

## 走出阴霾，正向赋能

——焦点解决短期治疗对大学生失恋的

干预个案咨询报告

王雪微 王博韬 魏 萍

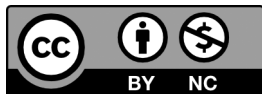
西安电子科技大学心理健康教育中心，西安

**摘 要** | 本案例报告是一例大学生失恋的典型病例。来访者为大四学生，计划考研并为自己制定了详细的复习计划，但由于突然失恋，导致自身的睡眠、饮食出现较为明显的改变以及焦虑、抑郁、注意力无法集中的现象，严重影响到自己的学习生活，因此前来咨询。通过访谈评估发现，来访者存在明显的思维反刍、较低自我价值感和较高的自我怀疑、曾出现自杀意念。针对上述情况，咨询师采用焦点解决短期治疗技术，从描述问题入手，通过设置目标、探寻例外、帮助来访者对所面临的困扰进行全新的解读与构建。帮助来访者逐渐接纳与转换自身出现的失恋情绪，看到自身的优势并给予正向的赋能。经过8次咨询，来访者已经能够合理看待失恋，初步掌握探寻自身意义的有效方法，获得了自我不断肯定的内生动力与支持力量。

**关键词** | 失恋；焦点解决短期治疗；正向赋能

Copyright © 2022 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/>



基金项目：中央高校基本科研业务费“动机影响创造性过程的认知神经机制”（XJS222001）。

通讯作者：魏萍，博士，西安电子科技大学心理健康教育中心教授，主要研究方向：心理健康教育。

文章引用：王雪微，王博韬，魏萍. 走出阴霾 正向赋能——焦点解决短期治疗对大学生失恋的干预个案咨询报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (11): 721-740.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0411071>

# 1 个案信息

## 1.1 基本信息

### 1.1.1 人口学信息

来访者为大四学生，男，22 岁，汉族，独生子女，无宗教信仰，无家族精神疾病史，无重要躯体器质性病变。

### 1.1.2 主诉或求助问题

与女友分手 1 个月，本以为还会像之前那样，分手后很快会复合，但上周却发现对方有了新男友，由此感觉到前所未有的失落感、情绪低落，影响到饮食和睡眠。主诉没有饥饿感，甚至出现一天只吃一顿饭的情况。晚上服用褪黑素（来访者自行服用），容易早醒，醒后无法再次入睡。以往有午休习惯且时间为 1 小时，但近期无法午休，导致下午学习效率降低，担心影响到考研的发挥。在白天学习中，间歇性会想再去联系前女友，难以抑制，感到前所未有的孤独，对以前喜欢的游戏也无法提起兴趣，最严重时，曾在某一夜晚出现与自杀有关的想法，但并未实施。希望改变现在这种状况，至少能帮助自己顺利地参加研究生入学考试。

### 1.1.3 求助动机或目标

- （1）改善失恋带来的情绪困扰；
- （2）减少失恋对于自身学习活动的影响；
- （3）获得对自身的价值感和控制感。

### 1.1.4 对个案的初始印象

来访者准时来到中心，情绪低落，衣着较邋遢，未刮胡子。语言流畅，逻辑思维清晰，提及失恋经历，情绪激动，自知力良好。

## 1.2 既往史、社会关系经历

### 1.2.1 既往史

来访者无心理咨询经历，首次主动来到心理咨询中心求助。

### 1.2.2 主要家庭成员与个人成长经历

来访者生活在东部某省会城市，独生子女，父母在其小学四年级时离异，

后跟随父亲生活, 父亲后续未再婚, 与祖父母一家交流较多。父亲为企业财务总监, 工作能力强, 做事严谨理智, 与母亲交流较少。来访者示对父母的离婚表示理解, 童年期的姑姑常照顾自己的生活, 自述童年并未受到父母离异的影响。

来访者人际关系良好, 常与舍友一起活动, 一直以来学习成绩不算拔尖但较为稳定, 属于中上水平。在疫情期间曾参与志愿者服务, 有假期打工史。近期无其他重要生活事件发生。

## 2 咨询信息

本案自 2021 年 10 月起至 2021 年 12 月, 来访者咨询均为主动前来, 频率为每周 1 次, 每次 50 分钟, 共进行了 6 次面对面会谈, 由于疫情影响第 7、8 次为线上会谈。分为三个阶段, 该个案未接受过督导, 来访者未使用药物。

第一阶段: 问题描述和目标设置阶段 (2021.10.22—2021.10.29), 每周一次, 共 2 次。

第二阶段: 例外探寻和重新建构阶段 (2021.11.1—2021.11.12), 每周一次, 共 3 次。

第三阶段: 正向赋能阶段 (2021.11.13—2021.12.03), 每周一次, 共 3 次。

## 3 个案概念化 (含评估与工作诊断)

### 3.1 评估

#### 3.1.1 确定评估目标

一是收集来访者的个人信息与首要诉求; 建立良好的咨询关系; 二是由于来访者已产生自杀念头, 需对其进行危机评估, 主要包括 (自杀自伤计划、既往相关自杀自伤经历、目前现实压力、目前支持资源、临床诊断结果); 三是对目前所处心理状态进行评估, 以便在职业伦理的指导下, 对咨询工作的范围加以确定, 对来访者精神及心理的状态进行评估。

