

SFBT 技术对大学生学习投入的干预研究

梁园 邱心怡 韩佳琦 刘蕾

青岛恒星科技学院，青岛

摘要 | 以S省民办高校1853名大学生为研究对象，采用问卷调查与团体心理辅导相结合的混合研究方法，考察焦点解决短期治疗（SFBT）技术对提升大学生学习投入的干预效果。基于学习投入水平的聚类分析，将样本划分为四类，选取低投入与较低投入群体作为被试。数据显示，实验组在深层认知策略、师生互动、同伴互动（ $p < 0.001$ ）、学习热情（ $p = 0.048$ ）及学习投入总分（ $p = 0.019$ ）上，均显著提升，且显著优于对照组，尤以社会性互动维度改善最为突出。结果表明，SFBT技术契合大学生发展性心理需求，能够为学业发展提供有效支持。同时，在数字时代背景下，真实人际互动在育人过程中的不可替代性凸显。

关键词 | 学习投入；SFBT技术；团体心理辅导

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 问题与研究设计

教育部《心理健康专项行动计划（2023—2025年）》强调，应在“三全育人”框架下构建精准化心理支持体系，推动学习策略训练与心理资本培育的深度融合，以增强学生的适应性与发展潜能（教育部等，2023）。基于NCSS项目的追踪研究亦表明，引导学生探索适配性学习方式、重构学习认知并改善心理状态，是促进其可持续发展的核心路径（史秋衡，孙昕妍，2024）。在此背景下，学习投入作为衡量高等教育质量的关键指标，已成为实现“内涵式发展”的重要着力点。然而，我国民办本科院校普遍面临学习投入的结构困境：校园心理支持体系薄弱，情感疏导满意度仅为29%，学业指导覆盖率不足35%，导致学生易陷入“高焦虑—低效能”的心理模式，加剧认知失调，助长“躺

平”倾向（史静寰，郭菲，2024）。本研究立足于学习投入“行为—认知—情感”与“个体—互动”双重维度（王文，2018），对S省三所民办高校1853名大学生的学习投入数据进行量化分析，并据此引入焦点解决短期治疗（SFBT）技术开展团体心理辅导。干预设计围绕“目标具体化—资源发掘—行动促进”机制（许维素，李明，2020），聚焦学习动机、学习策略运用及个体心理资源等微观影响因素，通过短程、目标导向的团体干预，提升学生的学习参与水平与心理适应能力。

2 民办大学生学习投入的现状调查

2.1 研究对象

本研究以S省三所民办本科院校在校生为研究对象，

基金项目：山东省教育科学“十四五”规划2023年度课题“SFBT技术对大学生学习投入的干预研究”（项目编号：2023ZC457）。

通讯作者：梁园，青岛恒星科技学院副教授，研究方向：心理健康。

文章引用：梁园，邱心怡，韩佳琦，刘蕾。（2025）。SFBT技术对大学生学习投入的干预研究。《中国心理学前沿》，7(8)，1031–1035。

<https://doi.org/10.35534/pc.0708167>

采用随机抽样方法开展问卷调查,经数据清洗后获得有效样本1853份,有效回收率74%。样本中男生占31.5%,女生占68.5%;学科分布为文史哲类34.5%、经管法类33.9%、理工农医类11.8%、艺术与教育类19.8%;学生干部占比37.4%,非学生干部占比62.6%;户籍结构中农村占55.6%,城镇占44.4%。

2.2 调查变量与工具

研究工具采用基于“国家大学生学习情况调查”项目编制的大学生学习投入度调查问卷,选取22个题项,涵盖“主动学习、深层次认知策略、学习热情、师生互动与同伴互动”五个维度,采用李克特五点计分。问卷整体Cronbach's α 系数为0.921,各维度 α 系数均高于0.70(汪雅霜,2015;汪雅霜,2018),组合信度良好,有较高的内部一致性。依据理论构念,将主动学习、深层次认知策略与学习热情归为“个体学习投入”维度,师生互动与同伴互动归为“社会性互动”维度。

2.3 数据分析思路

采用SPSS 27.0进行描述性统计与相关分析,继而运用Mplus 8.3进行潜在剖面分析,以识别不同学习投入模式的潜在类别结构,实现样本的聚类划分。

2.4 调查结果

(1) 描述性统计分析

对样本进行了描述性统计与相关分析。主动学习($M \pm SD = 23.61 \pm 5.167$)、深层次认知策略($M \pm SD = 19.18 \pm 3.984$)、学习热情($M \pm SD = 14.31 \pm 3.095$)、师生互动($M \pm SD = 24.63 \pm 4.861$)与同伴互动($M \pm SD = 24.59 \pm 4.844$)。相关分析显示,所有变量间呈显著正相关($p < 0.01$)。其中,主动学习与深层次认知策略($r = 0.921$)、学习热情($r = 0.925$)的相关性极强;师生互动与同伴互动之间亦存在高度相关($r = 0.907$)。此外,“个体学习投入”及“社会性互动”维度内部各变量间均表现出较强的协同性,表明各构念具有良好的聚合效度。

