

新时代大学生心理辅导创新案例研究

——以SFBT对高职学生自卑心理的帮扶为例

甘玉华, 江兴棕, 乐颖辉, 余继江, 康念坤

江西工业工程职业技术学院, 江西 萍乡

收稿日期: 2024年4月16日; 录用日期: 2024年5月24日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

本文以江西工业工程职业技术学院的阿敏同学为例, 探讨了焦点解决短期疗法(SFBT)在高职学生自卑心理帮扶中的应用效果。通过问题定义、目标制定、问题分析、方案设计、实施和评估等环节, 运用SFBT方法对阿敏同学的自卑心理进行了有效的干预, 取得了显著的治疗效果。同时, 结合课程设置、教师普及培训等因素, 探讨了在高职院校中推广和应用SFBT的建议。

关键词

焦点解决短期疗法, SFBT, 高职学生, 自卑心理, 实践研究

A Case Study on the Innovation of Psychological Counseling for College Students in the New Era

—Taking the Help of SFBT to the Self-Abasement of Vocational College Students as an Example

Yuhua Gan, Xingzong Jiang, Yinghui Le, Jijiang Yu, Niankun Kang

Jiangxi Vocational College of Industry & Engineering, Pingxiang Jiangxi

Received: Apr. 11th, 2024; accepted: May 24th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

This paper takes Amin of Jiangxi Institute of Industrial Engineering as an example to explore the

effect of short-term solution-focused therapy (SFBT) on the inferiority complex of vocational college students. Through problem definition, goal setting, problem analysis, project design, implementation and evaluation, SFBT was used to effectively intervene Amin's inferiority complex, the remarkable curative effect was obtained. At the same time, combining with the factors such as curriculum setting, teacher training and so on, this paper probes into some suggestions on the popularization and application of SFBT in higher vocational colleges.

Keywords

Solution-Focused Short-Term Therapy, SFBT, Vocational College Students, Inferiority Complex, Practical Research

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

随着我国社会不断发展和高校改革深入,职业教育在新时代经济社会发展中凸显出日益重要的作用。高职学生是我国职业教育的重要群体之一,他们具有良好的职业发展前景和就业市场需求。然而,正是由于其特殊的学历背景和社会地位,该群体依然存在着学习动力不足、自我认识模糊及厌世消极等心理问题。学生容易产生自卑感和挫败感,影响到其身心健康和未来发展[1]。

焦点解决短期疗法(SFBT)是一种备受关注的心理治疗方法,其重点在于解决问题、注重行动和目标。SFBT能够广泛适用于各类精神障碍和心理问题,对于缓解抑郁、焦虑、自闭症等疾病也有一定的临床效果,因而备受青睐。在高职院校学生心理问题实际应用中,SFBT的优势在于它强调高职学生的主动参与和自我发现,通过建立目标来增加高职学生的自信心和掌控感,达到更快的治疗进展。下面以江西工业工程职业技术学院的阿敏同学为例,探讨SFBT在高职学生自卑心理干预中的应用效果。

2. 案例选择与理论研究

2.1. 案例选择

本研究以江西工业工程职业技术学院的阿敏同学为案例样本。阿敏,女,19岁,就读于江西工业工程职业技术学院。她来自一个小城市家庭,父母都是普通工人,家中还有一个弟弟。父母重男轻女将弟弟带在身边而让阿敏从小跟着爷爷奶奶长大父母经常否定阿敏,同时,因为自己童年的经历和高考的失利,再加上自己本身比较胖,阿敏自小就感到自己不如别人,特别是在面对同龄人时更加明显。她总觉得自己没有什么是长处,不够漂亮、不够聪明、不够受欢迎等等。这些想法常常导致她情绪低落、焦虑甚至抑郁,影响到她的学习和社交活动。阿敏曾在某次晚自习后走上天台试图跳下,幸亏及时被拉回。

本研究之所以选择该学生是因为其具有以下两个方面的特性:

