

小学生心理辅导中 “焦点解决短期治疗”技术的应用探索

李娇¹ 胡楠² 王赫男¹

1. 天津市红桥区文昌官民族小学，天津；
2. 天津市红桥区桃花园小学，天津

摘要 | 焦点解决短期治疗（SFBT）是一种以寻找解决问题方法为核心的短程心理治疗技术。从积极正向的视角出发，将目光集中于来访者的优点和资源，认为当事人是解决自身问题的专家，通过寻找“例外”和“滚雪球”效应等正向积极的方式建构解决之道。在辅导中通过预设性询问、振奋性鼓舞、赞美、奇迹询问、评量询问等基本技术调动来访者自身积极资源和能力，促进个人成长和发展。其用时短、见效快的特点适合解决小学生成长中的发展性问题，为中小学教师引导、解决学生心理健康问题提供了新的思路和方法。

关键词 | 焦点解决短期治疗；小学生；心理辅导

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/>



焦点解决短期治疗（Solution-Focused Brief Therapy, SFBT）是20世纪80年代早期，由 Steve de Shazer（史提夫·笛·夏德）及其夫人 Inso o Kim Berg（茵素·金·柏格）提出的一种以寻找解决问题方法为核心的短程心理治疗技术^[1]。SFBT的特殊之处在于，它不探究来访者问题产生的原因，而是更重视建构未来，强调引导来访者发现自身的优势、能力和资源，利用过往类似经历获得启发进而解决和处理当下遇到的问题^[2]。SFBT最大的特点是让来访者用尽可能短的时间在生活中建构改变的方法，更多地强调来访者当下做了什么，以及未来将要做什么，而不是去理解在过去如此长的时间里为什么会发生这样的问题。哈佛·拉特纳在《焦点解决短期治疗100个关键点与技巧》中就提到心理治疗必要条件应该是来访者的当下和未来的调整^[3]。

基金项目：本文系天津市教委心理健康教育专项任务项目“焦点解决取向团体辅导在提升小学生人际交往水平中的应用研究”（项目编号：2020ZXXL-ZX46）部分研究成果。

作者简介：李娇，天津市红桥区文昌官民族小学心理教师，研究生学历，研究方向：心理健康教育。

文章引用：李娇，胡楠，王赫男. 小学生心理辅导中“焦点解决短期治疗”技术的应用探索[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(7): 406-411.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0607051>

1 焦点解决短期治疗的核心理念

1.1 事出并非一定有原因，建构解决方法更重要

很多时候，人们遇到问题第一时间会去探究其原因，然后再根据原因思考解决办法，这样类似于“集体潜意识”的思维是可以帮助我们顺利解决一些问题的。但对身心飞速成长中的小学生来说，很多时候面对的问题既复杂又难以探寻原因，来访学生自己都难以描述清楚，更有甚者，深究原因后却发现无力改变，反而对来访学生造成二次创伤或产生防御心理，不利于后续心理辅导的继续开展。因此，SFBT就从众多的心理辅导技术中脱颖而出，因其理念另辟蹊径，不再纠缠来访者产生问题的具体原因是什么，而是重点关注来访者的“未来”和如何建构解决问题的方法，通过辅导者和来访者的合作与沟通，从来访者期待出发，探索其自身资源和优势条件。

1.2 当事人是解决自己问题的专家

SFBT认为当事人是解决自己问题的专家，每个人自身都具备解决自己问题的能力和资源。很多人当下陷入困境只是因为没有找到或没有发现自身解决问题的能力 and 资源，始终坚信这些能力和资源是一定存在的。因此，SFBT指出辅导者需要帮助来访者厘清思路，从过去的类似事件中找到解决问题的方法和资源，并积极尝试去改变当下的状况。在辅导者真心陪伴、细心引导和耐心推动的作用下，最终还是来访者自己找到解决困难的办法和积极行动的方案。

1.3 从正向意义出发，问题也有正向的一面

很多人在遇到困难时会进入到一种过多的关注自己不足或者失败的“思维怪圈”，而SFBT则强调我们要在以往的经验中看到自己的可能性，而不是局限性，提出辅导者在辅导过程中要通过共情、鼓舞、赞美和陪伴来引导来访者跳出“思维怪圈”，把关注焦点放在自己的优势资源和成功的经验上，发现问题也有正向的一面，进而对自己产生积极的认知和评价。

