

□ 心理与交往

# 大学生心理危机干预中 焦点解决短期治疗的应用\*

庄明科<sup>1</sup>, 李瑞鹏<sup>2</sup>

(北京大学 1 学生心理健康教育与咨询中心; 2 软件与微电子学院, 北京 100871)

**摘要:** 大学生心理危机干预中焦点解决短期治疗方法, 区别于传统问题解决的咨询模式, 以“聚焦未来、目标指向”为核心, 以合作的姿态邀请当事人共同寻找有用的方法, 以形成问题解决之道, 焦点解决短期治疗方法危机干预的速度较快且有效, 在实践中起到了良好的效果。

**关键词:** 大学生; 焦点解决; 短期治疗; 心理危机干预

中图分类号 G641

文献标识码 A

文章编号 1674-5337(2014)03-0077-03

随着社会竞争日趋激烈, 大学生心理危机与突发事件也日益增多。学业受挫、失恋、就业压力过大、心理疾病等原因而导致大学生自杀和伤害他人的事件时有发生, 并且呈现出上升趋势。教育工作者提高大学生心理危机干预能力十分必要。

## 一、传统危机干预模式的现状与不足

(一) 把重点放在导致危机的原因上, 阻碍问题解决

传统的危机干预模式中, 危机干预工作者常常用大量的时间听当事人阐述原因。但是许多危机的情况比较复杂, 短时间内搞不清原因究竟是什么。而学生工作中的危机干预基本上都有时间和次数的限制, 运用传统的方法有可能在规定时间内不能完全解决问题。焦点解决短期治疗(简称 SFBT)的创始人之一 Steve de Shazer 认为: “谈论过去, 尤其是挖掘有问题的过去事件及原因, 是不利于问题解决的”。究其原因, 当事人很容易一直沉浸在较为负面和悲观的情绪中, 在描述问题过程中可能更加自卑, 一定程度上并不利于危机干预的顺利进行。

(二) 流程上重视风险评估, 忽视了当事人本

身的资源

如果有一个学生要自杀, 有些学校做出的反应就是把这个学生保护起来, 一些相关人员甚至从此不敢跟这个学生接触了。学校在危机事件中恰恰忽视了他本人具有的能量和资源。国外研究结果表明, “当事人因素”对有效干预结果的贡献最大, 传统的危机干预模式容易忽视当事人身上的强大力量。

## 二、焦点解决短期治疗技术在危机干预中的应用

(一) 焦点解决短期治疗的理念

焦点解决短期治疗是一个近年来形成并在世界范围迅速崛起的现代思潮下的短期咨询学派, 它是由 Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg 夫妇及其同事在短期家庭治疗中心发展出来的。它兴起于 20 世纪 80 年代末, 经过 20 多年的发展完善, 开始在国际盛行。目前国内对该咨询方法的书籍和介绍逐步增多, 焦点解决短期治疗的核心为“聚焦未来、目标指向”。

后现代旗帜下的焦点解决短期治疗, 强调实

\*作者简介: 庄明科(1976—), 男, 北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任; 李瑞鹏(1988—), 女, 北京大学软件与微电子学院研究生。

践性和可操作性,以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度,寻找个案的成功经验,从小步的改变做起以促使个案困扰的逐步减轻。SFBT 实用主义的主要哲理是:如果没有破,就不要补;如果有效,就多做一点;如果无效,做些不一样的。

SFBT 的过程简洁,目标明确,强调语言在建构现实中的核心作用,提出要重建积极的语言表达方式与技巧,实施有效的信息回馈,把语言作为揭示问题和解决问题的一条重要途径,SFBT 中设计精巧的问句就是这一思想的具体体现,SFBT 强调个案的主动角色。重视当事人自身的力量,治疗师以合作的姿态邀请当事人共同寻找好的、有资源的、有用的方法,帮助其寻找希望,建立目标,解决问题。

## (二)焦点解决短期治疗在危机干预中的实践原则

SFBT 在危机干预的实践中有一些原则,无论是管理思路还是具体的咨询技巧,都应遵循这些实践原则,下面将从三个不同的角度来说明。

1. 危机干预工作者角度。视每次咨询为治疗,并且要评估有效性。与当事人的每次面对面咨询都要将此次会谈的帮助与改变作用最大化,勿把时间仅仅浪费在“做风险评估”上。并且,在每一次咨询的过程中,甚至在干预中,都要评估一下此次咨询的有效性。通过当事人自身的评估让他来发现对自身哪些是有效果的,哪些是没有效果的,把注意力转移到有效果的那一边。

接纳危机。把自杀危机看成一次契机,与当事人一起揭示“对治愈来说什么是必需的”。让当事人保持对谈话内容的控制,关注什么能带来及时的帮助,而非问题的根源。使当事人能放开,能积极投入,需要时更愿回头求助,尽可能地聚焦在任何能够帮助当事人缓解痛苦和不安的地方,即使仅有一点点。认可当事人因为反抗痛苦和不安所做的任何努力,慢慢地推进与当事人的谈话,懂得用心倾听。

