

# 助人与自助

## ——焦点解决短期疗法运用于高校心理委员工作的研究

辛晓雯

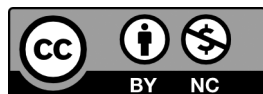
中国石油大学（华东）党委学生工作部（武装部），青岛

**摘要** | 焦点解决短期疗法是指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术。通过工作方式上先通情后达理、工作内容上就事论事、工作范围上顾人又爱己，提升心理委员工作的实效性和意义感，形成心理委员主动担当、同学们信任依靠的良性循环，对心理委员的助人与自助工作有重要的实践价值。

**关键词** | 焦点解决短期疗法；心理委员；问题解决；赋能

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2021 年 7 月，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》提出“高校要健全完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络，依托班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室室长等群体，重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况。”

心理委员等群体作为心理预警网络的神经末梢，有着独特的朋辈优势、时空优势。焦点解决短期疗法不居高临下的指点当事人的做法、不盘根究底的深挖当事人的痛苦根源，在保护个人隐私的同时，相信当事人自身的力量，把当事人视为“独立、有能量、有潜力的个体”而非“病人”，遵循了朋辈之间的平等性、尊重性，给予了群体内的接纳、归属感，有利于将朋辈优势最大化。

## 1 焦点解决短期疗法的基本概述

焦点解决短期疗法（Solution-focused brief therapy），直译为聚焦于解决的短期疗法，由 Steve De Shazer 及 Insoo Kim Berg 夫妇不断总结和提升有效咨询介入和咨询效果之间的关系而形成。它的核心假定是，咨询的目标由当事人决定，咨询师的任务是以尊重的、合作的、不评价的姿态，在当事人的参照框架内，针对当事人目标协助其构建出具体、正向化、行动化、情境化的小步骤，并平稳地一步步推进<sup>[1]</sup>。可见焦点解决短期疗法重视“构建”的意义。建构主义认为，问题本身不是问题，怎样解释或者看待问题才是问题；问题本身不是问题，解决问题的方法当或不当才是问题的关键。因此，相比于传统心理流派对问题原因的关注，焦点解决短期疗法更关注问题的解决。可以把它理解为一个注重工作目标和方向

的务实者,也因此,焦点解决短期疗法不仅可以应用在心理辅导、心理咨询和危机干预中,也广泛应用在教育、护理、婚姻家庭、企业管理工作中。另一方面,将注意力聚焦于解决,降低了对事件外因素的关注和扩展,也相对降低了会谈次数,以尽可能少的时间对当事人的问题进行有效处理。

## 2 焦点解决短期疗法运用于高校心理委员工作的可能性分析

### 2.1 新时期高校学生面临的心理困惑

在校大学生年龄多在18-23之间,在年龄上已成年,但心理尚未成熟。他们思维活跃,情感丰富且强烈,离开家庭步入社会时,面对“心理断乳”任务稍显吃力。在独立生活、学习方式转变、人际沟通、恋爱情感、就业创业等问题上,由于社会经验和辨识力的缺乏容易失败。心理准备不充分、心理韧性较弱,失败后丧失自信心、一蹶不振、逃避问题,造成学业预警等一系列现实问题,这些问题在很大程度上会引发他们的负面情绪,如若未及时发现并解决则会引发心理障碍,甚至造成自残、自杀等极端事件。有研究指出,高校学生因心理危机造成的休学率、退学率正逐年增加<sup>[2]</sup>。面对着如此大量、强烈的大学生心理援助需求,一种新的正向引导、注重时效、行之有效的咨询方法十分必要。

### 2.2 当前高校心理委员的工作困境

2004年,天津大学首次创建班级心理委员制度,因其独特的朋辈优势、时空优势,迅速发展成为全国高校心理健康服务工作的特色与亮点。但在实际运行中,班级心理委员制度面临着许多现实困境。

