

焦点解决短程治疗在国内的应用状况

冯茄洛

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年1月28日; 录用日期: 2022年3月5日; 发布日期: 2022年3月15日

摘要

本文介绍了焦点解决短程治疗的发展基础及特点、国内各领域中的应用现状, 并对焦点解决短期治疗在我国一些领域未来的研究及应用进行了展望。

关键词

焦点解决短程治疗, 心理训练, 团体辅导, 应用现状

Application Status of Solution-Focused Brief Therapy in China

Jialuo Feng

Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jan. 28th, 2022; accepted: Mar. 5th, 2022; published: Mar. 15th, 2022

Abstract

The study introduced the development basis and characteristics of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) and the application status in various fields in China. Meanwhile, it brought up some prospects of the future research and application of SFBT in some fields in China.

Keywords

Solution-Focused Brief Therapy, Mental Training, Group Counseling, Application Status

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

文章引用: 冯茄洛(2022). 焦点解决短程治疗在国内的应用状况. *心理学进展*, 12(3), 651-655.

DOI: 10.12677/ap.2022.123076

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

焦点解决短程治疗作为后现代心理咨询流派中的一支，它以现在与未来为焦点，以目标与方案建构为导向，不同于以过去和问题为焦点的传统心理咨询，其利用来访者自身资源，周期短，一般 4~6 次左右。结构清晰易操作等特点，使其在当代社会快节奏的生活背景下有了广泛应用的可能。此外，该方法还能为来访者赋能，达到提高其特定能力的效果。近年来随着国内相关研究的不断涌现，SFBT 得到了更多发展和应用，本文总结了国内基于 SFBT 的相关应用研究并提出了未来主要的研究方向。

2. 焦点解决短程治疗的简介

焦点解决短程治疗是让当事人用尽可能短的时间在生活中建立改变的方法。它相信改变有两个根本来源：第一，通过鼓励来访者描述他们想要的未来——如果治疗成功的话他们的生活会是什么样子；第二，通过详细列举他们已经具备的技能与资源——那些现在和过去成功的例子。通过这些描述，来访者可以决定他们应该怎样生活。该方法是由美国夫妇 Steve de Shazer 和 Insoo Berg Kim 在短期家庭咨询中 (Brief Family Therapy Center, BFTC) 的实践中创造性地结合了位于加利福尼亚州 Mental Research Institute 的短程治疗与 Milton Erickson 的催眠治疗和家庭治疗方法发展而来。目前的研究表明，SFBT 技术能够在多个领域的实践中体现出有效性。Alasdair Macdonald 列举了 2 项元研究，17 项随机控制试验，97 项相关研究，充分说明了焦点解决短期治疗的有效性 (Ratner, George, & Iveson, 2017)。以下是 SFBT 在国内的应用情况。

3. 焦点解决短程治疗在国内的应用

3.1. SFBT 在学校心理咨询与教育领域的应用研究

学校的心理健康教育近年来一直是国家重点关注的领域，短程焦点解决的咨询疗程短、见效快，并且能有效促进问题解决方案的建构，因此在学生的一般性心理问题得到了大量应用。比如有初中生考试焦虑问题、高中生焦虑性学习低效问题和大学生考试焦虑问题都在该方法的干预下得到明显改善 (黄秋芬, 李红霞, 2017; 肖健美, 2019; 彭颖淑, 2014)。黄桂仙等人招募了 20 名有学业拖延行为的大学生采用焦点解决取向的团体辅导，进行了对照试验，发现该辅导能有效提升学生的学业自我效能感，减少学业拖延行为 (黄桂仙, 李辉, 李芳燕, 2014)。冯辉跟踪辅导了三个有暴力行为的小学生，发现焦点解决技术有效减少了校园欺凌行为，能帮助有暴力行为的学生自我修正、成长。并且灵活地把 SFBT 中的赞许技术 (Compliment) 应用到班级活动中，为有以上三种问题行为的学生提供了更多的心理支持 (冯辉, 2020)。

除了学生的一般性心理问题，还有研究者把 SFBT 技术应用到了学生与教师的能力培养上。周巧英在研究中发现大学生英语学习效能经过单次焦点解决想象训练有立即性效果，经过焦点解决团体辅导不仅有立即性效果，还有持续性效果 (周巧英, 2012)。许维素在焦点解决取向用于辅导教师训练的有效性研究中发现：接受焦点解决取向训练或学习的学校辅导教师的专业效能将会大大提升，突破学校辅导工作上的瓶颈 (许维素, 陈宣融, 2015)。

