

# 笔顺之道，育心之法：班主任“点横竖撇捺”工作法在技工学校教师心理育人能力提升中的应用研究

刘冬梅

广西机电技师学院，广西 柳州 545005

DOI: 10.61369/SSSD.2025110024

**摘 要：**新形势下，技工学校学生心理健康与思想引导工作面临严峻挑战，提升班主任心理育人能力已成为技工学校提质增效、力争高质量发展道路中一项重要的工作内容。本文基于积极心理学视角，融合焦点解决短期心理疗法（SFBT）和叙事心理疗法的核心理念，结合技工院校德育和心理健康工作实践，创新性地提出班主任心理育人“点横竖撇捺”工作法。实践证明，该工作方法入门简单，步骤通俗易懂，操作由浅入深，还融入了中华优秀传统文化里的“汉字笔顺”技法，体现了中华民族的民族特色，极具概括性、新颖性、实践性。班主任“点横竖撇捺”工作法能有效提升班主任谈心谈话、思想转化工作的专业性与实效性，为学生全面成长与终身发展奠定坚实的心理基础。

**关 键 词：**点横竖撇捺；心理育人；班主任工作；技工学校；积极心理学；焦点解决

## The Way of Stroke Order and the Method of Cultivating the Mind: A Research on the Application of the "Dot, Horizontal, Vertical, Left-falling and Right-falling" Work Method of Class Teachers in Enhancing the Psychological Education Ability of Technical School Teachers

Liu Dongmei

Guangxi Mechanical and Electrical Technician College, Liuzhou, Guangxi 545005

**Abstract：** Under the new circumstances, the mental health and ideological guidance work for students in technical schools is facing severe challenges. Enhancing the psychological education capabilities of head teachers has become an important part of the work for technical schools to improve quality and efficiency and strive for high-quality development. Based on the perspective of positive psychology, this article integrates the core concepts of solution-focused short-term psychotherapy (SFBT) and narrative psychotherapy, and combines the practical experience of moral education and mental health work in technical colleges. It innovatively proposes the "dot, horizontal, vertical, left-falling and right-falling" work method for psychological education by head teachers. Practice has proved that this working method is easy to get started with, the steps are simple and understandable, and the operation progresses from simple to complex. It also incorporates the "stroke order of Chinese characters" technique from traditional Chinese culture, reflecting the national characteristics of the Chinese people. It is highly comprehensive, novel and practical. The "dot, horizontal, vertical, left-falling and right-falling" work method of the head teacher can effectively enhance the professionalism and effectiveness of the head teacher's heart-to-heart talks and ideological transformation work, laying a solid psychological foundation for the all-round growth and lifelong development of students.

**Keywords：** dot, horizontal, vertical, left-falling, right-falling; psychological education; class teacher work; technical school; positive psychology; solution-focused solution

### 引言

技工教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，肩负着培养高素质技术技能人才的使命。技工学校学生处于青春期向成年期过渡的关键阶段，面临学业压力、人际关系困惑、身份认同及职业生涯规划等多重挑战，其心理健康状况直接关系到技能成才的质量与人生发展的轨迹。班主任作为学生管理工作的“第一责任人”和成长路上的“重要引路人”，其心理育人能力的高低，直接决定了育人工作的成效。

传统的班主任思想工作往往侧重于问题导向和说教管理，容易陷入“头痛医头、脚痛医脚”的困境，难以触及学生心理与行为转变的内在动力。为突破这一瓶颈，我们基于积极心理学“关注优势、促进发展”的视角，借鉴焦点解决短期心理疗法“聚焦未来、寻求解决”的简洁高效理念，以及融合叙事心理疗法“故事重构、赋能主体”的深刻力量，在多年实践的基础上，总结提炼出班主任“点横竖撇捺”心理育人工作法。该方法将复杂的心理育人过程解构为如同书写汉字般清晰、有序的步骤，旨在为班主任提供一套科学、系统、充满人文关怀的工作指南<sup>[1]</sup>。

该工作法将育人过程喻为书写汉字的笔顺，通过“点”（快速把脉，聚焦诉求）、“横”（时空梳理，全景看见）、“竖”（深度剖析，意义重构）、“撇”（资源取向，寻求支撑）、“捺”（行动导向，一小步改变）五个有机衔接的步骤，构建了一套系统化、操作性强、成效显著的心理育人实践模型<sup>[2]</sup>。