#### 3.1.2 采用量表和访谈法进行评估

首次访谈主要评估的身心状态, 采用症状自评量表 (SCL-90) 作为评估工具。

总分为 248，其中躯体化 2.68，强迫症状 1.89，人际敏感 1.67，抑郁 3.15，焦虑 4.30，敌对 1.50，恐怖 1.24，偏执 2.87，精神病性 1.24，其他 1.83，其中 4 个因子分在 2 分以上，本阶段共涉及 8 次访谈。后续每次用简易心理健康自评量表进行测评，抑郁焦虑的症状逐渐减轻，自杀意念没有再出现。

### 3.1.3 对评估结果的解释

来访者的躯体化和偏执超过 2 分，说明来访者的出现了一定的躯体化现象，与来访者体形消瘦，情绪低落，不注重外貌修饰，与其表述的睡眠、饮食、躯体、学习等各方面受到一定的影响相符合。

抑郁和焦虑超过 3 分，提示个体存在比较明显的抑郁焦虑倾向，处于抑郁焦虑状态。来访者自述早醒（日常 8 点以后，近期一周 6 点左右），午休时间缩短（日常 1 小时以上，近期 20 分钟左右），食欲减退（无节食经历，近期常感觉不到饥饿，来访者自述只是到了时间应该吃点东西），躯体不适（感觉身体乏力，说不出哪里不适），学习注意力难以集中（尤其是下午复习英语，常走神），学习时心烦意乱（常担心走不出失恋影响考研发挥），有过自杀念头，但无明确计划和既往自杀自伤经历，存在来自感情和学业的较大压力。

## 3.2 工作诊断

个案主要问题表现为抑郁、焦虑抑郁状态，注意力无法集中，有躯体不适（如乏力），无重大躯体疾病。社会功能正常，同学人际关系尚可。焦虑情绪和抑郁情绪乃由于失恋时间引起，具有现实意义，属常形冲突，可排除神经症性心理问题。来访者心理问题反应强度较弱，问题表现持续时间较短（一周），尚未造成社会功能的严重影响，心理冲突只限于最初事件，未泛化，可排除严重心理问题。根据区分心理正常与异常的三原则进行评估，首先来访者产生情绪困扰有明显的原因，情绪性质和强度与现实处境相符合，有良好的自知力，未查及幻觉、妄想等精神病性症状，可排除精神病性问题。其次，心理活动协调一致；第三，人格无明显变化，智力状态正常，自杀危机处于可控范围。

综上所述，个案有自知力，有求助意愿，对个案的初步评估为失恋引发的情绪困扰为主的一般心理问题，属于心理咨询范畴。可进一步接受心理辅导。

### 3.3 个案概念化

不同流派认为个体的问题产生的缘由不一样。SFBT属于后现代流派。它认为问题不是来访者真实的问题,而是被他主观建构出来的,个体之所以产生问题,往往是解决问题的方式不当。本案例中的问题方面,来访者受失恋影响,存在情绪、学习、生活和认知方面的困扰,继而出现抑郁焦虑的情绪,注意力下降的学习问题,饮食睡眠质量下降,自我价值感低,自我怀疑的认知偏差。

因此,本案例的个案概念化需要从以下几个方面进行。

#### 3.3.1 对负性生活事件引发压力的无限放大

来访者因失恋导致生活、学习出现了部分的无能、无助和失落,其感受被来访者放大进而全方位影响其生活功能。失恋的无力、无助导致了压力。压力产生于个人如何感知自己以及如何知觉自己与外界之间的冲突,也产生于理想我与真实我之间的冲突,时间的迁移加重了这两者冲突之间的拉扯。而这时就容易产生羞愧、自责、焦虑与后悔等情绪。从SFBT的观点来看,压力不是客观存在的,而是个人在其主观世界中知觉自己被挑战到能力的极限,而使个人无法应对某一特定程度的压力,个人的价值目标及安全感皆需要再进行调整,来访者的能力、观点、自信以及与人的关系等皆被撼动。此时个人的主观世界也会同时建构了敌意、威胁、抑郁和焦虑等情绪。

#### 3.3.2 对自身控制感的丧失

前女友的新恋情导致了不可控感、研究生入学考试结果的不确定感导致了抑郁、焦虑的情绪。由于问题的积累与持续性,当事人忘了改变的可能性,而陷入了无力与担忧之中,产生了抑郁焦虑情绪。没有看到自己生命中有功能有满足的部分,没有看到问题以外的例外,没有看到自己已经拥有的力量资源和希望的开发。失去弹性与选择,让当事人在生活系统中失去了控制感,产生了不可控感。

