

焦点解决理念在青少年心理辅导中的应用

◎ 薛明伦 (焦作师范高等专科学校, 焦作 454000)

摘要: 焦点解决短期治疗是后现代心理治疗的一个分支, 在儿童、青少年心理辅导中有着广泛的应用。焦点解决核心理念是: 关注正向, 关注解决, 关注现在与未来, 关注成功经验, 关注一小步的行动。这些理念运用在青少年心理辅导中有积极的作用, 为教师和家长引导青少年解决心理健康问题提供了新的思路和方法。

关键词: 焦点解决短期治疗; 心理辅导; 青少年

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 04-0059-03

焦点解决短期治疗 (Solution-focused Brief Therapy, SFBT) 是史提夫·笛·夏德 (Steve De Shazer) 及其夫人茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg) 于 1980 年代初期在短期家庭治疗中心发展出来的一种新兴的心理治疗模式。焦点解决短期治疗简称焦点解决, 是指咨询师与来访者在会谈中以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术。它不像传统咨询理念那样寻找问题原因、追溯个人历史或宣泄不良情绪。经过三四十年的发展, 这种模式日趋成熟, 已经广泛应用于家庭治疗、学校辅导等心理健康服务领域。

在学校咨询与辅导中, 焦点解决是一种非常有效且平易近人的方法, 特别适合帮助教师解决学生的心理问题。学校的心理辅导教师, 如果能够在心理辅导中融入这些理念, 必将收到意想不到的效果。

一、关注正向, 拥有一双发现美的眼睛

关注正向也就是从正向的意义看“问题”。在心理学中, 我们经常会说: 关注什么, 就会强化什么, 强化什么, 就会得到什么。世界上的事, 总有好坏两面, 当你只看到消极的一面时, 就会自我设限, 怀疑退缩, 最终丧失机会。但当你换个角度, 用积极的心态看待事情, 事情就会立即转向积极的那面。

在教育中, 部分教师习惯于关注学生负向的不好部分, 常常运用挑错思维, 就是把学生不好的部分指出来, 然后希望他们变得越来越优秀。其

实, 挑错思维会让学生的的情绪很不好, 学生情绪不好, 做什么都做不好。我们常常听到这样的话: “我说你都是为你好, 看放到大街上谁说你……”可越是这样学生越是不听, 师生之间的关系也越来越糟糕。任何事都有正向的一面, 每个人都希望被肯定、被欣赏。罗丹曾说过“生活中不缺少美, 缺少的是发现美的眼睛。”

我曾经有个学生长大后在某辅导班辅导小学生, 有个小男孩儿从来不问其他老师题, 每次都专门等着她。她问那个孩子, 那么多老师, 你为什么每次都等我呢? 孩子说: “因为你跟他们不一样, 上次做题, 10 道题我只做对 2 道, 其他老师都说一共才 10 道题, 你就错了 8 道? 你是怎么学的? ! 但是你说, 你太棒了, 10 道题你做对了 2 道, 你是怎么做到的?”

还有一个学生说在小学实习的时候, 她在某个班上课时, 班里总是有几个学生特别调皮, 不是喜欢插话就是下座位, 甚至打打闹闹。刚开始她也很生气, 后来通过一次活动无意中了解到这些孩子非常爱面子, 但是总是受到各任科老师的批评, 已经很久没有人表扬他们了。于是, 上课时她只表扬他们表现好的行为, 并且当这部分孩子的表现比之前好哪怕一点点时也会指出来并肯定, 这样做的时候, 她惊奇地发现那些捣乱的学生不再互相指责告状, 而是说: “老师, 我也没有说话, 我也在认真

听讲。”不管怎么说，他们好的行为比以前越来越多了，相信只要持续关注正向，肯定他们做得好的地方，他们也会越来越好。

当我们更多关注学生做得好的地方，肯定、欣赏他们时，师生之间的关系也会越来越好。在教育中关系大于方式，方式大于内容。关系好了，我们再去教育引导孩子，他们也更愿意听我们的，更容易朝着我们期待的方向去发展。