其一,心理委员选拔不规范。成为一名优秀的高校班级心理委员并不容易:需有清晰的角色定位、必备的心理知识、较强的组织管理能力、沟通协调能力和自我管理能力,以及有以外倾性为主的心理特质<sup>[3]</sup>。现实中发现,某些高校心理委员选拔自愿报名、无需竞选直接上岗,甚至有班长、团支书等班委兼任的情况。

其二,心理委员被“闲置”。心理委员的工作重点之一是关注特殊群体。因保护隐私,对特殊群体的关注和开导通常是背后默默进行的,这在一定程度上降低了心理委员在普通同学中的“存在感”,这种低“存在感”降低了普通同学遇事寻求心理委员帮助的可能性。

其三,心理委员培训不到位,本领恐慌。不敢谈、不知如何谈、害怕谈出问题使得心理委员在主动开展工作时顾虑重重,遇到问题不敢上前。心理委员心有余而力不足的现状亟待解决。

### 2.3 焦点解决短期疗法运用于心理委员工作的可行性

#### 2.3.1 基于辅导双方关系的视角

相较于辅导员、心理咨询师,心理委员最大的优势之一在于朋辈性,即年龄相仿、经历相似,在于他们这一年龄群体对学生的态度。焦点解决短期疗法秉持着“当事人是解决自己问题的专家”的理念,相信每个人自身固有的或潜在的积极品质和力量,与当代素质教育“尊重人的主体性和主动精神”不谋而合。在焦点解决短期疗法视角下,心理委员把当事人(求助学生)视为“独立、有能量、有潜力的个体”而非“病人”,遵循朋辈之间的平等性、尊重性,这种接纳、群体的归属感本身就是一种疗愈。

#### 2.3.2 基于工作范围及方法的视角

心理委员的工作重点之一是关注特殊学生群体,发现异常学生并及时上报,疏导学生日常心理困惑。这意

意味着他们需要处理的多是较简单直接的日常心理困惑和发展性问题,如学习问题、人际关系困扰等。就事论事、不拨丝抽茧的深挖背后成因,一方面保护学生隐私,另一方面能最大限度防止问题复杂化,防止负面情绪泛化。发展性的、正向鼓励性的、聚焦于当下问题解决的咨询模式,帮助学生进行注意力转移会更切合实际。

### 2.3.3 基于培训应用的视角

焦点解决短期疗法以其“短平快”的优势而著称:用时短、应用广、见效快。相比于传统心理咨询繁琐的理论,焦点解决短期疗法强调实践性和可操作性。传统的心理咨询理论可能需要心理专业学生学习三四年,甚至更多,而焦点解决短期疗法的理论可能一月的培训就能掌握大概,论点清晰、过程简洁、目标明确,应对日常生活及简单、突发心理问题疏导,实用性强。

## 3 焦点解决短期疗法运用于高校心理委员工作中的方法探索

### 3.1 方式上先通情后达理,先解决情绪后解决问题

#### 3.1.1 接住当事人情绪,培养安全环境

实际工作中,学生出于印象管理、师生有别、担心评优评先等因素,往往不愿意寻求辅导员的帮助,而以吐槽的方式,试探性的说给关系较好或威望较高的周围同学,并随时观察对方的反应,一旦发现对方话语有对自己不利的倾向便悄悄结束话题。父母更是出于“教育”出发点,经常训斥孩子“反思为什么这件事偏偏发生在自己身上”“要从自身找原因”,学生情绪未得到宣泄、安抚,反而碰的一鼻子灰。当老师、同学、家长的宣泄渠道被堵,学生感觉周围人都不理解自己,易转向网络世界寻求支持,产生网络游戏成瘾、沉迷网络交友等问题。甚至有部分学生在一次次的尝试倾诉、解释、被驳斥后产生习得性无助,把一切的错都归在自己身上,认为自己活该、罪有应得,而心灰意冷、自暴自弃,产生学业、人际上的障碍,引发更大的心理问题。

