

焦点解决短期咨询在朋辈心理辅导中的应用

王媛媛

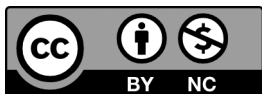
岭南师范学院心理健康教育与咨询中心，湛江

摘要 | 在高校心理健康教育工作中，建设朋辈心理辅导队伍，提高朋辈心理辅导队伍的助人自助能力，可以有效地缓解高校心理健康教育工作的压力。焦点解决短期咨询的积极赋能、短程高效、聚焦于建构解决之道的理念和方法为朋辈心理辅导提供了新的思路，也为全面提高大学生心理健康素养提供了新的可能。

关键词 | 朋辈心理辅导；焦点解决短期咨询；心理健康素养

Copyright © 2024 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/>



近年来，随着社会竞争日趋激烈，互联网时代的大学生成长环境更是日新月异且充斥着焦虑，叠加新冠疫情的影响，大学生心理健康问题愈加明显，大学生心理健康也愈发受到重视。2023年，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》要求全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养。

心理健康素养是指个体在提高自我与他人心理健康，应对自我与他人心理疾病方面所养成的知识、态度与行为习惯^[1]。丁闽江等人研究发现，大学生的整体心理健康素养较低，特别是助人性心理健康素养显著低于自助性心理健康素养^[2]。在高校心理健康教育工作中，建设朋辈心理辅导队伍，提高朋辈心理辅导队伍的助人自助能力，不仅可以提高学生的助人性心理健康素养，也可以进一步提高学生的自助性心理健康素养，助力高校培养担当民族复兴大任的时代新人。

1 朋辈心理辅导

朋辈即年龄相仿的朋友、同辈。朋辈心理辅导是指年龄、背景、资历差不多的人群对身边有心理辅导需求的个体提供心理支持和引导，开展心理辅导。在高校，朋辈心理辅导是指在学生群体中选拔与培训一批心理骨干，面向有困扰的学生个体或群体提供及时有效的心理帮助。朋辈心理辅导队伍主要由学

基金项目：湛江市哲学社会科学2023年度规划项目“教育戏剧在大学生心理健康教育课程中的应用研究”（项目编号：ZJ23YB101）。

作者简介：王媛媛，岭南师范学院心理健康教育与咨询中心专职教师、助教，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：王媛媛. 焦点解决短期咨询在朋辈心理辅导中的应用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (7): 1140–1145.

<https://doi.org/10.35534/pc.0607127>

校心理健康教育与咨询中心的学生干部、学校心理协会或社团成员、二级学院心理辅导站的学生骨干、班级心理委员和宿舍心理联络员组成。朋辈心理辅导队伍来自学生群体，他们年龄相近，身份等同，生存环境一致，面临的压力和困扰相通，因此更容易理解对方，求助者也更愿意和同辈进行交流。朋辈心理辅导队伍的广泛性、深入性、便捷性可以有效地弥补高校心理辅导服务资源的短缺，更可以助人自助，同时提高助人者和求助者的心理健康素养。

但是，朋辈心理辅导队伍并不是专业的心理助人者，大多数朋辈心理辅导员未曾接受过系统的心理辅导技能的培训，尽管助人意愿较强，其对同辈的辅导更多为陪伴与支持作用。一方面，心理辅导技巧的缺乏导致朋辈心理辅导员容易出现畏难情绪及挫败心理，而求助者对于朋辈心理辅导员的专业性也存在质疑，求助意愿较低。另一方面，由于专职人员的短缺难以为每位朋辈辅导员提供及时的、一对一的督导与支持，使得朋辈辅导员在具体的辅导过程中难以保持胜任感与效能感，导致工作的不可持续。

2 焦点解决短期咨询

焦点解决短期咨询（solution-focused brief therapy, SFBT）是帮助求助者用尽可能短的时间在生活中建立改变的方法。SFBT认为“问题”是求助者想要改变的事情，它相信改变有两个根本来源：第一，鼓励求助者描述他们想要的未来；第二，详细列举他们已经具备的技能和资源^[3]。焦点解决短期咨询不执着于挖掘问题背后的原因，而是以建构解决之道为焦点，帮助求助者认识到或利用自身的资源朝着他们想要的未来前进。