3.2. SFBT 在医疗领域的应用

在患者的医疗与康复过程中，患者易产生焦虑的情绪与悲观的想法，容易放大对医治过程中的负面

体验并产生极端的认识,甚至引起极端行为,不配合医生的治疗甚至暴力伤医直接激化医患矛盾,而这些情况都不利于疾病的康复。澳大利亚护理学家 McAllister 认为,护理工作应该不仅限于治疗过程本身,还要调动起患者自身的积极性,利用自身资源促进健康的恢复。

因此国内已经有大量的医护人员在尝试解决患者的在医疗期间的心理问题,其中短程焦点解决技术得到了大量应用与实践。有研究者应用 SFBT 技术分别干预了食管癌患者与鼻咽癌患者,使这些癌症患者的抑郁情绪得到改善,并增强了患者的积极态度(骆惠玉,刘雅清,柯熹,杨华清,余玉娇,陈秀梅,2015;刘微,2017)。李江婵等人选取了 100 名康复期的精神分裂症患者,在实验对比中发现患者经过 SFBT 团体治疗能有效提高其自我效能感,促进其康复(李江婵,朱政仁,袁水莲,李卫红,钟华,何著发,刘旺林,2016)。宋籽良等人发现焦点解决式健康指导结合奥氮平药物的使用能够促进社会认知功能恢复(宋籽良,宋清海,郑昌江,2019)。另外患者家属的消极情绪也会影响到患者的康复,有研究者采用 SFBT 技术对肺癌患者的家属进行了心理疏导,稳定了家属的情绪,进而使患者从家属那里得到了更多心理及物质支持,更好地配合了治疗手段(杜宜华,2015)。SFBT 技术的应用对象除了患者及家属群体,还有医疗工作人员这一大群体。有研究发现在该方法的干预下,能够提高护士的控制感,提高医护人员的工作满意度与效率,减少职业倦怠(骆宏,张菡,顾利慧,2013;种翠红,2012)。

3.3. SFBT 在其他领域的应用

SFBT 技术除了在学校心理咨询、教育和医疗领域广泛应用以外,在网络心理咨询、体育、企业与组织管理和军队方面也得到了初步应用与尝试。

3.3.1. SFBT 在网络心理咨询领域的应用

随着移动互联网的发展以及社会的需要,网络心理咨询的方式也逐渐兴起,为人们提供了除传统面询方式以外的选择。而 SFBT 的结构化与易操作性的优势使得该方法应用在网络心理咨询有较大的可能性。下面有几位学者把 SFBT 技术应用到了即时文字网络心理咨询当中。

黄玉琛选取了杭州市某三级甲等医院的 180 名在职护士与 120 名大学生,分别对两个群体采取焦点解决取向的网络心理咨询各自进行对照组实验。研究结果显示,干预对大学生的情绪状态与注意偏向有良好作用,护士群体在干预后积极性与生活满意度均有所提高,同时工作压力减小(黄玉琛,2016)。尹海兰等人通过网络招募了 3 位有真实困难的来访者,在 QQ 平台上进行了 SFBT 取向的咨询干预,干预后再进行半结构化访谈。研究结果发现来访者认为从咨询过程中获得了有效帮助。通过进一步对咨询内容与访谈内容的文字编码的分析发现 SFBT 中运用较好的是例外问句、重新建构、评估问句等技术,关系问句、奇迹问句等在网络心理咨询中适用度较低(尹海兰,贾晓明,2012)。

3.3.2. SFBT 在体育领域的应用

在运动心理咨询的研究中有学者提出运动心理咨询的模式要以“积极适应,注重发展”为内涵,而 SFBT 以方案建构为来访者赋能、发挥自身优势的做法为其在体育领域的应用创造了可能性。

有学者对国家队跳水运动员的奥运会赛前焦虑的问题采取了短期焦点解决技术进行干预,该运动员的轻度躯体和强迫症状以及失眠问题均在咨询后得到改善,该研究发现 SFBT 技术能在短时间内有效解决运动员的心理困难(张忠秋,赵国明,刘运洲,郑樊慧,罗锐,姚强,2009)。赵国明采用了 SFBT 技术为备战 29 届奥运会的 5 位国家队跳水运动员提供咨询服务,干预了包括赛前焦虑、参赛角色定位、注意调控、自信缺乏、训练动机等问题,平均咨询次数为 3.5 次,为所有的咨询目标取得了满意的效果,发现 SFBT 技术在运动心理咨询中有非常好的适用性(赵国明,张忠秋,关晓保,2009)。除了应用对象为体育运动员,还有学者以 SFBT 技术为主要干预手段配合书法治疗改善了体育教练员的心理疲劳程度、睡

