

焦点解决短期心理治疗在高校中的应用

贾 萍

陕西青年职业学院 陕西 西安 710068

摘 要: 焦点解决短期心理治疗 (Solution-focused Brief Therapy, SFBT) 是 1980 年代初期由 Steve de Shazer 和妻子 Insoo Kim Berg 以及一群有多元训练背景 (包括心理、社工、教育、哲学、医学等) 的工作小组成员创立的、以聚焦目标达成的方法为核心的短程心理治疗技术, 该方法把焦点放在“解决”上, 强调如何解决问题, 并强调解决方案来自来访者本人, 引导来访者引用自身的资源和能力, 实现改变问题的目标。在学生工作实践中, 贫困学生心理问题多发, 成为学生工作的关注和帮扶重点。以高职贫困学生心理问题为着眼点, 以一则高校贫困学生工作案例为基础, 探究焦点解决短期心理治疗技术在高校贫困学生心理问题中的具体应用。

关键词: 焦点解决短期心理治疗; 贫困学生心理问题; 心理健康教育

Application of Focus Solution Short-term Psychotherapy in Colleges and Universities --A Case Study of Psychological Problems of Poor Students in Higher Vocational Colleges

Ping Jia

Shaanxi Youth Vocational College Shaanxi Xi'an 710068

Abstract: Solution focused brief therapy (SFBT) is a short-term psychotherapy technology founded by Steve de Shazer, his wife Insoo Kim Berg and a group of working group members with diverse training backgrounds (including psychology, social work, education, philosophy, medicine, etc.) in the early 1980s. It focuses on "solving" and emphasizes how to solve problems. It also emphasizes that the solution comes from the visitor himself, and guides the visitor to use his own resources and abilities to achieve the goal of changing the problem. In the practice of student work, the psychological problems of poor students are frequent, which has become the focus of student work. This paper focuses on the psychological problems of poor students in higher vocational colleges, and explores the specific application of short-term psychotherapy technology to solve the psychological problems of poor students in colleges and universities Based on a work case of poor students in colleges and universities.

Keywords: Focus solution short-term psychotherapy; Psychological problems of poor students; Mental health education

近年来,《高等职业教育百万扩招计划》《国家职业教育改革实施方案》等相关政策的提出,把职业教育摆在教育改革创新和经济社会发展中更加突出的位置。高职教育的快速发展导致学生数量不断增加,高校贫困生的比例也不断提高。而这部分学生既面临着经济的贫困,又承担着“心理贫困”的危机。一方面表现为内心自卑又渴望得到他人认同,人际关系敏感;另一方面学习动机强但自我约束力较差,焦虑和抑郁症状凸显。作为高校辅导员,贫困学生心理问题的关注和帮扶已成为学生工作的重点。本文以高职贫困学生心理问题为着眼点,探究焦点解决短期心理治疗技术在高校贫困学生心理问题中的应用。

1 焦点解决短期心理治疗简介

焦点解决短期心理咨询理论 (solution-focused Brief Theory) 又称 SFBT, 是在 20 世纪 80 年代由美国咨询师

史蒂夫·德·沙泽尔 Steve de shazer 和他的夫人苏·金·伯格 Insoo kim Berg 以及一群有多元训练背景的小组成员在短期家庭治疗中心发展出来的。该方法把焦点放在“解决”上, 强调如何解决问题, 而解决方案来自来访者本人, 引导来访者引用自身的资源和能力, 实现改变问题的目标。

2 焦点解决短期心理治疗在贫困学生心理问题中的应用

焦点短期心理咨询因其操作步骤明确具体, 实践性强等特点在青少年心理咨询中有一定的适用性, 结合工作实践, 将以一个学生工作案例论述焦点解决短期心理治疗在贫困学生心理问题的应用。

2.1 案例简介

学生 A, 女, 大三年级学生, 家庭经济贫困, 在校学习努力, 性格内向, 不善交际, 业余时间都用来兼职赚钱补贴家用, 与同学交流较少, 几乎没什么朋友。大三实习在即, 疫情期间多次投递简历无果后倍感压力, 加之临近考试, 功课复习难度大。双重压力下学生感到非常焦虑, 很想把事情做好但又缺少行动力。兴趣减退、心情沉闷,

作者简介: 贾萍 (1991-), 女, 山东淄博人, 现任陕西青年职业学院公共事业系辅导员, 毕业于武汉大学发展与教育心理学专业, 硕士研究生; 研究方向为心理健康教育、心理咨询与治疗。

