你和你学生不断地激发出新的希望和热情。

比尔·奥汉隆

第1章

改变我们的思维， 以解决问题为重点

Changing Our Thinking To A Solution Focus

请等一下……想一想。就用几分钟，回顾一下过去的一周，回忆一下你在学校过得最好的一天。努力记住那些真正有用的课堂计划，记住一次与你同事进行的饶有兴致的谈话；记住改变一位顽固的学生的经历；记住你在课堂上启发学生的课……记住所有能启发他们想象力的活动。

你是怎么做到这些的呢？想象一下，如果你开始把更多的精力集中到寻求“解决方法”而不是问题本身，那么你的日子将会是什么样的？如果你称赞学生们取得的哪怕是很小的成绩，并不再对他们的问题说三道四，那么你的学生会做何反应？再想象一下，你是否献出了自己所有的资源，将自身兴趣与教学指导方案，教学责任与课堂创意融合起来了呢？

本书中的这些想法基于一些“以夸奖能力为基础和以解决问题为重点”的心理疗法，包括一些简短有效的对付问题的方法，它集中关注当问题还不存在时的“例外情形”。



本章重点

- 对问题采取新的思维方式；
- 以着眼于解决问题的目光关注学生——减少抵触情绪，鼓励负责任；
- 介绍性案例研究：“舒缓紧张气氛”；
- 使用“SFBT 疗法”的指导原则；
- 培养自尊心。



换个角度看待学生=重新审视自己

如果你运用发现问题时的同样思路，那么你就不可能解决问题。

——爱因斯坦

数年前的一天，当时还是一名年轻老师的我坐在教师休息室，听着老师们在给自己的学生归类和贴标签。我记得当时我对自己班上几位学生感到十分沮丧和失望。



我向几位经验丰富的老师表达了我的失望心情，以期寻求帮助和忠告。我听到了许多表示同情的话，如“对，他在我的班里也是一个恐怖的家伙”、“她母亲拒绝接听我的电话……这只是许多家庭中的一个而已”。尽管我确信这些话都是为了对我表示支持，但它们对我来说几乎毫无帮助。

幸运的是，我记得有一位教过我大学教育课的教授曾经说过，对一名新老师或任何老师来说，为自己和学生们做的最有用的事情就是**远离办公室**——否则你会变得对自己的学生有偏见！我对自己从与其他同样感到失望的老师谈话后没有获得任何帮助而感到失望。带着以上想法，我在午餐和会议间隙，通常与另一位老师躲到艺术课教室里去。我们很快就发现，在午餐期间进行的更加积极的谈话令人耳目一新，因为我们谈论的是个人问题和富有成果的教学计划。我注意到，在听不到同行们对学生的偏见后，我对我的学生



开始有不同的感觉。此后,我也注意到,我越少了解学生们在其他课堂上的表现,他们对我的回应就越积极。

在成为一名心理辅导员后,这种改变思维方式的方法对我有很大帮助。比如有一次,我为得克萨斯寄宿治疗中心提供咨询服务。在我驱车来到这座精神病院时,我注意到孩子们正在操场上踢足球。我原以为他们在踢球和互动方面会有所不同。但我发现,他们之间发生的也是普通孩子们在一起比赛时会发生的争吵,而且他们也有团队精神,场地上充满了笑声。

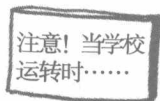
我找到寄宿治疗中心的主任,准备称赞他为孩子们创造了这么一个快乐的环境。他好奇地看着我说:“太难了!”我告诉他,孩子们之间的互动给我留下了深刻的印象:他们似乎玩得很开心,他们的表现和正常的同龄孩子一样。

随后他对我说:“你还不知道他们究竟有什么毛病,对吧?”我的确不了解他们的状况。我只是看到了他们有能力 and 成功的一面,我并没有任何偏见。我禁不住怀疑:如果我带着认为他们是“特殊”人群的印象去接触他们,孩子们会对我做出何种反应。我想他们会告诉我,是因为“他们自身的”原因才被带到这里的,他们是多么希望在生活中改变自己。

也许是改变我们思维方式的时候了

当今学校的辅导员和老师面临着“采取一些行动”解决学生问题的压力,但为达到效果,教育工作者首先需要了解自己何时的工作最有效率。使用“SFBT 疗法”的好处就是没有必要去研究“问题为什么会发生”,就可以起到帮助作用。为什么不注意一下一次对一个很难对付的学生的指导,一个激起学生浮想联翩的课堂计划,一个让学生上讲台讲课的大胆尝试呢?注意一下校长在走廊上对学生拍拍肩膀的一个动作……所有这些以夸奖能力为基础,以解决问题为重点的做法,能够也已经在校园里产生了显著的效果。

对工作重新思考,意味着我们要超越学校里所看到的消极行为。更重要的是,要抓住我们在学校里曾经有过的美好时光的瞬间,并注意“什么是今天有用的方法”。这种思维方式可以使要问的问题发生变化:从“吉米,你现在动不动就发怒,你必须学会控制你自己”到“现在你容易动怒的情绪得到了控制,吉米,你今天是如何做到的呢”?



如果其他学生正在教室内乱跑的时候,查理在凳子上坐了5分钟,这就值得注意;尽管乔纳森脾气很大,但如果当





天他做功课的时间比往常长了些,就值得注意。在英语课上朗读一首诗而激发一个学生本周首次提问时,那也值得注意。这种新的思维方式能够化解学生的抵触情绪,打开与学生的沟通之门。这难道不就是教育的意义所在吗?

到了合上书本的时刻

在校园里,也许合上书本具有更重要的意义,因为它能使我们用不同的眼光看待学生:更多地看到他们的长处。对教育工作者来说,发现自己的长处也有重要意义。在你与学生一起工作时,什么是你最宝贵的能力?你是一个善于倾听意见的人,还是一位具有创意的老师,或是一位有幽默感的校长?

“SFBT 疗法”的理念包括简化师生之间的互动过程的建议。正如沃尔特和佩勒在下面提到的,在探讨不同思维和反应的方式时,要学会中止旧的思维方式,尝试一下新的想法,让它们发挥作用:

我们向那些试图学会这种方法的人提议:为避免同时学习数个方法时造成的困扰,最好的办法就是暂缓自己的想法……稍后,在学习这种工作方式有了眉目后,可以决定在自己的工作中糅进多少自己的想法和采取什么方式。

跨越问题之铁丝围栏



布拉德福德·肯尼博士说过,“诊断定性就像是铁丝围栏”,其意思是我们给人贴上标签后,常常会让人们陷入困境。一次诊断并不能让人找到解决方法,只能帮助我们了解“为什么会发生某种行为”。

回忆学生表现好的时光

一位青春期的男孩有多动症,但不能因此就原谅他数学成绩不好;他不能在数学课上集中精力,并不会限制他在其他功课上有更佳表现的能力。很显然,在某个时候,他学会了简单的数学技巧,否则他不可能上小学。我

们作为教育工作者的职责就是去帮助他了解自己在过去是如何表现的。



“好动症”的标签可能会真正阻碍他对自己的学习负责任。我们需要做的不是给他贴上标签,而是要和他进行合作。我们要求他告诉我们,在过去