**《建立解决取向思考对话》课程资料**

**一、互相采访**

你参与这一次课程的目的希望期待是什么？

你希望在课程结束时，自己有什么不同？

你希望老师和同事如何帮你的忙？

你会做些什么来帮助自己达到目标？

**二、两种不同问句**

第一组问句：

1. 你最近遭遇到哪些问题或困难？
2. 这些问题对你的生活造成哪些困扰？
3. 出现问题的时候，你的心情如何？
4. 这些问题从什么时候开始的？持续了多久？
5. 为什么会出现这些问题呢？
6. 这些问题是谁造成的？
7. 这些问题什么时候最严重？
8. 你曾经用过哪些方法来解决这些问题？结果怎么样？

第二组问句：

1如果可以试试看，在你目前的生活中你希望改变的事情有哪些？

2如果一下子没有办法全部改变，你希望改变的第一件事是什么？

3如果能够达到期望，你的生活会有什么变化或改善？

4最近你在什么时候曾经做到一点点你想做的事？

5当时你是怎么想的？当时你做了什么？你是怎么办到的？

6你还有哪些资源可以帮助你去做到你想做的事？

7现在你可以做些什么事来帮助你达到期望？

**三、建立解决取向思考对话的十项重要原则**

1. 将力气用对地方—— 不需要将力气花在分析问题或探讨问题的原因上，重要

的是找寻解决问题的办法。

2、以解决为目标———目标是解决问题，而非消除问题。例如，人与人的竞争不一定能够消除，但可以寻找在竞争中生活的方法。

3、不要执著于输赢——不要将力气花在论断孰是孰非上，重要的不是输赢，而是如何解决问题。

4、 强调例外原则———不要把焦点一直放在有问题的时候，重要的是挖掘问题不发生的状况，看重过去的成功经验。

5、当事人是专家———不要急着扮演学生问题的专家，要相信每个人都有解决自己问题的能力与资源。

6、从简单的事情入手——不要追求遥不可及的目标，要找到目前就可以做到的事情，从已经存在于学生生活经验中，容易执行的方法入手。

7、做有效的事情————鼓励学生，如果曾经做过的事是有用的，那么继续多做一点；如果目前所做的都不成功，就做点不同的事。

1. 致力于发现改变———不要忽视小小的改变，要知道小改变会带来大改变，

再小的改变都有很大的价值。

1. 重视行动重要性——把每一次对话当作是唯一一次或最后一次与学生谈话，

不要一直思考与分析，最重要的是采取行动，做些对解决问题有帮助的事情。

10、没有失败只有回馈——不轻率诊断自己对当事人的帮助是对、是错，将学生的反应视为回馈，依据该回馈协助自己修正作为。

**四、角色扮演**

辅导员：同学你好！你找我有事吗？

来访者：老师，我最近心里感觉很别扭，有点不高兴。我和一个室友因为一点小事闹翻了，我现在不知道该怎么办。

辅导员：怎么回事？

来访者：最近室友总是半夜才回寝室，洗漱动作还很大声，害我早上起不来。平时我也不跟她计较了。但是上周日，就是在我考试之前一天，我之前跟她说过，这个考试很重要，让她早点回来，动作轻一些。可是她当天还是很晚回来，而且她回来时我巳经睡了。她见我睡了，仍当做没人似的肆无忌惮的在讲电话。我很生气，大声骂了她几句。现在想想有点后悔。

辅导员：同学之间发生点争吵也是正常的，为什么那么斤斤计较？最后还搞得这么僵，多不好。

来访者：我也不是故意的，只是那次考试我特别看重，平时我也很认真准备了。当时觉得她有点过分。现在我就不知道该怎么和好。平时我跟别人关系也不好。我也感觉到自己有些地方不对，现在有点后悔的。现在冷静下来，也觉得自己有不妥之处。而且我听说她那天她因为是家里出事了，所以在打电话。可是我事先并不知道，所以那天有点凶。

辅导员：你有不对，她也有不对，女生怎么能半夜才回来呢。那你打算怎么来解决这个冲突？来访者：我现在冷静下来了。我也是在不知情的情况下，如果知道她家里发生事情，我那天

也不会那么凶对她。现在我想跟她多沟通，互相理解。但我又担心我主动去道歉或有所表示，不知道她怎么对待我，我心里没底，她不接受我的道歉，我不是很没面子。

辅导员：你怎么会这么认为呢？同学之间吵个架，是常有的事，你主动赔礼道歉，事情不就解决了吗？

来访者：老师，我张不开这个嘴，我担心她不理我。我还担心我这样做是不是自己没了自尊心？

辅导员：你想得太多了。不要老是町住别人不好的事情。从别人的角度想想，别人也有自己的生活方式，不能老是按照自己的生活方式。我建议你就按照我的方法去做。如果你道歉了，她不肯原谅你，你告诉我，我把她找来，我来跟她谈，怎么样？

来访者：那好吧，我试试看。不过，我觉得希望不大。谢谢老师，再见。

**五、小组讨论（时间10分钟）**

**（一）案例简介：**小李与小何是艺术专业大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小李活泼开朗，小何性格内向，沉默寡言，小何逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小李却象一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为小李处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小李。大学三年级，小李参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小何得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小李不在宿舍之机将小李的参赛作品撕成碎片，扔在小李的床上。小李发现后，不知道怎样对待小何，更想不通为什么她要遭受这样的对待，于是找到自己的辅导员倾诉。

