

焦点解决短期咨询对焦虑障碍的治疗

吕心雨

杭州师范大学，杭州

摘要 | 焦点解决短期咨询（Solution-focused Brief Counseling, SFBC）是一种以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术，其基本精神是：强调如何解决问题，而非发现问题原因；以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度促使改变的发生。SFBC强调来访者自身解决问题的资源，通过例外帮助来访者建构解决的方法。本研究使用焦点解决短期咨询对某在校学生的焦虑障碍进行治疗，帮助来访者解决焦虑问题。

关键词 | 焦点解决短期咨询；焦虑障碍；赞美技术；例外询问技术

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/>



1 背景信息

来访者是一名大一的学生，入学2个半月以来由于课程满、课程作业多、作业完成时间紧迫的原因产生焦虑感。来访者在来访以前主动尝试过降低焦虑的方法，但效果不佳，故而进行了本次心理咨询。

1.1 焦点问题的经过

问题症状：心里烦躁焦虑，影响作业完成的质量；睡眠时间有所减少，有时会胸闷；事情起源：大学入学2个半月，不能适应紧张忙碌的学习状态，感觉课程比较满，老师也有很多任务，这些任务完成起来都不容易，也都有时间限制，就很烦躁、很焦虑；现存威胁：影响心情、影响学业任务的完成质量；预期目标：想通过咨询缓解焦虑状态，更好的完成学业任务；咨询技术：焦点解决短期咨询（Solution-focused Brief Counseling, SFBC）是一种以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术，其基本精神是：强调如何解决问题，而非发现问题原因；以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度促使改变的发生^[1]。

2 咨询过程

咨询师：请问你今天来是想解决什么问题呢？

来访者：最近感觉很焦虑。

咨询师：嗯，可以具体谈谈吗？

来访者：我大一刚入学，感觉课程比较满，老师也有很多任务，这些任务完成起来都不容易，也都有时间限制，心里就很烦躁，很焦虑，完成作业的质量也很差，睡眠时间也少了一点，有时会感觉胸闷。

咨询师：嗯，我理解你的感受。你刚来到大学，有很多不适应的地方，特别是学习任务很繁重。你努力了，但并不像你预期的那样能顺利完成。为此，你感觉很焦虑。我这么说对吗？

来访者：对。

咨询师：那如果焦虑程度的满分是10分，现在让你给自己的焦虑打一个分，你会打几分呢？

来访者：我打8分。

咨询师：所以你可以在老师的帮助下，通过自己的努力来降低自己的焦虑，对吗？

来访者：是的。

咨询师：那你来这里之前，一定也自己做过一些调整，你做过哪些降低焦虑的尝试呢？

来访者：我会看一些韩剧，或者搞笑综艺来转移自己的注意力。

咨询师：嗯，你为了缓解焦虑，会看韩剧或者搞笑综艺。那这个方法有效果吗？

来访者：有一定的效果。

咨询师：这个方法有效果，能让你缓解焦虑，是个不错的方法，那你经常用这个方法吗？

来访者：不经常用，因为就看剧的时候感觉不焦虑了，但是不看剧的时候还是很焦虑，而且学习任务重，也没有太多时间老看剧。

咨询师：确实是这样的，这个方法虽然有用，但只是暂时的缓解压力，而且因为时间的原因，也不能经常用。那你有没有尝试过其他的方法呢？

来访者：有时候很烦就去跑步，边听音乐边跑步。

咨询师：这是个很好的方法呀，通过跑步，既可以锻炼身体，又能缓解焦虑，两全其美，是个很棒的方法呀！那这个方法有用吗？

来访者：和第一个差不多吧，也是当时感觉好一点，但是之后还是觉得挺焦虑的，感觉有点治标不治本。

咨询师：嗯，上面你提到的这两个方法，虽然有一定的作用，但都是治标不治本。那有没有什么时候让你觉得不焦虑呢？

来访者：可能就是完成一项任务后，感觉很轻松，好像压着我的石头搬走了一块一样。

咨询师：好，让我们来做一个小结。你今天来呢，是想解决焦虑问题，因为学业任务比较重，你感到焦虑。你自己尝试过看剧，跑步的方法来缓解焦虑，这些方法虽然有一定的效果，但是治标不治本。只有在完成一项学习任务后你会感到很轻松。我这么说对吗？

