心理咨询理论与实践
2025 年 7 月第 7 卷第 7 期

绘画疗法整合焦点解决短期治疗对学生防御重构及同一性整合的干预

张　帆[1]　叶　壮[2]

1. 晋中信息学院，晋中；
2. 联勤保障部队大连康复疗养中心，大连

摘　要 | 采用绘画疗法与焦点解决短期治疗（SFBT）整合模式，对 1 例表现出高防御机制、自我同一性混乱特征的大学生进行了 7 次咨询干预。咨询过程中，结合了房树人（HTP）测试、自画像等绘画投射评估方法，以及 SFBT 的寻找例外、重构、赋能等技术，深入探索并解决了来访者的核心冲突。结果显示，其认知模式明显改善，情绪觉察与自我认知清晰度提升，防御机制趋于适应，自我同一性整合进程得到积极推进。该整合模式为同类型个案的咨询提供了可借鉴的心理干预思路。

关键词 | 绘画疗法；焦点解决短期治疗；防御机制；自我同一性

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/

1　引言

根据 Erickson 的人格发展八阶段理论，青少年时期最主要的发展任务是确立自我同一性。如果个体没能建立起自我同一性，就会出现自我同一性混乱，表现为自我认识模糊、角色混乱、缺乏价值感与方向感等问题（Jerry & Basaria，2020）。同时，如果个体采用高强度的防御机制进行自我保护，使用情感隔离、投射、贬低等不成熟的防御机制，虽然能暂时起到保护作用，但不利于产生良好的情绪体验，容易歪曲事实认知，造成人际关系恶化，从而进一步固化自我同一性混乱的状态（辛雅丽，1997）。大学生群体处于自我同一性探索的关键时期，面临着学业压力、复杂的人际关系以及生涯规划等挑战，容易诱发或加剧此类问题（曾庆，陈英，2011）。在与具有显著防御、情感体验困难及偏执性认知特点的个案进行传统的访谈工作时，往往会面临来访者阻抗或表达受限的挑战。焦点解决短期治疗（Solution-Focused Brief Therapy，SFBT）是一种以目标为导向，聚焦资源与解决方案的后现代治疗流派，目的在于

通讯作者：叶壮，硕士，联勤保障部队大连康复疗养中心，心理治疗师，研究方向：心理咨询与心理治疗。
文章引用：张帆, 叶壮. (2025). 绘画疗法整合焦点解决短期治疗对学生防御重构及同一性整合的干预. *心理咨询理论与实践, 7*(7), 409–417. https://doi.org/10.35534/tppc.0707046

引导来访者关注期许的未来，让来访者注意已经产生的例外和自身的优势，并通过一小步行动来促成改变（Neipp & Beyebach，2022），而绘画治疗可以作为一种非言语的表达方式和沟通途径，能有效绕过来访者的言语防御，触及潜意识的内容，促进来访者的情感宣泄和自我觉察（Beaumont，2012）。将绘画疗法的表达性、评估性与 SFBT 的目标性、聚焦性相结合，有望为高防御、同一性混乱的个案提供一种更具支持性和穿透力的干预模式。

2 个案信息

2.1 基本信息

来访者小刚（化名），男，25 岁，英语专业专升本二年级学生，即将面临毕业，主动前来寻求心理咨询服务。大专期间曾因人际关系问题接受过心理咨询。

2.2 主诉

长期感到自我认知很模糊，难以感受到悲伤和痛苦，不会流泪，坚信没有人能真正理解自己。对他人普遍持负面评价，社交意愿低，人际关系疏离。自述觉得没有人能理解自己，看不上其他人，也不想和他人说话。

2.3 家庭背景

来访者家中有父亲、母亲和姐姐。自述在童年期母亲曾外出三年未回家，直至其上初中后返回。平时母亲和姐姐比较强势，父亲的家庭角色弱化，对来访者的关注与管教较少。来访者自述从未有人真正理解过自己的诉求。

2.4 教育与社会经历

来访者初中成绩优异，基本保持班级第二名并考上当地重点高中，从高二开始出现厌学情绪并休学，休学期间曾有短暂打工经历，自我评价为失败后选择返校进入一所职高就读。之后考上大专，自述遭到周围同学的侮辱和不理解，体验到强烈成就动机与对所处环境的强烈不认同感之间的矛盾，于是努力考上本科。