1.4 凡事都有例外，在例外中找到资源

SFBT认为凡事都有例外，这些例外就是解决问题、产生改变的切入点。例外可以是指来访者在过去遇到相似的经历，最终对来访者没造成太大影响的情况。这些例外对来访者来说是有重要意义的，辅导者要做的就是帮助来访者找到这些例外，继而从例外中发现解决问题的思路或方法或自身积极资源和条件，极大地增强来访者的积极性和自信心，提升处理问题的行动力。茵素·金·柏格在对儿童与青少年的焦点解决取向的咨询工作中，分析了如何在家庭环境中发现儿童问题行为的例外，并逐步扩大“例外”，引发儿童内在资源，从而引导儿童消除问题行为，发生改变^[4]。

1.5 关注小变化，小变化带来大改变

SFBT提出“滚雪球”效应，即在辅导过程中要重视来访者每一个细小的变化，即使是再细微的变

化也意义重大,因为改变就意味着向正向的方向前进。辅导者要及时捕捉并引导来访者发现,帮助来访者及时抓住这些积极的改变并将其继续和扩大,就像茵素·金·柏格在咨询工作中那样,我们要相信变化就意味着正朝向好的方面发展,这种变化像雪球一样积少成多,最终小变化也会变成大改变。

1.6 合作与沟通,共同建构未来

在 SFBT 中辅导者只是协作者和引导者的角色,在与来访者合作和互动的过程中,通过发问帮助来访者探索内在资源和优势,寻找解决之道,积极尝试。解决方法不一定必须与问题直接相关,有效多做,无效更换。

2 SFBT 应用于小学生心理辅导的适用性

2.1 与“以学生发展为中心”的教育理论相一致

SFBT 理论认为人都是有潜能和创造性的,每个人都是解决自己问题的专家,自身一定拥有着处理问题的优势、能力和资源。这样积极的辅导视角与学校提倡的以学生发展为中心、发展个性和潜能、增强主观能动性的教育理念几乎一致,终极目的都是帮助学生完成内在成长和精神层次的追求^[5]。

2.2 符合小学生健康成长的需求

学者许维素的研究结果表明,SFBT 是一种有疗效的短期治疗取向,适合大力推广于校园及社区之中^[6]。大量研究表明,小学阶段的学生身心飞速发展,课业任务不断加重,尤其是高年级步入青春期的学生身心发展不平衡,会出现一些如情绪不稳、烦躁不安、人际关系紧张、自我认同问题、亲子关系冲突等发展性问题。当然出现这些问题是很正常的,我们不用将其视为洪水猛兽,可以将其当作一次成长的“契机”,利用积极的视角去对待。需要我们社会、家庭和学校多方合作正确引导,积极关注并给予必要的支持,帮助小学生顺利度过这些发展性问题。而 SFBT 就强调从积极、正向的角度看待问题,发现学生自身资源和力量去解决问题,从而满足学生健康成长的需求。

2.3 满足学校心理辅导工作的现实需求

SFBT 这种短程、效果快、积极正向的辅导技术非常适合用于小学生心理辅导。小学生的辅导时间比较零散,多利用课间、午休和课后服务的时间进行,而且大多数小学生的问题不是十分严重,所以 SFBT 正好符合小学心理辅导教师的现实需求。SFBT 不强调探究问题原因,而探究解决办法的理念,也让小学心理辅导教师辅导个案时更便于操作。当然,如果遇到复杂的问题时,需结合其他辅导技术,因为在实际操作过程中,焦点解决短期治疗有明显的优势,也有较明显的限制^[7],需视具体情况而定。

3 SFBT 在小学生心理辅导中的应用与探索

SFBT 的主要技术有正常化、咨询前改变、预设性询问、评量询问、奇迹询问、关系询问、例外询问等。这些技术在辅导中让来访者感受到希望与力量,探索构建问题解决的过程与方法。我们做了如下尝试。

3.1 预设性询问技术，引导学生正向面对未来

SFBT认为很多时候发生的事情并不是都有原因或都能找到原因的，强调从探索解决问题的导向入手。所以在对小学生进行心理辅导时，我们尝试了解学生对辅导的期待是什么，通过预设性询问技术，帮助学生将注意力从眼下的困境转移到对未来的期待，这种转变对来访学生来说是一种积极的引导和促进。这一步非常重要，例如“你希望我怎样帮助和支持你呢？”“你对我们的辅导有什么样期待呢？”“你希望最终我们可以达到什么样的一个辅导目标呢？”等具有积极暗示的期待问题，帮助来访学生从杂乱的思绪中找出自己真正的需求。