倾诉时通常带着各种各样的情绪,或伤心难过或愤懑不平或兴奋难抑,可能并没有带太大“解决问题”的奢望,更多的是委屈、寻求安慰。因此,先通情后达理、先处理情绪后处理事情的方式更自然、顺妥。当事人情难自己哭诉时,与“别哭了,哭有什么用”“这点小事有什么好哭的”相比,焦点解决短期疗法“我感受到了,你很委屈。我想别人遇到你这样的情况也会很难过”的正常化技术帮助心理委员和当事人本人接纳此刻情绪,不带着矫情、嘲笑、排斥的眼光看待当事人,将当事人的感受放在心上。情感的流动让关系迅速建立,为进一步发泄、释放情绪,平稳解决问题铺平了道路。

需要注意的是,对当事人情绪的接纳,并不代表无所谓、不在意、他哭就让他哭,而是在情绪上

“托”住,我“看”到了你的悲伤,我为你的悲伤而心疼,我愿意陪你一起度过悲伤。另外,在言语上切忌简单粗暴“你哭是正常的”“你难过是正常的”,评价多于关心,则失去了“正常化”的初衷。另一方面,尽量少对事件或做法进行正常化,把自己定位为一个陪伴的情绪的容器,而不是法官,不是为当事人站台撑腰,也没有对当事人反方支持或解释开脱。

#### 3.1.2 梳理当事人问题,探讨解决方案

托住情绪是为了更好的解决问题。焦点解决短期疗法相信,不管成效如何,当事人在求助时已经进行过一些努力,采取了一些办法,只不过当事人更多的着眼于事情的完全解决,而忽略、全然无视、否

认为自己曾付出的努力与取得的改变，夸大了事情解决的难度，感到绝望无助崩溃。春耕秋收，付出就有回报这是多年来一直坚信的原则，也是多年来一直督促着我们前行的动力，一旦当事人全然否定自己付出与收获之间的联系，错误的认为所有的努力都是无用功、白费力气，容易导致信仰坍塌，悲观消极，阻碍行动力，极大的破坏身心健康。

如上所述，当事人之前采取的行动未必是无意义的，只是被负面情绪掩盖，当事人自身看不清楚。

采用刻度化询问技术可以帮助当事人以数字化的方式，重新明晰之前、现在的状态并做比较，珍视每一个小的改变，同时引导当事人有意的将变化与自身所做的努力相联系，肯定自身的努力，找回遗失的自信。通过现在状态与期望目标之间的对比，细化各个刻度之间的区别，引导当事人往改变的方向思考，而不是沉迷问题中无从下手。在肯定当事人已做努力、细化期望小目标的同时，心理委员可启发当事人转换视角，设想自己的好朋友、自己的偶像会怎么办，帮助当事人继续沿用有效的行动，思考新的解决问题视角。

## 3.2 内容上着重就事论事，聚焦于现在和未来

### 3.2.1 尊重他人隐私，塑造可靠人设

现在学生的隐私意识较强，尤其是对自己过往经历讳莫如深。当观察到当事人近期因失恋情绪低落、茶饭不思、作息异常，关切的问两三句可能当事人还觉得是在关心他，若追问细节过多，当事人则不情愿回顾“不堪回首的往事”，甚至可能引起反感：是不是在以自己的糗事为乐，会不会把我的糗事作为八卦说出去供大家玩笑？遭到当事人的怀疑和阻抗，心理委员也会感到委屈“我关心他他居然朝我发火？”。

知道原因不一定能解决问题，不知道原因也不一定无法解决问题。焦点解决短期疗法不关注问题产生的原因，强调问题的解决。心理委员在和当事人沟通时，应侧重我该如何陪伴他走出失恋：他曾经失落的时候都是怎么度过的，听歌会不会减轻点失落，运动会不会舒缓身心，结交新的朋友会不会让他转移注意力。或者至于失恋原因、失恋过程、甚至是他与父母的关系，这都不是重点，是否愿意沟通完全是当事人的自由。当事人愿意说，心理委员就做好情绪疏导和陪伴，当事人不愿意说，心理委员就和他一起探讨问题的解决办法。尊重当事人的意愿，在当事人需要的时候陪伴，成为同学们可靠的“树洞”。

