

评量问句在焦虑辅导中的应用

努尔阿米那·努尔买提¹ 吐尔逊古丽·对先²

1 泽普县第七中学, 新疆喀什泽普县, 844800;

2 阿图什市哈拉峻乡哈达塔木小学, 新疆克州阿图什市, 845350;

摘要: 青春期少年常因学业、人际压力而焦虑。“评量问句”作为焦点解决短期治疗的对话工具, 如一把精准的尺, 将模糊情绪化为可见刻度。它不评判、不追问, 为学生点亮情绪混沌中的灯。实践表明, 其贴合初中生认知, 能激发能动性, 助其走出情绪泥沼。

关键词: 评量问句; 焦点解决短期治疗; 初中生心理辅导; 情绪管理

DOI: 10.69979/3029-2735.26.01.076

引言

焦点解决短期治疗(SFBT)以短期、聚焦解决之道与优势为导向, 重视当下与未来, 能在较少咨询次数下实现较高效益。其中, 评量问句(刻度化问句)作为量化技巧, 可助评估现状、明确目标并推动改变^[1]。教育部等十七部门关于印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》、《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》等相关行动计划及措施强调, 学校需为学生提供普惠性心理辅导及针对性咨询, 评量问句在此背景下具有重要应用价值^{[2][3]}。

1 问题的提出: 当焦虑悄悄来临

初中阶段是学生身心快速发展的关键时期, 他们不仅要适应身体上的显著变化, 还要应对学业任务的加重、社交关系的复杂化等多重挑战。不少孩子在这个时期会感到一种难以名状的压力, 它可能出现在考试前、交友中, 甚至夜深人静时。焦虑不只影响学习, 更会侵蚀信心, 让孩子在自我怀疑中越陷越深。

焦点解决短期治疗(SFBT)秉持着独特的理念, 它不将关注点放在问题的根源上, 而是聚焦于解决方案, 坚信来访者自身就是解决自身问题的专家。评量问句作为 SFBT 的一项核心技术, 以 0 份(或 1 份)至 10 份量尺, 常将大的愿景或正向目标的描述置于 10 份的位置, 询问当事人目前的现况所在分数, 对照两者差异, 并询问再进 1 分后与现在的不同, 以及如何迈进 1 分的方法^[4]。例如, 在辅导学生时, 我会问: “如果 0 分代表完全没有信心, 10 分代表信心满满, 你对解决当前学习上的困难有多少信心呢?” 通过这样的提问, 将抽象的概念转化为具体的分数, 便于学生理解和表达。

本文将从理论契合性、具体应用流程、应用优势及注意事项等方面, 系统阐述评量问句在应对初中生焦

虑情绪的个体心理辅导实践中的应用, 希望能为学校心理咨询师提供一些实用的参考。

2 评量问句适用于初中生焦虑干预的理论基础与适用性分析

2.1 贴合初中生的认知发展水平

初中生的认知发展, 恰如敦煌壁画中飞天从凡尘到云端的蜕变——既需摆脱具象的羁绊, 又未完全挣脱心灵的引力。评量问句以 0-10 分的刻度, 为半抽象的思维搭建了一架“数字天梯”: 当学生将“焦虑”量化为“7 分”时, 他们便如同持着罗盘的旅人, 在混沌的情绪迷雾中找到了第一座路标。评量问句将抽象的“焦虑”转化为具体的“分数”, 这种量化方式符合他们的思维特点, 易于理解和操作。比如, 当问学生“你现在的焦虑程度是几分”时, 他们能够根据自己当下的感受, 给出一个相对具体的分数, 这比让他们直接描述焦虑的程度要容易得多。

2.2 将问题正常化与具体化

焦虑情绪对于学生来说往往是模糊而难以捉摸的, 他们可能无法清晰地描述自己焦虑的具体表现和程度, 这会让他们感到失控和恐惧。而分数是清晰明确的, 通过让学生给焦虑打分, 可以帮助他们将庞杂的焦虑情绪分解, 看清其程度和构成。例如, 一个学生原本觉得自己的焦虑很严重, 但又说不清楚具体有多严重, 当给他 0-10 分的量表后, 他可能会给自己打 7 分, 这时他就能更具体地认识到自己的焦虑处于一个怎样的水平, 从而降低失控感和恐惧感。

2.3 聚焦于积极改变与资源取向

评量问句的智慧, 在于它不追问“为何坠入深渊”, 而聚焦于“如何点亮火把”。当学生自评“焦虑 3 分”

时,咨询师便如考古学家般引导:“这3分的微光从何而来?是运动后多巴胺的奔涌,还是好友一句鼓励的温暖?”继而追问:“若想让火把更亮一分,你愿拾起哪块燃料?”这种提问方式能够引导学生关注自身已有的力量和成功的例外经验。比如,有一个学生在面对考试焦虑时,给自己打了3分,通过进一步询问,发现他在平时复习时有一些有效的学习方法,如制定复习计划、整理错题集等,这些就是他的资源和力量。通过正面导向引导学生确认自己内心真实的愿景,觉知自身潜在的优势、力量或资源,构建合理、具体、正向的目标,帮助其建立自信心,成效亦将随之提高^[5]。

