

## An Analysis on the Application of Solution Focused Counseling Technology in Psychological Crisis Intervention

Wu Jiaqi

*School of Information Engineering, Hangzhou Dianzi University, Hangzhou*

**Abstract:** In one case of psychological crisis intervention, we adopted the focus solution consulting technique, that is, through the participation of the consultant and the client, we developed a new meaning, a new narrative, the focus of the consultation is not to explain for the client. Instead, it creates a meaningful and open feedback loop. Each kind of concrete focus solution consultation idea and technology has provided the brand-new visual angle and the operation in the crisis intervention, has helped us to obtain the good effect of the psychological intervention in a relatively short time.

**Key words:** Focus solution brief therapy; Crisis intervention; Consultant.

Received: 2020-11-01; Accepted: 2020-11-09; Published: 2020-11-24

---

## 焦点解决咨询技术应用于心理危机干预的案例 分析

吴佳琪

杭州电子科技大学信息工程学院, 杭州

邮箱: z\_wenxia@163.com

**摘要:** 在心理危机干预中, 我们采用了焦点解决咨询技术, 即通过咨询师与当事人共同参与, 发展出新的意义、新的叙述, 咨询的重点不在为当事人进行解释, 而是创造一种有意义与开放的反馈循环系统。

每一种具体的焦点解决咨询理念和技术，都在危机干预中提供了全新的视角和操作，帮助我们在较短的时间内取得了心理干预的良好效果。

**关键词：**焦点解决；危机干预；咨询

收稿日期：2020-11-01；录用日期：2020-11-09；发表日期：2020-11-24

Copyright © 2020 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/>



## 1 背景

大二女生 A，刚来高校就读时，知道全年级还有另一位来自老家的老乡 B，彼此家庭距离很近，彼此专业也一样，于是两人在一开始就非常亲近，都互相很依赖对方。但是到大二后，A 发现 B 有点开始疏远她，甚至在公开场合训斥她，虽然内心很难受，但是她仍然把对方视为自己最亲近的人，凡事都充满关心，实习时帮 B 搬行李，知道 B 心情不开心时会放下自己手头的事赶去看她——但是，这一切都未能让 B 想延续她们这段关系，B 感觉到的是厌烦和压力，甚至开始编谎话来回避和 A 见面。在反复思考之后，B 很郑重向 A 提出了两人不再交往的决定。

A 对此决定无法接受，于是为了挽回关系，A 每天向 B 发送信息，表达了各种没有 B 自己无法生活下去的勇气，然而 B 的决心非常坚定，所有信息一律不回复，终于导致 A 极度崩溃，后来向 B 发送的信息中，表达了想死的愿望，B 有所劝慰，但是做回朋友的可能性依然为零。在一个深夜，派出所的巡防队员在清冷的公园凳子下发现了酒醉不醒的 A。

对于学校方面，棘手的问题是两方面的：

- 一是 B 在前期的被纠缠过程中，身心俱疲，坚决不愿意再和 A 有任何往来；
- 二是 A 在不能达到 B 回心转意的目的之下，有轻生的意向。

在此心理危机的干预中，我们采用了焦点解决咨询技术，即通过咨询师与当事人共同参与，发展出新的意义、新的真实与新的叙述，咨询的重点不在为当事人进行解释，而是创造一种有意义与开放的反馈循环系统。每一种具体的焦点解决咨询理念和技术，都在危机干预中提供了全新的视角和操作，帮助我们在较短的时间内取得干预的良好效果。

## 2 焦点解决咨询技术：视情绪为当事人整体生活形态的一环

焦点解决咨询技术认为情绪的意义是与社会脉络相互建构而生，且与其行为、认知具有高度的交互作用 [1]。由于情绪无法独立于社会生活各个层面，解释情绪的发生也就不能以简单的因果论去解释。

而每位当事人由于所处的社会脉络、主观诠释以及应对行动的差异，每位当事人对同一危机事件的情绪反应程度与向度也都会有很大差异。除此之外，每位当事人由于各自的生活环境、个人价值观以及信念具有独特性和差异性，因此他们对同一危机情况下的反应也不同。