## 一、“点横竖撇捺”工作法的理论基础与核心理念

### （一）理论基础

1. 积极心理学：强调从关注学生的心理问题转向发掘其内在积极品质（如乐观、韧性、感恩、优势），致力于培养积极人格，营造积极向上的世界观人生观价值观导向，为学生的终身幸福奠基。

2. 焦点解决短期心理疗法（SFBT）：利用短焦疗法的“量尺技术”，快速聚焦找出学生问题的重要切入点，其理论的核心信念在于“解决之道未必与问题直接相关”，注重学生的目标导向、例外经验（成功时刻）和一小步改变，相信学生自身具备解决问题的资源和能力。

3. 叙事心理疗法：认为人是通过故事来理解和构建生活的意义的。通过将“问题”外化，帮助学生重写生命故事，从中发现被忽略的积极线索，从而获得对生活的主导权<sup>[3]</sup>。

### （二）核心理念

本工作法的核心理念是：以学生为中心，以积极发展为取向，以系统视角为支撑，以行动改变为落脚点。它不将学生视为“问题”的集合体，而是看作一个有独特经历、内在资源和发展潜能的完整的人。育人过程如同打一套汉字“组合拳”，书写一个堂堂正正的“人”字，需要遵循内在规律，一笔一画，循序渐进<sup>[4]</sup>。

## 二、“点横竖撇捺”工作法的具体内涵与实践路径

“点横竖撇捺”既是一个线性流程，也是一个动态循环、相互促进的系统。其应用场景主要集中于班主任与学生的深度谈心、个案辅导和思想转化工作。

### （一）点——快速把脉，聚焦诉求

“点”是工作的起点，要求班主任像中医“望闻问切”一样，快速、精准地切入学生当下的状态。

1. 建立信任关系：以尊重、真诚、不评判的态度创设安全的谈话氛围。

2. 积极倾听：运用“发生了什么？”“你的感受是？”等开放式提问，引导学生表达核心诉求与情绪感受。

3. 聚焦目标：借鉴 SFBT 的提问技术，如“如果今天发生一个奇迹，你的问题已解决，你会注意到有什么不同？”帮助学生

从抱怨模式转向目标模式<sup>[5]</sup>。

### （二）横——时空梳理，全景看见

“横”是从时间维度上将学生的过去、现在与未来进行横向联结，形成对其成长历程的全景式理解。将眼前的困难置于更广阔的生命背景中，避免陷入“钻牛角尖”状态，减少孤立无助感。

1. 探索过去：温和地了解学生的原生家庭、成长中的重要经历（特别是“高光时刻”与“挫折事件”），理解其行为模式的来源。这借鉴了叙事疗法中“寻找独特结果”的思路。

2. 评估现在：与学生共同盘点其当下的优势、劣势、资源与挑战。引导其看到自己已具备的能力，哪怕很微弱。

3. 畅想未来：探讨学生对未来的期望，“你希望自己未来成为一个怎样的人？”“你期盼的关系/状态是什么样的？”这将为后续工作提供方向<sup>[6]</sup>。

### （三）竖——深度剖析，意义重构

“竖”是纵向深入，对当前问题的深层原因进行理性分析和寻找关联，并借助叙事的力量，完成对过去创伤或负面经历的意义重构。

1. 个案概念化：将“横”向阶段收集的信息进行整合，与学生一起探讨问题背后的深层模式或核心信念。

2. 外化问题：运用叙事疗法技巧，将问题与人分开。从而促进认知转变。

3. 意义重构：邀请学生以现在的、更成熟的视角，重新审视过去的“创伤事件”或失败经历，发现其中的积极价值，从而赋予其新的、更具建设性的意义<sup>[7]</sup>。

### （四）撇——资源取向，寻求支撑

“撇”是书写“人”字的关键一笔，象征着为学生寻找内在与外在的支撑力量。

1. 挖掘内在资源：利用积极心理学的“优势识别”，帮助学生发现自己的性格优势（如坚持、善良、好奇心）、已有的知识和技能 and 内在动力。

2. 联结外在资源：盘点学生的人际支持网络（家人、朋友、榜样、专业课老师）、学校及社区可提供的资源（心理咨询室、社团活动、企业实习机会等）。

3. 构建支持系统：鼓励学生主动利用这些资源，以找出属于自己的应对策略。鼓励学生摒弃固守成规的思维模式，采取灵活多变的解决问题的方式<sup>[8]</sup>。

