

焦点解决短期治疗对中学生学业焦虑的干预

袁赵林 王子昂 宋东清

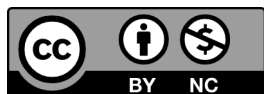
聊城大学，聊城

摘要 | 焦点解决短期治疗（SFBT）是以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术。在六次咨询中，与来访者建立了良好的关系，明确了咨询目标，并在咨询师的引导下，逐步实现了减轻焦虑、适应学校生活和提升自我价值感的目标。在咨询过程中，通过奇迹问题和评量问句等技术，来访者发现了自身的潜力，最终实现了积极的改变。本研究证明了焦点解决短期治疗对中学生学业焦虑干预的有效性。

关键词 | 焦点解决；中学生；学业焦虑；个案概念化

Copyright © 2025 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 引言

焦虑已经成为当今社会比较普遍的心理问题。最早的焦虑研究始于弗洛伊德，他认为焦虑是个体一种紧张不安的情绪状态，是个体觉察到危险而释放的一种信号。当个体处于长期慢性的焦虑状态时，会对个体的身心健康造成损害。随着对焦虑研究的不断深入，发现在特定的环境下会产生特定的焦虑类型，焦虑情绪形成的原因也各不相同。高中生处在不断学习的人生阶段，巨大的学业压力会使得他们在进行学业活动时产生焦虑情绪，这种现象被称为学业焦虑。根据 Collie 等人（2017）的研究，学业焦虑主要指的是在具体的学业情境中（如考试、学习等），学生因为学业压力而体验到的一种消极负面情绪。黄杰等人（2018）认为学业焦虑是一种消极的高唤醒情绪，严重的学业焦虑会对学习生活产生消极影响，不利于学生的身心健康。研究发现，学生如果处于长时间的学业焦虑状态，不仅会影响学生的正常生活和学习，还可能使得个体产生情绪和睡眠问题，甚至出现极端行为（Pekrun et al., 2009）。

焦点解决短期治疗（Solution-Focused Brief Therapy，简称 SFBT）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。它在 20 世纪 80 年代初期由美国威斯康星州密尔沃基的短期家庭治疗中心的

基金项目：聊城大学横向课题“聊城市养正心理‘厌学生’干预与心理健康一体化提升”（项目编号：R25WD77）。

通讯作者：宋东清，男，聊城大学副教授，硕士生导师，高等教育心理学方向博士，研究领域：学习与认知、青少年心理健康教育、心理质性研究方法。

文章引用：袁赵林, 王子昂, 宋东清. (2025). 焦点解决短期治疗对中学生学业焦虑的干预. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 242–248.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705028>

Steve de Shazer 及其团队发展而来（戴艳 等，2004）。SFBT 的核心理念是帮助个案（来访者）发现和利用自身的资源和能力，以解决当前面临的问题。SFBT 的治疗过程通常包括明确个案的目标、探索个案的资源和例外情况，以及制定具体的行动计划。治疗师通过一系列精心设计的提问，帮助个案聚焦于他们希望达到的目标，并从自己的经验中找到解决问题的线索。SFBT 以其简洁、目标明确和强调个案的主动角色而受到推崇，适用于各种临床问题和不同人群的心理治疗。在实际应用中，SFBT 已被广泛用于治疗各种心理健康问题，包括焦虑、抑郁、家庭冲突等。

高中生处于人生的一个比较特殊的阶段，一方面，高中生面临高考等重要挑战，学生及其家长普遍对其学业成绩寄予较高的期望；另一方面，高中生处于青春期向成年期的过渡阶段，自我同一性尚不稳定，容易受到外界环境的影响，容易产生一些情绪问题。本案例以一位自述有焦虑情绪的高二学生为例，从焦点解决的视角探讨如何应对高中生面临的学业焦虑与成长的压力问题，进一步针对来访者个人制定有效的心理疏导措施，并探讨在个案概念化指导之下，焦点解决疗法对高中生学业焦虑个案的干预效果。

2 个案信息

2.1 基本信息

来访者 S，女，17 岁，家中长女，无宗教信仰，无家族精神病史，无明显器质性病变。

2.2 初始印象

来访者 S 身高 1.65 米左右，衣着整洁，淡妆，戴近视眼镜，看起来礼貌，行为拘谨，回避与咨询师的眼神交流。S 喜欢表达自己的想法，语速急切，希望咨询师完整地倾听。