在此危机事件中，A的成长经历以及与父母的依恋关系对她现在的人际交往产生一定的影响。A的父母均为农民，文化程度不高，养儿防老观念很重，一直希望生个儿子，在连续两个女儿之后总算得到了梦寐以求的儿子。A是老二，没有受到父母太多的呵护和关照，虽然内心很渴望，但是大多时候都是感觉自己被遗忘，从小与父母建立的是一种不安全的依恋关系。到了大学，渴求感情支持的她对B的关系非常在意，也非常害怕失去，在彼此的交往中，一方面投入十分的感情，另外一方面又非常害怕失去或被抛弃，故而视对方的任何需要都十分重要，无条件的满足。同时，A也视对方任何的个人自由行动都是想离开自己、抛弃自己的兆头，伴随紧张和追问。这样也导致了B对这种过分密切的友谊关系感到压抑和窒息，急于想抽身逃开。故而，A所面临的问题正是由于小时候缺爱，内心始终有一种“匮乏感”，导致长大后对友谊关系“补偿过度”。

### 3 焦点解决咨询技术：聚焦并看重当事人在危机中自发的生存之道

焦点解决咨询技术确认当事人承受痛苦的方式，看重当事人与问题共处时的“自我照顾”方式，即哪些自我照顾方式特别有效？个人所拥有的资源与信息是什么？

在知道B要结束这段友谊的决定之后，A一直沉浸在痛苦之中，也有很多极端的方法，比如，追到B的老家去挽回，反复发短信祈求或是威胁，甚至表示如果不能挽回友谊的话，会用极端手段去伤害B，并结束自己的生命。

在这些极端甚至危险的行为中，我们可以看到哪些正向的信号？至少到目前为止，她还安然坐在我们的面前，生命还在；至少从事发到现在已经过去了好几个月，她没有实质性的伤害她人或自己；至少她是一位非常重感情、可以信赖的人。

.....

种种的至少，让我们从她身上看到了，她有着非常努力的想要照顾好自己的愿望，这样的愿望难能可贵，也是一种重要的资源。所以，在与A的沟通中，我们表达这样的意思：“这么长时间以来，你一直身处痛苦中，难以解脱，你虽有伤害她人和自己的想法，但是却并没有这么做，说明你很想照顾好自己，这一点非常难能可贵。你是怎么做到的？我们是不是可以一起来想想办法，有没有其他的方法让自己好受一点，可以去替代伤害自己的方法”。

具体深究A日常行动中所蕴含的生机。我们会询问：这件事的发生对你影响很大，但是你早上是如何让自己起床的？如何面对新的一天？这对你来说困难吗？你是怎么帮助自己做到的？

在探讨“你是怎么做到的”“有哪些资源可以被你所用”时，A告诉我们，她在最痛苦的时候，她长时间的给自己非常温柔可亲的姐姐打电话抱怨和倾诉。在危机干预的解决过程中，我们见到了她的姐姐，确如A的描述一样。这个资源的使用，是A无意识的或是偶发的。通过干预，A意识到自己身边拥有一些资源是可以在困难时候利用的，自己曾经偶然的行为了挽救了自己的生命，以后如果遇到自己不能承受的痛苦时可以寻求正确的帮助。

### 3 焦点解决咨询技术：重新建构即重新正向诠释，赋予新义

焦点解决咨询技术认为所谓的顿悟、诠释与再架构，只不过是让当事人重新讲述及重新创造故事而已。因此，咨询工作的努力，正是让当事人可以进行重新讲述及重新创造生命故事的过程。通过重新讲述及重新创造生命故事的活动，当事人将感受到自己是一个正在改变中的人，进而产生改写生命故事的能力与意愿，也将会塑造、再塑造、再协商以及再修改当事人与周围人的关系。因此，当事人可以走出爱、婚姻、离异等创伤事件而迈向新关系与新生活。

A与B的友谊结束，在A看来是不可承受之重，是一种重大的丧失，是感情被欺骗和被利用。援用社会建构论的观点来看，危机或压力不是客观的，而是A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，以致观点、自信以及与人的关系等皆无法以旧有的模式运作。所以，A的主观世界也不免会同时建构出敌意、威胁和愤怒等情绪。因而在短时间内，A会相当强烈的焦虑于她的世界被破坏，惶恐于她的社会建构被摧毁，而被负向情绪所充满。如此的认知，势必导致情绪的崩溃。

故咨询师在介入危机干预的工作中，着力于与A共同建构出另一种“真实的感受”，相信一旦A对“现状的感受”被解构，将会打开一个先前并未意识到的新可能性的所在，从而发展出来新的意义、新的真实与新的叙述。

