

# 焦点解决在高校学生工作中的应用

## ——相信“问题学生”不是问题

黄真真

(中央财经大学管理科学与工程学院, 北京, 102206, huang3022@126.com)

**摘 要:** 焦点解决短程治疗(SFBT)被广泛应用于心理咨询、人际关系、婚姻家庭以及青少年心理问题等方面的研究中,鉴于该模式在高校学生工作中应用情况的研究较少,本文以帮扶一名“问题学生”的过程为例,探究焦点解决在高校学生工作中的应用技术及优势,为学生工作者提供一些借鉴和参考。

**关键词:** 焦点解决短程治疗; 高校学生工作; 心理辅导

谈心谈话是高校辅导员开展学生工作的重要途径。通过交流,可以了解学生的思想动态和心理健康状况,了解他们在学习生活中的实际需要,从而缓解学生的心理压力,也从根本上可以减少校园危机个案出现的几率。但是多数心理辅导流派的辅导疗程时间很长,这样的方式直接应用于高校学生工作中效率不高,而焦点解决模式则具有短期治疗的特点,通过以学生为中心,强调以赞美、尊重、期待为主要态度,关注寻找解决问题的方法而非问题本身,从而引导“问题学生”在认知、情感和行为方面发生转变,激发出自身的能力、资源和优势,帮助其摘掉“问题”的帽子,走上正确的成长轨道。

## 1 案例分析

### 1.1 案例背景

小L,曾在高中阶段担任学生干部,具备一定的组织管理能力,但进入大学以来主动性和积极性减弱,认为自己是“侥幸”考上了本校,对学业方面缺乏自信。大一下学期,小L在一门课程考试中携带与考试内容相关的材料进入考场,按照学校相关管理规定,给予记过处分。

### 1.2 辅导需求的发生

事件发生后,辅导员还未接到教务处的通知,小L便第一时间来到办公室,主动承认作弊行为并作检讨。在谈话过程中,学生消极情绪很严重,甚至因当前自身的状态而产生了对未来的否定,自嘲是个“烂人”。因此,在教育引导学生正确认知考试作弊严重性和加强诚信教育的基础上,下一步更重要也更棘手的工作是引导学生跳出目前的问题与困境,树立起正确的价值观和人生观,找回自己的“价值”,于是有了接下来的辅导与谈话。

### 1.3 辅导过程

焦点解决的人性观,相信每个人都是自己生命的专家,每个人都拥有资源和能力去实现自己想要的未来<sup>[1]</sup>。这与传统心理咨询方法不同,它更看重来访者自身解决问题的能力和潜在的资源,而非局限于来访者消极、负面的自我评价。由聚焦问题转化为聚焦目标,解决方案一定来自来访者本人。所以辅导过程可依据焦点解决的基本模式建构工作模型如下:



图 1 辅导工作建构模型

### 1.3.1 建立关系——打开学生的“话匣子”

焦点解决中，建立关系这个过程需要在来访者的框架下工作，保持“not-knowing”心态，不着急谈论他的问题<sup>[2]</sup>。通过建构式倾听，发现对方想要的、重要的，以及能力、资源和优势。

这次谈话发生在作弊事件后两天，小 L 来提交检讨书。由于能够感受到学生对自身错误行为的认知和反思，所以辅导员没有继续与他讨论违纪这一问题，而是绕出问题，尝试找到一个与学生有共同点的话题，让他主动进入沟通角色。辅导员问到他是否愿意聊一聊中学时期组织学生生活的经历，因为这正是他的闪光之处。果然，学生很开心地讲述他在中学打排球、玩乐队的故事，辅导员时而点头给予回应，打开了他的“话匣子”，同时也建立起了双方的信任，为之后谈话的顺利进行打下基础。

### 1.3.2 达成合约——你希望有什么样的收获

合约的订立，始终强化以来访者为中心的视角，咨询师需要了解来访者想通过会谈实现什么目标，而非用所谓的“专业”直接定义和评估来访者需要什么。

在本案例中，小 L 一开始并非抱着咨询的心态而来，但是通过与其建立信任关系之后，他逐渐抛出了自己的问题，如专业分流如何选择等，可以看作是对个人职业生涯规划咨询，辅导员对其可能分流的两个专业做了分析与填报指导，就这一问题达成了合约与共识。小 L 提到更希望分流到某一专业，辅导员问到“分到这一专业会有什么不同”，学生答“因为这个专业毕业后工资高”，追问“如果你赚了很多的钱，你的生活会有什么不同”，学生思考了一分钟，主动向辅导员讲述了自己家里的故事。小 L 提到，父母离异后他一直跟随父亲生活，经济条件富裕，但是来自家庭的关注与关爱明显缺失，甚至在临近高考的时候，父亲都不知道他已经高三了，而母亲则在他上大学之后将其微信拉黑，还有一个姐姐几乎没有联络。小 L 说这些话时态度很淡然，仿佛已经对自己的原生家庭看开了。正是因为想要摆脱对家里经济上的依靠，所以他对金钱看得比较重，认为自己没有什么理想，挣钱就是上大学的唯一目标。可以看出，原生家庭的背景导致他容易产生自我否定，对待生活态度消极，放松了对自己的要求，而这种心态也成为了其考试作弊的心理诱因。在本次谈话中，学生还提到想要通过炒比特币赚钱的想法，辅导员从价值观塑造的角度与他分享了自己对大学生经济独立的看法，引导学生树立正确的金钱观，避免走极端。

