

焦点解决短程疗法 在辅导员谈心谈话中的应用

叶昶

华南农业大学资源环境学院，广州

摘要 | 焦点解决短程疗法具有短程、高效、积极正向的特点，特别适用于接受度高、思维活跃的“00后”大学生群体。辅导员是做好大学生思想政治教育工作的关键力量之一，在谈心谈话工作中融入焦点解决理念，使快速高效的工作模式成为可能。寻求焦点解决短程疗法与辅导员谈心谈话工作的契合点，形成模板式谈话流程，优化谈心谈话工作模式。

关键词 | 焦点解决短程疗法；辅导员；谈心谈话

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/>



教育部颁布的《普通高等学校辅导员队伍建设规定》对辅导员的主要工作职责做了明确要求：辅导员要帮助高校学生养成良好的道德品质，经常性地开展谈心活动，有针对性地帮扶学生。谈心谈话是指根据大学生成长

基金项目：2021年度华南农业大学学生工作专项基金“焦点解决短期治疗理念在高校辅导员谈心谈话中的应用”（项目编号：2021Y004）。

作者简介：叶昶，华南农业大学辅导员，研究方向：思想政治教育、心理咨询

文章引用：叶昶. 焦点解决短程疗法在辅导员谈心谈话中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (7) : 349-357.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0407041>

成才的发展规律,运用心理学、教育学等学科知识和方法,与大学生直接接触,有计划、有目的地对大学生在思想、心理、学业、就业、情感等方面产生的困扰进行交流与辅导。谈心谈话作为辅导员开展思想政治教育的载体工具,是辅导员联系学生的一项重要工作形式,是连接学生和辅导员的桥梁和纽带,也是帮助学生成长成才的关键环节^[1]。谈心谈话对于摸清学生的现状、听取学生的意见、找出问题的依据、推动问题的解决有着不可替代的作用^[2]。随着时代的发展,大学生群体的年龄段以“00后”为主,群体的特点和谈话方式已然发生较大变化。“00后”大学生学习方式更加自主化,理想价值追求更加务实化,个性鲜明,面对思想政治教育存在心理壁垒。面对网络新媒体的高速传播,消极、负面、虚假信息随处可见,消磨着“00后”大学生的意志力,新媒体的过度使用可能导致现实交流减少、交际能力变弱。与“90后”的大学生相比,“00后”大学生更喜欢交互式的谈话形式,他们更希望谈话在一种轻松愉快的氛围中进行^[3]。传统的谈心谈话工作存在如滞后性、随意性、说教性、缺乏心理学理论等弊端,势必影响着谈心谈话的育人效果^[4]。为顺应新形势,辅导员应转变观念和态度,将更高效与适用的方式方法融入谈心谈话工作中,心理咨询中的焦点解决短程疗法与此相契合。

1 焦点解决短程疗法的核心理念和技术

焦点解决短程疗法是以寻找解决问题方法为核心的短程治疗技术,主张用正向的、面对未来的、以问题解决为中心的积极观点促使事件正向发展。焦点解决短程疗法的核心理念是肯定当事人原本具有的资源和能力,强调当事人是自己的专家,并以朝向目标和解决问题的积极态度寻找、挖掘当事人的资源和成功经验,从小的改变带来当事人大的改变^[5]。

焦点解决理念下的辅导员谈心谈话模式融合了成果问句技术、例外问句技术、应对问句技术、奇迹问句技术、评量问句技术、关系问句技术,构建成辅导员谈心谈话的六阶段模型。

1.1 成果问句技术

成果问句是辅导员谈心谈话最开始使用的技术，以理解来访学生的求助动机，引导当事人开始朝着正向、未来及解决导向的晤谈方向。例如：假如咱们今天的谈话非常有效果，非常有建设性，谈完后你有哪些收获？你发生了哪些改变，就会觉得这次来晤谈的选择是正确的？

这是一个关于结果的问题，带着来访学生跳到想要的未来时刻，看到自己想要的结果。在接下来的谈话过程中，不管是辅导员还是来访学生，都会非常有方向性，不会发散。

1.2 例外问句技术

例外问句技术用于引导来访学生看到问题没有发生或很少发生的时刻，探讨这些时刻是如何发生的，以能发现过去成功的经验和解决办法，进而判断可否用于现在。例外问句技术促使来访学生的注意力从问题的严重性方面转移至问题解决的可能性和策略性方面，进而提升当事人的赋能感和自信心。使用例外问句时，注重细节与互动，适时重复提醒当事人的优势与成功之处。例如：在过去的几个月时间里，有没有情况不那么严重的时候，或者情况比较好一点的时候，那时候发生了什么？