1) 导致阿敏自卑的原因比较复杂,并不是单一问题导致的结果,深究问题原因需要耗费大量时间,相对于问题导向式治疗方式更适合采用焦点解决短期治疗,具有代表性。

2) 阿敏的自卑心理已经严重影响到她的生活学习,甚至差点导致无法挽回的后果,对于她的帮扶迫在眉睫且存在在治疗前后看到较为明显效果的可能。

2.2. 理论研究

希望理论(Hope Theory): 由美国心理学家 Rick Snyder 于 1991 年提出, 希望理论强调如何通过积极思维和行动来增强自己的希望感[2]。希望理论在本文个案中旨在关注阿敏如何制定目标、面对障碍和发挥自己的能力以实现目标。根据希望理论, 一个人的希望感由两个因素组成: 目标导向性和路径规划。目标导向性是指个体对未来的目标和期望; 路径规划则是指制定实现目标的具体策略和计划。希望感越高, 阿敏就越有可能迎接挑战并取得成功。

优势观点(Strengths Perspective): 是一种社会工作和心理学方法, 它关注人们的优势、天赋和资源, 并尝试帮助他们充分发挥这些优势来实现自我潜力[3]。该方法强调的是积极的、正面的视角, 与传统的问题导向方法不同, 后者侧重于解决问题和降低负面影响。在阿敏的案例中, 她面临着诸如自我怀疑、焦虑、自我否定等问题, 而优势观点可以帮助他认识到自身的优势和资源, 从而提高自尊心和自信心, 减轻负面情绪, 并更好地适应和应对困境。通过发掘并利用自己的优势, 阿敏可以增强个体的抗压能力, 实现自我成长和发展。

2.3. SFBT 基本理念

焦点解决短期治疗模式(SFBT)与传统的治疗方法有明显的不同。相比于以问题为导向, 焦点解决短期治疗注重解决问题[4]。教师在此过程中扮演协助者和引导者的角色, 视来访者为解决问题的专家。焦点解决短期治疗的核心精神是通过解决问题来诱导信念和动机的产生, 从而促进变化, 高职院校存在学制短的特点, 短期干预能出现较为明显的治疗效果符合高职自卑心理学生的需要。

其特点包括: 不深挖问题产生的原因, 重点是构建解决之道; 认识到“问题症状”具有正向能; 合作和沟通是解决问题的关键; 正确的解决方法至关重要; 案主是解决自身问题的专家; 着眼于正向的意义; 重视案主的小改变并维持这些改变的发生; 例外也可以成为解决问题的契机[5]。

3. 帮扶设计与帮扶过程

在正式帮扶前, 对阿敏进行自杀想法测试, 1~10 分, 分数越高代表自杀想法越强烈, 得到测试结果 为 8 分, 这意味着阿敏存在较为严重的自杀意向和心理压力, 以此为依据进行帮扶设计。

帮扶设计

1) 干预过程设计

本次干预共历时 8 周, 每周一次, 每次 60 分钟。针对阿敏的主要问题、目标和资源, 教师运用 SFBT 具体方法, 包括问问题、肯定积极面、制定目标等。具体细节如下:

a) 问题定义: 笔者首先了解阿敏的现状和心理状态, 认真聆听她的主诉和困惑, 深入探讨其自卑感的来源和影响。

教师: 你好, 阿敏, 感谢你愿意来到我的办公室。可以先告诉我一下你最近不太开心的原因吗?

阿敏: 嗯, 其实我最近一直感觉自己缺乏自信, 总是觉得自己不够好, 特别是在人际关系方面。那天我难过得都想直接跳下去一了百了, 我想来找你聊一聊, 看看有没有什么办法能够改善这种情况。

教师: 好的, 我们可以从你的家庭、学校和社交关系入手, 看看有哪些因素可能影响到了你的自信心。你可以跟我分享一下你在这些方面的情况吗?