保持专注,并注意自己的言语。治疗师要近似于一种空杯心态,以开放的心态努力做到“不判断”、保持“初入者心态”,从而在变化的环境中及时做出微小的调整,避免教条。同时,要对当事人保持尊重和好奇,尽量采用他的语言,让其感到我们的倾听和理解,从而有助于建立合作关系。需避免使用贬损的词汇,多选择能够传递希望和温暖的言语。

做自己能做的。SFBT 知易行难,当事人和治疗师都可能被当事人问题之多样和严重性压倒,丧失方向及希望。而专注在能做的事上保持前进胜于想做所有的事。这条原则可以帮助危机干预工作者维持一种平衡,有助于他们在持续的危机干预工作中保持所需的精力和乐观态度。

2. 当事人角度。重视当事人自身的资源。在危机事件中我们会过多关注他的周围,例如他们的家人朋友等,而恰恰忽视了他本人具有的能量和资源。治疗师应当重视当事人自身具有的资源,用当事人自身的能力和信念去建构有效的干预。

聚焦在活下去的理由上挖掘希望。在实践中,保持对当事人活下去的理由的兴趣,这对当事人具有重要且显著的作用。积极与当事人探讨对生命意义的理解、对生活的满意度,充分关注活下去的理由。同时,治疗师应始终传递对当事人抱有希望的态度,对积极结果的信念能战胜当事人的绝望。帮助当事人建构建设性目标,关键是帮助当事人建构应对和解决问题的能力。通过建立积极的小改变,聚焦于一些可能发生改变的细节。围绕当事人的积极因素,从各种小的方面积累构建解决方案,逐渐培养当事人自身解决问题的能力。

3. 系统角度。危机干预是一项系统工作。危机中的当事人往往需要一个网络和团队的支持,而非独自面对。治疗师应发现任何有帮助的资源,利用整个系统资源工作,使更多人成为当事人发生改变的“观众”,从而提供鼓励。

除了与当事人合作,我们还需要与同事合作。在面对当事人的时候,危机干预工作者也需要一个团队的支持,这样可以使工作更高效。要经常跟同事甚至跟院系进行协作,且心理咨询中心一旦发现学生有危险,有自杀倾向,如果评估风险比较大,就要突破保密原则,跟院系进行沟通。

## (三)焦点解决在危机干预中的应用举例

SFBT 的技术十分丰富,这些技术是 Steve de Shazer 及其同事在咨询实践经验中总结出来的。

SFBT 技术最有特色的地方在于咨询师的提问,这一系列的询问对话主要是协助来询者探讨改变的可能线索,并改变来询者的知觉、行为、经验及判断。下面将 SFBT 中的一些关键技术 in 危机干预领域的应用做简要的介绍,给该领域的从

业人员做一借鉴。当然,要系统地掌握这些 SF-BT 的技术,还需要参加系统的培训和深入的实践。

1. 奇迹询问。以假设性语句(如“如果”等词)探问当事人在某特定情境下的可能想法与作为。假设奇迹发生、情况已经改变,或者假设期待情况出现。帮助当事人创造希望,寻找目标。

举例 1:当事人因为自己与同学的关系而苦恼。

危机干预工作者:假设你已经和同学们建立了良好的关系,你的同学会说你现在做了哪些不同的事情?

当事人:他们会说我会经常面带笑容,愿意主动与他们聊天,会帮他们一些忙。

危机干预工作者:假设你保持这种状态一段时间,放轻松点,主动帮忙,而不是一天到晚那么严肃,他们会做哪些不一样的事情?

当事人:他们应该会和我一起说笑,请我一起吃午饭……

举例 2:危机干预的各种情形下通用问句。

现在,我想问你一个奇怪的问题,假如晚上你在睡觉,整间屋子静悄悄的,奇迹发生了。这个奇迹就是:迫使你来这儿的问题已经解决了。然而,你在睡梦中,所以你并没有意识到发生奇迹。所以,当你第二天早上醒来时,是什么变化让你感觉到奇迹发生,问题已经解决了呢?

当你开始与过去有所不同时,你的老师或父母,第一个能够注意到的你的改变是什么?

接下来会发生什么?会产生什么样的不同?

2. 例外询问。探问当事人过去问题不存在的经验或问题较轻的例外经验及其细节。(何时问题没有发生?何时不那么严重?处理成功的时候?)。增加当事人自尊,减少其被问题打败的感觉。提高当事人解决问题的信心,利用例外产生小的改变。

举例 3:当事人为自己与导师的关系苦恼。

请你回想一下,当你做什么事情的时候,你的导师比较不会发火,甚至还会对你比较友善、更客气?

