Research on the Improvement of Psychological Education Quality of Counselors in Higher Vocational Colleges Based on SFBT Technology

Shen Yijia
Wuhan Polytechnic ,Wuhan, Hubei, China

Keywords: SFBT; college counselor; psychological education

Abstract: The task of college counselors is heavy, and the quality of psychological education is difficult to guarantee. Faced with the increasing mental health problems of college students in higher vocational colleges, the introduction of SFBT technology into the psychological counseling system of colleges and universities can change the advantages of saving time, effort and effectiveness, and the breakthrough of the quality of psychological education in colleges and universities. Therefore, under the new situation, the psychological characteristics of the counseling objects should be opened up, and the training mode of college students' psychological counselors should be opened to explore the realization path of SFBT in college psychological education.

高职院校辅导员心理育人工作质量提升研究
——基于SFBT技术

沈易佳
武汉职业技术学院商学院，武汉，湖北，中国

关键词：SFBT；高校辅导员；心理育人

摘要：高校辅导员任务繁重，心理育人工作质量难以保证。面对高职院校大学生日益增多的心理健康问题，将SFBT技术引入高校心理辅导系统，能够变其省时省力 、实效性强等优势为高校心理育人工作质量提高的突破口。因此，应根新形势下辅导对象的心理特点，开启大学生朋辈心理辅导员的培养模式，探索SFBT在高校心理教育的实现路径。

1. 引言

SFBT（Solution Focused Brief Therapy，以下简称为SFBT）是心理治疗领域内一种主张将解决问题作为核心的短程心理治疗技术。自上世纪80年代由StevedeShazer创建以来，焦点解决短期心理咨询展现出与精神分析等传统心理咨询流派相异的技术理念特点，SFBT的心理咨询模式结构清晰，通过在倾听—赋能—建构的问题解决框架挖掘当事人本身的正向资源帮助其走出心理困境。

2. SFBT的基本原理和技术

2.1 价值取向：关注问题的解决而非原因

SFBT在价值取向上朝向解决问题，假设前提是“事出并非定有因”，一味地追根溯源，将焦点放在问题的原因有可能会陷入“鸡与蛋”的死循环。SFBT认为问题本身不是问题，因果之间存在互为因果的情况，花费大量时间讨论问题背后的原因不仅会占用辅导资源，还有

Copyright © 2019, the Authors. Published by Atlantis Press.
This is an open access article under the CC BY-NC license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

可能因为方法不当或抓错重点,导致更大的问题。SFBT在应用时，并不强调方法与问题本身的必然联系，而是考虑问题的多面性以及特殊性,发展弹性的问题解决策略。

2.2 教育主体：帮助学生认识自身的能量

主观世界是通过人自己的言语来建构的。在教育主体上，SFBT关注辅导对象自身改变现状的潜力。焦点解决短期疗法一个很重要的理念就是认为，来访者本身所具有的力量是解决问题的关键。大学生通常具备较高的思维能力，SFBT运用各种循循善诱的技巧帮助大学生审视自身，将学生作为主体有效避免了被动的反省。同时，也克服了仅限于咨询师视角的建议的局限性。通过引导激发出学生的积极性，为改变现状提供了无限潜能。

2.3 解决策略：关注正向意义而非弱点

SFBT不将一个问题的存在片面地归为麻烦或弱点,而是一分为二地看问题，立足正向的、朝向未来的积极观点，努力发掘其中正向功能。SFBT将寻找发展导向、探索正向资源作为解决问题的策略重点。心理辅导时应该避免碰触消极的情绪，比如，辅导员不能一开口便问:“你的问题是什么?”，这样只能使学生喋喋不休地抱怨他的困扰、挫折和失败。可以用“你希望通过本次咨询达到什么样的目的？”或“我能为你做些什么？”这样富有重新构建意味的话语来引导学生进入较为安心的心理状态。在积极正面的心理状态下更容易使学生敞开心扉，并接到积极的暗示：症状背后的可能存在的自我向上改变的线索。

2.4 解决方法：关注例外和小的改变

“凡事都有例外”是SFBT中最具特色的一个观点。SFBT认为,只要在学生以往的经验中曾经发生过走出困境的例外，就能从例外中找到解决本次问题的方法。这也是切断外在依赖，从自身已具备的经验能力出发寻找根本解决方式的做法。在咨询或治疗的过程，辅导员从学生的陈述中找出例外，和学生一起分析这种例外存在的原因，并启发思考这其中有什么可借鉴的地方。这种解决方法能转变当事人悲观无望的态度，重新肩负起为自己创造例外情景的责任。在解决问题的过程中，每个微小的尝试和改变都是良好的开端。所以，SFBT认为，只要引导个案看到小的改变存在、看到小改变的价值,就会促使其向好的方向持续改变。

3. 利用SFBT优势的操作要点

3.1 把控流程，掌握要领

SFBT层次清晰，简单易学，没有专业背景的老师通过努力学习也可以很快掌握。SFBT的基本流程包括对话、休息和反馈3个阶段，整个流程实施下来也仅需要40-60分钟，辅导员心理教育认知主要是通过参加心理辅导培训获得的。因而，要充分利用SFBT层次清晰、对专业心理学知识要求较弱的特点，聚焦问题的分析以及修正方面，施展辅导员普遍具有的认知反思能力、沟通交流能力使心理辅导过程优化，弥补技术深度的不足。面对一般性的“升学压力”问题，SFBT的高效性和便捷性体现的尤为明显，只要组织简单的培训，再加上勤于实践，辅导员就可以掌握SFBT的提问技巧和咨询节奏，处理更多的心理问题。