3 心理评估

3.1 心理状态评估

3.1.1 精神状态评估

来访者没有幻听、幻觉等知觉障碍，意志行为表现正常，日常饮食、睡眠状况良好，没有器质性病变和家族精神病遗传史，同时也没有自杀、自伤风险。

3.1.2 认知评估

（1）思维偏差：存在显著的偏执性认知模式，表现为倾向于将中性或模糊信息解读为含有敌意或贬低意味。来访者自述初三时认为某位女老师在课堂上频繁注视自己，由此对该老师产生强烈的厌恶感，甚至向学校举报。尽管老师解释是对他优异成绩的欣赏，来访者仍坚持认为老师的行为带有恶意，要求其道歉。至今，仍会时常回忆起该事件，每次想起都会引发显著的厌恶感，并伴有躯体不适感。此外，本科期间与一名女孩发生冲突后，在路上只要见到对方，就会觉得对方在辱骂自己，对他人表现出较强的防御心理。

（2）自我同一性混乱：来访者自述从 15 岁起便通过心理测评来探索自我，其理想自我与现实自我之间存在明显的割裂感。

3.1.3 情绪评估

来访者自述存在情感隔离的防御机制，表现为难以体验悲伤等情绪、不会流泪，但容易因为小事起冲突，被诱发起愤怒的情绪，表明来访者的情感表达与其内心体验存在不一致。

3.1.4 行为评估

咨询师在咨询室中观察到来访者可能存在通过优越感来掩饰自卑的行为，如频繁照镜子、整理仪容、涂抹发际线粉等。同时，咨询师在咨询过程中发现，来访者曾多次呈现双手抱臂的姿势，在人际互动中也表现出明显的疏离感和对他人的不屑感。

3.1.5 社会功能评估

在学业上，能维持学业，同时即将毕业，面临就业压力。在人际关系上，渴望建立关系，但因觉得别人不会理解自己而拒绝深层人际联结。与室友、同学关系紧张、疏离，有过两次短暂的恋爱经历，均由来访者主动提出和结束，难以维持亲密关系。

3.1.6 房树人绘画评估

（1）房屋：锐角屋顶，可能反映出来访者紧张、焦虑情绪或潜在的攻击性；外墙安装摄像头，提示来访者可能缺乏安全感且防御性高；无门把手，可以象征着来访者人际交往存在问题，难以让别人走进内心；屋顶与墙壁连接，可能反映出来访者思维方式的独特性；保险柜里有一把枪，反映出来访者内心的不安全感、受威胁感以及潜在的愤怒和攻击性（见图 1）。

图 1　初次房树人绘画评估

Figure 1　Initial House-Tree-Person Test

https://doi.org/10.35534/tppc.0707046

（2）树木：树冠庞大但没有根系，提示来访者有强烈的成就动机，同时与内在的空虚感并存；树枝分散，可能反映出来访者个性固执、易冲动、服从性较低。

（3）人物：下肢细弱，可能反映出来访者的自我支撑感不足、根基不稳、行动力欠缺。

3.2 初步判断

根据主客观统一、心理活动内在协调、个性相对稳定的病与非病三原则，结合 DSM-5 评估排除精神病性障碍及特定神经症性障碍。来访者的核心问题表现为：

（1）自我同一性混乱，自我认知模糊，理想自我与现实自我存在割裂感，缺乏清晰的人生方向感。

（2）适应不良的防御机制，来访者将情感隔离作为主要的防御机制，阻断痛苦、悲伤的情绪体验；通过贬低他人来维持自尊，掩饰内在自卑感；通过投射将自身难以接受的敌意或负面感受归因于他人。

（3）人际关系问题，表现为疏离、不信任、预设敌意、难以维持亲密关系。

（4）未解决的创伤与冲突，童年母亲长期缺席、家庭沟通模式不良、学业挫折及特定的人际冲突事件等进一步引发的情绪和躯体反应。

来访者早期不安全的依恋模式奠定了其不信任和防御的基础，而面临的学业挫折和人际排斥进一步强化了防御并引发了自我同一性危机，同时其僵化的防御机制又阻碍了从经历中进行整合学习的过程，进一步固化了自我同一性混乱和人际困难。综上，咨询师评估为严重心理问题，属于心理咨询范畴，在咨询中应聚焦于来访者防御机制的适应性重构与自我同一性的整合。