阿敏: 好的。我来自一个小城市的家庭, 父母都是普通工人, 家里还有一个弟弟。由于他们比较重男轻女, 所以在我的成长过程中他们给我的关爱和支持比较少。

教师：父母有没有关心自己的时候呢？

阿敏：也会关心，会给我打电话问我最近的情况，寒暑假会叫我去他们那里玩。可能他们也是爱我的？

教师：我们可以试着感受一下。

阿敏：在学校里，我也总是觉得自己不够优秀，而且交际能力也不太好，很难和同学们打成一片。

教师：跟所有同学都没办法相处吗？

阿敏：也不是，我有一个非常好的室友，她经常会鼓励我和我聊天，让我感觉好多了。还有我的爷爷奶奶，他们对我非常疼爱。

教师：谢谢你的分享。从你的描述来看，你在家庭和学校中都面临了比较大的挑战，但同时也有一些支持和鼓励的人。不过，我想问一下，你是否意识到自己已经做了很多事情来改善这种情况呢？

阿敏：其实我没有太注意这个问题。我总觉得自己还有很多缺点和不足，所以总是感觉自己不够好。

教师：我能理解你的感受。不过，我们可以试着换一种角度来看待这个问题。如果你能够关注和肯定自己的积极面，比如说你在家庭和学校中取得了哪些成就和进步，你会发现其实比你想象中更加优秀。这样的话，你的自信心也会随之提升。

.....

阿敏：嗯，这个方法好像挺有用的。我可以试着去思考一下自己的积极方面，然后尝试肯定和欣赏自己。

教师：对的，这样会让你更加了解自己，也会让你感觉更加自信。如果你需要任何帮助或支持，请随时和我联系。

阿敏：好的，非常感谢你的建议和支持。

通过谈话阿敏认为自己的主要问题就是没有办法处理好人际关系，通过笔者和阿敏一起梳理，总结出阿敏的人际关系如下表 1。

Table 1. Amin's relationships

表 1. 阿敏人际关系图

家庭关系	来自一个小城市家庭，家庭结构较为完整，父母都是普通工人，家中还有一个弟弟。由于父母重男轻女，他们更喜欢并关注弟弟，在阿敏成长过程中给予了较少的关爱和支持。但是，父母也是爱自己的，会定期给阿敏打电话，在寒暑假接自己到身边给予陪伴。
学校关系	就读于江西工业工程职业技术学院，由于面对同龄人时总觉得自己不够优秀，因此缺乏自信和社交技能，难以融入班级和社交圈子。但是，存在和自己关系比较好的室友，室友给予自己很大支持。
亲属关系	父母的忽视和否定阿敏，导致她感到孤独、失落、无助和自卑。但是，长期以来，爷爷奶奶非常疼爱自己。

问题被定义为：“我的情况没有那么糟糕，但是我的自卑情绪影响到了我的学习和交际能力。”

目标制定：在与阿敏的共同讨论中，确定以下两个目标：

- ① 学会关注自己的长处和优点；
- ② 制定自己的目标并付诸行之有效的方案。

b) 问题分析：笔者针对每个目标，引导阿敏自我反思和发掘自己的资源和优势，帮助她认识到自己的潜力和价值。同时，探讨和分析阿敏在实现目标过程中可能出现的障碍和困难，制定相应的策略和计划。

教师：你好阿敏，这次我们来聊聊你想要达成的目标。你能分享一下当前的目标是什么吗？

阿敏：我希望能够提高自己的学习成绩，并且在班级里有更多的朋友。

教师：这些是很好的目标。那么，你认为你已经做了哪些事情来实现这些目标了呢？

阿敏：我尝试着去听老师的讲解，做好作业和考试准备，我想当老师，准备备考教师资格证，然后我也会努力与同学交流，但总觉得有障碍。

……

教师：非常好。那么，在这个过程中，你发掘到了哪些资源和优势呢？

阿敏：我觉得我的耐心和毅力比较强，而且我善于倾听别人的想法和意见。

教师：非常好！你的优点可以帮助你更加轻松地实现目标。不过，我们也需要注意到可能出现的障碍和困难。你认为在实现目标的过程中可能会遇到哪些困难？

阿敏：我觉得可能会遇到学习上的困难，我静不下心来学习。来到这个学校也让我无所适从，我感觉大家会觉得我胖而不愿意跟我做朋友而且如果同学们不愿意跟我交流，我也会感到很困惑。