2.3 主诉或求助问题

学业焦虑。S 自诉高二下学期休学半年，复学后重读高二。她感觉时间紧迫，学习压力大。一想到高考就十分焦虑，难以自控、S 感觉很苦恼、很烦躁，学不进去，头脑里一团乱麻，上课注意力不集中，总是想一些无关的事情，控制不住自己的情绪，还会陷入这种状态的反思中。她自诉复学进入新班级后，感觉难以融入新的集体，觉得同班女生经常在背后议论自己。S 对班上一个男生有些好感，但又担心这会影响学习，上课时总是不自觉地想起他，感到非常困扰。她因为感觉自己不如别人努力或能力不如别人优秀而陷入深深的自责，觉得情绪低落、前途渺茫。还会时常担心自己在老师或同学心目中是被厌恶和抛弃的对象。受以上问题影响，S 有时会暗自哭泣、难以入眠、情绪低落，甚至产生自暴自弃的想法。

2.4 求助动机或目标

减轻学业焦虑，改善情绪敏感，回归正常的学习和生活状态；改善与父母的关系。

2.5 既往咨询经历

无心理咨询经历，无家族精神病史。

2.6 个人成长史

来访者 S 来自东部某二线城市，一家四口，有一个小自己五岁的弟弟。父亲是个体商户，初中辍学，工作能力强，做事严谨。父亲对 S 的学业要求很高，管教严厉，希望她能考上当地的重点高中。母亲是企业职员，S 与母亲交流不多。来访者一直以来学习成绩优异但不稳定，处于班级上等水平。来访者 S 自述父母在资源分配方面偏向弟弟，认为父母在经济支持、情感支持方面对弟弟的投入都远超自己。亲子之间缺乏有效沟通。假期有过打工和志愿者服务经历。近期无其他重要生活事件发生。

2.7 评估

咨询师评估发现 S 没有明确的自杀或自伤行为及意图。无家族遗传病史，无既往病史。社会功能正常，同学人际关系尚可。有产生困扰的明显生活事件，主客观世界统一，精神活动内在协调一致，人格相对稳定，主动寻求帮助，有自知力。无幻听、幻视、妄想等其他精神病性特征，因此判断属于正常的心理范畴，排除精神病性问题。S 目前上课学习时出现紧张、焦虑问题，与情景相关，为常型冲突，排除神经症。S 的主要症状为焦虑，且仅限于对上课学习的学业焦虑，尚未泛化，持续时间在 2 个月以内，可排除严重心理问题。

根据 DSM-5 相关精神障碍诊断标准对 S 进行评估，S 未达到相关精神障碍诊断标准，呈现抑郁焦虑状态。采用症状自评量表 (SCL-90) 对 S 的心理状态进行评估。SCL-90 的总分为 205 分，各因子分分别为：躯体化 1.58；强迫 2.40；人际关系敏感 2.89；抑郁 2.69；焦虑 3.30；敌对 2.17；恐怖 1.57；偏执 1.67；精神病性 1.60。其中焦虑、抑郁、人际关系敏感因子分高于常模。进一步进行 SDS 测试，得分为 52.00 分，显示无抑郁心境；SAS 测试得分为 67.00 分，显示中度焦虑。

3 咨询过程及个案概念化

3.1 咨询过程

3.1.1 建立关系阶段（第 1 次）

第一次咨询是建立关系阶段，咨询师的主要目标是创造安全、稳定的咨询环境，以接纳、不评判的姿态与 S 建立信任、互助的咨访关系。在第一次咨询中，咨询师与 S 双方确认了讨论内容并进行了基线测量，即测查了 S 此时的心理指标，包括 SCL-90、SDS、SAS 量表。此后，咨询师邀请 S 描述对心理咨询的看法和期待。在双方均做出简短的介绍后，咨询正式开始。咨询师了解了 S 的基本情况，并确定了咨询目标：一是适应学校生活，二是减少学业焦虑。

3.1.2 讨论咨询目标阶段（第 2 次）

第二次咨询是讨论咨询目标阶段，咨询师主要运用奇迹问题提升来访者的希望感。咨询师问 S：“昨晚一个奇迹发生了，今天你看到了什么会让你相信这个奇迹已经发生了？”S 讲述希望期末考试能考得好成绩，自己能更专注学习，不再受到其他事情的干扰。S 还希望父母可以真正认可自己，看到自己的努力。咨询师好奇 S 心目中“理想的一天”是怎么样的，S 讲述了自己从早上到晚上以及睡觉时达到的