1.3 应对问句技术

谈话中，当事人的情形比较严重时，我们不断给予赞美、赋能，当事人能量不足完全接不住，通常可以使用应对问句技术。通过询问很小的、被视为理所当然的行动和动力从何而来，特别是当事人针对问题情境的自发应对和处理。当辅导员以一种愿意了解的好奇、尊重的态度去使用应对问句时，来访学生往往会感到令人感动的力量与人性尊严，激发其看到自己已经存在的能量和目前走过的困境。确认优势所在，减少现在被困境击垮的挫败感。例如：在最近因为心理状态不好的情况下，你都是怎么让自己还能坚持学习的？

1.4 奇迹问句技术

奇迹问句是一个未来导向的问句，将能给予当事人一个“问题不存在”的空间，使其无限思考各种可能性的发生。例如：现在，我要问你一个奇怪的问题，今晚你回家睡觉，有一个奇迹就这么发生了，那就是你今天带来的跟我谈论的问题已经解决了。因为你睡着了，不知道奇迹已经发生。（停顿）当第二天早晨你醒过来，你会注意到有些什么不一样，便知道奇迹已经发生了？

邀请当事人描述奇迹发生后的细节，维持当事人处于“奇迹已经发生”的位置上，以使其停留在奇迹愿景中进行思考和回应。例如：奇迹发生后，你工作中的人际互动会是什么样子？跟现在有哪些差别？谁会发现你的不同？别人看到你的第一个小改变是什么？

1.5 评量问句技术

评量问句以1分到10分为刻度量尺，请当事人就其经验进行评量。常见顶端的10分为当事人所希望的结果，1分则为相对低点，再询问当事人目前所处的位置及其与愿景的差距，进而逐步引导当事人朝着自己所希望的结果迈进，以适合自己的速度和方式。评量问句经常接在奇迹问句之后使用。例如：如果1分表示目前情况很糟糕，10分表示情况慢慢在恢复正常，你现在会给自己打几分？

1.6 关系问句技术

关系问句是找寻当事人的重要他人，运用关系问句将引导当事人进入真实的生活情境中，联结当事人生活中的支持系统，同时也显示着辅导员重视当事人所看重的人际关系。关系问句能激发当事人走出自己的立场，在人际互动中运用他人的眼光和角度来思考自己目前所遇到的困境，以期发现更多资源、目标、行动和反思^[6]。例如：谁最关心你现在的状况？如果他在现场，他会说你的哪些表现让他自豪？

2 焦点解决短程疗法在谈心谈话中的应用价值

焦点解决短程疗法因其直奔主题、简洁高效的特点，广泛应用于学校、家庭、社区、医疗、监狱等领域^[7]。从积极正向、系统观、在例外中发现优势资源、小改变带来大变化等教育理念的角度出发，为学校的教育教学理念和人才培养策略提供了新思路、新方法，进而促进大学生心理健康水平的提升^[8]。辅导员作为大学生思想政治教育的骨干力量，肩负着引导大学生形成正确世界观、人生观、价值观，着力培养社会主义建设者和接班人的重要任务。大学生心理健康教育一直是高校关注的焦点，大学生良好的心理素质是高校思政教育的基础。“00后”大学生的需求是多维度的，如何满足“00后”大学生易变的需求是亟待解决的现实问题，而在成长过程中遇到的各类心理问题或思想变化，辅导员需要进行正确的引导。焦点解决短程疗法给辅导员的工作带来更多的便捷性，以一种正确看待心理问题的视角，通过运用焦点解决相关技术，针对大学生实际遇到的学业困难、人际困惑、情绪困扰、就业压力等问题进行干预，帮助大学生调节心理状态，缓解心理压力。朱华等的研究表明，将心理咨询的相关方法融入焦点解决模式运用到思政教育工作中，能有效提高辅导员谈话效果，学生也能更好地接受辅导员的教育引导^[9]。

焦点解决短程疗法提供一种资源取向的思路，相信当事人是解决自己问题的专家，尊重当事人的主动性和创造性，引导当事人聚焦于自己的资源、优势，强化当事人的控制感。同时予以足够的赞美与支持，激发当事人成功的动机，真正做到贴近“00后”大学生主体性的内在需求^[10]。