### 1.3.3 期待未来——如果明天你实现了目标

一旦明确了来访者想要实现的目标，下一步就可以引导他描述如何知道最期待的事情已经实现了，即“明天问句”。

临近放假，学院组织学生填写寒假离京备案，小 L 迟迟未交备案表，经了解，是因为资金周转问题还没有买好机票。通过前不久那次谈话，辅导员已经或多或少猜到了他没买机票的原因，应该是不想跟父亲要生活费。出于对学生自尊心的保护，辅导员并没有直接询问他为什么没有交表，而是问他假期里有什么打算。学生说了自己的兼职家教计划和重修复习计划，并且对于没有按时交表这件事主动表示抱歉。再次谈起专业分流时，学生已经通过请教学长学姐对分流专业有了更深的认识，辅导员问到“如果明天一觉醒来，发现分流结果公示了，你成功分流到了你想要去的专业，会有什么不一样”，学生笑了笑“那肯定是这学期的成绩单上挂科少了”。通过“明天问句”的问答，可以看出学生心里对分流成功的期待，说明他也很有可能会为了实现这一目标而自觉付出学习上的努力，这便是引导他寻找解决问题方法的过程。在这次谈话中，明显感觉到辅导员与学生的关系又一次拉近了，学生“赚钱”的方式也从炒比特币变成了兼职做家教，并且将学习列入了假期计划，这便是一个很好的转变。

### 1.3.4 进步方案——每一个问题都有例外

借助量尺问句等工具，帮助来访者寻找在当下或过去已经发生过的成功案例，这些存在于当事人身上原有的例外情形，常常可以被作为问题解决的指引<sup>[3]</sup>。通过发现已有的进步并探索其资源，使来访者对所期待的将来形成更具体的想法。

焦点解决认为问题是暂时的，所以无论学生目前的学业状况多么令人失望，总会有例外情况存在，辅导员需要去寻找这个例外，寻找小 L 之前的学习经历里有没有比较满意的时候。辅导员问到“如果你给现在的学习成绩打个分数，0-10 分别代表最糟糕到最满意，你认为是多少”，学生答“3 分吧”，追问“为什么打到 3 分而不是更低呢”，答“我要是好好复习应该也能考及格”。通过前期了解，小 L 高考成绩其实还是不错的，所以辅导员问到“高考压力那么大，你还能考到咱们学校，你是怎么做到的”，学生便讲述当时为了专攻数学难点做出的努力，如何刷题、如何整理错题、如何请教老师等等。正是通过与学生的深度交流，找到了他曾经发生在自己身上的成功案例，而这种“例外”会让学生感觉到自己具备克服困难的能力和信心，从而使其运用自己熟悉的方法开始行动。分流名单公示后，小 L 以擦边的成绩分到了自己的第一志愿专业，这已然有了一些进步，但自信心仍需要进一步建立，积极向上的学习生活态度仍需要进一步养成。回想第一次谈话的场景，学生在谈到现在的状态时态度消极，形容自己是个“烂人”，但谈起自己中学时期在球队的辉煌成绩时，双眼发光，充满希望，这足以说明在学生过往的经历里有过闪光点，而这个“闪光点”也可以看作是一种“例外”。辅导员鼓励学生在大学发挥体育特长，后来他加入了运动队，在球场上的他仿佛变了一个人，完全没有生活中懒散的状态，甚至在脚腕受伤的情况下还要坚持上场，而这种坚强的韧劲和进取的态度也同样会对学生的学习与生活起到正向的促进。

### 1.3.5 反馈评估——是否需要下一次的谈话

通过几轮谈话，辅导员进一步了解了学生作弊背后的心理症结及特殊的家庭背景，运用焦点解决短程治疗技术帮助学生从问题中找到出路，在相对短的时间里建立改变，并保持持续关注与动态跟踪，做好复盘与评估，适时开展下一次的谈话。