(2) 潜在剖面分析

模型拟合指标显示,随着类别数增加,AIC、BIC与aBIC值持续下降,表明模型拟合优度逐步提升。当类别数为2至4时,LMR-LRT与BLRT检验的 p 值均小于0.001,Entropy值依次为0.927、0.963和0.983,均高于0.80的可接受阈值,模型分类准确性良好。然而,当类别数增至5时,LMR-LRT的 p 值为0.797,未达显著水平。同时四类模型中各类别概率分布相对均衡(分别为0.025、0.353、0.267和0.355),分类清晰且具有实际解释意义,最终确定四类潜在剖面模型为最优分类。

依据四类模型在各潜在因子上的得分特征,将其分为低投入型、较低投入型、较高投入型与高投入型。四类群体在五个维度上呈现显著递增趋势,各类

别间在所有因子上的 F 值均达到显著水平($p < 0.001$),且效应量(η^2)范围为0.623至0.917,具有强区分效度。

具体而言,高投入型在各因子上均值最高(主动学习 $M = 5.945$,深层认知策略 $M = 5.975$),而低投入型均值最低(主动学习 $M = 1.536$,深层认知策略 $M = 1.516$),其余两类居中且呈阶梯式上升。结果验证了四类划分在量表因子上的系统性差异与内部一致性。

主动学习的组间差异显著, $F(3, 1849) = 4644.675$, $\eta^2 = 0.883$;深层认知策略 $F(3, 1849) = 6768.152$, $\eta^2 = 0.917$;学习热情 $F(3, 1849) = 4586.814$, $\eta^2 = 0.882$ 。三者效应量均超过0.8,表明学习投入类型的划分对个体层面的学习行为与认知策略具有极强的解释力。

在社会性互动维度,师生互动 $F(3, 1849) = 1019.505$, $\eta^2 = 0.623$,各组均值从低投入型的11.723上升至高投入型的29.471;同伴互动 $F(3, 1849) = 1060.947$, $\eta^2 = 0.633$,均值由12.447增至29.586。效应量均高于0.6,说明学习投入水平越高,学生与教师及同伴的互动频率与质量显著提升。

综上所述,不同学习投入类型在各量表因子上的表现具有高度一致性与区分效度,四类模型不仅具备良好的统计拟合特征,低投入群体在各项指标上全面滞后,凸显出分类干预的必要性,在教育实践中具备明确的干预指向性。

3 焦点取向的团体辅导方式的应用研究

SFBT技术聚焦于认知层面的正向引导,运用预设性提问帮助学生构建确切、可行的目标,通过对个体认知、情感层面的有效干预,培养学生正向思考功能和行为习惯,强化社会性互动对学习投入微观影响因素的改善作用。

(1) 研究对象

对前期调研中低、较低学习投入段的学生进行团体心理辅导招募,根据自愿参加原则,选取30名同校学生为干预研究组,10人/组。其中男生10名,女生20名,平均 19.38 ± 0.47 岁,学习投入总分 $M \pm SD = 47.13 \pm 10.894$ 。另选30名学生为对照组,其中男生10名,女生20名,平均年龄 19.52 ± 0.83 岁,学习投入总分 $M \pm SD = 64.73 \pm 8.967$ 。

入组标准:参与此前统一调研的学生,身体健康,无躯体疾病;愿意报名参加团体心理辅导;愿意认真完成问卷调查。排除标准:①有严重心理问题或精神疾病,正在接受药物治疗的学生;②正在接受心理咨询或连续系统心理辅导的学生;③有严重躯体疾病的学生。

(2) 实验设计

方案以焦点解决短期治疗(SFBT)为核心理念,

注重正向引导与资源挖掘；结构清晰，主题递进，兼顾情感联结与认知行为训练；融合体验式活动与SFBT问句技术，增强参与性与实效性；强调小改变积累，促进学习投入的可持续提升。方案共设8次活动，每次1.5小时，每周1次，围绕“同伴互动、师生互动、主动学习、学习热情、深层认知策略”五大目标维度系统推进。

第一次“认识你我他”：建立团体安全感与信任氛围，明确团体目标。通过破冰游戏促进成员相互了解，使用成果问句与赞美强化成员对团体契约的内化意识，激发成员对团体目标的认同感与归属感。