如果遇到被动前来辅导的来访学生，建立完关系后一定要让学生自己产生期待，我们可以这样引导：“妈妈让你来找我，你就过来了，其实你也想和我聊一聊，对吗？”“看来你对辅导也是有期待的，那你能从自己的角度想想来这的理由吗？”有的来访学生可能会说：“我最近和家人关系不太好，总是吵架，希望能缓解下吧！”辅导教师可以继续追问：“你觉得什么样的家庭关系才叫好呢？”“如果家庭关系变成你觉得好的样子，你可以怎样做呢？”通过这一系列的预设性提问，帮助学生由被动变为主动，形成自己的积极期待。

在进行预设性询问时，引导学生明白预设的目标不是空中楼阁，是通过自己的努力可以实现的、具体的、可操作性的目标。我们可以在发问中帮助学生，例如：“这个困难开始有变化时，哪些地方会不太一样了？”“如果情况可以朝向好的方面变化，你自己可以做哪些改变？”还要循序渐进地进行预设：“如果自己想要改变的目标太多，我们可以给这些目标排个序，排在第一的你希望是什么呢？”等等。

3.2 运用例外询问技术，探寻优势资源

SFBT提出任何事情都有例外的存在，问题不会一直发生。所以需要引导学生回忆以往的生活里遇到类似的问题，但对自己没有什么特别大的影响或者仅是很轻微的影响的原因是什么，启发学生思考，找到解决问题的关键。例如寻找例外，可以这样发问：“哪些时候，这些问题不会发生或者不那么严重？”“那时候，你是有什么不一样的想法和做法吗？”将例外经验具体化：“那时候，你具体都做了什么？”“当时你是怎样坚持下来的？”“还有一些细节吗？”在进行例外询问的时候，来访学生回应的具体细节很重要，所以辅导教师一定要有足够的耐心，用不断发问引出更多细节，挖掘来访学生更多的优势资源。

3.3 运用评量询问技术，从小变化开始大改变

评量询问技术又称为评分技术，可以帮助来访学生将抽象概念具体化，从全或无的目标中把握前进步调。辅导老师首先请来访学生对自己当下状态进行积极指向的0-10分或1-10分评分，例如：“请考虑以0-10分进行评估，10分代表状态最好，0分是最糟糕的感受，现在的你给自己评估几分呢？”“多久后会达到10分？”“当你在量表上的得分高了1分时或者降低1分时，你可以怎样做呢？”等等。还可以通过对比目前状态和未来预期状态的评分差异研究解决方法，在辅导教师与来访学生探讨如何增涨评分的时候，其实就已经将预期目标行动化了。但我们需要明确该评分技术仅是来访学生对自身的一个评估，虽然不是科学的测量手段，但通过评量询问，例如：“给自己评估4分的原因是什么呢？为什么没有更高或更低呢？”可以帮助我们从来访学生的回应中找出积极的面，发现那些小改变，从而产生大的变化。

4 SFBT 在小学生心理辅导时的几点注意

4.1 建立良好的辅导关系至关重要

良好的辅导关系是一切心理辅导的前提。在小学阶段，一个很明显的现象是很多小学生并不是自己主动来的，多数是由班主任教师或者家长建议前来。因此，有些问题较为严重的小学生会表现出较强的防卫心理，将心理辅导教师视为家长们的同盟，与自己是对立的。所以在辅导伊始，与学生建立信任感是非常重要的一步。我们需要通过尊重、平等、肯定和支持的态度拉近与学生的心理距离，消除警戒心理，满足学生渴望被他人理解和尊重的心理需求，进而可以顺利开展后续的工作。

4.2 SFBT 具有一定的局限性

SFBT 不关注问题产生的原因，重视探索构建解决问题的方法和资源。很多时候我们帮助学生处理问题，并不是要消除“黑色”的缺陷部分，而是要扩大“白色”的优势部分。这种积极的正向思想更符合处理小学生的发展性问题。然而，如果学生出现严重的心理问题或心理障碍时，SFBT 就不再适用。有研究发现，对于较为严重的情况，多次 SFBT 也不能如长期治疗更有效果，需要心理辅导教师对这类学生说明情况，及时转介就医治疗^[8]。