焦点解决短期咨询认为解决方案与问题并不一定直接相关，问题也不是每时每刻都在发生，一定存在可以使用的例外。焦点解决短期咨询透过解决导向的对话，使得求助者在面对问题时，愿意去思考“对他来说，什么是有有效的解决方法以及这些方法是如何产生的”。因此，SFBT相信来访者才是自己生命的专家，他们是带着资源和解决方案来求助的，最好的办法是帮助来访者在过去的经验中发现例外，找到资源，用来访者自己的方法去尝试小的改变进而引发大的改变。

3 焦点解决短期咨询在朋辈心理辅导中的应用

焦点解决短期咨询的积极赋能、短程高效、聚焦于建构解决之道的理念和方法为朋辈心理辅导提供了新的思路。将焦点解决短期咨询应用于大学生朋辈心理辅导中，培养朋辈心理辅导员焦点解决的技巧和素养，不仅可以有效地帮助求助者获得成长，更有利于朋辈心理辅导员自身心理素质的提升，为全面提高大学生心理健康素养提供了新的可能。

3.1 流程清晰，简单易学

焦点解决短期咨询的流程十分清晰，简单易学。咨询内容可以围绕三个核心问句展开：“你最希望在我们的咨询结束之后有哪些收获？如果你的这些希望都完成了，你的生活会有哪些变化？有没有哪些已经发生的事情，可以促使你的希望达成？”助人者可以以这三个问句为框架进行一次成功的短程咨询，具体流程如下。

3.1.1 正向开场

焦点解决短期咨询的开场是一场“远离问题”的谈话，咨询师通常会花一点时间来询问求助者一些与“问题”不相关的内容，如“你平时都喜欢做些什么？”等或是来访者感兴趣的任何问题。不涉及“问题”的开场通常是正向积极的，会让求助者感到轻松舒适，随着咨询的深入，求助者会以一个人的姿态进入咨询师的视线，而不仅仅是“问题的集合”。如此，咨询师的目光会更容易聚焦到求助者的资源，求助者也会变得更加开放。

简单的寒暄是每个人都会进行的谈话方式，朋辈心理辅导员和求助者的年龄、身份、生活学习环境都较为相似，在开场时更容易进行不涉及问题的谈话，由此，其万事开头难的心理压力也会减轻许多。

3.1.2 目标建构

焦点解决短期咨询遵循“以来访者为中心”的理念，因此咨询师需要清楚来访者想通过咨询实现什么目标，这在焦点解决短期咨询中十分重要。“你最希望在我们的咨询之后有哪些收获？”咨询师询问“最希望的”问题，来访者的回应便是本次会谈的目标。因此，咨询目标一定是来访者想要实现的，但也必须是咨询师的工作范围内，通过两者的共同努力一起去完成。

在咨询师厘清了求助者的咨询目标后，可以逐步引导求助者描述出当最渴望的结果出现后，会是什么样的场景。通过SFBT中的“奇迹问句”可以帮助来访者描述他想要的未来，“我们来想象一下，明天你醒来时，你的希望实现了，你会最先注意到什么呢？”期待的未来越具体，越容易成为现实，咨询师需要将来访者的回应转换为具体的、实际的、可观察的行动，并不断地扩展描述细节。当来访者发现这些希望可以与现实生活相联系，他们会开始意识到它是有可能发生的，也许咨询结束后他们便开始朝着希望的方向前进。

在日常的朋辈心理辅导中，朋辈心理辅导员很容易沉浸于来访者描述的问题中而不自知，自身的情绪和心理状态往往会受到不同程度的影响。在焦点解决短期咨询的目标建构中，朋辈心理辅导员着重引导来访者去探索自己想要的未来，开启结果导向的对话，避免了对问题原因的过度纠结。朋辈心理辅导员可以以终为始，通过“最希望”的问题和“奇迹问句”充满信心的帮助求助者开始实现其最想要的目标。