4 咨询方案

4.1 咨询目标

在短期目标上，咨询师要帮助来访者认识当下的状态，促进自己的情绪觉察并修正认知偏差。在长期目标上，咨询师要和来访者对其形成情感隔离的根源，以及目前仍无法消解的人际冲突做更深入地探讨，以此帮助来访者进一步整合自我同一性并建立适应性的人际模式。

4.2 咨询计划

由于来访者的咨询诉求更多地聚焦于宽泛的自我探索，且在问题定位与痛苦的情绪表达上存在困难，咨询师在咨询初期计划通过绘画疗法来了解来访者当下的状态以及对自我的认知，为后续咨询提供方向，绘画疗法能绕过来访者意识层面的防御并能成为潜意识的天然表达渠道。在咨询中期，咨询师计划运用 SFBT，针对来访者在自我认知过程中仍难以释怀的四件事情进行深入探讨，包括与家人难以沟通时的窒息感、未考入理想大学的遗憾、在人际关系中的防御与敌意以及初三时一位老师对其挥之不去的影响，咨询师通过聚焦具体事件来协助来访者梳理情绪脉络并重构适应性的认知。在咨询末期，咨询师计划再次运用绘画疗法并与初期的作品进行对比，引导来访者直观地通过两幅作品间的差异来看到自身的内在力量、蜕变与潜能，建立起应对未来挑战的信心。

5 咨询过程

5.1 第一阶段：关系建立与心理评估（第 1 次）

第一次咨询，咨询师与来访者建立安全、接纳的咨询关系，明确保密原则及咨询设置。通过访谈深入了解来访的主诉、家庭背景、教育与社会经历及关键事件等信息。邀请来访者绘制房树人（见图 1）和自画像（见图 2）并对画作进行描述。据此，与来访者初步确定咨询方向，包括探索自我、理解人际模式及处理特定困扰事件。最后布置家庭作业，邀请来访者记录接下来一周每天的情绪感受，特别是细微的情绪波动或躯体感觉。

图 2　自画像

Figure 2　Self-Portrait

5.2 第二阶段：聚焦核心冲突事件的认知重构与行为探索（第 2–5 次）

第二次咨询，咨询师主要围绕来访者初三时一位老师对其造成挥之不去的影响事件展开探讨。咨询师首先对家庭作业进行分享，了解来访者在生活中对相关情境的观察与感受。随后，引入 SFBT 的核心理念：现实是被个体主观建构而非客观固定的，同一事件本身并无绝对意义，其意义是由个体根据自身的经验、认知和情境所赋予的（Bannink，2007）。基于此，咨询师运用换框技术引导来访者转变视角来重构事件，启发其思考教师的某些行为可能是关注或认可的表现，帮助其跳出固有的认知框架。最后，咨询师与来访者预约下次咨询，并布置家庭作业：尝试去共情、理解身边的人，主动发起交流并记录自身在这个过程中的感受与变化。

第三次咨询，主要聚焦于家庭沟通的议题。咨询师首先分享家庭作业，了解来访者在人际互动中的新体验。接着，引入 SFBT 的两个核心理念：（1）挖掘来访者的例外时刻，突破问题导向的思维定式，转向积极可行的解决方案（Walker et al.，2021）。咨询师引导来访者回忆与家人沟通顺畅的时刻，让来访者感受其中的温暖与默契并从例外中探寻问题解决的可能。（2）对问题的描述方式会影响行动，改变对问题的描述能激发能动性（Iveson，2002）。咨询师引导来访者意识到，如果直接给父亲、母亲和

https://doi.org/10.35534/tppc.0707046

姐姐贴上僵化的标签，会促使自己选择不沟通的行为，进而加剧沟通困境，形成恶性循环，因此需要突破这种固化的思维。随后，咨询师与来访者预约下次咨询，并布置家庭作业：尝试用非暴力沟通的方式跟家人交流并记录沟通中的细节与感受。

第四次咨询，以人际敌意为咨询目标。咨询师开始先对家庭作业进行分享，了解来访者在与他人沟通中的具体状态与反馈。随后，咨询师引入 SFBT 的核心理念：意义存在于互动之中并通过行动传递意义，由对方的反应来显现意义是否被接收到，如果其反应与预期不相符，则需要调整行为方式来更准确地传递意图（Gupta & Fakhr，2022）。以此，咨询师与来访者深入分析了来访者当前的人际关系以及在两次短暂恋爱关系中体验不佳的相似之处，引导来访者意识到自身对他人的防御状态，其主观地预设他人的想法会导致自己难以信任和接触他人，而这也是影响人际关系、亲密关系的关键因素。最后，咨询师与来访者预约下次咨询，并布置家庭作业：继续记录尝试与他人沟通的过程、对方的反应以及自身的感受并关注自身防御状态的变化。