教师：那么，对于这些困难，你有没有一些应对策略或者计划呢？

阿敏：我可以找老师和同学寻求帮助和建议。然后我也可以加入一些课外活动，结交更多的朋友。

教师：非常棒！你已经有了很好的思路和计划。我们可以尝试在实践中逐步调整和完善这个计划，以便更好地实现目标。

笔者采用了助力阻力分析法，通过帮助阿敏反思和发掘自己的资源和优势，能够帮助阿敏认识到自己的潜力和价值。同时深入探讨了阿敏在实现目标过程中可能遇到的障碍和困难，并制定了相应的策略和计划。下面是阿敏的助力阻力分析图，它可以帮助我们更好地理解她在实现目标方面所面临的挑战和机遇(图 1)。

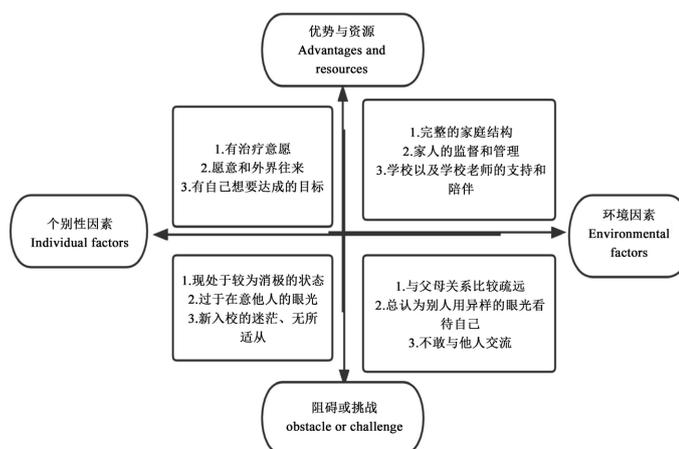


Figure 1. Power drag prediction architecture

图 1. 助力阻力预估架构图

c) 方案设计：基于阿敏的资源和目标，笔者与她一起制定了具体行动计划，包括每天列出 3 个自我肯定点、参加社交活动并主动交流等。鼓励阿敏尝试新的事物和挑战自己的舒适区，提高自信心和自尊心。

老师：你好阿敏，我们上次说到了你目前面临的问题，我想问一下现在有什么新的进展吗？

阿敏：谢谢老师，我现在和同学相处的确比之前好了很多。我也开始尝试自己制定学习计划了，感觉自己做事的效率提高了。

老师：很棒，听起来你已经在积极地解决问题了。那接下来我们该如何继续帮助你呢？

阿敏：我想再请老师帮我想想，怎样可以更好地调整自己的情绪和思考方式，让自己更加自信一些。

老师：好的，我们可以从一些实际行动入手，比如针对你比较薄弱的科目增加学习时间，找一些与你兴趣相关的活动来培养自己的特长，以及多参加一些社交活动，增加自己的人际交往经验。

阿敏：好的，我会尝试去做的，谢谢老师。

老师：不客气，我们一直都在你身边支持着你，一起来努力，相信你能够克服困难，做得更好。

焦点解决短期治疗模式的干预目标明确，将重心置于解决案主当下迫在眉睫的实际困难，而不对案主的错误认知或者情绪安抚做过多的干涉，要积极探索案主的相关资源和优势，陪同案主一起解决问题，让案主感受到来自老师和学校的关怀，树立信心[6]。本次会谈，阿敏也意识到修复人际关系的重要性，要不断通过自身的努力去解决因自卑而造成的困境，在教师的帮助下帮助阿敏做一些实事，使得个案专业服务关系更加稳固。教师在帮助阿敏解决问题的同时，要让阿敏自己参与到整个过程之中，比如学习计划的制定，以提高阿敏处理事情的能力，同时教师的支持与陪同，也是对阿敏心理上的安慰。

d) 实施和评估：在治疗过程中，教师通过问问题和反馈等方式，引导阿敏思考和总结自己的成长和收获。同时，记录和评估每个目标的达成情况和效果，及时进行调整和改进[7]。

