

功,增强她面对困难的信心。

接下来,通过冥想放松,让小A再次体验成功的感受,引导她将英语学习及考试与积极情绪感受建立新的联结,形成新的潜意识条件反射。咨询结束时,我叮嘱小A平时多进行积极的心理暗示练习及放松训练。

第4~6次咨询:聚焦美好未来,促进积极行动。

有了前面几次的探讨与分享,小A的认知和情绪悄悄地发生了变化。后面的咨询顺势而为,重点引导她思考怎样把以往的成功经验迁移到当下的英语学习及考试上面。“接下来你会如何面对英语学习?又有哪些资源可以利用?你打算如何来落实?”通过具体化问题的引导与启发,让小A知道具体可以做些什么,从而让想法变成实际的行动。经过这一系列的咨询和练习,高考结束后,我看到了洋溢着自信笑容的小A。

#### 四、咨询反思

《高效教师——焦点解决取向在学校教育中的应用》一书中有这样一段话:“教师首先要相信学生,这种信任能够带给学生希望感,能够

激发学生成长的内部动机,在师生互动中建构一个更加美好的未来。”

咨询师要相信来访学生才是解决问题的专家,帮助他们看清自己内心的期待与需要,理清思绪,探讨方法,拓展支持系统,发挥自我主动性,最终落实到行动中。当学生有了明确的目标,有了实现目标的信心,有了可行的方法,有了敢于面对困难的勇气,有了接纳自我的力量,他们就有能力更好地面对自我、面对问题了。📖

(南京市大厂高级中学 徐丽娟)

### 《案例评析》栏目征稿说明

《案例评析》栏目长期征集咨询个案,个案报告字数2300~2500。个案报告需要有四个大的结构部件:故事情境(来访者的基本资料)+咨询视角的分析(个案概念化)+咨询过程(主要流程、运用的技术和方法)+咨询师的反思。请特别注意保密伦理问题,不要出现任何真实的来访者的背景资料,有可能导致泄密的特殊事件也不要写出来,最好是通过个案分析既能展现学生发展中常见的心理问题,又能体现咨询的创新性。特别提醒:国家二级心理师的个案报告格式不是未成年人心理案例辅导的格式,请不要使用这类格式。请将作者基本信息和咨询资格附于文后。

栏目主持人:王天文,QQ 463376218;夏春娣,QQ 1294781600;吴伟红,QQ 1063308357。