教育研究前沿
Frontier of Education Research
第 8 卷◆第 2 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

基于 SFBT 理论的班主任沟通技能培训策略

田翠
阳江市教师发展中心
DOI:10.12238/er.v8i2.5802

摘　要：班主任沟通技能培训有助于提高自身理论水平和德育水平，从而实现班主任工作更专业化的发展，为学生健康教育贡献力量。当前班主任沟通技能培训缺乏心理技术的赋能、实践环节的锻炼和培训过后的跟进。本文基于 SFBT 理论，相信学生是解决自己心理问题的专家，对班主任群体的沟通技能培训开展研究，提出针对班主任沟通技能培训的三个策略：理论知识微课、主要技能工作坊和训后案例督导。
关键词：班主任；沟通技能培训；焦点解决
中图分类号：G45 **文献标识码：**A

The Training Strategy for Class Advisors' Communication Skills Based on SFBT Theory

Cui Tian
Yangjiang Teacher Development Center

Abstract: Training in communication skills for class advisors helps to enhance their theoretical knowledge and moral education capabilities, thereby promoting more professional development in their roles and contributing to students' health education. Currently, however, training in communication skills for class advisors lacks empowerment through psychological techniques, practical training exercises, and follow-up after the training. Based on Solution-focused Brief Therapy (SFBT) theory, which holds that students are experts in solving their own psychological problems, this paper conducts research on communication skills training for class advisors and proposes three strategies for such training: micro-lectures on theoretical knowledge, workshops on core skills, and post-training case supervision.
Keywords: Class advisor; Communication skills training; SFBT theory

引言

班主任担任着学校教育中极其重要的育人工作，班主任既是学生学习和成长道路上的教育者、班级日常管理和建设的组织者、中小学生全面健康发展的引导者，还是沟通家长和社区的桥梁，在学校心理健康教育工作中也占据着重要地位。教育工作中沟通能力是对班主任来说最重要的，只有良好的沟通才能促使班主任工作顺利进行，促进学生的全面发展。班主任沟通技能培训有助于提高班主任自身理论水平和德育水平。但关于班主任的沟通技能研究大多集中在基于分析学生的心理状况，关心爱护学生的角度，通过改变沟通观念和学习多样的沟通方式来达到沟通技能的提升，缺少心理技术赋能的系统沟通策略。

焦点解决短期治疗（Solution Focused Brief Therapy，简称 SFBT）是一种聚焦于寻找解决方案的系统性短程心理治疗技术，其核心在于倡导采用积极、面向未来及目标导向的视角来解决问题。本文基于 SFBT 理论，帮助班主任构建积极正向的沟通认知模式，提升其沟通技能，进一步推进形成专业成熟的班主任沟通素养，促进师生的和谐关系。因此本文对班主任群体的沟通技能培训开展研究，对出现的问题进行探讨并提出相应的策略。

一、SFBT 的内涵及核心理念

（一）SFBT 的内涵

焦点解决短期治疗（Solution Focused Brief Therapy，简称 SFBT）是一种着重于识别并实施解决方案的心理干预手段，强调采用积极、前瞻性及目标导向的视角来促进个体的变化，而非沉溺于对问题根源或过往的探讨，从而推动正向转变的实现；通过找出“例外”的经验，并引导来访者去看例外在何时、何处及如何发生，以协助来访者找出解决问题的方法。SFBT 相信一个人虽不能改变过去，但能致力于现状与未来，是一种现在与未来导向的治疗[1]。它有一定的会谈模式，易学好用，省时高效。

（二） SFBT 的核心理念

1. 关注事件的正向意义，构建积极的目标。

SFBT 强调要关注事件的正向意义，构建积极的目标。相信来访者都是解决自身问题的专家。例如在培训中要引导班主任树立积极正向的教育理念。在师生沟通中，要突出学

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

生的优势和能力，相信每个学生都是解决自身问题的专家，培训时引导班主任去发现事件的正向意义，发现学生的闪光点，并学会有效赞美。通过关注解决问题的方法而不是问题本身，激发学生构建积极的目标。

2．关注问题的例外情况，寻找成功的经验。

凡事都有例外，只要有例外发生，就能找到问题的解决方法。要指引来访者去探索并发现问题的例外情况，甚至是主动创造出这些例外场景，以此帮助来访者认识到自己已经达成、过往实践过或正着手进行的积极行动。一旦找到问题的例外状况，就意味着找到了通往解决方案的线索。这些例外的发现，能有效缓解来访者的焦虑情绪与迷茫状态[2]。这些例外就是解决问题的成功经验，会使来访者看到自己曾经忽略的能力和资源，提高来访者的自我控制感和自我效能感。