## 1.4 辅导效果和结果

这件案例反映出受原生家庭影响的学生在步入大学后存在一系列适应性问题，需要辅导员及时有效地做好引导。目前，小 L 已经读大四了，整体状态较好，正在全力准备考研。期间，辅导员又在不同情境下进行了几次辅导，他从不主动找老师变得主动起来，这说明学生在学校里得到的关注与关心在一定程度上弱化了原生家庭带来的负面影响。小 L 在担任某运动队队长期间，他会在赢得比赛之后第一时间跟辅导员分享，这是学生对老师信任度的直接体现，而这一点对展开持续性辅导是至关重要的。

## 2 焦点解决对高校学生工作的启示

### 2.1 正确定位角色，保持以学生为中心

焦点解决模式的核心是以来访者为中心，咨询师与来访者建立良好的咨访关系有助于提高咨询效果。在学生工作中，学生即为来访者，每个学生都有不同的需求和问题，辅导员要保持以学生为中心，了解他们的需求，不断澄清学生需要的是什么，以便提供个性化的帮助。在谈话过程中，要保持开放和尊重的态度，认真倾听，深刻共情，在对方感到自己被充分听到和听懂之后，再探索本次咨询的目标<sup>[4]</sup>。构建一种“交互式”沟通模式，把学生看成对等而不是居高临下的个体，在与他们的交往中建立起合作信任的朋友关系<sup>[5]</sup>，避免让谈话变成辅导员的主观判断和说教。

### 2.2 善于发现问题，但不强调问题

问题的出现往往既有学生成长过程中的普遍性问题，也有日常思政教育的工作缺位，因此要把敏锐的触角延伸至学生的方方面面，图之于未萌，早介入、早解决。但是在面对问题时，我们往往习惯于探究其原因，认

为挖到问题的根源才能真正找到解决之道。你为什么做不好？你为什么不行？……而这个过程就是在聚焦问题，聚焦“令人烦恼的过去”和“惶惶不安的未来”，学生可能在不断地体验着失败的事件并且不断地有低落情绪的卷入，失败带来的失落感和挫败感的二次伤害反而会加大学生的心理问题。焦点解决则是将解决问题的切入点置于想要达成的目标，也就是集中在问题的解决方案而非问题上，从而帮助学生自己走出问题困境。

## 2.3 挖掘优势资源，强化正向引导

如何帮助学生找到解决问题的方法，是学生工作中的重要议题，而焦点解决模式便提供了一种新的视角。焦点解决相信来访者有自己解决问题的能力，咨询师就是要帮助来访者找到自己的力量<sup>[6]</sup>。这是一种积极、乐观的问题解决方式，它强调我们每个人都有能力去解决自己的问题，只需要找到适合自己的方法。在这个模式中，我们充分相信和尊重学生，并愿意提供机会让他们去发掘自己具备的正向资源，去发现积极改变的微小线索，这种线索可能是学生自己的经验、知识、技能，也可能是他们的兴趣、爱好、特长，所以鼓励学生提问、探索、尝试，在实践中找到自己的答案，通过不大的改变，引发大的改善<sup>[7]</sup>，并最终建立起一个新的真实<sup>[8]</sup>。

## 3 结语

在当下的互联网时代，新鲜事物伴随而来的是诸多新鲜问题，套路和模板已经不再适用，辅导员要做到先学一步、学深一层，夯实专业能力、扎实辅导功底，这样才能更好地分析问题、解决问题。在本案例中，辅导员以焦点解决短程治疗为主要技术，为谈心谈话开展提供了有效的应用工具。基于焦点解决模式在高校学生工作中的优势，未来可以广泛应用于学业指导、生涯规划、心理辅导等多个场景，这一技术的应用也将进一步提升工作效率和辅导效果，有效推进高校学生工作走深走实。

## 参考文献

- [1] Franklin C, Trepper. Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice[M]. New York: Oxford University Press, 2012.
- [2] 哈维·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.
- [3] 黄丽, 骆宏. 焦点解决模式: 理论和应用[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010.
- [4] 赵然, 郁傲晨, 陈璇, 等. 焦点解决短程咨询(SFBT)四象限模型在疫情心理援助热线中的应用[J]. 心理月刊, 2020, 15(5): 3-5.
- [5] 楼艳. 基于焦点解决模式的高校辅导员工作探析[J]. 思想教育研究, 2014(5): 88-90.
- [6] 郁傲晨, 赵然, 李泓漩, 等. 焦点解决短期治疗(SFBT)的概述、现状与展望[J]. 心理月刊, 2021, 16(14): 226-230.
- [7] 申雯. 焦点解决短期心理咨询概述[J]. 北京教育学院学报(自然科学版), 2007(2): 22-25.
- [8] 戴艳, 高翔, 郑日昌. 焦点解决短期治疗(SFBT)的理论述评[J]. 心理科学, 2004, 27(6): 1442-1445.