第五次咨询，主要聚焦在来访者学业遗憾以及理想与现实割裂的问题上。咨询师首先对家庭作业进行了分享，了解来访者在与他人沟通中的进展与感悟。之后，咨询师以 SFBT 的正向思维来引导来访者转变视角，将挫败转化为韧性资源并通过实例说明来访者在困境中蕴含的成长力量（Tebes et al.，2004）。随后，咨询师与来访共同制定职业目标与计划，涵盖阶段性学业提升、技能学习的短期目标，和职业定位、发展方向的长期目标。咨询师与来访者详细地探讨了实现每个目标的具体方法，并激励来访者相信小改变有大价值，可以通过逐步实践来积累进步。最后，咨询师与来访者预约下次咨询并布置家庭作业：记录每个目标的完成情况，包括过程中的努力、遇到的困难以及达成后的感受，以强化对自身成长的感知。

5.3 第三阶段：巩固、整合与结束（第 6–7 次）

第六次咨询，以回顾总结与状态评估为咨询目标。咨询师首先对家庭作业进行分享，了解来访者在目标完成过程中的具体实践、遇到的困难以及收获的感悟。随后，咨询师邀请来访者绘制房树人（见图 3），与第一次的作品展开对比探讨，并在对比过程中鼓励来访者自己发现画面中蕴含的变化，或许是房屋线条更流畅、树木枝叶更舒展、人物姿态更开放，而这些细节的变化能折射出来访者内心状态的积极转变和来访者对自我认知的逐渐清晰。最后，咨询师向来访者说明接下来的咨询设置，将咨询间隔适当延长以帮助其向独立成长过渡，同时给予其真诚的鼓励与积极赋能，让来访者相信自己有能力在生活中创造出想要的生活，并能逐步将咨询中获得的力量转化为实际行动。

第七次咨询，因来访者到外地实习而进行线上咨询。咨询师首先倾听来访者分享实习的经历，包括工作中的挑战、与同事的互动、遇到的困难以及克服后的成就感等。同时，咨询师着重引导来访者将咨询中学到的沟通技巧、认知调整方法等迁移到实习环境中，以更好地应对新场景下的人际与工作问题。最后，以肯定和信任的态度鼓励来访者，让来访者相信即使没有咨询师的陪伴，也具备持续成长的能力。

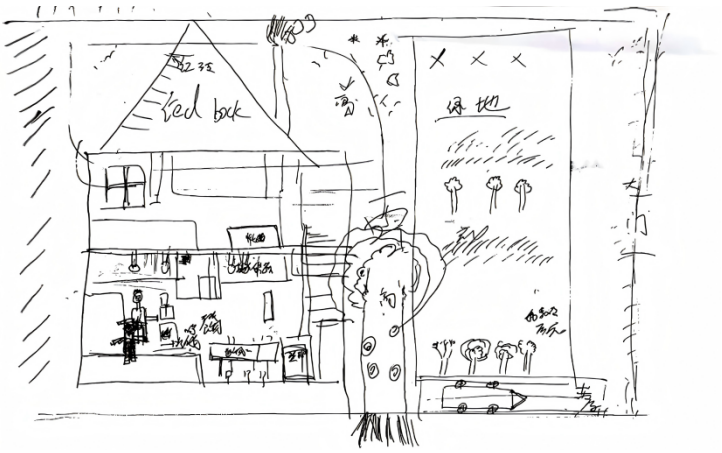

图 3　第六次咨询的房树人

Figure 3　House-Tree-Person drawing from the sixth counseling session

6　咨询效果

6.1　绘画评估

在绘画表达层面上，咨询尾声的房树人作品（见图 3）较初始（见图 1）有显著转变。房屋外墙的摄像头消失、锐角屋顶趋于平缓，提示防御性降低与环境安全感提升；保险柜的枪支意象的消除，反映内在威胁感及攻击冲动减弱；人物下肢线条增粗且树冠浮现浅层根系，象征自我支撑感增强，成就动机与内在空虚的矛盾初步整合；人物的姿态由拘谨转为舒展，进一步佐证自我接纳度提高。