3.1.3 探索资源

焦点解决短期咨询认为人们不可能长期处在一种生活模式中，无论生活有多糟糕，总有例外发生，那个时候我们一定做了一些不同的尝试，如果能够觉察并重视它，解决之道就在其中。因此，当来访者通过目标建构描述出了他们期待的未来的细节，咨询师就可以寻找这些在来访者的生活中已经发生过的迹象，无论是在当下还是过去。咨询师可以通过例外问句：“在过去的这段时间，有没有感觉比较好的时候？有没有问题不那么严重的时候？”将例外作为改变的基础，关键在于细节。这时通过应对问句：“在那么难的处境下，你是如何熬过来的？当时你做了些什么？你是如何做到的？”引导来访者看到自己过去成功的经验和方法，并相信自己有能力在未来再次实现。这些问句都可以帮助来访者发现自己的资源和优势，增加来访者改变的信心和力量。

量尺问句可以用于来访者评估自己的进步，10分代表咨询目标已经完全实现。如果来访者的分数在0分以上，可以试着让他们描述做了哪些努力，再明确未来进步的迹象是什么。咨询师通过量尺问句可

以鼓励求助者先多做目前能做到的有效行动,接着开始寻找可以尝试突破的一小步,以小改变引发大改变,促进“滚雪球”效应的发生。当来访者掌握改变是如何发生又该如何维持并将其发展成为习惯时,改变才是长久而深远的,会谈目标也将随之达成。

“例外问句”“应对问句”和“量尺问句”对于朋辈心理辅导员来说操作性较强,简单易学。简单的问句可以帮助来访者看到问题解决的可能性,发现自己所拥有的资源和优势,以及应对困境的能力,进而提升来访者解决问题的信心。

3.1.4 总结反馈

在咨询快结束时,咨询师可以花几分钟的时间整理来访者在咨询中谈到的内容,并给予来访者一些正向的反馈。反馈的内容包括认可、欣赏和提出建议。首先,在反馈中,咨询师需要认可来访者所做的尝试以及理解他们的处境,这可以有效地鼓励来访者,并促使他们有动力去改变^[4]。其次,认可和欣赏来访者取得进步所拥有的能力和品质,赞美其为了实现“希望”所采取的实际行动。比如:“在你如此焦虑的情况下,你依然坚持完成了期末考试,并获得了还不错的成绩,这些让我觉得印象深刻,这真的是很不容易。”最后,咨询师可以试着鼓励来访者持续努力,根据其过去的解决办法和“例外”来提出合适的建议,来访者有充分的自由来接纳或拒绝这个建议。因此,咨询师提出建议时要采取谦虚的、试探性的方式询问,鼓励来访者设定一些小的、可实现的任务,来访者实现的可能性就更大。比如,“你提到当你跑完步的时候,你的心情会好一些,你愿意每天都坚持跑一会儿步吗?你觉得你能做到每天跑几公里呢?你愿意去尝试一下吗?”建议应当建立在来访者已经在做的(“例外”)、正在思考和感受的基础上,因为这些能引导他们直面目标,完成目标^[5]。

朋辈心理辅导员在心理辅导的最后需要将谈话内容进行了整理,给予来访者一些正面的反馈。反馈内容均是来访者在咨询中提到的信息,不需要朋辈心理辅导员花大量的时间去思考如何回应来访者,极大地降低了朋辈心理辅导员的畏难心理。经过针对性的培训后,朋辈心理辅导员即可快速掌握总结反馈来访者的技巧,一方面可以帮助来访者赋能并进一步实现自己的目标;另一方面,在反馈来访者的过程中,也可以进一步提升朋辈心理辅导员的自我效能感。

3.2 时程较短,简洁高效

焦点解决短期咨询以短期为导向,以解决之道和优势为咨询焦点,不看重过去,着重当下及未来,可以在较少的次数下获得良好的咨询效果^[5]。麦克唐纳认为,焦点解决短期咨询的平均次数在3~5次^[6]。因为焦点解决短期咨询不执着于探索问题的原因,而是致力于问题的解决之道,咨询师直接围绕来访者想要的目标和未来进行工作,会让咨询变得更加高效。