二、关注解决，发现成长的契机

焦点解决认为讨论问题只会带来问题，讨论解决才会创造解决。关注解决，就是在我们面对问题和状况时，把更多的注意力放在如何运用有效的方法解决问题上。不去过多探究问题的原因，因为事出未必定有因，知因未必能改变。

一般当问题发生时，我们很喜欢去寻找原因到底是什么？为什么会这样？当我们寻找原因时会特别纠结，也会浪费很多的时间在找原因的过程里，甚至还会相互指责和抱怨，关系也就变得越来越糟糕。而人的精力都是有限的，当把精力更多放在内耗上，解决问题的精力就会减少。此时，如果我们把更多的精力放在解决问题上，可能问题也会更容易得到解决。所以问题不是问题，不当的解决方法才是问题。为了更好地解决当下的问题，我们应该更多地思考：我想要的是什么？我怎么做才能实现我想要的？

在我的来访者中有这样一个初中一年级的女孩，她说：“初中生活，我没有一个朋友。我总是觉得班里同学都觉得我不好相处，觉得我没用，甚至还一直把我当空气。例如，我和一位同学一起走在校园里，我的同班同学就和她打招呼，完全忽略我。当时我的心里非常难受。还有一次，她们一回到寝室就坐到我的床上，我温柔地说她们一句，她们就大声骂我。我很生气，但又怕她们不跟我玩，所以也不敢把我的这种情绪表达出来。我有时候就觉得这个世界太不公平了，我甚至想过我哪一天不在了，他们也不会当回事。”

这个孩子一直被负面情绪所困扰和内耗，在和她进行简单的沟通之后，我问她：“你想要的状态是怎样的？”

她说：“我也想好好学习，但是这些烦恼一直

在我脑海中反复出现，怎样和同学们处好关系？怎样变得活泼开朗？”

我又问：“你之前说，你在上小学时也很活泼开朗，那时候你是怎么做的？”

经过一周的思考和总结，她发现要想跟同学们处好关系要做到以下几个方面：（1）要主动跟同学说话；（2）要多笑；（3）要幽默，能跟大家一起开玩笑；（4）要敢于表达自己的观点；（5）要替别人着想；（6）多参加集体活动。

在后续的咨询反馈中，这个孩子说：“接下来的时间我照着这几个方面去做，我发现我的人际关系真的好了很多。以前，别人说我，我都不敢说话，但是现在我会反驳她，说出自己的看法。现在我积极参加集体活动，和同学们的关系更融洽了。虽然现在还有人说我还是比较内向，但是我真的比以前进步了很多。”

不纠结问题的原因，关注问题的解决，关注：我想要的是什么？我怎么做才能实现我想要的？这样才能发现成长的契机，快速找到解决之道。

三、关注现在与未来，明确努力的方向

关注现在与未来，就是不过度纠结过去，要把更多的精力放到现在与未来，更多思考，你想要的是什么，现在的你能做的是什么。即使现状很糟糕，也要找到哪怕一点点对改变现状有帮助的事情，有了明确的努力方向，然后就开始努力去做。

在我的来访者中有一名厌学的中学生，他说自己成绩不好，经常逃课，在班里坐不住，总觉得老师和同学们都看不起他。但是妈妈对他期望很高，希望他能考上高中，考上大学。他自己觉得这是不可能的事情，因此压力特别大，不想学习，不愿意上学。在谈话的过程中，他一直低着头。当我问他：“你希望长大以后做什么”时，他不好意思地说：“理发师。”我说：“理发师是个不错的职业啊，每个人都需要理发。那你以后是想在一般的理发店工作，还是说能够给一些名人做发型设计，能够在国内甚至是国际上都能做得比较好呢？”这时他眼里发光，面带羞涩地说：“想做比较好的。”我接着问：“那你觉得要做比较好的发型设计师，需要具备什么条件？”他思考后说：“需要认字，有知识，会英语……”

我接着问：“那你现在做点什么能离你的梦想更近一些呢？”他说：“上课认真听讲，好好学英语……”

