

# 心理危机学生的家校沟通策略

——基于非暴力沟通、焦点解决短期治疗与家庭治疗的整合视角

□ 易小平 钱淑君

**摘要：**近年来，中小学生心理健康问题日益严峻，在危机干预工作中，构建高效的家校沟通机制既是重点也是难点。经分析，心理危机学生家校沟通困境的原因主要包括家校在沟通理念上存在认知分歧、在沟通态度上缺乏共情、在沟通方式上强调问题这三个方面。本研究整合非暴力沟通、焦点解决短期治疗与家庭治疗三大理论，根据心理危机学生家校沟通困境的成因，提出多维沟通策略——从沟通理念层面弥合认知鸿沟，重构沟通目标；从沟通态度层面建立情感联结，化解防御对抗；从沟通方式层面激活系统资源，提供行动方案。通过融合不同理论技术，旨在实现家校协同，助力学生心理危机的化解，为保障学生心理健康提供新思路与方法。

**关键词：**心理危机学生；家校沟通；非暴力沟通；焦点解决短期治疗；家庭治疗

近年来，我国中小学生心理健康问题日益严峻，焦虑、抑郁、自伤行为等在中小学生中屡有发生，已成为影响青少年健康成长的重要问题。国家出台的一系列相关政策文件均强调了要优化学校与家庭协作机制，共同促进学生心理健康。在实际工作中，心理危机学生的家校沟通成为教育工作中的重要环节，也是帮助学生顺利心理度过危机的重要保障。通过信息交流共享，有助于家庭及学校全面而真实地了解学生的心理健康状态，及时提供必要的帮助，从而预防心理危机事件的发生。本文尝试跨越理论边界，构建多维度的家校沟通策略体系，从而破解家校沟通困境，为心理危机学生的干预工作提供实践参考。

## 一、心理危机学生家校沟通困境的原因分析

心理危机学生的家校沟通面临着多重挑战，笔者作为一线教育教学管理干部及专职心理健康教师，通过对大量工作案例的经验梳理，将其核心困境归结为以下三个方面：

### （一）沟通理念：认知分歧

教师和家长对于“学生心理危机”这一问题存在认知上的分歧，立场和考虑因素各不相同。过于重视学生的学业成绩，将心理危机归因于“学校压力过大”；另有家长对心理问题存在污名化认知（如“抑郁=脆弱”、“就医=丢脸”），担心学生的心理问题会被记入学生个人档案，担心老师和同学会排斥学生，担心药物的副作用会影响学习状态而拒绝让学生遵医嘱

服药，为了保证学习进度不允许学生因为心理干预而请假，希望学生正常在校就读，拒绝接收有效的医学干预。而学校倾向于建议对学生进行科学化、专业化干预路径（如心理咨询、药物治疗），但在实施过程中可能忽视了家长的文化背景与接受能力。

### （二）沟通态度：缺乏共情

部分心理危机学生在亲子沟通方面存在问题，遇到困难时很少向家长倾诉心声。因此当家长得知学生的心理危机情况时，往往缺少心理准备，容易出现否认、回避等情况。笔者在工作中发现，不少有自伤行为的学生都是偷偷用小刀在手臂上划，没有主动告知家长。如果教师缺少对家长的共情理解，只是单纯强调学生心理危机问题的严重性，反而容易引发家长的抗拒情绪。

另外，一些家长对教师怀有过高甚至不切实际的期待，希望老师经常对他自己的孩子进行“特殊关照”。这种现象体现出了家长对教师缺乏共情，让教师觉得难以与之顺利沟通。

### （三）沟通方式：强调问题

学校在关注学生心理危机的具体表现及不良影响时，往往倾向于分析心理问题背后的原因，却忽视了家庭与个体的潜在资源。过分强调家庭问题容易使家长产生被批评、指责的感觉，进而出现防御心理，对学校产生不信任感。有些家长在自责感和无力感的裹挟中陷入困境，缺乏解决学生问题的信心。此外，部分家长习惯批评学生的缺点，导致亲子关系紧张。若

教师过分强调学生的问题，会进一步放大家庭眼中学生的缺点，激化亲子矛盾，加剧学生的心理危机。

## 二、理论整合下家校沟通策略的多维视角

家校沟通困境的破解需超越单一理论视角，通过整合性策略实现认知对齐、情感共鸣与行动协同。心理学中的非暴力沟通、焦点解决短期治疗与家庭治疗理论中的核心理念和技术内容都有助于破解家校沟通的困境。理论整合不仅能化解即时危机，更能赋能家庭构建长效支持系统，真正实现“转危为机”。