#### 3.3.3 受大男主义文化的影响,将女友物品化

对失恋的解释,可能会受到周遭他人与文化的影响。分手不是问题,问题是前女友有了新男友,其受到的文化影响就是自己曾经的女友被别人占有了而自己无法控制和左右。一个人面对的不是问题及问题带来的情绪,而是他主观世界的建构中与环境以及自身形成的看法与观点,比如前女友和别人分手了自

己不会再去追求，但不能容忍她再次恋爱，女友有了新男友就好像是自己曾经拥有的物品被别人占有一样的感觉。因此，当要了解一个人的压力与情绪时，不仅要探索他的内在，还应探索其可能受到他人及文化的影响，看到其被禁锢和被影响的地方。

尤其如果压力是突发的，人们更难以立刻调整其观点、期待与行为，原有的认知结构也不能及时调适，配合这些突如其来的新状况，会相当强烈地焦虑于自己的世界被破坏，惶恐于自己的社会建构被摧毁，因而被负面情绪所充满，在短时间内会相当强烈的焦虑情绪。

### 3.3.4 低自我价值感和高度的自我怀疑

问题之所以发生，来访者情绪的缘由是与来访者所觉察到事实的方式与角度有关。来访者被他主观建构的现象和情绪蒙住，看不见情绪背后的聚焦点，看不见自己情绪背后真正在乎的内容。来访者得知前女友有了新男友后，感觉前所未有的失落，并将之归结为自己是恋旧偏执的人，每次分手都通过很长时间治愈，说明来访者在建构失落、威胁与危机方面存在一定的觉知偏差，可能每次只看到了问题与情绪，而没有去觉察问题与情绪背后的自己真正在乎的东西，没有去觉察自己这些失恋背后隐藏的资源与目标的指标。

一个人过去如何建构失落、威胁与危机的意义也会影响其情绪。我们的语言表达会有不同的意义之感，包括语气也是有情境脉络的，是以特定的人、事、时、地、物有关联的。是在一个特定的社会脉络中建构出来的，用来描述人们与其情绪想法及行为有关的。如何运用语言描述他的压力困境与情绪，将影响他如何看待与应对问题，也会影响周遭人如何回应他。若语言描述的方式不能充分表达其所要时，很难让自己看到自己的力量和资源所在，也很难从别人那里获得真正想要的社会支持。

## 4 咨询方案

### 4.1 理论依据

不同流派与来访者的工作视角是有不同的，焦点解决短期治疗重视的角度



是来访者有能力、有自愿去面对自己的问题，自己有过成功的经历，只是自我没有被壮大。焦点解决短期治疗 (Solution-focused brief therapy, SFBT) 是一种“建构解决之道”的治疗，是短期治疗的一种新尝试，其主要特征是治疗关注，未来目标明确。SFBT 相信每一种特定情绪的背后，都有来访者的正向人格特质或问题的正面价值。来访者抑郁焦虑的情绪反应来访者担心错过或者错失某些东西。SFBT 不认为情绪是一种需要被修补有问题的错误反应，而是一种能够反应来访者资源与目标的指标。也即是说，通过组织性会谈，在来访者的主要架构中，发展出设定良好的正向目标，同时以例外为根基发展出多元的解决策略，来协助来访者根据自身的资源建构出个人的解决之道 (许维素，2009)。

SFBT 理论认为，问题是被建构出来的，解决策略是打破问题，构建新的正向目标，挖掘自身资源；人的心理就像太极里的黑和白，负性正性都是人的一部分，来访者大都是只看到了问题和情绪的黑，没看到正向的和有力量的白，咨询师的主要任务就是允许负性情绪存在，壮大来访者的正向目标，给予尊重和希望，因此，咨询师需要挖掘来访者的经历中成功经验，给来访者赋能，甚至可以建构性地赋能。

SFBT 重视正向思考以及未来导向，强调个体之所以产生问题，往往是问题解决的方式不当，因此重视的是问题的解决而非问题的成因，强调小的改变会带来大的改变，因此需要制定合理的正向、具体、可评量、可立即执行的会谈目标。SFBT 以合作的姿态邀请来访者共同寻找好的资源、有用的例外，以形成问题的解决之道，使得问题不再是问题。

对于由于失恋导致的失落与悲伤，SFBT 认为，失落本身并非问题，真正的问题是如何面对经历失落后的生活。理解伴随失落而来的负面情绪，尊重该情绪在来访者社会脉络中的独特性，精准接纳并回应其情绪的独特性。解构来访者的当下感受，重新建构失落后的未来空间，完成知觉转换，强调重视重新建构意义的重要性。在整个过程中，兼顾常态性与个别性，兼顾悲伤和疗愈的并存性。

因此，基于 SFBT，接纳与转化失落来访者的情绪，形塑未来导向的目标；协助来访者看见自身力量并提升其自尊；探寻正向目标行为化的具体细节；重新建构并赋能，来探寻意义与有效方法，重新建立一种新的、有价值的统整感