结果：

经过 8 周的 SFBT 干预，阿敏的自卑心理得到了有效缓解和改善。具体表现为：

对阿敏进行自杀想法测试，1~10 分，分数越高代表自杀想法越强烈，得到测试结果为 2 分，这意味着阿敏自杀想法大幅度减弱；

阿敏的自我肯定度明显提高，她开始关注自身的优点和长处，并能够积极应对自己的不足之处；

1) 阿敏的社交活动增多，她学会了主动与他人交流和沟通，建立了新的朋友圈，并于新学期申请了班委的职位，开始关注生活的积极面。

2) 阿敏的情绪稳定性得到了提高，她更加乐观、自信，能够积极面对生活和学习中的压力并制定了学习计划，备考教师资格证。

4. 结论

本研究以积极心理学、希望理论、自我决定论和优势观点为理论基础，运用焦点解决短期治疗模式(SFBT)对高职自卑心理学生进行心理干预。通过教师的协助，帮助阿敏发现自身的优势和资源，正面看待问题，制定乐观的学习目标和计划，关注生活的积极面。在焦点解决短期治疗模式的介入下，阿敏不再沉溺于自卑情绪，而是逐渐积极面对生活中的挑战，能够正视自己的不足，并不断提升自信心。同时，他与他人的关系也变得更加和睦。研究结果显示，阿敏的自卑情绪得到了有效缓解，精神状态和生活质量有了明显的提升，从自卑胆怯走向积极勇敢。这项研究证实了焦点解决短期治疗模式在高职自卑心理学生心理干预中的应用价值，这说明 SFBT 在高职自卑心理学生心理干预中具有一定的适用性和有效性。

同时, 本研究也提出了以下几点建议:

心理教师的能力: 作为心理教师, 要具备专业的知识和技能, 能够有效地运用 SFBT 方法进行干预。同时, 还要有良好的沟通和引导能力, 保持开放、倾听和赞赏的态度。

学生情绪的评估: 在干预前, 要进行充分的评估, 确定学生的问题和目标, 并制定具体的干预计划。要注意区分学生的自卑情绪和自卑人格, 针对不同类型的自卑心理采取不同的干预策略。要注意评估学生的情绪变化和干预效果, 及时调整干预方法。

课程设置的重视: 高职院校要重视学生的心理健康和辅导工作, 将心理辅导纳入课程设置中, 并为师生提供相应的培训和资源支持。通过开设心理健康教育课程, 培养学生的心理素质和应对能力; 通过开展心理咨询和辅导活动, 帮助学生解决心理困扰和障碍; 通过建立心理健康服务平台, 提供多元化的心理服务和资源。

前期宣传和普及: 在推广 SFBT 的过程中, 要进行前期宣传和普及, 让学生和教师了解其基本理念和方法, 并积极参与实践活动。通过举办讲座、培训、工作坊等形式, 介绍 SFBT 的原理、流程、技术等内容; 通过制作海报、视频、手册等形式, 展示 SFBT 的案例、效果、评价等内容; 通过建立交流、反馈、支持等机制, 促进 SFBT 的实施、改进、推广等内容。

总之, SFBT 是一种以问题为中心, 注重目标和行动的短期治疗模式, 在高职自卑心理学生心理干预中具有一定的适用性和有效性。但是, 在具体实践中, 也要注意其局限性和操作性, 结合高职学生自卑心理的特点和需求, 进行有针对性和创新性的干预。

参考文献

- [1] 商文智. 焦点解决短期治疗技术介入考研焦虑的个案研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2023.
- [2] Koopman, C. (2006) Pragmatism as a Philosophy of Hope: Emerson, James, Dewey, Rorty. *The Journal of Speculative Philosophy*, **20**, 106-116. <https://doi.org/10.1353/jsp.2006.0020>
- [3] De Shazer, S. (1985) *Keys to Solution in Brief Therapy*. Norton, New York.
- [4] 贾萍. 高职院校学生自卑心理状况分析[J]. 山西青年, 2019(23): 194.
- [5] Kim, J.S. and Franklin, C. (2009) Solution-Focused Brief Therapy with College Students: A Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, **31**, 464-470.
- [6] O'Connell, B. and Dowling, M. (2015) Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Outcome Research. *Family Therapy and Mental Health*, **6**, 1-14.
- [7] Berg, I.K. and Miller, S.D. (1992) *Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. Norton, New York.