6.2　咨询师观察

咨询师观察到来访者在非言语化行为上有显著改变，其双手抱臂等闭合性肢体动作的出现频率明显降低，身体姿态也更趋向于放松、开放。同时，来访者在言语化内容上更多地转向当下及未来，对过往挫折的提及减少，主动探索如羽毛球等个人兴趣，对未来规划也更具象化并考取了国家级羽毛球教练资格证。

6.3　来访者自诉

来访者自述自己当下的状况越来越好，回家和父母、姐姐争吵也变少了，更专注于发展自身，“我不想再纠结过去了，走好当下和未来更重要，好好让自己更出彩。今年我考了羽毛球教练证，在一家机构实习，大家都挺喜欢我，我正在规划未来的就业方向，如果这个过程中遇到喜欢的人，也想努力尝试一下。”

7　讨论

本案例通过整合绘画疗法与焦点解决短期治疗（SFBT），成功干预了一名高防御机制、自我同一性

https://doi.org/10.35534/tppc.0707046

混乱的大学生。绘画疗法凭借其独特的优势，突破了来访者的言语防御，借助房屋、树木、人物等意象的演变，使来访者直观感受到自身的成长与转变。SFBT 技术则引导来访者关注积极的资源与解决方向，帮助其改变对核心冲突事件的认知模式。两者的结合展现出双重优势：既实现了潜意识的探索与情感的表达，又强化了改变的行动力与持续性，形成了“评估 – 表达 – 重构 – 赋能”的良好循环。这一整合模式为解决高防御个案的心理困扰提供了更为有效的干预路径，对高校心理咨询工作具有重要的实践意义。不过，本研究仅以个案呈现，并没有进行更多的同类、同质化的跨多个样本的综合探究，未来还需更多案例进一步验证其普适性。

参考文献

[1] Jerry, J., Kurnianingrum, W., & Basaria, D. (2020). Penerapan Solution–Focused Brief Therapy Dengan Pendekatan Kelompok Untuk Memperbaiki Konsep Diri Remaja di Lpka Slm. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4*(1), 46–50.

[2] 辛雅丽. (1997). 大学生的防御方式与心理健康. *中国心理卫生杂志*, (5), 37–39.

[3] 曾庆, 陈英. (2011). 大学新生自我同一性及心理健康状况分析. *中国临床心理学杂志, 19*(4), 546–547+550.

[4] Neipp, M.–C., & Beyebach, M. (2022). The Global Outcomes of Solution–Focused Brief Therapy: A Revision. *The American Journal of Family Therapy, 52*(1), 110–127.

[5] Beaumont, S. L. (2012). Art Therapy Approaches for Identity Problems during Adolescence. *Canadian Art Therapy Association Journal, 25*(1), 7–14.

[6] Bannink, F. P. (2007). Solution–Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 37*(3), 87–94.

[7] Walker, C. R., Froerer, A. S., & Gourlay - Fernandez, N. (2021). The value of using emotions in solution focused brief therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(3), 812–826.

[8] Iveson, C. (2002). Solution–focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 8*(2), 149–156.

[9] Gupta, H., & Fakhr, R. (2022). Solution focused brief therapy and depression. *International Journal of Health Sciences,* 8892–8902.

[10] Tebes, J. K., Irish, J. T., Puglisi Vasquez, M. J., & Perkins, D. V. (2004). Cognitive Transformation as a Marker of Resilience. *Substance Use & Misuse, 39*(5), 769–788.

An Integrated Intervention Study of Art Therapy and Solution-Focused Brief Therapy on Defense Restructuring and Identity Integration in University Students

Zhang Fan[1] Ye Zhuang[2]

1. Jinzhong University of Information, Jinzhong;
2. Dalian Rehabilitation and Sanatorium Center of the Joint Logistic Support Force, Dalian

Abstract: This study implemented an integrated intervention model combining art therapy and Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) for a university student exhibiting high defense mechanisms and ego identity confusion. Through seven counseling sessions incorporating projective assessment techniques including House-Tree-Person (HTP) test and self-portrait, along with SFBT techniques such as exception seeking, reframing, and empowerment, the client's core psychological conflicts were systematically addressed. The intervention outcomes demonstrated significant improvements in cognitive patterns, enhanced emotional awareness and self-perception clarity, adaptive adjustment of defense mechanisms, and progressive integration of ego identity. This integrated approach provides a valuable reference for psychological interventions targeting similar clinical cases.

Key words: Art therapy; Solution-Focused Brief Therapy; Defense mechanisms; Self-Identity

https://doi.org/10.35534/tppc.0707046