与目的感，并且能懂得自我引导、自我决定、自我负责地完成自己的渴望（许维素，2006）。

## 4.2 咨询目标

1. 帮助来访者接纳失恋的现实及正常情绪反应；
2. 帮助来访者适应失恋后的生活和学习；
3. 帮助来访者挖掘自身资源，提高自我调节能力和心理健康水平，构建理想的亲密关系，投入全新构建的生活。

## 4.3 咨询方法

本案例试图通过对来访者关注的问题进行聚焦，提炼核心正向目标，并对目标进行分解和具体化训练，完成从小目标—例外探寻—优势资源挖掘—评量的模块迭代过程，螺旋式促进问题解决（如图1）。

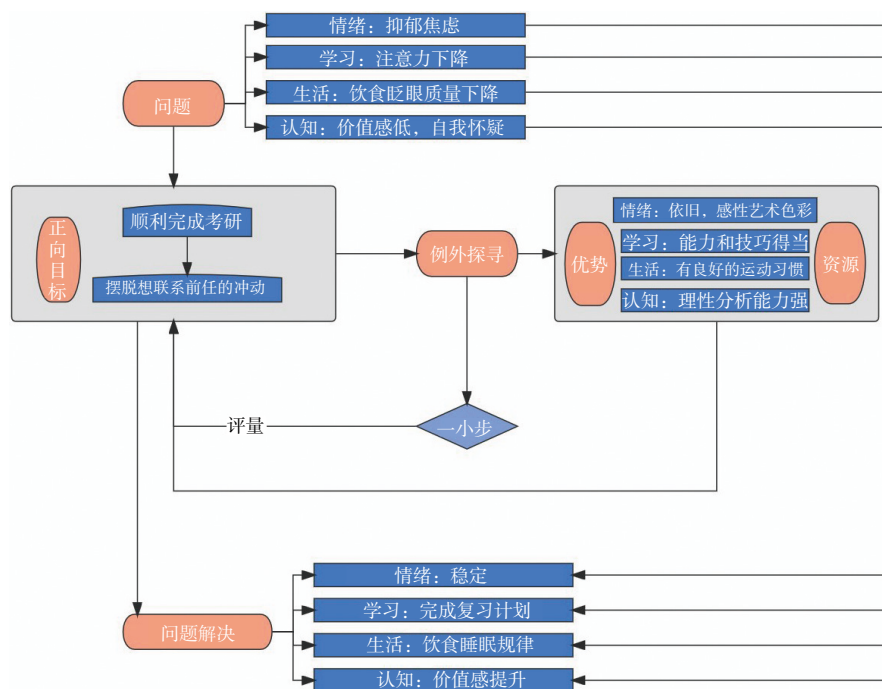


图1 咨询路径示意图

Figure 1 Consulting path diagram



描述现状的基础上，来访者逐渐表达并厘清所欲目标，通过正向目标的建立，开始建立例外探寻的结构，让来访者在咨询中找到自主感，主动寻求改变。如图所示，在多次例外探寻中，挖掘来访者在所担心的问题上的资源和背后潜在优势，在情绪上挖掘其念旧背后的珍视内核，共同发现其感性的艺术色彩，为后续爱好和发展奠定基础 and 治愈途径。在学习上，通过倾听，发觉来访者从小在学习方法上有独到见解，反映了其能力和技巧的得当。在生活上，爱好广泛，有良好的运动习惯。在认知上，通过来访者真实想法的自我表露与分析，探寻到其具备较高的理性分析能力。从多次对蕴藏的潜能的探寻中，在每一个“一小步”中逐渐缩短与正向目标的距离。

通过 8 次咨询来访者不仅通过自身力量的蓄力初步实现了当下问题的解决，同时在改变验证中正向赋能，收获积极情绪，重新建立起一种新的、有价值的统整感与目的感。

在咨询过程中采用的技术主要有评量问句和奇迹问句、寻找例外、重新建构、优势赋能等。具体操作如下。

#### 4.3.1 评量问句和奇迹问句，引导正向目标的建立，发展来访者对生活的合理控制感

整个咨询过程可以看到来访者希望摆脱现状的动机，但对于期望达到的状态开始处于难以确定。通过评量问句可将大的远景目标转化为可以具体掌握的小步骤，并以具体的量化资料，协助当事人自我澄清，同时也能协助咨询师评估当事人的成效以及改进方向。在咨询中，多次使用评量问句（与目标的距离；自身状态的评估），让来访者主动察觉其中的例外，看到自身的潜在资源与能量。同时在咨询中后期，围绕目标培育希望感，通过奇迹问句塑造未来导向目标，灌注来访者的内生力量。

