

把力量还给学生

——叙事疗法学校心理健康教育中的运用

熊丝

(寮步镇河滨小学 广东 东莞 523400)

【摘要】文章通过介绍叙事疗法的概念以及阐述叙事疗法在学校心理健康教育中的应用情况,以此展开进一步的分析。目前,叙事疗法在学校的心理咨询以及心理健康教育中充分展现了其优势,同时也是学校心理健康工作中最常用的方法,对于解决学生们的焦虑以及抑郁等问题均取得良好的效果。

【关键词】心理健康;是叙事疗法;教育;学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.384

一、叙事疗法的主要概述

叙事疗法在当前的心理健康教育中属于后现代派的治疗方法,其特点在于“外化”问题,指的是将问题与人分开,然后把贴上标签的人进行还原,让问题是问题,人是人。叙事疗法认为当前的社会是多元化的,各种不同的观念以及生活方式和行为等具备了特殊的价值,相信每个人都有自我改变的潜能。另外,现实是需要意义的,而意义主要通过语言所赋予形成的,不同的语言叙述内容和形式带来不同的意义,通过寻找生活中的细节和支线故事,并发现这些细节所蕴含的“闪光点”,然后用语言把这些“闪光点”加以描述,最终反馈给来访者,让来访者看到自己的力量,从而树立信心,使内心不断获得成长,最终战胜心理问题。

二、如何把叙事疗法用到教育教学中来

部分学生可能没有那么严重的问题,但是他们身上或多或少也存在一些胆怯以及自卑等现象。教师在班级中展现的工作任务其实就是说教,但是很多老套的说教对于学生已经是司空见惯了,几乎起不到任何实质性的作用。在叙事疗法的启发下,需要运用叙事中的相关理论进行尝试,这样才能起到意想不到的收获。我觉得从叙述主体来看,可分为两种方式:第一,“展示”的叙事,其实就是自己的叙事。叙述者是自己,通过叙述自己的故事,重新对自己的经历进行回味和反思,获得认识和情感的升华。第二,“讲述”的叙事,即关于他人的叙事。现场的叙述者又成了影响者,在表述个人故事时,会对他人有思考价值和启发意义,不论哪种故事都会影响在场的人,同时在场的人都能自发产生与之一致的自我观念。在分享这样的自我观念时,简单的事件具有了特殊的意义。这正是通过故事改变个人的理解和观念。

三、通过叙事疗法展开小学心理健康教育

学习是生活的一部分,但是在当前的教育中很少会联系到生活,这样就导致了生活和学习分离的情况,很多学生就无法观察到自己生命中的能量,当他们在面对困难时候就会变得束手无策。小学的心理健康教育中,教师其实可以将叙事疗法和说故事相互结合起来,将叙事作为隐喻,把学生们的生活经验看作故事,然后通过又意义的方式带领学生们体验自己的生活故事,同时还要帮助他们挖掘过去经历中的例外事件,这样才能将生命的动力以及勇气还给学生。说故事的叙事方式可以被视为对现存的思辨以及观察等等。在这种理念进行小学心理辅导,从而引导学生们叙述自己的成长故事。促使他们在回忆和表达中,和教师一起完成回顾、思考、以及挖掘。通过师生以及生生之间的互动,让学生们重新认识生活事件,同时还能体会生命的力量,进而能够主动为自己今后的成长营造一个健康的环境。

四、叙事疗法在小学心理健康教育中的应用情况

1. 将问题外化,帮助学生们树立自信心

通常情况下,当发生问题后,人们通常将这些问题归于自己或者别人。所谓的问题外化其实就是将问题和人合理区分开来,人和问题本来并不相等,人主要是思考自己问题的主人而已。通过叙事疗法中的对话环节,教师可以将学生们自卑的想法化成在自卑中不断成长并和自卑做一辈子的抗争。

1.1 案例分析

某小学男孩小宋,他平日里很少和其他同学沟通,在课堂上还一直发出奇怪的声音,课后还经常和同学打架斗殴,这个情况让老师们非常头疼。通过长时间的观察和了解,得知小宋之前和同学打架之后被老师严厉的批评过,不仅责骂他是一个捣蛋鬼,同时还指责小宋无药可救。经过这件事情的发生,导致小宋对学习以及对教师产生厌恶,他强化了自己心目中的自我认识,在他的内心世界也认为自己只会捣蛋,同时还无药可救。经过一段时间的观察之后,身为教师的我决定运用叙事疗法和小宋进行沟通。首先,需要借助一次机会和小宋进行对话,促使他在对话的过程中将自己的“问题”请出来,这样一来,可以更直观地让小宋看到自己身上的缺点。就在他滔滔不绝地说着自己捣蛋鬼时,教师应该和他一起探讨他的言行举止,让小宋发现自己在和这些问题进行抗争时做出的努力。通过不断地引导以及提问,促使小宋对自己捣蛋的行为进行回忆,让他找出产生的原因,这样才能确保小宋更好地控制自己。由此可见,问题外化可以将人和问题分离开来,促使他们不再被原来的标签所捆绑,当学生和问题分离之后才能更好地看待问题,而不是将自己置于教师的审视下,这样就会接纳自己以及接纳别人。

2. 通过一些例外事件帮助学生重拾生命中的闪光点

在现代化的思维方式中有一种被命名为解构的元素,在解构的过程中,教师可以帮助学生们挖掘一些被隐藏的例外事件,也就是带领学生们看到他们的能力以及优势。例如:对那些原本在自卑中长大的学生,不放弃就是他们解构之后产生的力量,然后再继续自卑的往前走。

2.1 案例分析

就拿和小宋的对话来说,为了和他一起挖掘他成长过程中的例外事件,教师可以引导小宋进行回忆,此时的他就能想起自己在军训时因为一直遵纪守法加上较为出色的表现,就获得了教官的嘉奖。另外,小宋还想到了自己在幼儿园上课玩耍的期间,因为一个小朋友不小心摔倒了,导致那个小朋友的膝盖被磨破了皮,小宋就立马上前询问然后报告老师,并主动申请陪伴这个同学去医务室包扎,经过这件事情之后,小宋获得了全校教师的表扬,通过这些例外事件的回忆让小宋意识到,原来自己也有优秀的一面,他长久以来原来一直在和捣蛋进行斗争。当人们生命中的例外事件被挖掘之后,就会对自己的内心进行重建,在这个过程中会激发积极向上的力量,这样才能找回自信心以及都生活和学习的动力。

五、结束语

综上所述,叙事疗法在学生们的心理治疗中具有一定的意义和作用,真个过程其实就是引导学生们重新构建自己的人生故事,同时还能通过聆听别人的故事去学习一些经验,所以说,通过叙事疗法去展开学生们的心理治疗相当有效。

参考文献

- [1]唐水玲;张茜.叙事疗法在中小学心理健康教育中的应用[J];中小学心理健康教育;2012年22期
[2]孙洁.一例归国女大学生抑郁症的心理危机干预[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017,33(23):111-112.