经常是一天内容也没看, 实习简历也没投几份的状态。看别人找到实习岗位, 很自卑自责, 内心埋怨自己家庭不好, 无法在就业实习上得到家人帮助。

家庭背景信息: 家在偏远山村, 家中两个孩子, 妹妹还在上大学, 父亲靠打零工供养家庭开支, 母亲常年患有心脏病, 身体较弱, 无工作, 姐妹俩学费由生源地贷款获得, 家庭经济困难。

2.1.1 问题分析

该学生为基于心理问题的多重问题。

2.1.2 生理方面分析

该学生身体健康, 无躯体疾病、无病史, 排除器质性的生理问题。

2.1.3 心理方面分析

首先, 焦虑心理。受疫情的影响, 今年的就业形势严峻, 学生实习就业面临较大挑战, 该学生疫情期间在家深感实习压力, 尤其是多次线上投递简历无果后内心深感受挫, 受到一定心理冲击, 开始自我怀疑和否定, 对未来充满恐惧感和无力感, 产生焦虑紧张、浮躁等情绪。

其次, 自卑心理。一方面表现在实习遇挫后对自我能力和自我价值的否定; 另一方面是由于家庭贫困带来的自卑。在本案例中, 学生家庭经济贫困, 父亲靠外出打工赚钱, 受疫情影响, 年后的打工暂缓, 家境经济收入减少, 作为家中长女, 无力替家人分担压力, 感到自责。

再者, 不合理的认知方式。表现在学生因暂时的实习遇挫, 泛化到自己一事无成, 完全否认自己的能力和价值。心理承受能力较差, 面对困难和失败时, 容易一蹶不振, 产生自我放弃的想法。

2.1.4 社会方面分析

首先, 受疫情的影响, 实习就业工作面临一定挑战: 就业机会减少、就业成本增加、就业渠道不畅等。社会就业形势的改变影响了大学生的就业心理。主要表现为心理怠慢和心理焦虑两方面。在本案例中, 在疫情的影响下, 学生在长期的居家生活中产生了怠慢的心理, 影响了就业实习节奏。此外, 本案例中的学生表现为因在家等待时间较长, 不能及时参加实习推介会, 产生恐慌和焦虑。

其次, 学生缺乏社会支持系统。案例中学生无法向父母求助, 只能自己寻求解决办法, 与室友关系不洽, 当遇到挫折时缺失有效的社会支持系统。

2.2 解决方法

焦点短期心理治疗的咨询步骤分为问题描述阶段、设

定良好的目标阶段、探索例外阶段、会谈结束前的总结及反馈阶段四个阶段。

2.2.1 问题描述阶段

通过与学生的访谈, 了解学生所面对的问题, 收集相关资料信息, 总结学生问题描述如下: 学生面临期末考试和实习就业带来的双重压力, 感到焦虑抑郁并伴随失眠、食欲不振等躯体反应, 希望寻求解决办法, 改变目前状态, 因此来咨询。

2.2.2 设立良好的目标阶段

近期目标: 缓解学生的负面情绪, 帮助学生寻找克服焦虑、自卑、抑郁等负面情绪的方法。

长期目标: 帮助学生找到舒缓压力的方法; 能够发现身边资源, 构建社会支持系统, 重塑自信, 提升自我效能感和价值感, 从而促进学生的全面发展。

2.2.3 探索例外阶段

SFBT认为任何事情都存在“例外”, 而问题解决的关键就在寻找“例外”上。来访者在访谈初期完全沉浸在自己的问题中, 诉说自己的不良情绪和状态, 因此SFBT认为问题解决的关键是通过学生的诉说找到例外的可能。如“在什么时候会心情没那么低落”“之前的成绩怎么样”“大学三年有没有考取其他证书”等, 找到一个例外, 深刻分析产生例外的情景, 做了什么而使例外发生, 并加强加多例外情景的发生“怎么做到成绩优异的?”“真是太厉害了, 是怎么做到教师资格证一次通过的?”通过这些小小的例外情景促成改变。

2.2.4 总结和反馈阶段

在访谈结束之后, 对学生进行正向赋能, 给予肯定和赞同, 根据访谈情况提出中肯的建议。

首先, 给予赞美和肯定。通过谈话, 指出观察到的正面特质, 发现来访者身上的优点, 给予赞美和鼓励, 让其看到自身的巨大潜力。“能够在做兼职的同时又不落下学习, 真的很优秀, 说明你的时间管理能力不错, 也能够坚持下来”对其消极的想法和情绪进行疏导, 使来访者可以为自己的行为进行负责, 对自己的现状进行改变。