3．关注开启的微小改变，相信更大的改变。

SFBT 强调要关注开启的细微变化，并认为这些微小改变一旦取得成效，将极大提升整体成功的可能性。成功的初步体验能为来访者注入信心和动力，去面对更复杂的挑战，同时也让他们认识到自己解决问题的能力及所采取行动的价值，从而激发整个情境的积极转变。看重小改变的价值，推动他们迈出一点儿小小的改变，增强信心与勇气，才能够面对更大的困难。

4．关注出现的积极语言，创造美好的未来。

未来是被构建并创造出来的，要引导来访者去描述美好的未来，关注来访者出现的积极语言，引导来访者畅想美好未来带来的意义，体验在描述和建构过程中感受积极情绪，不断接受这种积极的变化，创造美好的未来。

二、 班主任沟通技能培训中的问题

（一）缺乏心理技术的赋能

近年来，学校通过心理测评筛查出心理异常学生明显增多，主要体现在心理引发的躯体症状、睡眠障碍、人际困扰、焦虑抑郁障碍等多方面。班主任作为班级管理的关键角色，常常需要第一时间关注到学生的心理动态，与学生进行沟通。由于班主任是非心理学科出身，对心理异常的学生不理解，在沟通方面欠缺心理专业的沟通技巧。而在大部分的沟通技能的培训中仍缺乏心理技术的赋能，缺乏班主任专业化的培训[3]，导致班主任总是使用老套的说教方式去处理学生问题，学生更加反感而拒绝与之沟通，因而班主任处理学生问题时总是有心无力。

（二）缺乏实践环节的锻炼

班主任沟通技能培训往往侧重于理论知识的传授，如沟通方法与技巧，但缺乏足够的实践环节来让班主任将所学应用于实际工作中。理论知识虽然重要，但如果没有实践的机会，班主任很难真正掌握并灵活运用这些技巧。真实的沟通环境往往更加复杂多变，需要班主任具备灵活应变的能力，而这在缺乏实践锻炼的情况下很难培养。

（三）缺乏培训过后的跟进

如果没有培训过后的跟进机制，班主任很难将所学技能长期保持并应用于实际工作中。

首先是时间一长，班主任可能会忘记所学内容，或者因为缺乏实践机会而逐渐失去运用这些技能的能力。其次班主任在培训后可能会遇到一些实际问题或困惑，如果没有持续的支持和指导，他们很难自行解决这些问题。缺乏跟进机制意味着班主任在遇到困难时无法得到及时的帮助和支持。如果设置培训过后的跟进还可以对班主任沟通技能进行评估和反馈。如果没有这些环节，班主任很难了解自己的进步和不足之处。

三、基于 SFBT 理论的班主任沟通技能培训策略

（一） 深度理解 SFBT 的基本理念

这一部分的培训以理论知识为主，确保班主任深刻理解 SFBT 的基本理念，包括目标导向、优势视角、未来导向和例外原则等。通过微课的形式针对班主任集中式或分散式的开展，这一特点可以供班主任灵活、反复观看，以便更好的理解。这一部分共设置 5 节课，从认识 SFBT 的基本理念，到 SFBT 的四大重点内容分板块进行介绍讲解，讲解中有理论知识，有案例分析。

讲次	标题	具体内容
1	《认识 SFBT》	SFBT 定义、发展历程、基本理念
2	《SFBT—贴近》	积极共情、重新建构、一般化
3	《SFBT—希望》	目标建构、奇迹询问、假设询问
4	《SFBT—能量（内在资源）》	例外询问、应对询问、自我赞赏
5	《SFBT—能量（外在资源）》	关系询问、直接赞赏、间接赞赏

（二） 亲身实践 SFBT 的主要技能

这一部分的培训在理解理论知识的基础上，主要进行亲身实践重要技能。通过工作坊的方式开展。把班主任常遇到的问题转化成各个专题的工作坊。培训中简单回顾知识要点，更多的是通过案例、角色扮演等进行实践练习 SFBT 的主要技能，帮助班主任快速掌握。