4.3 可与其他心理辅导技术结合使用

SFBT 主要通过提问和语言来建构问题解决方法，但是在辅导过程中，有些小学生不善言谈或者不知道怎样描述，这时我们还可以结合其他的辅导技术进行，如房树人绘画测验或者沙盘游戏。例如，一个三年级男生，因为同伴关系不佳前来进行心理辅导，为了帮助他看到自己的内在优势和能量，请他摆放沙盘，用动物代表现在的自己和期待的自己。摆完后该生解释说：“现在的自己是一只孤单的小兔子，马来代表期待的自己。希望能像成群结队的大马一样有很多的朋友在身边。”辅导教师问：“如果能从小兔子变成大马，你可以怎样做呢？或者有谁来帮助你实现呢？”该生拿出些食物摆在旁边，表示：“我可以帮助别人，给其他人提供帮助。”又拿出一个小男孩：“我能问问我们班的**，他的朋友很多，我可以问问他是怎么交朋友的。”结合沙盘摆放帮助该生找到自己的目标和自身优势以及自己身边可以利用的资源，帮助其处理好同伴关系这一问题。

5 小结

将 SFBT 应用于小学生心理辅导中仍存在诸多值得深入探讨的地方，尽管笔者在日常研究中已经证明了焦点解决技术在实际心理课堂应用中的有效性，但对其作用机制、影响因素等方面的理论探讨尚显不足。也为未来研究焦点解决取向的个体辅导和团体辅导的本土化应用提供了方向，今后可以更进一步探究如何结合中国小学生的实际情况，对焦点解决取向的辅导进行本土化改造，以更好地适应中国小学生的需求。所以后续的研究可以从拓展理论基础、关注本土化应用、探索长期效果等方面入手，进一步深化 SFBT 在提升小学生心理健康方面的应用研究。这不仅有助于丰富和完善相关理论体系，也为教育工作者提供了更加有效的干预策略和手段，对于促进小学生身心能力的发展具有重要意义。

参考文献

- [1] [美] Peter De Jong, Insoo Kim Berg. 焦点解决短期治疗导论 [M]. 沈黎, 吕静淑, 译. 上海: 华东理工大学出版社, 2015.
- [2] 戴艳, 高翔, 郑日昌. 焦点解决短期治疗 (SFBT) 的论述评 [J]. 心理科学, 2004, 27 (6): 1442-1445.
- [3] 哈佛·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, 于丹妮, 马世红, 孙海燕, 译. 北京: 化学工业出版社, 2017.
- [4] [美] 茵素·金·柏格, 特蕾西·史丹纳. 儿童与青少年焦点解决短期心理咨询 [M]. 黄汉耀, 译. 四川: 四川大学出版社, 2005.
- [5] 毛敏. “焦点解决短期治疗”在学校心理辅导中的应用与探索 [J]. 中国教育学刊, 2013 (S2): 202-205.
- [6] 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, 2015.
- [7] 宁雁青. 焦点解决短期治疗在青少年心理危机干预中的运用 [D]. 长春: 长春工业大学, 2014.
- [8] 任娜. 焦点解决短期心理咨询在中小学的应用 [J]. 现代中小学教育, 2007 (3): 53-56.

A Probe into the Application of “Solution-Focused Brief Therapy” in Psychological Guidance for Primary School Students

Li Jiao¹ Hu Nan² Wang Henan¹

1. Tian Jin Shi Hong Qiao Qu Wen Chang Gong Min Zu Xiao Xue, Tianjin;

2. Tian Jin Shi Hong Qiao Qu Tao Hua Yuan Xiao Xue, Tianjin

Abstract: Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) is a kind of short-term psychotherapy technique which focuses on finding solutions to problems. From a positive perspective, focus on the visitors' strengths and resources, and consider the parties to be experts in solving their own problems, by looking for the “Exception” and “Snowball” effect of a positive way to construct a solution. In counseling, the basic techniques such as pre-questioning, inspiring, praising, miracle asking and evaluation asking are used to mobilize the positive resources and abilities of the visitors and promote their personal growth and development. The characteristics of short time and quick effect are suitable for solving the developmental problems in the growth of primary and secondary school students, and provide new ideas and methods for teachers to guide and Solve Students' mental health problems.

Key words: SFBT; Primary school students; Psychological counseling