辅导过程如下：

1 “希望我怎么帮你处理此事？当事情开始有所好转的时候，你觉得你和

她的关系会变得怎么样？”

2“刚才听了你所说的这些，我很想知道在最近的两个星期中，是否有这么一次，让你觉得和她相处是非常友爱的？”

**（二）案例简介**：学生小付，朋友很多，自制力较差，爱跟着大伙儿一块玩，就这样，过度贪玩和对大学生活的无计划性，导致他在大一一学年里，有5门以上的课程出现了挂科且补考未通过的现象，以至于，他必须留级，以补足大一的课程。 大二第一学期时，

他得知自己将要留级的消息，心里很不是滋味，于是主动向辅导员倾诉，希望帮

助自己重建学习的信心。

辅导过程如下：

1“孩子，能看出你很难受，你是不是也认识到刚上大一跟高中的学习节

奏不是很一样，对不对？”

  2“很多人成绩不理想之后就放弃了，但是我们一直能看到你的不甘心，这真

的很难得，你能告诉我你是怎么做到的吗？”

  3“让我们一起想一想，在以往的考试中有哪次先前的那次不理想，后来考得

特别好的时候，那时候你是怎么做的？”

 4“考不好很伤心，很能理解你的感受，现在我们一起讨论下，你现在需要哪些帮助，身边有哪些有利的资源能够帮助你成绩提高？”

5“那接下来你想要做哪些呢? ”

**（三）问句范例**

1.**【探寻目标】**

（1）如果接受辅导有用，你希望能有什么改变？

（2）希望我怎么帮你处理此事？

(3)今天我们讨论什么主题对你有帮助？

（4）你希望生活中有哪些小小的改变？

**【良好目标的条件】**

1. **对学生重要/有意义**

这个目标必须是学生认为重的，想达到的。不是辅导员或是家长认为学生应该达到的目标。

1. **用正向语言描述**

描述目标时，用学生会做/想的叙述，而不是学生不会/不要做，不想如何的描述；指学生可以用哪些行为来替代那些他不希望出现的行为。

例如：我不希望自己一看到老师就躲闪。

辅导员：那么你希望自己在看到老师时做些什么？

1. **用行为描述**

描述目标时，不是一幅静止的图案，要有如一场画面不断进行的电影，因此要描述学生预期出现的行为。

学 生：我希望我和××可以和平相处。

辅导员：当你和××和平相处时，你会做些什么？

1. **具体明确的/可测量的**

确定的目标要明确、具体、形象化、可测量。目标描述得越具体，越可以激发明确的动机和强烈的行动力；目标若是可以观察、可测量、就越能评估学生改变的情形。

学 生：我要多体谅妈妈的辛劳。

辅导员：请你具体告诉我，如果你可以比较体谅妈妈的辛劳，你会怎么做？

学 生：我可以帮忙做家事。

辅导员：你想到可以帮忙做的家事有哪些？

学 生：像是洗碗、扫地这些事情。

辅导员：你觉得在目前的状况下，你每周有几天可以帮忙做这些家事？

1. **小改变/开始的步骤**

小改变可以带来大改变，描述行动开始的步骤，让学生可以回到当下，立刻采取行动且持续行动。

学 生：我也希望自己可以准时上学，不要迟到。

辅导员：如果你希望自己可以准时上学，那么你想第一件可以做的事情是什么？可以从哪件事情开始？

学 生：我希望自己两年后可以考上研究生。

辅导员：如果两年后想考上研究生，你现在要做些什么事情来帮助你达成目标？你想到的第一件事是什么？

1. **合乎学生的环境现实**

定目标时，要考虑学生的能力与时间，学生所处环境可以提供的资源，学生的助力与阻力等，越合乎学生环境现实的目标，达成的可能性越高。

学 生： 我希望每天都可以专心读五小时书。

辅导员：如果每天都可以读五小时书，当然是最理想的。不过依照你目前的实习状况，你觉得目前每天可以用来读书的时间大约有多少？

学 生： 因为工作压力很大，我回到家常常很累，需要先睡一会，所以可以念书的时间就比较少，大约只有两个小时吧！

辅导员：那么我们就先以每天读书一个半到两小时为目标，你在家里，什么时间适合读书，比较不会受到太多干扰？

1. **在学生控制之内**

要定出学生能够开始去做的目标，且学生可以持续下去。希望他人改变这类目标比较不容易达成，而且是学生无法控制的。

学 生： 我希望我爸爸可以了解我的压力，不要每次见面就逼问我就业的事，这样我就不会躲着他，我的压力也不会那么大。

辅导员：如果爸爸目前还不能了解你的压力，你除了尽量避免与他见面外，还可以做什么让自己的心情好一点？

**2.【例外问句】**

(1)上次你是怎么做到的？

(2)面对这么艰难的情况，你是怎么撑（熬）（挺）过来的？

(3)如果再做一次你会怎么做？

(4)什么时候做的还不错？

(5)有没有遇到过类似的情况？那次你采取了什么有效的方法？

**3. 【一小步的行动】**

（1)你接下来准备开始的一小步行动是？

（2)这一周你准备在学习上有什么不同？

（3）接下来你要做的一小步不同是？

4**【建立合作关系】**

（1）你这样做一定有你的理由，愿意给老师讲讲吗？

（2）老师看到了你的努力，你也一定很不容易!