### （五）捺——行动导向，一小步改变

“捺”与“撇”共同支撑起“人”字，代表着将内在、外在资源转化为具体的、可操作的行动策略。相信“蝴蝶效应”，每一个转化的行动小步骤，可能会带来的潜在的巨大改变。

1. 商定“一小步”：秉承 SFBT 的“小步原则”，与学生共同商定一些最小、最容易执行的改变行动。行动必须是具体的、微小的、可观察的、可实现的。能有效降低畏难情绪，推动改变发生。

2. 制定行动计划：明确做什么、何时做、如何做、需要什么支持。

3. 反馈与调整：后续跟进，对学生的任何微小进步给予及时、具体的肯定，并根据实际情况调整计划，形成“行动－反馈－调整”的良性循环<sup>[9]</sup>。

## 三、实践成效与反思

自班主任“点横竖撇捺”工作法在我校班主任队伍中推广培训并应用以来，取得了显著成效：

1. 提升了班主任工作的专业性：班主任掌握了系统的心育工具，谈心谈话从难以找到适合的切入点下手，谈话的随意性强，转向了科学化、结构化、专业化，增强了班主任的工作的底气和职业效能感。

2. 增强了育人工作的实效性：学生感到被深度理解和尊重，

参与改变的主动性明显提高。许多“问题学生”在班主任的引导下，成功实现了思想转化和行为改善。

3. 促进了和谐师生关系的构建：工作法强调尊重、共情、真诚合作与积极赋能，重视营造良好的师生关系，使师生关系从传统的“管理－被管理”转向“成长共同体”，校园师生关系氛围更加积极向上。

4. 反思与展望：该工作法的有效实施，对班主任的倾听能力、共情能力和理论素养提出了更高要求，需要学校层面建立持续的培训与督导机制。未来，我们将进一步细化各步骤的操作指南，建立典型案例库，并尝试将该模型持续地、广泛地应用于班主任班级管理和育人工作实践中，使其发挥更大的价值<sup>[10]</sup>。

## 四、结论

班主任“点横竖撇捺”心理育人工作法，是将中华汉字书法智慧与现代心理学理论相融合的一次成功实践。它化繁为简，为技工学校班主任提供了一条清晰可行的育人路径。通过“点”的精准、“横”的广阔、“竖”的深刻、“撇”的支撑、“捺”的行动，让班主任迅速掌握学生情况，找出应对资源，更好地引导学生在认识自我、接纳过去、规划未来的过程中，书写出属于自己的、挺拔而丰盈的“人”生。这一工作法的推广与深化，对全面提升技工学校人才培养质量具有重要的现实意义。

## 参考文献

- [1] 任俊.《积极心理学》[M]. 上海：上海教育出版社，2006.
- [2][美] 马丁·塞利格曼.《教出乐观的孩子》[M]. 洪莉，译. 杭州：浙江人民出版社，2015.
- [3] 史蒂夫·德·沙泽尔，等. 焦点解决短期治疗：理论与实务 [M]. 宁波出版社，2018.
- [4] 骆宏.《焦点解决模式：理论和应用》[M]. 北京：人民卫生出版社，2018.
- [5] 迈克尔·怀特，大卫·艾普斯顿. 故事、知识、权力——叙事治疗的力量 [M]. 华东理工大学出版社，2023.
- [6] 迈克尔·怀特.《叙事疗法实践地图》[M]. 李明，等译. 重庆：重庆大学出版社，2019.
- [7] 人力资源和社会保障部职业能力建设司.《技工院校班主任工作实务》[M]. 北京：中国劳动社会保障出版社，2020.
- [8] 王建平，陈玉玲. 技工院校学生心理特点及教育对策研究 [J]. 中国职业技术教育，2021(15)：78-82.
- [9] 俞国良. 现代心理健康教育——心理卫生问题对社会的影响及解决对策 [M]. 人民教育出版社，2007.
- [10] 张莉莉.《职业院校“三全育人”理念下心理育人体系构建研究》[J]. 职业教育研究，2022，19(3)：45-50.