2.4 赋予学生主动权与自我效能感

在整个辅导过程中,学生是自己评估、自己寻找方法的主体,辅导师只是起到引导作用。这种模式能够极大地增强学生的控制感和解决问题的信心,对抗焦虑带来的无力感。例如,当学生自己决定要采取什么行动来降低焦虑分数时,他们会更有责任感和动力去执行,因为他们觉得自己是在为自己的问题负责,而不是被动地接受他人的安排。

3 实践应用: 评量问句在辅导中的具体操作流程

3.1 阶段一: 评估与澄清——定义焦虑的“坐标”

在辅导开始时,我会通过一系列评量问句来评估学生的焦虑状态。首先是情绪状态评量,我会问:“如果0分代表完全不焦虑,10分代表你能想象到的最焦虑的状态,你现在的焦虑大概是几分?”通过这个问题,让学生对自己的焦虑程度有一个初步的量化认识。接着是影响程度评量,例如:“这个焦虑,在多大程度上影响了你的学习(社交、睡眠)?0-10分打几分?”这可以帮助学生了解焦虑对自己生活各个方面的影响程度。最后是目标设定评量,我会和学生一起探讨:“你希望通过我们的谈话,让焦虑分数下降到几分,你会觉得情况是可以接受的?”帮助学生明确辅导的目标。

例如,小李的焦虑,像一场未雨绸缪的暴风雨——考试尚未至,心已先湿透。当我递出“情绪刻度尺”,问他:“若0分是晴空万里,10分是暴雨倾盆,此刻的乌云积了几分?”他沉默片刻,答:“8分。”这8分里,有对失败的恐惧,有对父母期待的愧疚,更有对自己价值的怀疑。而评量问句的魔力,在于将这团乱麻拆解成可编织的丝线。进一步询问影响程度评量,他表示焦虑已经严重影响了他的复习效率和睡眠质量,在学习和睡眠方面都打了9分。在目标设定评量中,他希望通过辅导后,焦虑分数能下降到4分,觉得这样自己

就能比较从容地应对考试了。

3.2 阶段二: 探寻资源与例外——挖掘内在的“力量”

在学生对自己的焦虑有了初步评估后,接下来就是探寻他们内在的资源和成功的例外经验。我会采用回溯性评量,问学生:“你注意到现在是4分,而不是最低的0分,你是怎么做到维持在4分的?是什么帮助了你?”通过这个问题,引导学生发现自己已经具备的一些应对焦虑的方法和能力。同时,还会进行例外探寻评量,例如:“有没有什么时候,你的焦虑分数会比现在低哪怕1分?那时候发生了什么?你做了什么不同的事情?”帮助学生找到那些在焦虑情绪较轻时的成功经验,并将其迁移到当前的情况中。

还是以小李为例,在回溯性评量中,他发现自己平时喜欢运动,每次运动完后心情会比较放松,焦虑感也会减轻一些,这就是他维持焦虑在4分的一个因素。在例外探寻评量中,他回忆起有一次考试前,他没有像往常一样过度紧张,而是按照自己的复习计划有条不紊地进行复习,结果那次考试发挥得还不错,焦虑分数也比平时低了一些。通过这些探寻,小李发现了自己可以运用的资源和应对方法。

3.3 阶段三: 构建解决方案与行动计划——搭建前进的“阶梯”

在挖掘出学生的资源和例外经验后,就可以和他们一起构建解决方案和制定行动计划了。首先是信心评量,我会问:“对于让焦虑从4分降到3分,你有多大的信心?0-10分打几分?”如果学生的信心分较低,我们会一起探讨如何提升信心,比如回顾过去的成功经验、寻找支持系统等。接着是一小步行动评量,例如:“你觉得最先可以做的一件小事是什么?做完这件事,你觉得你的分数会有什么变化?”引导学生从小的行动开始,逐步改变。最后还可以进行关系评量(可选),问学生:“如果你的好朋友/父母,他们注意到你的分数提高了一分,他们会看到你有什么不同?”让学生从他人的角度看到自己的改变,增强改变的动力。

对于小李,在信心评量中,他给自己让焦虑从4分降到3分的信心打了5分。我们一起分析了提升信心的方法,比如把每次运动的时间延长一些,让自己在运动中获得更多的放松和愉悦感。在一小步行动评量中,他决定每天晚上复习完后,花10分钟做简单的伸展运动,放松身心。在关系评量中,他想象如果父母看到他焦虑分数降低一分,会觉得他更懂事了,能够更好地安排自己的学习和生活。