#### 4.3.2 寻找例外，重视正向经验，促进来访者正向的自我意识

来访者在咨询过程表现出无助感，其原因在于之前类似问题（分手）的解决途径受阻，在此基础上需要与来访者共同探寻未被发掘的资源 and 力量。通过例外问句在咨询的第二阶段（第 3-5 次）积极探讨来访者过去与最近相关的些微成功经验、资源、优势、力量，并使其对各项例外、优势力量的运作历程，

帮助来访者启动资源并逐步建构为解决之道。

4.3.3 重新建构，催化认知与行为改变，激发来访者负起改变之责

来访者陷入对前女友的思念中，难以接受其有新男友的事实。根据来访者以往经验可以发现存在认知局限和窄化，在引导其对所描述的事件重新诠释后，赋予新的正向、积极的意义，或是特别强调与反映其中的正向价值，重新学习诠释失恋事件的一个正向意义。打破认知局限，重新构建新的亲密关系模型。

4.3.4 优势赋能，开发与运用正向资源，丰富来访者的应对策略

来访者受失恋的困扰，产生了自我怀疑、价值感低、无能感高的认知。因此需要对来访者进行优势赋能，建立起一种内在的控制感，效能感，力量感与有资源感，驱使其积极主动达成所欲目标。通过其内个人内在要素（OH 卡牌优势探索）、互动人际互动要素（例外探寻）和行为要素（检索清单）使其逐渐建立并相信自己在特定环境中具备影响环境的能力，运作的力量与改变的可视化行为，进而从认知、态度、行为三方面改变现状，寻找人生意义与方向。

5 咨询过程

根据来访者的考研时间节点，将咨询过程分为三个阶段：问题描述和目标设置阶段；例外探寻和重新建构阶段；优势赋能阶段（见表 1）。

表 1 咨询过程阶段概览

Table 1 Overview of the stages of the consultation process

阶段	咨询进程	技术方法	收获
问题描述和目标设置阶段	第 1-2 次	倾听；共情；澄清；评量	建立良好的咨询关系，厘清来访者所欲目标
例外探寻和重新建构阶段	第 3-5 次	评量；例外探寻；重新建构；奇迹问句	逐渐调整对问题的认知，催化行为改变，进行失恋观点的重构
优势赋能阶段	第 6-8 次	OH 卡；赞美	发掘来访者优势，启动资源，在学习、生活等方面重塑信息

5.1 问题描述和目标设置阶段（第 1-2 次）

本阶段的主要咨询任务是与来访者建立良好的咨询关系；对来访者当前

心理状态进行及时的评估，判断其是否属于心理咨询的范畴。明确本案咨询所涉及的对象、内容以及工作的方式、方法。重点了解来访者的失恋情感脉络及当前困扰，确定核心的咨询目标（案例中涉及目标的转变）；同时缓解来访者的抑郁、焦虑情绪。积极倾听来访者自己近期的心理感受，详细了解问题的表现、形成原因、发生的背景和演变脉络，确定来访者所欲咨询目标。

#### 咨询内容节选（第 1 次）

填写咨询登记表，询问基本情况，介绍咨询中的有关事项与规定。

.....

咨询师：今天你来这里最大的期待是什么？

来访者：我是上周知道前女友有了新的男朋友，然后我就不行了，那种永远失去了一个原本属于你的人，像是被全世界都抛弃了，我从未想过怎么会是这个结局。我也尝试去挽回，但是她非常决绝，她越是拒绝，我越是忍不住去联系她，到现在虽然我极力控制，但是总是忍不住去想她，甚至看到一点跟她有关的事情就很难过。现在又是考研复习阶段，我特别害怕最后到考研还是这个样子。如果说我的期待，那就是能够顺顺利利正常完成考研吧。

咨询师：那当我们顺利完成考研复习这个期望实现的时候，你觉得会有什么不同，比如会有什么改变接着发生？

来访者：可能就是 I 能够按照学习进度进行复习吧，就是能正常学习完成学习进度就可以。因为最近几天一到了白天学习的时候，尤其是下午一看英语，我就会间歇性会想再去联系前女友，就难以抑制，虽然她把我的联系方式删了（微信和 QQ），但是我还通过其他包括音乐软件，微博私信联系。还有就是晚上 7 点或 8 点以后，就无法保持学习劲头。我一直就是一个恋旧偏执的人，我每次分手都得通过很长时间治愈，所以我就担心按照自己之前的规律，这个时间会影响到我考研。（来访者开始主动讲述前几段失恋经历，其中咨询师纠正其叙述中人物关系的口误，来访者表示咨询师给予了认真积极倾听，为良好咨询关系的建立奠定基础）。

.....

咨询内容节选（第 2 次）

来访者经由晤谈对话所形塑出来的目标，与第一次咨询目标不同

.....