第二次“信任之旅”：强化成员间情感联结与信任。通过“信任不倒翁”等活动降低成员的心理防御机制，提升人际安全感和可预测感，结合成果问句与赞美强化积极行为。

第三次“重觅学海曲线”：引导回顾学习历程，觉察自身学习模式。通过奇迹问句与例外问句激发改变愿景与资源意识。增强识别、整合他人经验中积极心理资源的能力，促进将外部鼓励内化为自我效能感。

第四次“吐槽学海”：聚焦学业情绪管理。借助“情绪气球”帮助成员识别与调节情绪，通过量尺问句评估情绪状态，运用赞美鼓励成员表达，提升情绪调节能力。

第五次“学海有你伴我行”：增强社会支持感知。通过角色扮演与社会关系图绘制，聚焦已存在的方法、资源、力量与优势，运用关系问句与应对问句促进成员对社会支持网络的认知重构，深化对情感联结的体验与接纳能力。

第六次“求学有方”：提升时间管理与学习策略。通过“时间馅饼”“四象限法”等工具训练时间规划能力，结合量尺问句评估策略掌握程度，鼓励小步改变。

第七次“预见未知”：以未来为导向建构学习愿景。通过“未来生命线”等活动确立学习目标，运用量尺问句与应对问句推动行动计划制定。

第八次“祝福彼此”：整合团体经验，巩固改变成果。通过“优点轰炸”“时光隧道”等活动强化自我认同，完成后测，以量尺问句与赞美促进积极展望，实现适应性分离。

(3) 统计处理

干预后，除“主动学习”外，实验组在学习投入各因子及总分上均呈现显著提升：深层认知策略由干预前 8.47 ± 4.183 提升至 22.60 ± 1.673 ($t=-17.182$, $p<0.001$)；学习热情由 5.60 ± 2.372 升至 16.90 ± 1.242 ($t=-23.116$, $p=0.048$)；师生互动由 12.57 ± 4.462 增至 29.07 ± 1.202 ($t=-19.558$, $p<0.001$)；同伴互动由 11.33 ± 5.985 升至 29.00 ± 1.259 ($t=15.822$, $p<0.001$)；学习投入总分由 47.13 ± 10.89 升至 125.70 ± 7.32 ($t=-32.79$, $p=0.019$)。

组间比较显示，干预后实验组在多个维度显著优于对照组。其中师生互动 ($t=22.118$, $p<0.001$)、同伴互动 ($t=15.102$, $p=0.004$) 及学习投入总分 ($t=37.72$, $p=0.025$) 差异显著，而对照组前后测变化较小，仅在主动学习 ($t=-2.919$, $p=0.017$) 和学习投入总分 ($t=-3.131$, $p=0.058$) 上呈现边缘显著或小幅提升，其余因子改善有限。

从整体趋势看，实验组在“个体学习投入”与“社会性互动”两个维度均显著增益。“深层认知策略”与“学习热情”的显著提升反映SFBT通过“例外问句”“成果问句”等技术有效激活个体内在资源，促进元认知发展与学习动机增强。而师生互动与同伴互动的大幅提升表明，通过“社会关系图”“角色扮演”等活动显著增强了成员的人际联结与支持感知，契合SFBT强调资源导向与关系建构的核心理念。干预设计中融入的情感暴露、人际反馈与支持表达练习，有效提升了成员的人际安全感与互动意愿，进而优化了学习环境中的社会支持系统。

值得注意的是，“主动学习”因子虽在实验组中数值提升明显（由9.33升至28.07），但组内比较未达显著水平 ($p=0.172$)，可能与该维度行为模式稳定性较高、短期干预难以彻底重构学习习惯有关。此外，干预设计更侧重认知重构与情绪调节，对“主动学习”行为的直接训练不足，导致改善不显著。相比对照组该因子基线较高，但后续提升有限，说明自发性主动学习行为若缺乏系统引导，难以实现自我持续发展。

综上所述，干预通过目标导向对话、资源挖掘与支持性团体氛围营造，促进学生从认知、情绪到行为层面的积极转变，尤其在深层认知、学习动机及社会互动方面效果显著。这一结果支持了SFBT技术在学业心理干预中的适用性与有效性，为心理健康教育提供了实证依据与实践路径。

4 结论与讨论

结果表明，SFBT取向的团体辅导成效不仅源于团体辅导本身所提供的心理支持功能，更得益于其核心理念与学业干预目标的契合。其中，目标导向对话技术作为关键环节，引导成员明确学习目标并将其分解为可操作的阶段性任务，增强了学习行为的指向性与可控性。实验组在干预后学习投入各维度均呈现显著提升，尤以主动学习因子为例，其均值由干预前的 9.33 ± 3.604 上升至 28.07 ± 2.227 ，表明目标具体化有助于激发学生的探索意愿与参与积极性，并通过阶段性成就体验强化学习动机与自我效能感。