讲次	标题	具体内容

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

1	《SFBT 在建立和谐班级管理应用》	1.和谐班级的要素。 2.SFBT 的应用：构建班级氛围（共同愿景与目标）；解决班级冲突（重新建构、例外询问、评量化询问）；提升学生管理能力（目标建构）；促进家校合作（关系询问、赞赏技术） 3.案例分析。 4.小组练习。
2	《SFBT 在危机干预处理方法与策略应用》	1.危机的定义，危机干预的原则。 2.SFBT 在危机干预中的适用性。 3.SFBT 沟通技巧应用：关系问句提供心理支持；重新建构问题，正向转化；聚焦目标，探讨例外，迈出一小步；反馈总结，安全承诺。 4.角色扮演实操练习。
3	《SFBT 在学习焦虑或考试焦虑的应用》	1.学习焦虑或考试焦虑的形成因素。 2.SFBT 沟通技巧：宣泄情绪，获得支持；降低期待，调整策略；树立榜样，见贤思齐；畅想奇迹，明确方向。 3.案例分析。 4.小组练习。
4	《SFBT 在抑郁焦虑上的应用》	1.抑郁、焦虑的表现特征。 2.SFBT 沟通四步架构：贴近学生、带来希望、提供能量、激发行动。 3.角色扮演实操练习。
5	《SFBT 在人际关系上的应用》	1.人际关系的重要性，常见的人际矛盾。 2.SFBT 沟通的架构：正向开场、目标建构、一般化、赞赏。 3.案例分析。 4.小组练习。
6	《SFBT 在厌学上的应用》	1.学生厌学的现状、原因。 2.SFBT 赋能厌学的架构：澄清问题，建构目标；整理思绪，探讨例外；正向反馈，家庭作业。 3.案例分析。 4.小组练习。
7	《SFBT 在构建高效的家校沟通应用》	1.家校沟通的意义，难点。 2.SFBT 沟通的架构：聚焦解决问题而非问题；理解共情的沟通方式；挖掘资源的正向视角；探寻例外的工作思路；促成改变的育人方法。 3.案例分析。 4.小组练习。
8	《SFBT 在网络成瘾上的应用》	1.网络成瘾的定义、表现、形成因素、类型。 2.SFBT 沟通四步架构：贴近学生、带来希望、提供能量、激发行动。 3.角色扮演实操练习。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

9	《SFBT 在构建和谐亲子关系的应用》	1.亲子关系的案例展示。 2.SFBT 赋能亲子沟通的要点：确定彼此需求、创造倾听氛围、聚焦例外经验、练习有效方法。 3.角色扮演实操练习。
10	《SFBT 下的个人成长》	1.优秀班主任分享。 2.收获拼贴画接龙活动。 3.分享交流。

（三） 积极加入 SFBT 的案例督导

在前期扎实的理论知识和技能培训基础上，构建完善的班主任案例督导体系。这一体系的核心在于通过学校内专职心理教师的力量，成立专门的案例督导小组。针对班主任在 SFBT 培训结束后的三个月内，于日常师生沟通中所遇到的各种实际问题，建立便捷的案例督导预约机制。班主任可以根据自身需求，提前预约专职心理教师进行一对一的深入交流。在这一过程中，班主任可以详尽地反馈师生沟通中的实际困扰与挑战，而专职心理教师则会运用其专业知识和经验，进行细致的案例督导，有效帮助班主任解开疑惑，促进其专业能力的不断成长与提升。

四、结语

综上所述，班主任作为班级的核心管理者和全方位教育者，其掌握的沟通技能不仅对于提升自身教育管理水平至关重要，而且对于学生健康教育的有效推进具有不可忽视的作用。焦点解决短期治疗（SFBT）理论以其独树一帜的视角和高效实用的方法，引领班主任们将注意力从问题本身转移到问题的解决策略上，从而为班主任的沟通技能培训带来了更加专业且富有成效的心理学策略，助力他们在教育实践中更加游刃有余。

[参考文献]

[1]许维素.建构解决之道:焦点解决短期治疗[M]宁波:宁波出版社,2013.

[2]李晓丽.焦点解决短期心理咨询:中小学班主任工作新视角.教育探索 5(2008):2.

[3]宋隽梅,卜庆刚.中小学班主任培训项目设计的难为与有为——基于《中小学教师培训课程指导标准(班级管理)》的视角[J].中小学教师培训,2024(3).

作者简介：

田翠（1996.02—），女，汉族，山西朔州人，阳江市教师发展中心心理教研员，研究方向为中小学心理健康教育。

课题项目：

广东省教育科学规划项目，基于焦点解决短期治疗技术提升班主任沟通技能的研究（2023YQJK492）。本论文是广东省教育科学规划项目《基于焦点解决短期治疗技术提升班主任沟通技能的研究》（课题编号：2023YQJK492）的阶段性成果。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.