咨询师：对于失恋的人来说这段时间确实非常不容易，那么上次提到我们的目标是希望恢复考研复习节奏，如果什么也做不了是 0 分，顺利完成考研这个目标如果是 10 分，现在我们当前的状态大概是几分呢？

来访者：2 分吧。

咨询师：嗯嗯，既然我们这次这么艰难，是什么原因导致没有掉到 2 分以下呢？

来访者：可能是我舍友愿意听我倾诉吧。他们人很好，最近经常叫我一直吃饭学习。

咨询师：那我们想从 2 分变化到 3 分，你觉得需要做到什么呢？或者说有哪些改变我们就可以？

来访者：我不确定，有点描述不来。

咨询师：那我们能够确定的部分是哪些呢？

来访者：停止对前女友的那种无限的思念吧，那种没办法控制的感觉让我特别无序，简直要疯了，随便拿起一个东西就能想到我们在一起的场景，然后我就什么都不能干了。我觉得只要能克制这一点，我会好很多。

咨询师：听起来你似乎对考研结果没有更多的担心，那我们之前确立的学习目标对你来说还是所想达到的目标吗？现在似乎又加入了一个目标，是停止想联系前女友的无法抑制的冲动。

来访者：其实考研结果我也有想过，如果不好就复读或者找工作，我自己可以接受的，而且一直以来我在学习上都是比较轻松，正常复习上岸问题不大。但是感情上的问题就让我特别难受，是个过不去的坎。

.....

## 5.2 例外探寻和重新建构阶段（第 3–5 次）

本阶段的主要咨询任务是帮助来访者表达出过去经验的复杂感觉，评估未

来的可能性，逐渐调整对问题的认知，催化行为改变。通过评量问句多次探寻例外，连接并启动来访者的潜在资源，把处于困境中的来访者常见的强烈而抽象模糊的反应，转化为更具体，可测量及可介入的行动，从而逐渐滋养内生力量的根基。

咨询内容节选（第 3 次）

.....

来访者对过去三周的状态进行评量（0 代表没有影响，10 代表影响很大）

来访者：我感觉第一周 10 分，第二周 6 分，第三周 8-9 分吧。

咨询师：看起来我们回到原点，但是我们还是有 1 分的差异，你觉得这 1 分是什么带给你的呢？跟以第一次来有什么不同呢？

来访者：我就是意识到在日常学习的重复机械的规律生活中我就经常会感到难过，所以就找刺激，就是会转移自己的注意，做一点疯狂的事情。比如在表白墙留言希望找女生与自己吃晚饭，问自习室女生要联系方式，但是我最后也没约女生吃饭，而且也没聊天。

咨询师：是什么原因让你没有继续聊天呢？

来访者：我感觉虽然做的时候能让我忘了前女友，但是消失得也很快，而且对自己和其他人也不负责。我更喜欢沉淀那些记忆，我还把关于前女友的回忆都录到了 vlog 里面，整理了一晚上，其实做这些事情的时候我会好一点。

咨询师：听起来你应该是个 up 主啊，你之前会经常制作视频吗？

来访者：（不好意思地笑笑）我有点粉丝，之前还为前女友做过一个游戏。就投入的时候感觉自己沉浸在里面。

咨询师：那我们是不是可以在学习效率不高的时候去记录一下每天的 vlog。

来访者：我觉得可以试试。

.....

咨询内容节选（第 5 次）

.....

咨询师：今天我们来聊一下分手的痛苦，虽然非常辛苦，但这痛苦也帮助

你一点一点地在接受她已经离开的事实。如果 1 分表示分手对你的影响，是完全不能控制，10 分表示你刚说你希望自己能平静地面对这一切。你觉得失去刚开始是几分？现在几分？

来访者：我觉得刚开始是 1，现在是 5。

咨询师：其实相比之前失恋后的恢复，你在短短的时间里能产生这样的进步，你感觉自己是怎么做到的？

来访者：我之前说过我对前女友有种病态的想联系，就想给她发消息，所以我在制作 vlog 的时候，一开始把我想对前女友说的话都录进去了，后来剪视频的时候，我突然发现自己好像不是说不法离开她，是觉得她被别人占有了，所以我很难过。然后我突然意识到她不是我的附属品，我没有权利要求她必须属于我，就像我也不是她的附属品一样，我也可以选择我的后面的生活，我们的选择都是自己做的。其实如果现在她分手了，我可能不会去追求了。然后看到视频里面自己的样子感觉疫情期间我好久没理发了，于是我录制了一个自己拿刮胡刀剃头发的视频，您看我今天的发型（摘掉帽子），还挺有意思。

咨询师：你的理发技术很专业呀，这个发型显得整个人更精神了。听起来我们这周在认识上也有了非常重要的收获，整个状态也更可控了。现在我要问你一个奇怪的问题。假如今天晚上睡觉的时候。整个房子都非常安静，你也睡得很香。半夜奇迹发生了，你今天来跟我咨询的问题解决了，但是因为奇迹发生的时候你在睡觉，所以你不知道在一夜之间的问题解决了。所以当明天早上醒来的时候，你会发现有一些不一样。而让你可以了解到你今天跟我谈的问题都消失不见了。你看到的第 1 个信号告诉你奇迹已经发生了，那会是什么？