眠质量与综合心理状态(赵国明, 魏柳青, 李坤, 2013)。

3.3.3. SFBT 在企业管理领域的应用

企业对员工的心理健康教育是维护企业长期利益与发展的必要手段, 而 SFBT 简单高效的特点非常符合企业对心理健康教育模式的选择标准。

有学者以提升职场表现为目的对北京某外资公司的 22 名员工采用职场表现量表与心理资本量表进行为期 4 周的干预研究, 该研究使用 SFBT 团体辅导方案对心理资本干预发现, 员工的心理资本中的韧性与希望维度都有显著提高(李凯, 马昕, 赵然, 2019)。司晴等对 34 名企业员工进行焦点解决教练干预后, 员工心理资本的希望维度分数有显著提升, 工作投入程度也显著提高。两个研究都发现 SFBT 技术能一定程度上提升员工的工作投入程度, 提升工作技能, 促进自我成长, 使组织和个体从中获益(司晴, 牟依晗, 刘哲, 赵然, 2019)。刘黎作为学生在企业实习期间的带队老师, 应用短程焦点解决心理咨询技术引导学生解决了对企业环境的适应问题, 改善了学生的实习压力和与企业老同事的人际关系(刘黎, 2015)。高玉英等人的研究运用 SFBT 技术设计了为期 8 周的团体辅导模式, 对 200 名手术室护士干预后发现其职业认同感和职业获益感得到提高, 留职意愿增强, 在改善护士心理健康状态的同时也稳定了护理队伍(高玉英, 孙颖, 2020)。

3.3.4. SFBT 在基层部队的应用

以往研究发现基层部队官兵的心理健康教育往往流于形式难以发挥实效, 而新兵入伍对军营生活的适应问题一直长期存在, 军人快节奏的生活特点需要便捷高效的心理咨询方法。

有学者运用焦点解决短期心理咨询的方法为一名新兵进行了每周一次, 共计三周的个案咨询。在咨询结束以后, 该新兵的焦虑、睡眠障碍、和战友的沟通困难问题都得到了缓解, 重新融入到了军营生活(丁朝晖, 王兰珍, 王海霞, 2011)。除此之外, 王邈等针对列兵抗震救灾后的心理应激遗留问题, 以及士兵与上级人际关系紧张等问题进行了焦点解决短程心理咨询。在咨询之后士兵的自身力量与信心都被重新调动起来, 问题也得到改善。其中 SFBT 的一般化方法, 如预设询问、鼓励与赞许、量表询问技术都非常适用并得到了良好的实践(王邈, 张博, 2009)。

4. 展望

焦点解决短程治疗技术以其自身的独特性与优势, 在心理健康教育、一般心理咨询以及医疗领域的各类群体的各种问题上得到了大量实践应用, 这些研究都有利于 SFBT 的本土化, 为焦点解决短程治疗的理论研究与拓展提供了宝贵的材料。在教育与医疗领域已有研究的基础上, 还可以进一步尝试更加广泛的研究与实践, 比如应用在教师与学生、医疗工作者各种能力的提升上。而在其他领域如: 网络心理咨询、体育、企业管理、基层部队等, 焦点解决短程治疗都得到了初步应用, 并且总体适用性较好, 取得了良好的结果。这些研究都为 SFBT 在各自领域的进一步研究提供了启示: 比如网络心理咨询中, SFBT 的哪些技术的应用效果比较好, 有缺陷的地方如何改进; 在体育运动领域, 如何把 SFBT 的赋能技术与运动员能力训练有机结合起来, 或者把体育运动与 SFBT 技术结合起来为普通人创造一种身心指导方案; 在企业管理领域除了对员工的心理健康教育以外, 是否可以采用该方法培养管理者的积极品质; 在基层部队除了应用 SFBT 技术解决官兵们的一般心理问题, 能否结合该技术的优势应用到特殊战斗人员中, 尤其是需要高技术含量、高水平心理素质的兵种训练当中。基于目前的研究情况, 将 SFBT 技术应用于目标能力开发与提高上是一个有待研究的新方向, 具有广阔的研究空间。

综上所述, 随着社会的高速发展, 人们的生活节奏加快, 传统的“问题导向”心理咨询技术不再能良好适应社会的发展节奏, 而以方案建构为导向的焦点解决短程治疗的出现, 正是对传统方法缺陷的弥