此外，SFBT在促进深层认知策略的识别与运用方面亦表现出显著干预效果，反映出该技术在认知重构层面的有效性。然而，其在“主动学习”等行为模式层面的改变未达显著水平，提示行为惯性的干预存在局限。此

或因学习行为模式具有高度稳定性,其形成深受长期教育经历与外部环境交互作用的影响,短期内难以实现根本性转变。因此,针对固化行为模式的干预需考虑设计更具持续性与系统性的介入方案。

值得注意的是,团体辅导通过强化情感联结与人际安全感,有效促进了成员间支持性关系的建构,提升了人际资源的觉察与利用能力。数据分析显示,团体互动显著增强学生的社会性参与,进而正向影响学习投入。在团体情境中,同伴间的观点交流与经验分享不仅拓展了学习资源,亦激发了学习兴趣与内在动力,体现了社会支持在学业发展中的中介作用。

5 研究启示与展望

学习投入具有多维性,除心理因素外,亦受课程设计倾向与家庭支持水平等外部环境制约。若教学偏重知识灌输而忽视自主学习能力培养,或家庭教育支持缺位,均可能削弱学习主动性。本研究中SFBT团体辅导主要集中于心理层面干预,未来研究宜设计整合心理、教学与环境因素的多维度干预方案,这对高校心理健康教育者提出了更高专业要求:不仅需具备危机干预能力,更应掌握学生发展规律,实现对阶段性发展议题的精准化、发展性支持。

此外值得注意的是,尽管数智技术重塑了学习与交往形态,但人际互动的核心机制未发生本质改变。情感支持、有效沟通、团队协作与领导力等关键能力的培养,仍依赖于真实的校园人际关系场域。现实中的师生互动与同伴联结为学生提供了模拟社会的实践情境,使其在互动中习得冲突解决、协商合作等社会技能,对职业准备与全面发展具有不可替代的作用。因此,应着力构建支持性的校园关系生态,强化师生联结质量,完善同伴互助系统。

大学生心理困扰多源于角色转换、自我认同建构及职业发展规划等发展性议题。高校作为高素质人才培养的核心场域,亟需突破传统以危机干预为主的心理工

作范式,转向涵盖认知发展、情绪调节与社会适应等维度的心理健康促进体系。在服务范畴上,应拓展心理工作的外延,将学习策略指导、学业动机激发与生涯规划咨询系统整合至常规心理服务框架;在干预时序上,推动由“事后补救”向“发展性预防”前移,建立“心理健康—学业发展”联动机制;在实施路径上,构建“教育教学—心理咨询—校园文化”三维协同模式,系统提升学生的心理资本。该模式不仅有助于缓解学业压力引发的适应性障碍,更可通过增强自我效能感、培育成长型思维,为创新型人才的心理可持续发展提供支撑。

参考文献

- [1] 教育部, 中央宣传部, 中央网信办, 等. (2023, April 20). 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). from https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [2] 史秋衡, 孙昕妍. (2024). 大学生学习方式的理实之路——基于“国家大学生学情调查”(NCSS)追踪研究. *中国高教研究*, 41(2), 1-12.
- [3] 史静寰, 郭菲. (2024). 民办本科院校大学生学习投入的结构性瓶颈与突破路径——基于NCSS追踪数据的实证分析. *高等教育研究*, 45(3), 88-101.
- [4] 王文. (2018). 中国大学生学习投入的内涵变化和测量改进——来自“中国大学生学习与发展追踪调查”(CCSS)的探索. *中国高等教育研究*, (12), 7.
- [5] 许维素, 李明. (2020). SFBT团体辅导对大学生心理弹性的干预研究. *中国临床心理学杂志*, 28(4), 812-818.
- [6] 汪雅霜. (2015). 我国大学生学习投入度调查问卷设计与检验——基于“国家大学生学习情况调查”数据分析. *河北科技大学学报(社会科学版)*, 15(3), 101-106.
- [7] 汪雅霜. (2018). *基于I-E-O模型的大学生学习投入度研究*. 南京大学出版社.

SFBT Intervention on Learning Engagement in Private Universities

Liang Yuan Qiu Xinyi Han Jiaqi Liu Lei

Hengxing University, Qingdao

Abstract: This study validated the efficacy of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in enhancing learning engagement among 1,853 students from private universities. Cluster analysis identified low-engagement subgroups for intervention. The SFBT group showed significant improvements in cognitive strategies, social interactions ($p < 0.001$), motivation ($p = 0.048$), and overall engagement ($p = 0.019$), highlighting SFBT's alignment with developmental needs and the critical role of interpersonal dynamics in digital-era education.

Key words: Learning engagement; SFBT; Group intervention