其次, 提出任务建议。通过回馈鼓励来访者做出改变。通过布置任务或留作业的方式, 促成来访者对现有状态的不满, 对未来更加美好的向往。“不妨试着制定一份考试计划表, 看一下每天都做了什么, 有没有收获。”

以下为摘取了用SFBT在贫困学生心理咨询的对话:

焦点解决流程	学生对焦点解决问题的回答
问题描述	压力大, 不知道怎么办, 没有兴趣, 找不到实习可怎么办
问题是如何困扰你的	失眠, 焦虑, 心情低落, 什么也不想做
评量问句, 目前感受	0 分

尝试做过什么？是否有用	想解决又不知道从哪开始
希望谈话后获得哪些收获	希望改善目前状态，能够好好准备找实习
例外和成功经验	1、准备考教师资格证的时候制定了计划表，那时候感觉还是比较充实，最后考取了教师资格证。2、之前跟同学闹别扭的时候，写过信，好像这个方式不会那么尴尬。
奇迹问句	如果奇迹发生，我会找到一份好的工作； 我会帮我家里分担一下经济压力，让家人不再为钱发愁。
总结反馈 基于赞美和肯定 提出任务建议	因为我的家庭原因，我得把学习和实习都兼顾好，以前也没觉得辛苦，觉得充实而忙碌。 我觉得是个不错的建议，我其实有很多话都想跟父母说，可是又不知道怎么出口，可还没给父母写过信。 这个任务计划如何制定我得好好想想，下次我来跟您说吧
二次咨询	回去之后做了目标计划，时间变得很紧凑，感觉很充实。 通过结对子，找到了共同学习进步的好朋友，好像人与人相处也没有这么难。 父母也更理解我，忽然感觉肩上担子好像没那么大了
评量问句，目前状态评估	8 分吧

3 焦点短期心理咨询在贫困学生心理问题解决的中的优势

3.1把咨询的重点放在解决问题上

该方法把咨询重点放在来访者问题的解决上，不去过多追究剖析来访者产生问题的原因，

3.2咨询的过程简单，见效比较快

该方法不去关注原因，而是直接指向解决问题这一目标。使整个咨询过程大大缩短，具体技术操作可行。

3.3在咨询技巧上富于振奋性鼓舞

关注来访者过去的解决办法，在于来访者的交谈中，关注来访者已经处理成功的经验，表扬来访者以以往有效的解决办法，鼓励来访者做进一步的改变。在会谈中，及时指出观察到来访者身上的正面特质，对来访者看重的事情予以肯定，肯定来访者的成功经验以及这些成就所展现的优势。

4 个案反思

4.1关于SFBT方法的适用性。

焦点解决短期治疗技术在情绪困扰、困难个案、危机干预等方面的应用及应对策略，是一种有疗效的短期治疗取向。在本案例中，该方法的使用需要结合其他方法，效

果更佳。如叙事治疗中的“问题外扩化”及人本主义学派的咨询技术。

4.2对高职贫困学生心理问题的关注。

尽管目前国家高度重视家庭经济贫困学生的上学问题，学生资助政策体系的建立和完善能够保证在校的大学生入学，使其在经济上可以暂缓压力，得到保障，但在入学后对这部分学生的学习、生活、心理指导上的关注度还不够，作为高校辅导员对这部分学生要积极看待，用积极眼光去发现其优点，要能够及时关注贫困学生在校学习生活情况，尤其是心理层面给予鼓励支持，帮助其构建心理弹性、提升心理韧性、增强心理素质，提高他们面对问题、解决问题的能力。尤其是在受到挫折后能够正确归因，找到“例外”，看到自身资源，迎难而上。

参考文献：

- [1] 栗波.焦点解决短期心理咨询在大学生心理辅导中的应用[J].科学导刊(中旬刊),2020,11(1):180-181.
- [2] 杨璐.焦点短期心理咨询在大学生心理辅导中的应用初探[J].思想政治教育研究,2018,5:125-128.
- [3] 傅红雷.焦点短期心理治疗技术在中职学校个别心理咨询中的应用研究[D].四川师范大学,2019,03.