补, 具有高度的实践价值。但根据近年来国内的应用情况, 焦点解决短程治疗技术还有待更加广泛的发展与应用。

参考文献

- 丁朝晖, 王兰珍, 王海霞(2011). 焦点解决短期心理咨询在新兵心理咨询中的运用. *解放军医药杂志*, 23(3), 65-67.
- 杜宜华(2015). 紫杉醇过敏患者家属的心理干预一例. *医疗装备*, (13), 168-169.
- 冯辉(2020). 解决小学生欺凌行为有妙招. *中小学心理健康教育*, (5), 54-56+59.
- 高玉英, 孙颖(2020). 焦点解决取向辅导对手术室护士职业认同感和职业获益感及留职意愿的影响. *工业卫生与职业病*, 46(1), 44-47.
- 黄桂仙, 李辉, 李芳燕(2014). 焦点解决取向团体辅导对改善大学生学业拖延的影响. *中国健康心理学杂志*, (11), 1708-1710.
- 黄秋芬, 李红霞(2017). 焦点解决短期疗法在初中生考试焦虑心理咨询中的应用. *科教导刊(上旬刊)*, (1), 158-160.
- 黄玉琛(2016). *基于移动互联网的焦点解决取向干预应用研究*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江理工大学.
- 李江婵, 朱政仁, 袁水莲, 李卫红, 钟华, 何著发, 刘旺林(2016). 焦点解决短期取向团体治疗对康复期精神分裂症患者自我效能感的影响研究. *中国全科医学*, 19(31), 3874-3877.
- 李凯, 马昕, 赵然(2019). 焦点解决团体辅导对提升员工心理资本的干预研究. *科教导刊(中旬刊)*, (32), 166-168.
- 刘黎(2015). 焦点解决短期心理咨询技术在学生企业实习指导中的应用. *中国校外教育*, (1), 136.
- 刘微(2017). 聚焦解决模式对改善围术期食管癌患者焦虑抑郁的影响. *中国健康心理学杂志*, 25(10), 1487-1491.
- 骆宏, 张菡, 顾利慧(2013). 单次聚焦解决模式自我干预对护士职业倦怠的影响. *中华护理杂志*, 48(1), 7-9.
- 骆惠玉, 刘雅清, 柯熹, 杨华清, 余玉娇, 陈秀梅(2015). 焦点解决疗法团体心理辅导在鼻咽癌患者的应用. *护理学杂志*, 30(23), 15-16+25.
- 彭颖淑(2014). 焦点解决短期疗法在大学生考试焦虑咨询案例中的应用. *时代教育*, (11), 133.
- 司晴, 牟依晗, 刘哲, 赵然(2019). 情绪劳动、心理资本与工作投入的关系: 焦点解决干预研究. *心理技术与应用*, 7(12), 723-734.
- 宋籽良, 宋清海, 郑昌江(2019). 奥氮平联合焦点解决式健康指导对精神分裂症患者病情及社会认知的影响. *广东医学*, 40(11), 1608-1612.
- 王邈, 张博(2009). 焦点解决短期心理咨询在基层部队的应用. *政工学刊*, (11), 66-67.
- 肖健美(2019). “学霸”的专注哪儿去了——焦点解决短期疗法对高中生焦虑性学习低效的干预. *中小学心理健康教育*, (18), 49-51.
- 许维素, 陈宣融(2015). 焦点解决短期治疗在台湾地区学校辅导中的应用. *心理研究*, 8(4), 16-22.
- 尹海兰, 贾晓明(2012). 焦点解决取向治疗在即时文字网络心理咨询中应用的初探. *中国心理卫生杂志*, 26(11), 846-850.
- 张忠秋, 赵国明, 刘运洲, 郑樊慧, 罗锐, 姚强(2009). 中国跳水队备战北京奥运会的心理训练与监控. *体育科学*, (11), 8-14+22.
- 赵国明, 魏柳青, 李坤(2013). 焦点解决短期心理咨询结合书法治疗干预教练员心理疲劳个案分析. *中国运动医学杂志*, 32(8), 715-722.
- 赵国明, 张忠秋, 关晓保(2009). 焦点解决短期咨询技术在运动心理咨询中应用评介. *中国体育科技*, 45(3), 61-67.
- 种翠红(2012). 聚焦解决模式在新护士情绪工作能力培训中的应用. *护理学杂志*, 27(20), 7-9.
- 周巧英(2012). *焦点解决模式用于大学生英语学习效能提升的研究*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江理工大学.
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2017). *焦点解决短程治疗 100 个关键点与技巧*(赵然等, 译). 化学工业出版社.