理想状态,例如能够吃早饭、上课认真整理笔记、课间做习题或者复习单词等。咨询师反馈S在描述时整个人显得很开心,S回应说现在的生活已经有一部分是理想状态,自己可以先做一些简单的改变。咨询师与S讨论咨询目标,S认为自己一方面想要克服现在的焦虑情绪,专注学习,重新建立信心;另一方面想要重新适应学校生活,重构自己的价值,改善现状。咨询师赞美了S的真实,并且能够清楚地描述自己的目标。咨询师的主要目标是与来访者讨论咨询目标并细化咨询目标,鼓励来访者从正向积极的角度建构咨询目标,从而实现改变。

咨询师和S回顾咨询目标:适应学校生活与减少学业焦虑。S认为第一个咨询目标与第二个咨询目标有很大关联,所以将两个目标共同讨论。根据评量问句,S认为目前的状态为4分(不上早读,上课正常听课,课间散步,按时完成作业,不上晚自习等),期待能够达到9分的状态,并制定了5分的标准(正常上早读与晚自习,上课正常听课,课间散步,按时完成作业等)。S觉得自己有信心可以完成“一小步”的改变。咨询师肯定S迈出“一小步”的勇气,并相信S能够从小的改变开始,累积更大的变化。确定“一小步”的任务并约定下次咨询。

3.1.3 赋能阶段(第3-5次)

赋能阶段包括第三至第五次共三次咨询,咨询师的主要目标是与S讨论“一小步”的完成情况,如何得以完成,如果没有完成,则和S讨论“例外”情况,寻找可发掘的资源 and 优势。整个阶段咨询师充分相信S对于改变是充满动力的,以陪伴者的姿态见证S自我赋能的过程。

在第三次咨询中,咨询师和S回顾上周制定的目标。S详细回顾上一周的状态,认为4分的目标基本达到。S运用评量表,对上一周的任务进行评量,任务的完成情况有8分,总体情况较好。但是S的咨询目标只是自己规定的下限,而非一个正向的目标。反馈后,S思考后回应说,自己制定这些目标主要是为了防止学习成绩的下降,确保能够进入一个正常的高中生活,确实没有思考过进入正常生活节奏以后,期待自己是一个什么样的状态。咨询师和S协商将咨询目标定为“主动”,而非原先的“不摆烂”。咨询师询问S对自己理想的高考成绩有什么期望,希望考一个什么大学。依据此,咨询师和S细化每一个科目期望的分数、对应的目标,并且做了一周的学习计划。咨询师询问S对完成6分目标的信心有几分,S对完成6分目标有9分的信心。

第四次咨询,S回顾了上周制定的目标,即从5分向6分靠近。S回忆说,上周自己做到了每天进行数学习题练习、背诵英语单词、整理上课的笔记,还开始规划月考的复习。咨询师好奇S是如何在这么短的时间内从4分提升到5分、再从5分提升到6分的。S认为现在的状态基本达到了6分,一方面是因为设定的目标比较简单,容易实现;另一方面,这周的任务自己之前已经经历过,只是重新适应的问题。随后,S详细回忆了上周自己的具体情况:每天上午课间练习数学习题时,有时会走神,并且并不是每个题目都能完全理解;复习英语单词时也不够专注,只是机械地过一遍。S表示了对月考的担忧以及对考试失利的害怕。咨询师询问S以前在考试前会通过什么方法来减少担忧,S表示自己可以提前两天对要考试的内容进行梳理,并进行简单的测试。S表示尽管上周有规划月考复习,但是没有完全按照规划完成任务。咨询师与S讨论背后的原因,S反馈是因为没有很好地评估学习的任务量,仅凭主观判断来制定目标,没有考虑到正常学习的压力,导致复习计划拖沓。S觉得在制定计划时需要考虑得更细致一些。S提到,除了学习任务,这周还帮助同学讲解习题,觉得与同学的关系变得融洽,也能更好

地安排时间。在回顾这一周的任务时，S认为虽然这一周做了很多任务，感到有压力和些许疲惫，但是完成之后很有满足感与成就感，觉得这些付出都是值得的。咨询师肯定了S的进步，并以好奇的语气询问S如何看待自己的改变。S认为，当自己将目标调整为正向目标时，就会发现自己可以做得更多、做得更好。不过，S也补充说，自己对高中学习生活还有更高的期望，并且本周还面临情感上的困扰。S表示不清楚如何与父母讨论这个话题，因为害怕父母会觉得自己的心思不在学习上。S现在不确定父母是否看到了自己的努力，并且希望和父母进行平等正常的交流，倾听自己现在面临的困扰，希望父母可以支持并认可自己。咨询快结束时，咨询师赞美了S的行动力、人际关系的改善以及依据自己的标准制定目标和计划的能力。至于接下来一周的行动目标，S认为应该是朝着7分努力的一个过程，并约定好下次咨询时与父母一同前来。