3.2 运用同理心等介入技巧

根据SFBT所体现的理念来看，它适合学校咨询的环境，符合大学生群体的特点。大学生正处于即将步入社会的轻熟期，自我意识普遍形成，防御性较强。一般不会主动寻求心理咨询的帮助。因此，在短期咨询过程中注入同理心，能帮助学生主动向对辅导员吐露心事、澄清问题，争取辅导双方的合作。SFBT所包含的短期咨询模式避免了刨根究底给学生带来的焦虑，能营造出一种自由、安全与放松的心理访谈氛围，疏导负面情绪，直指问题核心。由于

咨询过程中不必采用心理分析的方式，不需要大量收集来访者的私人信息，也很好化解了一部分敌意，使朋辈心理辅导能够较顺利地进行下去。

3.3 控制时程，提高辅导效率

在社会现有的心理咨询体系中，SFBT这一新兴的咨询技术是当代短期心理咨询体系的代表，能使学校心理健康教育更富实效。SFBT迎合了这样一种需要，减少个案时间以服务更多学生。这种时间较短、方式较为多样化的咨询技术，能够有效满足不同心理问题人员的心理诊疗需求。同时焦点解决短期心理咨询方式使用的导入方式，将工作的注意力放置于学生本身，注重学生心理问题解决，因此，短期心理咨询周期较短、效率较高，满足了大学生心理问题疏导工作的客观要求。辅导员可以利用SFBT的时效性，在学校咨询中进行推广，发挥与学生朝夕相处的有利条件，帮助来访学生增强自身的心理健康强度和力量。

4. 对传统心理健康教育的应用启示

原有心理健康教育，常从病理学的角度审视咨询者，无形之中为来寻求帮助的大学生造成了一种自我怀疑和能力限制。从实际情况来看，传统高校心理辅导动辄按照病症处理的方式，对一般的发展性问题分析，使资讯双方在面对复杂冗长的咨询过程中毫无进展时的无力感。针对这种弊端，可以在充分结合SFBT的理念和方法的基础上，创造性地运用目标教育法、情感教育法、激励教育法等激励教育方法，为心理咨询保驾护航。辅导员应为心理咨询创造一个温馨亲和的环境，以情感人，以情化人，让受教育者感受到善意与真诚，建立师生之间的信任，再综合运用一系列建构解决技术，通过目标或结果的期望心理来调动教育对象运用自身力量来改变现状，使思想政治教育收到事半功倍的效果。

5. 小结

总的来说 ,焦点解决短期心理咨询是一种发展性的咨询，这种方法最主要的优势在于见效快，并不需要多次会谈，学生就能发生明显改变。由于这种心理咨询过程简洁、目标指向明确，因而比较符合高校辅导员的水平状态，其建构性和人性化的基本理念也迎合了大学生群体的心理期待，能在一定程度上避免目前高校德育中出现的学生抵制的现象。因此 ,在高校心理辅导体系中引入SFBT不失为提升高校辅导员心理育人工作质量的有效策略。

致谢

本文为湖北省武汉市武汉职业技术学院校级科研项目《高职院校辅导员思想政治教育工作质量提升研究——基于焦点解决短期咨询技术》(2018YR047)的阶段性成果之一。

References

[1] Wang Shuanjun. Research on the Reasons and Countermeasures of Students' Weariness in Higher Vocational Colleges[J].Journal of Hebei Software Vocational & Technical College,2015(17):30-33.

[2] Zhou Yan. Application of Focus Resolution Mode in College Ideological and Political Education [D]. Hangzhou: Zhejiang University, 2014.

[3] Gao Di. Research on the Carrier of Socialist Core Value System into the Ideological and Political Education of College Students[J]. Journal of Northeast Normal University: Philosophy and Social Sciences, 2009, (5): 22.

[4] Zhang Ling. The application of focus resolution mode in the work of counselors in higher vocational colleges [J]. China Training. 2016 (10): 255-257.

[5] Dai Yan, Gao Xiang, Zheng Richang. Theoretical Review of Focus on Short-term Treatment (SFBT)[J]. Psychological Science, 2004(06): 1442-1445.

[6] Shi Jing. The application of short-term psychological counseling technology in the work of college students[J].Journal of Nanjing Radio and Television University, 2016(04):45-47.

[7] Sun Yang. The utility study of miracle questioning in focus resolution: the influence of college students' emotions and positive psychological state [D]. Zhejiang University of Science and Technology, 2013.

[8] Dai Wei. Focus on the application and thinking of short-term treatment in psychological counseling of vocational students[J].Beijing Education.2015(6):85-87.

[9] Wang Shengying, Gong Jianhua. Focus on solving short-term consultation: a new perspective of psychological counseling for college counselors[J]. Economic Research Guide. 2010 (10): 257-258.

[10] Tian Mingqi. Comparative analysis of psychoanalytic and focus-solving short-term psychotherapy theory [J]. Forestry District Teaching. 2017 (7): 111-113. [11] Kim,Franklin,Zhang,Liu,Qu,Chen. Solution-Focused Brief Therapy in China: A Meta-Analysis[J]. Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work,2015,24(3).