3 焦点解决短程疗法下谈心谈话的方法

参照Walter和Peller等^[11]提出的建构解决路径，结合许维素焦点解决短期治疗模型^[6]，通过目标架构、探讨例外、假设架构，引导来访学生发现自身所具备的优势资源和能力，从而探索自身解决问题的办法。构建出与学生的交流和谈话框构，使之成为辅导员解决问题和开展谈话的模板。

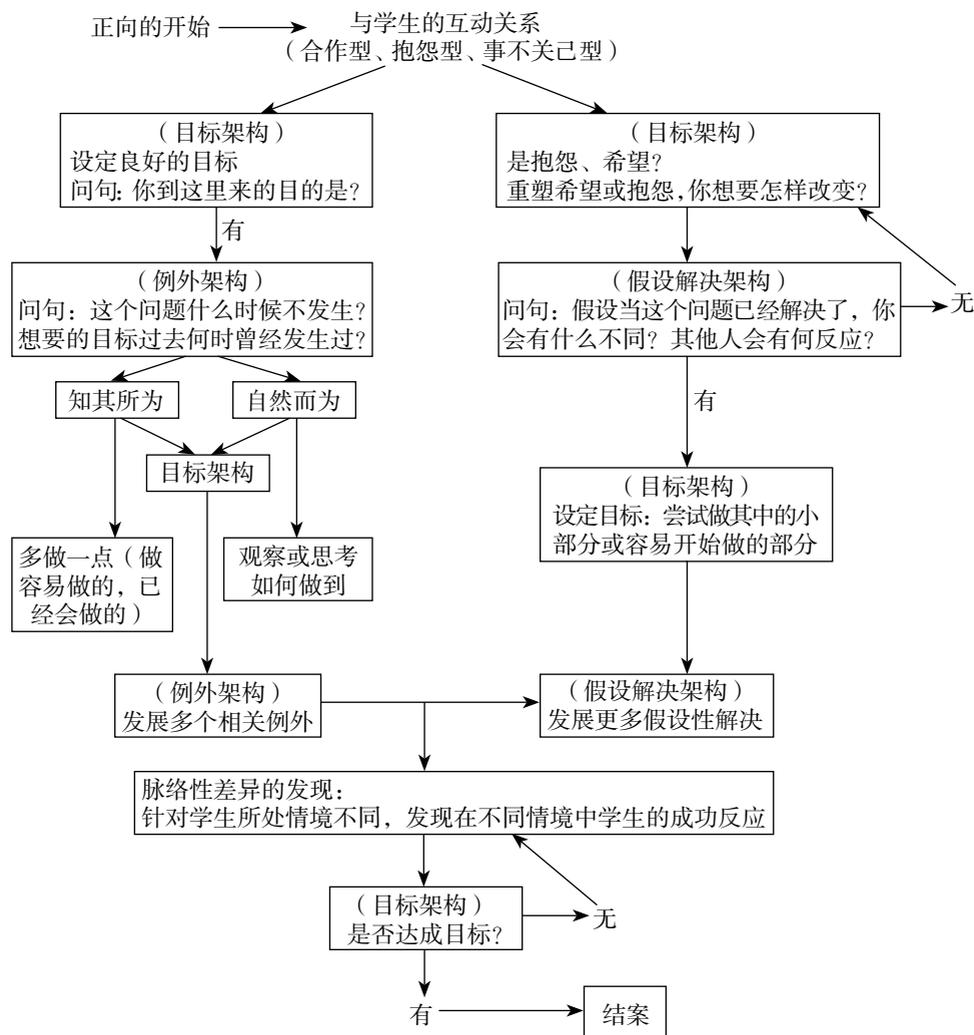


图 1 辅导员谈心谈话流程图

Figure 1 Counselor's heart-to-heart talk education flow chart

辅导员谈心谈话的步骤:

(1) 准备阶段

在进行谈心谈话前, 辅导员需要放下自己教师的身份和角色, 充分尊重学生, 与学生建立平等合作的关系。把握好正式谈话前的人文关怀原则、保密原则、防范原则、去疾病化原则、多方联动原则。正式谈话前, 辅导员也可与学生谈

论轻松话题，降低学生的自我防御，轻松进入正式谈话阶段。

（2）问题简述

使用成果问句技术，了解来访学生的求助动机。辅导员尝试了解来访学生对问题的主观诠释、此问题对来访学生的具体影响及影响程度、来访学生如何处理问题等等。辅导员没必要对问题形成原因进行过多的询问与处理，主要了解来访学生对问题的看法。