后续我们又聊了具体怎么认真听讲、怎么学英语。在这个过程中，这个孩子开始认识到学习是和自己的梦想有关的，学习是有用。这就为今后如何学奠定了一个良好的思想基础。因此，在心理辅导的过程中只有关注现在与未来，孩子才会有动力，才会对生活充满希望感。

四、关注成功经验，做自己问题的专家

焦点解决认为问题不会一直在发生，总是会有例外存在，例外就是问题没有发生时的状态，我们也称之为成功经验。例外的思考原则会让我们区分“问题发生时”、“问题较少发生时”以及“问题没有发生时”，而不会一直只专注在问题上面。焦点解决相信每个人都是自己问题的专家，孩子在与我们谈话之前，他就已经在为解决问题做准备，只是他当时还没注意到。所以，我们要引领孩子更多关注问题的例外，也就是成功经验，找到例外，解决之道就在其中。

曾经有一位妈妈给我打电话，说自己的孩子有多动症，特别爱动，坐不住，做什么事注意力都不能集中，上初中以后成绩退步很多。我就问她：“孩子是做任何事情都坐不住，都不能集中注意力吗？”

她想了想说：“也不是，孩子看喜欢的书时或者是参加学校的创客活动的时候也能坐住。”你看，这个孩子在做自己喜欢的事情的时候他是可以坐住的，也是可以集中注意力的。这就是例外，这就是成功经验，我们不能因为孩子某方面表现不符合我们的期望，就给孩子贴标签，把孩子一棒子打死。我们可以多跟孩子聊一聊，他看书的时候，参加创客活动的时候，甚至是上初中之前，他能够投入地做一件事，他是怎么做到的。

我们的本意是希望孩子越来越好，但是如果总是说孩子没有做到的地方，他会感觉很受挫、很沮丧、没有成就感，他还会感觉不被认可、不被接纳。当这些负面情绪积累到一定程度，孩子就会变得没有自信，变得很自卑。相反，如果跟孩子聊成功经验，就会给他带来更多的自信、更多的不同，带给他更多好的感受、更多的希望，也会给他带来

更多的成功经验。越聊成功经验他就会越发现自己是可以的，并且他也知道自己哪些地方可以，进而带给孩子更多的力量、自信和希望。

五、关注一小步的行动，带来大改变

焦点解决重视一小步的行动，认为当小的改变发生时，系统就和原来不同了，每一小步的行动积累起来，可能就会产生滚雪球效应，最终带来更大的不同和改变。所以，咨询师要善于引导当事人从一小步的行动开始，善于发现小进步的存在和价值，促进小改变的发生和持续。

就像前面我们讲到的厌学孩子的例子，他不愿意学习，不愿意坐在教室里，经常逃课，因为他觉得自己不可能达到妈妈的期望，不可能考上高中，但是当他意识到学习和他的梦想相关时，就不那么排斥学习了。当然，我们不可能让他一下子就学得多么好或者从此不再逃课，首先不排斥学习，愿意坐在教室里，甚至是逃课的次数不断减少，这都是进步。如果这个时候一下子给孩子定的目标太高，希望他发生较大的改变，那孩子得到的往往是挫败感，做事的动力就会不足，就会很容易放弃。如果目标较小，反而越容易坚持。在这个基础上再去引导他根据自己的知识基础一点一点地去学，慢慢就会带来更大的进步和改变。

人都是一小步一小步成长的。说得再多不如行动一小步，每一小步的行动积累起来，可能就会产生滚雪球效应，带来更大的不同和改变。

焦点解决短期治疗关注正向，关注解决，关注现在与未来，关注成功经验，关注一小步的行动，这些理念和特点使其在学校和学生工作中得到广泛应用，并起到积极的作用，为教师和家长引导青少年解决心理健康问题提供了新的思路和方法。

参考文献

- [1]许维素.建构解决之道：焦点解决短期治疗[M].宁波：宁波出版社，2013.
- [2]戴艳，高翔，郑日昌.焦点解决短期心理治疗(SFBT)的理论述评[J].心理科学，2004，27(6)：1442-1445.
- [3]茵素·金·柏格，特蕾西·史丹纳.儿童与青少年焦点解决短期心理咨询[M].黄汉耀，译.成都：四川大学出版社，2005.