来访者：我想可能是我更有自信了，有价值感，对生活更有兴趣。

咨询师：我们试着再把这个信号具体一点？

来访者：比如我能一觉起来充满活力，去自习室路上发现什么好看的好玩的，发个朋友圈分享一下，然后收获大家的一波点赞和互动，哈哈。

咨询师：那你觉得完成这件事有哪些困难么？



来访者：好像这么说出来也没什么阻碍，我之前也喜欢拍照，但是每次都只分享给前女友，所以后来失恋之后都没什么心情了。我还是很希望大家关注我一下的。

咨询师：我非常欣赏你这一次的转变和努力，就像你说的，“你也可以选择你自己后面的生活”，我们可以尝试一下建立新的记忆，在原本属于你的生活照片里，再加上好兄弟，同学，陪伴你的舍友，新的朋友。

.....

### 5.3 优势赋能阶段（第 6-8 次）

本阶段的主要咨询任务是帮助来访者进行自我探索强化来访者的内在控制感，效能感，力量感与有资源感。并通过投射技术（OH 卡牌）和赞美技术，将来访者优势资源进行可视化。对来访者产生合理全面的正向评估，衍生出其改变环境的信心与动力。

咨询内容节选（第 6 次）

.....

咨询师：上次我们留下的作业是收集你的优势，我想先听听你的答案。

来访者：只有搞技术这些吧，也不能说是优势，稍微好一点。其他方面真的平平无奇，无论是家庭，长相，学习还是其他的什么的。

咨询师：没有关系，现在我们来做一个游戏，在我的手中有一副叫做 OH 卡牌的小道具，这里面是形形色色的画面。先请你洗牌，之后我们随机抽取三张，描述这三个画面分别反映了你的哪些优势？

来访者：有点像语文阅读理解。这是一个接雪花的场景，看起来有点孤独，但是吧，这个红色背景，又让人感觉很浪漫，这个人物的穿着像英国的非常绅士的打扮，他戴帽子穿大衣，一个手揣口袋，说明天气很冷，但是这么冷他还拿另一只手伸出来接雪花，说明他是非常喜欢雪的，他心里是想驻足下来停留的。他这姿势是在观察手，他可能是个哲学家。

咨询师：我今天非常惊讶，之前只知道你是理科生，但是今天发现你非常具有浪漫文艺的气质特点，对卡片的取景，色彩，光影，构图都呈现出非常令

人惊讶的独特见解。

来访者：我挺喜欢拍照的，您看我这张照片，草地和银杏叶子形成自然的分界线，这张照片我非常喜欢。我之前想过的，我高中还很喜欢历史，但理科比较不偏科吧，就学了理。

咨询师：很有天赋啊，我们今天解锁了自己一个新的优势，我相信还有很多潜在的亮点没有被发现呢。

.....

咨询内容节选（第 7 次）

.....

咨询师：我们自己的复习进度还顺利保持吗？

来访者：英语单词一直在背单词，每天都做阅读。我的复习理念就是，专业课和数学我分成了三部分的比例，就是基础的 70% 是自己用心复习的，23% 的难一点的内容和 7% 需要押题的内容，我就只是过了一下。

咨询师：听起来很有学习方法呀，这是你一直以来的考试技巧吗？

来访者：是我小时候，听过一个推销员给客户打电话的故事，一个推销员每天需要打很多电话，但是他的业务绩效却不如另一个推销员，因为有的客户打一次电话，有的得打好几次。另一个推销员就每天先完成只需要打一次电话的客户，这样收益是最高的。然后我就学到这种方法，我这次复习也是，70% 分数花个 1 : 1 的时间就可以拿到分数，23% 的分数得花 1.5 : 1 的时间，剩下 7% 得需要 2 倍的代价。我就是拿 70%，23% 随缘，7% 我就不要了。

咨询师：你的理性分析能力和学习技巧让我非常惊叹，这个方法我也学习一下。

来访者：嘿嘿，我不是那种完美主义，所以比较偷懒。

咨询师：有一句话，科技发明有时候是懒人创造出来的，这也是我们的优势呀。

.....

咨询内容节选（第 8 次）

.....

咨询师：最近处于考研的攻坚阶段了，但是最近疫情管控封校，我比较担心你的复习的状态还顺利吗？

来访者：说出来我也觉得奇怪，考研都这么近了，而我好像没那么紧张，可能对于结果看得比较开吧。大家都把心思放在学习上，而我还在“疗伤”中，我自己都觉得好不应该。

咨询师：我们不妨换个角度想一想，这次疫情的不确定性对你反而是个契机。

来访者：我不明白。

咨询师：疫情带来的不确定最考验心态，但你在这方面有天然优势。我们现在既完成了复习进度，又对考研结果保持了良好的心态，而且自己还占据了本校考研的优势，不需要奔波。

来访者：确实是啊，我感觉周围同学都非常紧绷，我还好，不过下周还是需要进入状态。我之前最担心的事情（失恋影响考研）也没有发生，希望自己能够顺利打开新的世界。

.....