4 应用的优势与挑战

4.1 评量文具在初中个体心理辅导中应用的主要优势

一是高效快捷。评量问句能够迅速建立辅导焦点，避免陷入对问题根源的长时间探讨。在辅导过程中，通过几个简单的评量问题，就能快速了解学生的焦虑状态、影响程度和目标，使辅导更有针对性，节省了时间和精力；二是易于操作。评量问句技术简单，易于学习和掌握。对于初中心理老师来说，不需要复杂的培训和学习过程，就能够将其应用到实际辅导中。而且学生在回答评量问题时也比较容易理解和操作，不需要太多的思考和解释；三是建立良好辅导关系。非批判性的提问方式让学生感到被尊重和理解。在辅导过程中，辅导师不是以专家的身份去指责或教导学生，而是通过评量问句引导学生自己思考和探索，这种平等、尊重的交流方式有助于建立良好的辅导关系，让学生更愿意敞开心扉，分享自己的内心感受；四是可视化进步。分数的变化让学生能直观地看到自己的进步，增强持续改变的动机。当学生看到自己的焦虑分数逐渐降低时，他们会感受到自己的努力得到了回报，从而更有信心和动力继续采取行动，改变自己的状态。

4.2 潜在挑战与注意事项

一是避免机械使用。评量问句是引导对话的工具，而非目的本身。在辅导过程中，不能仅仅机械地使用评量问句，而忽略了共情、倾听等基本技术。要结合学生的具体情况，灵活运用各种辅导技术，让学生感受到辅导师的关心和支持；二是尊重学生的评分^[6]。不质疑或否定学生打出的分数，相信其主观感受的真实性。每个学生对自己焦虑的感受和评估都是独特的，辅导师要尊重他们的感受，不要试图强行改变他们的评分。即使觉得学生的评分不太合理，也可以通过进一步的询问和探讨，了解他们评分的原因；三是对“0 分”或“无变化”的应对。当学生打分极低或无变化时，需灵活转换问法。例如，当学生给自己的焦虑打了 0 分，但明显表现出焦虑情绪时，可以问：“你是如何在如此焦虑的情况下，还给自己打 0 分的呢？是什么力量支撑着你？”当学生表示分数无变化时，可以探讨：“是如何在困境中坚持下来的？有哪些方面是一直做得比较好的？”引导学生从积极的角度看待自己的情况；四是与文化背景的结合^[7]。需考虑学生的语言习惯和理解能力，确保问句被准确理解。不同地区、不同家庭背景的学生可能有不同的语言习惯和思维方式，辅导师在使用评量问句时，要

根据学生的具体情况进行调整，使问句更符合学生的认知水平，便于他们理解和回答。

评量问句的终极意义，不在于数字的增减，而在于它唤醒了一种能力——让少年看见：焦虑不是命运的判词，而是成长的序章；分数不是枷锁，而是照亮前路的星火。当学生会用数字丈量心灵，他们便掌握了将情绪风暴转化为成长动力的密钥——这，或许就是教育最本真的模样。它能够将模糊的心理困扰转化为清晰的、可管理的行动目标，帮助学生澄清焦虑、挖掘资源、树立信心并积极行动。在实际辅导中，评量问句符合初中生的认知特点，易于操作，能够建立良好的辅导关系，让学生直观地看到自己的进步，是一种非常实用的辅导工具。

参考文献

- [1] 许维素. 尊重与希望：焦点解决短期治疗[M]. 宁波：宁波出版社，2018
- [2] 教育部，最高人民检察院，中央宣传部，等. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025 年）》的通知[Z]. 教体艺〔2023〕1 号. 2023-04-20.
- [3] 教育部办公厅. 教育部办公厅关于印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》的通知[Z]. 教基厅〔2025〕2 号. 2025-10-09.
- [4] 许维素. 焦点解决短期治疗的代表性问句[J]. 心理技术与应用. 2015, (1): 45-49.
- [5] 邴利聪, 张函. 焦点解决短期心理治疗对青少年家庭创伤后应激障碍的干预效果[J]. 中国学校卫生. 2021, (9): 1364-1368.
- [6] [美] 史蒂夫·德·沙泽尔等. 超越奇迹：焦点解决短期治疗[M]. 重庆：重庆大学出版社，2015
- [7] Kim J S. Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis[J]. Research on Social Work Practice, 2008, 18(2): 107-116.

作者简介：努尔阿米那·努尔买提（1991.10.18—），女，维吾尔族，籍贯：新疆维吾尔自治区喀什地区泽普县，学历：硕士研究生，职位：泽普县第七中学教务副主任，职称：中学一级教师，研究方向：心理健康教育。

吐尔逊古丽·对先（1990.07.04—），女，柯尔克孜族，籍贯：新疆阿合奇县，学历：大学本科，职称：一级教师，研究方向：中小学思政。