在对A进一步的咨询中，A仔细回顾了与B交往的很多细节，两个人总是粘在一块，没有太多的个人时间，甚至忽略了与身边很多同学的交往，曾经A有一位喜欢的男生，也是因为B仅仅一句话的评论，A就停止了与男生的交往，现在想来有点遗憾。回头看待这段友谊，A开始认识到或者说对这段关系的结束开始赋予新义：如果一定要结束这段友谊，那么除了遗憾，她并非都是损失，她开始有时间去结识或者交往其他同学，而并非在大学期间仅限于有这样一段友谊，

同时，针对A同学所具有的轻生意向，我们帮助她认识轻生本身的意义，即重新建构自杀行为是一种“结束事件”的手段，而不是“结束生命”的手段，那么“结束事件”的痛苦除了结束生命之外，还有很多种方式可以选择。引导A同学思考自杀之外结束痛苦的可行性方案。

我们在让A同学重新讲述的过程中，重新创造了故事，从而对所发生的一切赋予新义并带来希望感，自然而然使A同学将负向情绪转化为对生活产生更为乐观自信的期待。

焦点解决可以切实帮助处在危机中有情绪高度张力的当事人在会谈后能够冷静地知道现在该采取什么措施来改善目前的情况，让他们明白面对困境时他们可以利用哪些资源进行应对。

### 4 总结

焦点解决技术认为，历经危机是个人决定如何茁壮、不断改变的机缘。除了适应于接受危机带来的改变外，危机事件也为当事人提供茁壮成长的机会，因为历经危机的辛苦也是一种“令人成长的疼痛”，为当事人扩大自己智慧与能力提供了成长机会。

### 参考文献

- [1] 许维素. 建构解决之道—焦点解决短期治疗[M]. 宁波出版社, 2014.
- [2] 武燕燕, 赵立新, 夏月. 焦点解决短期治疗模式的研究进展[J]. 护理管理杂志, 2012, 12(5).

## “移空技术理论与应用”专栏·编者按

十八大以来，习近平主席在多个场合谈到中国传统文化，表达了自己对传统文化、传统思想价值体系的认同与尊崇。他明确指出：“我们要坚持道路自信、理论自信、制度自信，最根本的还有一个文化自信。”

自明以降，西学东来。至晚清，西方之学术随坚船利炮撞开久闭的国门，灌输于中土。又历百年，中华原本之文化精髓，反成小众。西方文明重于外在、强于精准、利于传播，然其思想深度，则有不逮。以中国传统文化为代表的东方文明则以修炼内在为先，“诚意”“正心”之后，方得“修、齐、治、平”。然而，我们的文化正因为过于深入，以至言语道断，仍不尽其意，能领悟多少，全凭每个个体的根气与悟性。故此难以传播，反成其殇。

心理学发展历时百余年。从最初研究“心理现象”，到后来弗洛伊德提出潜意识假说，再到荣格提出集体潜意识，是一个由外而内的探索过程。然而，这些内在的探索，实则是将东方思想用西方学术的术语进行了表达。并且这些表达，并未能触及东方思想的究竟。换言之，于“心”之根本，所涉及之深度尚有待发展。近些年，中国的心理学家们在根植于中国传统文化的心理治疗道路上做了大量探索，也取得了积极的成就。移空技术便是其一。

移空技术的提出者刘天君是北京中医药大学教授、博士生导师、主任医师，中德班一期学员，中国心理学会、中国心理卫生协会注册心理督导师；其深谙中医“治神”之理，又博览现代心理学各大流派，思想所涉之深度，非止心理，甚而见性。移空技术首发于2008年第五届世界心理治疗大会，2010年入选国家支撑计划课题“十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究”。这项技术根植于中国传统文化精髓，借现代科学标准化步骤予以表述，初步探索出一条属于中国文化、也更适合中国国民的心身治疗途径，以期既解决传统文化不立文字、口传心授、不易传承之殇，又解决西方学科形而不神、难涉本心、深度有限之弊。

移空技术于内取道家修行技术中“存想”与“入静”二法，于外则以现代科学的思路，将治疗过程分为十个标准化的操作步骤，既保留中国传统文化所能达到的心身境界，又让境界提升的过程具体可操作。故此项技术之前景可期大观。2020年6月，移空技术研究院成立，目前已建立科研、教学和督导三大体系，逐步将这项立足于中国传统文化精髓的心身治疗技术向学界乃至社会推广。

综上，我们在此为移空技术辟一专栏，但求共同为中华文化之璀璨添一束光芒。本专栏主要发表移空技术的案例以及相关的理论文章、科研报告；也欢迎同仁对已发表的案例及文章进行研讨，且酌情请资深专家点评；以期百花齐放、百家争鸣，群策群力促进移空技术发扬光大，立足中土，走向世界。