焦点解决短期咨询的短时高效为朋辈心理辅导员开展心理辅导工作提供了极大的便利和更多的可能性。首先,焦点解决短期咨询的次数较短,来访者求助时一般都迫切地希望解决问题,从时间和效率上可以较好地满足来访者的需求。其次,朋辈心理辅导员大多为学生群体中的心理骨干,朋辈心理辅导大多都是在心理骨干学业之余开展,焦点解决短期咨询的次数较少既可以缓解朋辈心理辅导员的时间焦虑,也有利于朋辈心理辅导员为更多的来访者服务。

此外,焦点解决短期咨询的一个核心原则是“有用就多做一些,没用就试试别的”,贝耶巴赫主张

如果在3次会谈后还没有改进,那就意味着要么改变治疗方法,要么更换咨询师^[7]。因此,朋辈心理辅导员运用焦点解决短期心理咨询时,一方面可以在短时间内高效地帮助来访者,另一方面可以将自己无法提供帮助的来访者及时转介给专职心理教师,极大地减轻了朋辈心理辅导员的畏难心理及工作压力。

3.3 正向赋能,助人自助

焦点解决短期咨询的态度是积极的、正向的和充满希望的,它相信人类本身就有强大的自我恢复能力,人们可以利用这种能力做出改变^[8]。朋辈心理辅导员在运用焦点解决短期咨询时通过探索求助者的例外经验,持续赞美求助者的优势力量、微小改变,一方面可以快速地与求助者产生联结,建立良好的关系;另一方面可以帮助求助者对生活产生合理的控制感与改变力,进而拥有“赋能感”。

朋辈心理辅导员通过“以解决之道为焦点”的辅导过程,透过各种可能性的探询,引发来访者改变的意愿与行动,让来访者清楚觉察并懂得使用各种自助的方式,持续且真正地有所改变、独立成长^[9]。另一方面,朋辈心理辅导员在帮助来访者探索优势与资源的同时也可以促进自我的觉察与反思,拓宽自我的可能性,强化自身的能力与优势,成为“解决自己问题的专家”^[10]。

因此,将焦点解决短期咨询应用于大学生朋辈心理辅导中,培养朋辈心理辅导员焦点解决的技巧和素养,不仅可以有效地帮助求助者获得成长,更有利于朋辈心理辅导员自身心理素质的提升,全面提高大学生心理健康素养。

参考文献

- [1] 江光荣,李丹阳,任志洪,等.中国国民心理健康素养的现状与特点[J].心理学报,2021(2): 182-201.
- [2] 丁闽江,苏婷茹.大学生心理健康素养现状分析及提升策略[J].扬州大学学报(高教研究版), 2020(2): 56-62.
- [3] 哈维·拉特纳,埃文·乔治,克里斯·艾夫森.焦点解决短程治疗100个关键点与技巧[M].赵然,等译.北京:化学工业出版社,2017.
- [4] 许维素.尊重与希望:焦点解决短期治疗[M].宁波:宁波出版社,2018.
- [5] 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.
- [6] Macdonald A. Brief therapy in adult psychiatry: results from 15 years of practice[J]. Journal of Family Therapy, 2005(27): 65-75.
- [7] Beyebach M, Carranza V E. Therapeutic interaction and dropout: measuring relational communication in solution-focused therapy[J]. Journal of Family Therapy, 1997(19): 173-212.
- [8] 许维素.建构解决之道的SFBT晤谈六阶段[J].心理技术与应用,2014(6).
- [9] 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,2009(5).
- [10] 辛晓雯.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[J].中国心理学前沿, 2021,3(9): 1007-1011.

Application of Solution Focused Brief Therapy in Peer Counseling

Wang Yuanyuan

Mental Health Education and Counseling Center, Ling nan Normal University, Zhanjiang

Abstract: In the work of mental health education in colleges and universities, the construction of peer psychological counseling team and the improvement of the self-help ability of peer psychological counseling team can effectively relieve the pressure of mental health education in colleges and universities. The ideas and methods of positive empowerment, short-range efficiency and focusing on the construction of solutions for short-term counseling provide a new way of thinking for peer counseling, and also provide a new possibility for comprehensively improving the mental health literacy of college students.

Key words: Peer counseling; Solution focused brief therapy; Mental health literacy