## 6 咨询效果

### 6.1 求助者自己的评估

通过这一段时间的咨询，来访者感觉自己情绪上稳定多了，对于分手这件事也有了新的认识，睡眠，食欲也都恢复。也可以投入正常的考研复习。最大的收获是在这个过程中发现了全新的自己，有了很多新的计划去充实自己的生活。

### 6.2 咨询师的评估

咨询近期目标基本实现，来访者基本消除由于失恋引发的抑郁焦虑情绪，从而使得学习生活恢复正常轨迹，来访者自我价值感和控制感得以提升。最终和长远目标方面：来访者从认知、态度和行为上有了正向的变化，能够合理看待分手的结果，收获了自我调节能力，尝试构建理想的亲密关系，并在优势赋

能中挖掘自身资源，提升内生动力，更有信心地面对未来生活。

## 7 案例评价与反思

### 7.1 对咨询目标成败的思考与分析

本案咨询的具体和近期目标基本实现。案例通过 8 次咨询，采用焦点解决短期治疗的思路，构建结构式咨询单元，以问题描述和目标设置—例外探寻和重新建构阶段—优势赋能阶段，围绕所欲目标，在多次评量中发现例外，收集来访者每一粒“珍珠”，积极探寻来访者的正向特质和内在资源。从失恋导致的失落与悲伤，具体化为如何面对经历失落后的生活，重新建构失落后的未来空间，完成知觉转换，从情绪、生活、学习和认知方面逐步实现正向引导。

### 7.2 对咨询过程的评价与反思

在整个咨询过程贯穿了良好的咨询关系对咨询效果的推动作用。本案例在咨询初期体现了积极倾听对建立咨询关系的重要意义，为案例的成功推进奠定了良好基础。后续以合作者关系与来访者共同连接自身资源，启动自身资源，增加来访者与咨询师的信任关系。为后续赋能效果起到了前期催化的作用，让来访者在每周的经历中发觉每个人是自己解决问题的是专家，看到自己未曾注意的潜在优势。

### 7.3 咨询中新的自我觉察

此外，由于咨询的时程存在时间限制，对于案例咨询节奏主要围绕所欲的近期目标，而对长远目标的滋养和外生困扰的解决存在局限。未来可以尝试厘清目标和困扰的内在关系，综合来访者更全面的背景信息，在亲密关系的衍生问题上进行探讨，达到咨询效果的最大化和咨询目标的长远化。

## 参考文献

- [1] 许维素. 焦点解决短期心理治疗的应用 [M]. 北京: 世界图书出版公司

- 北京公司, 2009.
- [2] 史蒂夫·德·沙泽尔. 超越奇迹: 焦点解决短期治疗 [M]. 重庆大学出版社, 2011.
- [3] Sherry Cormier, Paula S Nurius, Cynthia J Osborn. 心理咨询师的问诊策略 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009.
- [4] 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, 2012.
- [5] 黄乔伊, 欧卡玩法101 [M]. 台北: 靛蓝出品有限公司, 2018.
- [6] 麦克唐纳, A J. 焦点解决治疗: 理论、研究与实践 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2011.
- [7] 许维素. 焦点解决短期治疗用于危机处遇 (五) [J]. 谘商与辅导, 2006, 245: 44 - 51.
- [8] Hsu, W S. Application of solution-focused brief therapy in crisis intervention [J]. Counseling & Guidance, 2006, 245: 44 - 51.
- [9] 汪向东. 心理卫生评定量表手册 [J]. 中国心理卫生杂志, 1993 (8): 122 - 131.
- [10] 郭念锋. 心理咨询师 (二级) [M]. 北京: 民族出版社, 2011.

## Getting out of the Haze Positive Empowerment —A Solution-Focused Brief Therapy Case Report of a College Student with Broken Love

Wang Xuewei Wang Botao Wei Ping

*Mental Health Education Center, Xidian University, Xi'an*

**Abstract:** This case report is a typical case of a college student who fell out of love. The client had planned to take the graduate school and made a detailed revision plan for himself. However, due to the sudden loss of love, he had obvious changes in her sleep and diet, as well as anxiety, depression and inability to concentrate, which seriously affected her study life. The interview revealed that the client had significant rumination, self-doubt and low self-worth, and had suicidal thoughts. To address the above situation, the counselor used the techniques related to Focused Solution Brief Therapy (SFBT), starting from describing the problem, setting goals, exploring exceptions, and helping the client to make a new interpretation and construction of the problems he was facing. It helps the client to gradually accept and transform his feelings of loss, see his strengths and give positive empowerment. After eight counseling sessions, the client was able to rationalize his loss of love, and initially mastered effective methods to explore his own meaning, and gained the endogenous motivation and support for continuous self-affirmation.

**Key words:** Broken love; Focused solution brief therapy; Positive empowerment