（3）目标架构

大部分的学生在一开始描述自己的目标时，通常会比较抽象且模糊。此时辅导员就要帮助来访学生将问题更加具体化，让其描绘出他们希望问题被解决时，具体生活是什么样子，尝试描述期待的美好愿景。如果来访学生目标多样，焦点解决短期治疗理念下辅导员需聚焦于当下学生最想谈论的目标，引导学生从对问题的描述、抱怨转向积极正向、具体可操作、具有人际情景互动的、个人能力范围内的咨询目标上^[12]。

（4）探讨例外

来访学生谈论目标后，容易陷入因自身状态与目标之间存在差距而产生的无力感中，此时的当事人往往注意力集中在问题发生时的状态，看不到解决问题的可能性，淡化自己付出的努力，忽略曾经拥有的成功经验，引导当事人探讨例外是辅导员谈心谈话的重点。通过例外问句技术和应对问句技术，帮助来访学生转变思考问题的角度，发现例外的成功经验，觉察自身所拥有的能力、优势、资源，从而打破自我限制，增强解决问题的信心。

（5）假设架构

当来访学生没有例外的成功经验可以谈论时，需要辅导员进行假设架构。通过想象问题已经解决时的具体情形，让来访学生定格在未来的那个时刻，想象自己会有哪些不同？通过关系问句技术，了解身边的重要他人对于当事人的改变会有何反应？通过奇迹问句技术，引导来访学生将视野从现在转向未来，由“问题可能解决”的认知中产生希望，进而找出解决问题的线索，建构解决方案^[4]。

（6）总结反馈

辅导员需要在谈心谈话的最后将谈话内容进行整理，引导来访学生重构对

问题的认识,并予以积极正面的回应。在正式结束谈话前,辅导员可以给来访学生提供一些有意义的信息和策略,真诚地赞美来访学生在问题当下所做出的努力,鼓励其继续尝试更多的可能性,继续多做一些谈心谈话中提到的例外成功事件,重视朝向目标的每一个小步行为^[6]。

以上为一次完整谈心谈话的六个阶段,后续会谈以探讨改变开场,评量来访学生的每一个小进步^[13],具体探讨进步何以发生和维持,并寻找强化与巩固的方法。

参考文献

- [1] 袁源,高敏.基于心理咨询视角的辅导员谈心谈话工作实效提升研究[J].思想教育研究,2017(4):5.
- [2] 朱昱熹.新媒体视野下高校辅导员谈心谈话工作路径探究[J].高校辅导员,2016(2):4.
- [3] 刘锋,段智慧.新媒体时代“00后”大学生思想政治教育探究[J].学校党建与思想教育,2021(7):3.
- [4] 任洁,郭禹含.焦点解决模式在高校辅导员谈心谈话中的应用[J].渭南师范学院学报,2017,32(14):5.
- [5] 周艳.焦点解决模式在高校思想政治教育中的应用[D].杭州:浙江大学,2014.
- [6] 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,2013:47-50.
- [7] 郁傲晨,赵然,李泓漩,等.焦点解决短期治疗(SFBT)的概述、现状与展望[J].心理月刊,2021(14):226-230.
- [8] 何兴鑫,宋丽萍.焦点解决短期治疗模式的发展及应用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(4):4.
- [9] 朱华,王茜.“焦点解决短期心理咨询”技术在高校辅导员谈心工作中的应用[J].科教导刊(上旬刊),2015(16):162-163+170.
- [10] 李海萍.基于焦点解决短期治疗理论的学校心理辅导研究[J].兰州教

育学院学报, 2014, 30 (11) : 2.

[11] Walter J L, Peller JE. Becoming solution-focused in brief counseling [M] .

New York: Brunner/Mazel, 1992: 32.

[12] 丁红莉. 焦点解决短期咨询在高等职业院校心理咨询中的运用与思考
[J] . 校园心理, 2021, 19 (1) : 65.

[13] Littrell J M. Brief counseling in action [J] . 1998.

Application of Solution Focused Brief Therapy in Counselor's Heart-to-heart Talk Education

Ye Chang

*College of Resources and Environment, South China Agricultural University,
Guangzhou*

Abstract: Solution Focused Brief Therapy has the characteristics of short-term, efficient and positive, and is especially suitable for the “Post-00” college students with high acceptance and active thinking. Counselors are one of the key forces to do a good job in college students' Ideological and political education. Integrating the concept of focus solution into heart-to-heart talk makes a fast and efficient work mode possible. Seek to focus on the meeting point between short-term therapy and counselor heart to heart talk, form a template conversation process, and optimize the working mode of heart-to-heart talk education.

Key words: Solution Focused Brief Therapy; Counselor; Heart-to-heart talk education