第五次咨询，S与父亲一同前来。首先，S回顾了上周制定的目标，即从6分向7分靠近，并反馈了上周学习生活的进展。S自述学习生活开始进入正轨，上课注意力有所改善，与同班同学也慢慢熟识，基本能够完成每天的学习任务。S还提到，自己在月考小测中取得了全班第5、年级前100的成绩。S向父亲展示了自己为改变所做的努力，其父也做出了相对积极的回应。与S父亲交流后发现，他对S是关心疼爱的，但并不善于表达。他对S的高中生活缺少必要的认识，面对S的分享和困扰的表达时，也只会劝诫，难以共情。他过分担忧S是否有能力处理好自己的困扰，只会对S进行训诫。通过架构例外，咨询师发现S与父亲之前的一次户外出游过程中，相处愉快，交流也比较融洽。咨询师澄清了S希望与父母沟通交流的目的，肯定了S的自主性以及处理好自己事情的能力。咨询快结束时，约定好下周的行动目标，以及给S父亲的家庭作业（二人共同完成一项户外游戏，并陪伴S完成一天的学习任务），并预告咨询即将结束。

3.1.4 结束与巩固阶段（第6次）

第六次咨询，S回顾了整个咨询过程。起初的第一天，S并未预想到自己的改变，也没有意识到自己期望的生活片段已悄然展开。接着，是关于对自己学习生活的每个分数目标的设定与后续调整。在这个过程中，S察觉到了前所未有的自主感。原本以为咨询应由咨询师全盘引领，但后来发现，自己设定目标并逐一实现的感觉也很不错。S继续说道，之后便是全力以赴地追求每个目标，并探寻实现它们的路径。咨询师与S共同回顾了这一历程，并探讨了咨询关系的发展。S坦言，起初有些拘谨，因为不清楚咨询的具体流程，但随着时间的推移，感觉咨询关系愈发真实自然，说话时也无需过多斟酌。咨询师也分享了自己的感受，表示与S相处时感到十分轻松，并从S身上看到了诸多力量。S对此向咨询师表达了感激。S还提到，在上周与父亲的相处中，明显感觉到气氛的缓和，父亲也开始耐心倾听自己的表达。在陪伴自己一天后，父亲开始认识到自己学习的不容易。谈及未来，S首先提到了暑假的规划，包括希望与父亲一起去心仪的大学游学等。咨询师对S的这些变化感到由衷的高兴，认为S已经在成长的道路上稳步前行，并坚信S有力量去实现所有目标。S再次向咨询师表达了谢意。

3.2 个案概念化

个案概念化指的是咨询师依据来访者提供的信息，对来访者所面临的核心心理问题形成假设。这并非是一个简单的步骤，而是一个由咨询师与来访者共同参与的、系统且全面的过程。个案概念化是心理

咨询理论与实践的桥梁，也是咨询师对来访者形成正确而完整认识、建立良好假设并进行有效咨询的前提（安芹，2006）。虽然焦点解决短期治疗并不强调个案概念化，但是为了对个案有完整的认识，从问题产生与问题解决两个方面进行梳理，对 S 的学业焦虑进行了符合焦点解决的个案概念化。

在问题产生方面，S 因学业压力、考试失利以及家庭问题等因素影响而产生学业焦虑。在咨询以前，S 对自我认知多为负性的。随着咨询的逐渐深入，来访者逐渐在咨询中找到自主感，主动寻求改变。

在问题解决方面，S 与咨询师共同设定了积极的咨询目标。在一步步探索“例外”的过程中，S 发现了自身的优势和资源。这些潜能助力 S 在每一步尝试中逐渐发生改变。S 不仅内在动力强，还能利用好自身优势。这些优势和资源为 S 提供了积极能量，形成了正向自我认知，促进了改变的发生。个案概念化如图 1 所示。