(一) 沟通理念层面：弥合认知鸿沟，重构沟通目标

### 1. 家庭治疗的“症状意义重构”

家庭治疗理论认为，心理危机是家庭系统功能失调的信号，通过重构症状意义，可引导家庭将危机转化为成长契机。基于此理念，教师可将学生的心理危机从家长眼中的家庭困境重新定义为家庭成长的契机，转变家长对心理危机的消极认知。教师可以引导家长思考孩子心理危机背后的积极信号，而非一味批评指责家长的家庭教育不当。例如：“孩子的问题是暂时的，孩子的情况是否在提醒我们需要调整家庭成员之间的沟通模式？”并进一步解释：“孩子的抑郁不是软弱，而是他敏感地感知到家庭压力后的自我保护。如果家长能共同调整互动方式，反而有助于孩子发展出更强的心理韧性。”

### 2. 焦点解决短期治疗的“目标导向”

焦点解决短期治疗强调以“未来解决方案”替代“过去问题追溯”，建立合作基础。这提示我们教师需在与家长的沟通中明确和聚焦家校之间的共同目标。教师可直接询问家长：“我们都希望孩子能成就最好的自我，如何才能实现这一目标呢？”通过问题引导家长思考，使其明白若不重视孩子的心理问题，其学业、人际、睡眠等方面可能进一步恶化，与家长期待的积极未来背道而驰。针对部分家长因担心孩子在班内受关注而不愿就医的情况，教师可聚焦家长希望学生隐瞒病情正常就读的目标进行沟通：“孩子目前的情况越早干预效果越好，提前挂好号，选择在周末或节假日去医院，不会对正常学习生活造成较大影响。反之，若情绪问题加剧，后续就医频率可能增加，反而更容易引起他人关注。”

(二) 沟通态度层面：建立情感联结，化解防御对抗

### 1. 非暴力沟通的“沟通要素”

马歇尔·卢森堡博士提出的非暴力沟通理论指出，沟通双方要专注于彼此的感受与需要，促进倾听、理解与互助。非暴力沟通的核心原则包括共情为先、聚焦需求、诚实表达和非暴力倾听。在技巧层面，非暴力沟通的“观察-感受-需要-请求”四要素适用于自我表达、倾听与理解他人，这为家校沟通带来以下启发：

(1) 客观陈述学生情况。教师应将老师和同学观察到的学生在校表现、存在的高危行为，以及学校、老师已开展的工作，客观地向家长陈述，并特别注意避免评判的语言，因为人往往会不自觉给出主观上负面消极的评判，正如马歇尔博士所说“不带评论的观察是人类智力的最高形式”。这样既能让家长清楚地了解孩子的心理状况，也传递了家校合作帮助孩子的积极态度。例如教师可以客观反馈自己观察到的情况：“孩子的同桌反映，孩子的左手腕上有疑似用刀割伤过的红色疤痕，我也留意了一下，他手腕上的伤痕根据颜色深浅来看新的旧的总共有十几条。”而不要说“孩子经常偷偷割腕，手臂上伤痕累累，让人触目惊心，这种行为太危险了。”并进一步反馈学校已采取的行动：“发现这一情况后，我与孩子进行了交谈，得知这些伤痕的确为自伤行为，孩子称心里难受，只能用这种方式来发泄。”

(2) 理解家长的感受和需要。教师要用同理心去理解家长的情绪情感，将之传递给家长，并真诚地向家长表达教师自身的感受。接着说出家长的哪些心理需要导致了这些感受。部分家长在家校沟通的情境中，受到个性因素、表达能力及内心防御的影响，难以清晰表达自己的真实感受和需要。如果教师能洞察家长背后暗含的期待与需求，既能体现对家长的关怀，又能协助家长自我理解。如：“您为了孩子的教育这么辛苦地工作，真是很不容易，您一直希望他好好学习，有好的前途。”“这样的问题出乎了您的意料之外，父母心里想必很焦急。看到孩子的伤痕，我同样感到心疼不已。”当教师如此表达后，有的家长往往会情不自禁地落泪。当家长在教师面前流露出自己的真情实感后，家校之间就建立起了情感联结，这为家校同盟采取积极行动奠定了基础。

### 2. 焦点解决短期治疗的“优势赋能”

面对孩子的心理危机，家长普遍感到焦虑，教师可以运用焦点解决短期治疗中的“优势赋能”技术，激活家庭的成功经验，唤起家长的积极力量，增进教师与家长的情感联结：

(1) 运用“赞美话语”：肯定家长及孩子的优势，提升家长的自尊感和信心，如“您在发现孩子自伤后能立即联系学校，体现了您的敏锐和负责。”“您经常和孩子谈心，尤其在孩子情绪低落时邀请孩子一起去散步，这十分难得。”“孩子最近学习劲头很足，作业都完成得很认真，这是很好的迹象。”