来访者：嗯。

咨询师：好，接下来呢，我们做一个小游戏，闭上眼睛，想象一个奇迹发生了。什么奇迹呢，就是今晚回宿舍睡觉，一觉醒来之后发现你一点都不感到焦虑，也就是说你的问题解决了。你觉得谁会最先发现你的问题解决了呢？

来访者：可能是我的朋友吧，我们住在一个宿舍，每天做什么都一起。

咨询师：你觉得你的朋友会最先发现你的变化，那你觉得你的朋友会有什么反应？

来访者：她肯定会为我开心呀！

咨询师：那你觉得，要想让这样的奇迹发生，是靠我的帮助，还是靠朋友的帮助，还是靠你自己呢？

来访者：我自己吧，别人也只能劝劝我，安慰一下，还是得靠自己。

咨询师：说的很对！那我们来小结一下，你今天来是想解决焦虑的问题，你自己尝试过看剧，跑步的方法缓解焦虑，但这些方法都只能暂时性的起作用，但是你发现当完成一项任务后，就会感到很轻松，对吗？

来访者：对。

咨询师：那你觉得怎么做才能更好地完成一项学习任务呢？

来访者：嗯……列计划表，按事情的轻重缓急排好顺序，然后学习的时候要专心，不能玩手机，才能更高效。

咨询师：你很棒，你能想出这么好的办法，说的很好！你不仅谈到了要列学习计划，还谈到了学习的时候不能玩手机，这些都很重要！但是做出改变也需要一步一步来，你觉得这里面哪个更重要呢？

来访者：学习的时候不能玩手机，因为每次一玩手机时间就过去得很快，任务就老完成不了。

咨询师：非常好，你对时间管理很清楚，这里学习任务是必须做的，玩手机是想做的。那我们应该优先完成哪个呢？

来访者：必须做的。

咨询师：非常好，你是一个负责任的人。确实，有许多我们不喜欢的，也是要必须做的。而且，如果我们计划的好，必须做和想要做的有时是可以兼顾的。你刚才也想出了很妙的办法，列计划表，按事情的轻重缓急排好顺序。那你能列一个日程表吗？

来访者：可以。

咨询师：请你列一个。

来访者：好。

咨询师：嗯，很棒！那你告诉老师，这些计划你可以执行吗？

来访者：可以。

咨询师：老师相信你可以。每完成一项任务，就奖励自己一颗星星。今天回去，就先从学习按计划完成任务，不玩手机，开始做起！我相信通过自己的努力，你一定可以更好地完成学习任务，这样一来因为学习任务而产生的焦虑就可以解决了！

3 问题分析

在本次咨询过程中，咨询师使用了一系列焦点技术，具体如下：

(1) 指导前改变询问技术。案例中咨询师在来访者沟通后，问道“那你来这里之前，一定也自己做过一些调整，你做过哪些缓解焦虑的尝试呢？”，这样的询问肯定了来访者自己为降低焦虑进行的尝试，充分的鼓励来访者，有助于来访者树立自己解决问题的信心。

(2) 刻度化询问技术。咨询师将焦虑的程度数值化为“满分是10分”，使来访者对焦虑程度进行

评估。来访者具体的对自己的焦虑程度评为8分，从而将抽象的焦虑程度以具体的方式加以展示，可使描述具体化，行为行动化。

(3) 振奋性鼓舞技术。在来访者描述自己为降低焦虑尝试的方法时，咨询师使用了“这是个很好的方法！”“这个方法很棒！”等回答，充分表达了对来访者的肯定与支持。有助于营造正向、积极、乐观、期待改变的气氛，也有助于激励学生，使学生对自己有信心。

(4) 奇迹询问技术。案例中，咨询师在对来访者的叙述进行小结之后，以做游戏的方式抛出了一个“奇迹”，即问道“我们做一个小游戏，闭上眼睛，想象一个奇迹发生了。什么奇迹呢，就是今晚回宿舍睡觉，一觉醒来之后发现你一点都不感到焦虑，也就是说你的问题解决了。”随后引导来访者思考要通过自己让奇迹发生，并找寻使奇迹发生的条件，专注未来导向，引导来访者将焦点从现在和过去的问题中转移到一个比较满意的情境，能够协助学生构思未来景象，引出问题解决的有关讯息。