你来我这里之前,已经做了哪些努力来改善与导师的关系?

3. 关系询问。了解与当事人有重要关系的他人(家人、朋友、老师等)对当事人改变的看法。通过关系询问,当事人可以从其他人的视角来看自

己的改变带来的变化,可以进一步理清通过咨询要达到什么目标。焦点解决强调社会关系在咨询中的重要性。

举例 4:危机干预的各种情形下通用问句。

谁最了解你?

你的家人或者最好的朋友会怎么说呢?

你的朋友如何会发现你做得更好?

4. 刻度化询问。以十分为刻度,邀请当事人评量及说明特定向度的满分意义及现况的所在位置。将改变视为一系列的小目标,不是全有或全无地解决。

举例 5:面对有自杀倾向的当事人。

用 1—10 分来衡量,如果 1 代表了今天你下定决心自杀,而 10 代表了奇迹发生的一天。

你今天来这里之前的状态,可以用数字几来代表?

你现在的状态是几分?

发生了什么可以让你维持在现有水平,或者稍微提高一点?

为了让你提高 1 分,什么必须有所改变,你能做什么?

处在几分上,对你来说是安全的,不会去自杀了?

处在几分上,对你来说是安全的,连自杀的想法也没有了?

举例 6:危机干预的各种情形下通用问句。

如果以 1 到 10 分来表示,1 分代表现在状态没有改变,10 分代表已经完全达到你的目标。

对你来这里之前和现在的状态,分别打几分?(如果两个分数不同)这两个分数之间为什么会有不同?你是如何做到的?

处在几分上,你就对自己的状态比较满意?

处在几分上,你对自己的状态十分满意?

如果接下来让你提高 1 分,你能做些什么?

随着大学生心理危机问题日益严重,高校的危机干预工作越来越重要。而焦点解决短期治疗方法由于具有治疗速度快、效果显著等特点,在实践中发挥出越来越强大的作用。高校危机干预工作者们应该多学习吸收焦点解决等这种后现代较新的咨询方法,将其与传统的危机干预模式相结合,推动危机干预工作更加顺利地进行。

(下转第 95 页)

员对大学生进行的思想咨商,既是一种治疗,也是一种人文关怀,这一过程可以挥散当代大学生精神上的雾霾,积极乐观地生活学习。

参考文献:

[1] 季国清. 观念论[J]. 求是学刊, 1987, (3)

[2] 王习胜. “思想分析”基本问题论纲[J]. 安徽师范大学学报, 2013, (5)

[3] 毛泽东. 毛泽东选集(第一卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 311

[4] 威廉士. 关键词: 文化与社会的词汇[M]. 刘建基, 译. 台北: 巨流图书公司, 2003: 167

[5] 伯瑞. 进步的观念[M]. 范祥焘, 译. 上海: 上海三联书店, 2005: 1

[6] 戴维·伯姆. 论对话[M]. 北京: 教育科学出版社, 2004: 7

[7] 潘天群. 分析何以能够治疗: 思想分析的方法论[J]. 安徽师范大学学报, 2013, (5)

[8] 娄·马里诺夫. 柏拉图灵丹[M]. 郭先上, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2002: 33

[9] 王习胜. 专家型辅导员队伍建设论纲[J]. 高校辅导员学刊, 2013, (3)

[10] 潘天群. 逻辑学视阈中的思想分析技术[J]. 南京大学学报, 2012, (1)

Ideological Counseling as Part of a College Advisor's Work

Liu Xianrui, Wang Xisheng

(School of Political Science, Anhui Normal University, Wuhu, Anhui, 241000, China)

**Abstract:** College students' ideological problems are of a different nature from their psychological problems. They are conceptual-level problems and must be dealt with by advisors in different ways. Ideological counseling aims to “clear up confusions and relieve pain”; it takes the form of dialogues and adopts the cognitive therapy and is quite effective in solving college students' ideological problems and removing their confusions.

**Key words:** college advisor; concept; ideological counseling; ideological analysis; ideological adaptation

(责任编辑:陈勇)

(上接第 79 页)

Application of Solution-focused Brief Therapy in College Students' Mental Crisis Intervention

Zhuang Mingke<sup>1</sup>, Li Ruipeng<sup>2</sup>

(1 Education and Counseling Center for Students' Mental Health; 2 College of Software and Microelectronics, Beijing University, Beijing, 100871, China)

**Abstract:** Solution-focused Brief Therapy for college students' mental crisis intervention is different from traditional problem-solving consulting mode. The therapy is future- and goal-oriented; it produces quick effects and achieves desirable results by inviting the person concerned to make joined efforts in finding useful approaches and effective solutions.

**Key words:** college student; solution-focused; brief therapy; mental crisis intervention

(责任编辑:姚本先)