(2) 运用“例外问句”：启发家长寻找危机困境中的例外和资源，如“孩子目前情绪不稳定，但过去孩子情绪平稳时，您采取过哪些有效措施？”“您提到孩子平日与您沟通较少，但上周日晚曾与您深入交谈，当时您是如何做到的？”

(3) 运用“应对问句”：引导家长思考应对困境的方法，增强家长效能感，如“在应对来自工作忙、亲戚插手等多重压力时，是什么力量支持您持续帮助孩子？”“您提到中考前孩子的情绪也很崩溃，当时您是如何陪伴孩子度过那段艰难时光的呢？”

(三) 沟通方式层面：激活系统资源，提供行动方案

### 1. 家庭治疗的“系统重构”

在家校沟通中，常发现心理危机学生家庭中父母双方在教育观念和方式上存在分歧，甚至走向两极化。笔者常常强调要尽量邀请学生父母共同参加家校沟通，以便观察夫妻之间的互动情况，剖析其婚姻关系、教养方式、代际冲突等因素对孩子成长的影响，并给出家庭教育建议。

“系统重构”着重于调整家庭内部结构与互动规则，恢复系统平衡与适应能力。教师可协助两位家长共同正视孩子问题，明晰各自责任，挖掘双方优势资源，改善家庭沟通方式，助力家长重构家庭生态环境，帮助孩子走出危机。例如，针对家长因自身童年受严厉管教而沿用专制型教养模式导致孩子问题的情况，教师可通过绘制家庭图谱，引导家长探寻家庭成长与改变契机。研究表明，放任型教养（高关爱、低要求）易致孩子自我中心，专制型教养（低关爱、高要求）则易引发情感隔离。

### 2. 非暴力沟通的“行动请求”

非暴力沟通要素中的“请求”强调将抽象目标转化为具体可操作行动，而非命令式要求。这提醒我们要明确家校权责分工，清晰说明学校和家庭能为孩子做的事情。此处可结合实际情况，向家长介绍学校心理危机干预的制度与流程及学校心理工作范围及转介途径，签署《学生在校情况反馈书》等。教师可明确告知家长学校在危机处理中的建议，如每天安排 15

分钟亲子陪伴时光，每周末带孩子接触大自然等；及时与班主任沟通孩子情况，遵医嘱定期复查，并负责接送孩子上下学；在校期间，班主任实时关注学生心理动态，心理教师每周定期为学生进行心理辅导，发现异常情况及时联系家长。若学生需住院治疗，家长按流程请假后，学校将持续跟踪管理，定期与家长联系掌握学生心理发展轨迹，包括就医情况、情绪及行为表现等，直至学生康复。

## 三、结语

家校沟通是做好学校心理危机干预工作的重要环节和工作难点。通过灵活交叉运用非暴力沟通、焦点解决短期治疗与家庭治疗三大理论，可产生协同效应，有效破解沟通困境。家庭治疗与焦点解决短期治疗助力家长打破认知固化，重塑家庭对危机的解释框架，以目标为导向建立希望感；非暴力沟通与焦点解决短期治疗促进家校情感共鸣与联结，构建平等对话空间，增强家长建立应对孩子危机的力量感；家庭治疗与非暴力沟通激活家庭的系统资源，为家长提供切实可行的行动指南，形成家校正向同盟合力。笔者的工作实践已经验证了理论整合策略在化解家校沟通困境中的有效性。未来，笔者将持续探索整合更多有用理论资源，不断完善家校沟通机制，筑牢保障学生心理安全的家校防护墙，将心理危机转化为促进学生心理健康成长的契机。

### 参考文献：

- [1] 卢森堡 MB. 非暴力沟通 [M]. 阮胤华, 译. 北京: 华夏出版社, 2009.
- [2] 杨慧慧. 系统式家庭治疗视角下心理危机学生家校沟通方式探讨 [J]. 中小学心理健康教育, 2023, (03): 70-71+74.
- [3] 周佳莹. 焦点解决视角下心理危机学生家校沟通困境分析与对策 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (26): 60-63.

【本文系中国教育学会 2024 年度教育科研一般规划课题“家校社协同视域下高中生心理健康服务体系构建与实施策略研究”（课题编号:202416288710B）研究成果。】

### 作者简介：

易小平，钱淑君，武汉市第四十九中学教师。