(5) 例外询问技术。在来访者表达完自己尝试过的方法以后，咨询师询问了来访者“有没有什么时候让你觉得不焦虑呢？”，这样的询问引出了“例外”的情境，案例中表现为“完成一项任务的之后感觉很轻松”，这样探讨例外式的询问能够帮助来访者利用自己的方法解决问题，同时，找到例外似乎就找到了一丝希望。

(6) 任务技术。在访谈最后，来访者自己提出了解决问题的方法，咨询师请来访者列出了计划表，并与来访者达成协议，要按照计划执行。同时积极的鼓励来访者完成任务，使来访者对自己充满信心。任务技术能够提供新的改变讯息线索，为迈向具体、可观察的行为目标提供了参考。

4 咨询反思

在本次咨询过程中，咨询师也存在一定的不足，具体如下：

(1) 对“例外”的引导不够深入。咨询师在询问来访者的“例外”情况时，来访者回答“完成一项任务后很轻松”，咨询师并没有进行深入地引导，只是小结了之前的谈话内容。例外是找出来的，要求注意各种蛛丝马迹。此外，探索不同的例外经验，可以从新的例外、过去的例外、规律的例外等方面寻找。例如，咨询师可以继续询问有无其他“例外”情况，找出多种“例外”之间的联系，深入挖掘解决问题的本质要求。

(2) 较少用到赞许技术。在本案例中，咨询师能够对来访者的方法和进步进行肯定，但多用到振奋性鼓舞技术，还应多用赞许技术，对来访者进行正向的反馈和称赞，从而鼓舞来访者，激励他做出改变。比如，在来访者谈到因为学业任务重而感到焦虑时，可以肯定来访者说“虽然现在你因为任务重而感到焦虑，但这也说明了你是一个很上进的人！”或者是当来访者谈到为了减轻焦虑而进行的尝试时，可以肯定来访者说“从你的尝试当中可以看出，你的自我调节能力还是不错的呢”。

焦点解决短期咨询(Solution-focused Brief Counseling, SFBC)是一种以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术，其基本精神是：强调如何解决问题，而非发现问题原因；以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度促使改变的发生。SFBC强调来访者自身解决问题的资源，通过例外帮助来访者建构解决的方法。在使用例外技术的过程中，不仅要帮助来访者找到例外情况，还要深入探讨出现例外的原因，以及如果希望例外再次出现，来访者可以采取什么行为。通过这样的引导，来访者就会对自己的

应该采取什么样的行为有一个了解，并且可以学习到这种“找例外－找例外原因－行为”的模式，在以后的生活中也能将这种思路运用下去。找例外技术听起来很容易，但真正想做好还是很难的，需要真正掌握这一技术的目的——通过找到来访者自身的例外，引导来访者学会利用自身资源解决问题，达到助人自助的目的，才能有章程的使用这项技术；不熟悉这一技术的同学很容易被来访者的叙述引导到别的方向，需要咨询师牢牢记住这一技术的用法，才能真正用好这一技术。除此以外，赞许技术的使用在咨询过程中也是非常重要的，在咨询过程中，及时、充分的赞美来访者，能更好的抚慰对方的心灵，让对方对自己充满信心，有助于咨询目标的达成。但是逆境的赞美要比顺境的赞美更真诚，不能敷衍，不能为了赞美而赞美，这样会让来访者感觉很难受，从而影响咨询效果。咨询师对来访者进行正向的反馈和称赞能够更好地鼓舞他们，让他们看到自己的闪光点，相信自己，如此一来他们也更愿意做出改变。

参考文献

- [1] 王静. 基于短期治疗的焦点解决法介绍及个案报告 [J]. 中国心理卫生杂志, 2007, 21 (8): 578-582.
- [2] 许维素. 尊重与希望 [M]. 浙江: 宁波出版社, 2018: 56-339.

Treatment of Anxiety Disorder With Focus Solution Short-term Counseling

Lv Xinyu

Hangzhou Normal University, Hangzhou

Abstract: Solution focused brief counseling (SFBC) is a short-term psychotherapy technology focusing on finding solutions to problems. Its basic spirit is: emphasizing how to solve problems rather than finding the causes of problems; Promote change with a positive, future oriented and goal oriented attitude. SFBC emphasizes the problem-solving resources of the visitors themselves, and helps the visitors construct solutions through exceptions. In this study, the focus solution short-term counseling was used to treat the anxiety disorder of a school student and help the visitors solve the anxiety problem.

Key words: Focus solution short-term consultation; Anxiety disorder; Praise technology; Exception inquiry technology