### 3.2.2 指向现在和未来，塑造积极心态

Zimbardo 根据个体对时间的认知、体验和行动倾向的不同，划分个体为过去消极、过去积极、现在享乐、现在宿命和未来五种类型<sup>[4]</sup>。研究发现，不同的时间洞察力类型与临床心理症状密切相关，过去消极时间洞察力得分高时，抑郁症状得分也较高，两者呈显著正相关；而抑郁症状得分与过去积极、未来时间洞察力则呈显著负相关<sup>[5, 6]</sup>。重塑时间观，将关注的焦点转向现在和未来，可能会有助于我们获得更积极的体验<sup>[7]</sup>。当当事人将目光纠结于问题产生原因，则困惑于过去消极视角，悔不当初，沉浸在过去的痛苦无法自拔，缺少行动力；着眼于问题解决办法，避免对过往痛苦体验的反刍，将注意力置于实际行动，有利于解决问题。问题的解决进一步改善情绪，形成良性循环。

## 3.3 范围上顾人又爱己，接纳并及时清理情绪垃圾

心理委员工作就像同学的“情绪垃圾桶”，同学们将负性情绪倾倒后一身轻松，心理委员接收大量的负性输出，易被负性情绪传染、负性思维带偏，需要定期的清理调节以充盈自己能量空间，保护自己



日常不受影响。

焦点解决短期疗法并不只是针对心理问题，它将人视为正向的、有能量的个体，珍视每一个积极的改变，重视问题的解决这些理念都可以运用到日常生活中。心理委员在经过培训，掌握核心假设、技巧后，可以自如的应用在自我疏解中，成为“解决自己问题的专家”，在助人中助己，在成全别人中完整自己。

## 参考文献

- [1] 许维素. 建构解决之道: 焦点解决短期治疗 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2013.
- [2] 年亚贤. 大学生自杀现象成因及心理预警机制建设研究 [J]. 中国青年研究, 2013 (6): 86-88.
- [3] 李海州, 杨盈, 丁芳盛. 高校班级心理委员胜任特征实证研究 [J]. 浙江海洋学院学报 (人文科学版), 2011, 28 (4): 51-56.
- [4] 吕厚超, 杜刚. 津巴多时间洞察力类型划分: 基于聚类分析的结果 [J]. 西南大学学报 (社会科学版), 2017, 43 (5): 97-104.
- [5] Lefèvre H K, Mirabel Sarron C, Docteur A, et al. Time Perspective Differences Between Depressed Patients and Non-depressed Participants, and Their Relationships with Depressive and Anxiety Symptoms [J]. Journal of Affective Disorders, 2019 (246): 320-326.
- [6] Davies S, Filippopoulos P. Changes in Psychological Time Perspective During Residential Addiction Treatment: A Mixed-Methods Study [J]. Journal of Groups in Addiction & Recovery, 2015, 10 (3): 249-270.
- [7] 菲利普·津巴多, 理查德·索德, 罗斯玛丽·索德. 让时间治愈一切 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2014.

## Helping and Self-Help —Research on the Application of Solution-Focused Brief Therapy in the Psychological Monitors in Colleges

Xin Xiaowen

*China university of petroleum, Qingdao*

**Abstract:** Solution-Focused Brief Therapy is a short-term psychotherapy technique that centered on finding solutions to problems. Through work style of understanding first and rationality second, work content of taking the matter on its merits, work scope of considering both others and themselves, the effectiveness and sense of meaning of the psychological monitors' work are improved, forming the virtuous circle between responsibility of psychological monitors and reliability of classmates, which has important practical value for psychological monitors' helping and self-help work.

**Key words:** Solution-Focused Brief Therapy; Psychological monitors; Solutions; Energize