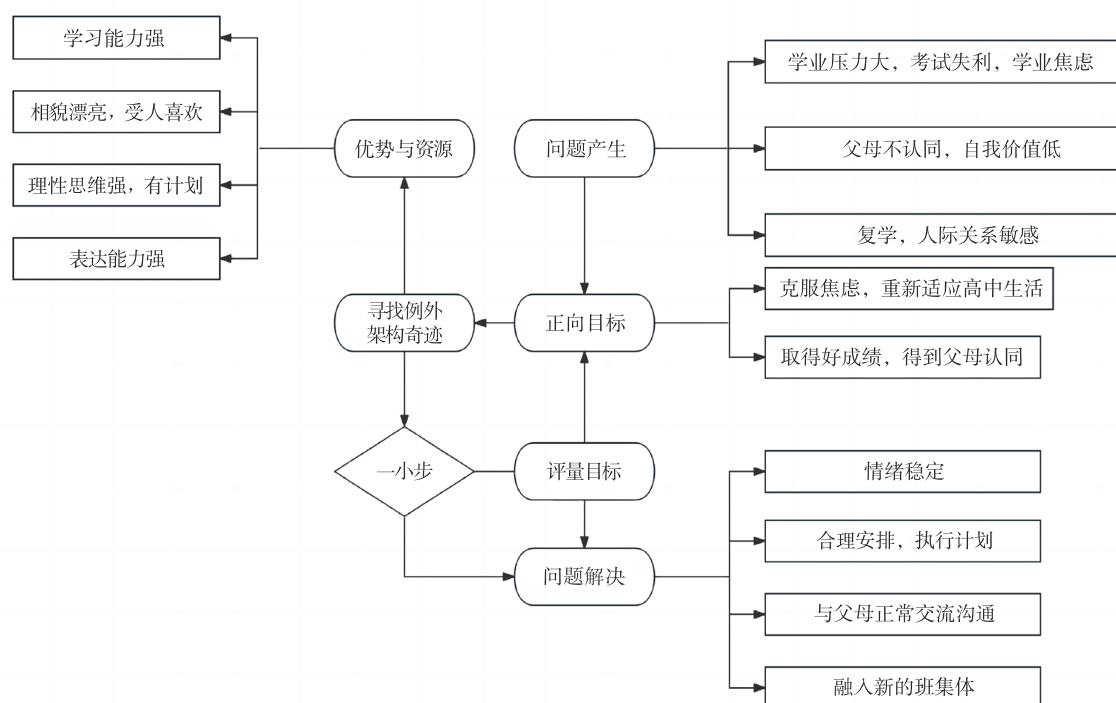


图 1 个案概念化图

Figure 1 Case conceptualization diagram

4 咨询效果及反思

咨询的近期目标基本实现，来访者的焦虑情绪显著减轻，开始能够与父母进行良好的沟通，学习生活恢复了正常轨迹，来访者的自我价值感和控制感得以提升。在最终和长远目标方面，来访者从认知、态度和行为上都有了正向的变化，能够挖掘自身的优势资源，更有信心应对生活。

在对整个咨询过程进行反思时，发现最初建立的良好咨询关系对咨询效果有着积极的作用。本案例中，咨询过程中的积极倾听、共情、尊重、无条件关注对良好的咨询关系有着重要意义，为案例的成功推进奠定了良好基础。后续以合作者的身份与来访者发掘自身优势资源，启动自身资源，为后续赋能起到了积极的推动作用，让来访者在每周的经历中发觉每个人是解决自己问题的专家，看到自己

未曾注意的潜在优势。

然而，整个咨询的时程过短，咨询节奏主要围绕来访者的近期目标，而对长远目标的解决存在局限。未来可以尝试理清目标和困扰的内在关系，并综合来访者更全面的背景信息，探讨亲密关系的问题，以达到咨询效果的最大化和咨询目标的长远化。

参考文献

- [1] 安芹. (2006). 个案概念化在心理咨询中的应用. *中国心理卫生杂志*, 20(2), 133–135.
- [2] 戴艳, 高翔, 郑日昌. (2004). 焦点解决短期治疗(SFBT)的理论述评. *心理科学*, 27(6), 4.
- [3] 黄杰, 曹旻, 朱丹, 游旭群. (2018). 学业焦虑在亲密同伴之间相互影响的纵向研究. *心理科学*, 41(6), 1382–1388.
- [4] Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J., & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English–and Chinese–speaking Australian students. *Educational Psychology*, 37(8), 947–964.
- [5] Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115–135.

Intervention of Solution-Focused Brief Therapy on Academic Anxiety in High School Students

Yuan Zhaolin Wang Ziang Song Dongqing

Liaocheng University, Liaocheng

Abstracts: This case study examined the efficacy of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in addressing the academic anxiety and developmental stress of a high school sophomore, S. SFBT emphasizes the identification of the client's strengths and resources to assist in setting constructive goals. Throughout six sessions of counseling, S's anxiety was significantly reduced, their academic life gradually returned to normal, and their sense of self-worth was enhanced. Under the guidance of the counselor, S established a strong therapeutic alliance with the counselor, clarified therapeutic goals, and progressively realized positive changes. The counseling involved techniques such as the Miracle Question and scaling questions, which helped S discover their potential and ultimately bring about positive change. This study demonstrates the practical application value of SFBT in psychological counseling for high school students.

Key words: SFBT; High school students; Academic anxiety; Case conceptualization