

焦点解决短期治疗缓解大学生考研焦虑情绪的个案报告

孙 虎 刘少琴*

南方医科大学第一临床医学院 广东 广州 510515

摘要:在大学本科考研季为大学生提供精准的心理支持,是高校教育工作者的重要任务之一。本研究报告一例医科类大学生考研期间因学业压力引起的焦虑情绪案例。生涯咨询师在咨询过程中采用焦点解决短期疗法,帮助来访者澄清焦虑原因,找到平复情绪之道,基本达到预期效果。

关键词:焦点解决短期治疗;医学生;学业压力;心理调适

一、案例概述分析

(一) 来谈者一般资料

小林,女,22岁,广东湛江人,某高校医学影像学专业五年级学生(本科),汉族,未婚,在广州一家三甲医院进行临床实习,现住学生宿舍。自述是一个积极、自律的人,人际关系良好,有两个关系密切的好朋友。

(二) 来谈者个人陈述和心理咨询结果

来谈者自述当其得知自己意外获得保送研究生选拔资格后,就自感焦虑,同时已经影响了食欲和睡眠。状态持续十余天后,害怕自己会患上心理疾病,遂前往学校心理健康中心进行咨询。

心理咨询结果显示,焦虑自评量表(SAS)测量结果标准分53分,提示轻度焦虑。但心理咨询师综合所收集资料认为,来谈者记忆力及智力正常,不良情绪控制在初始事件上,无泛化迹象,症状持续时间不足两个月,自知力完整,主动求助,无重大躯体疾病。不良情绪属于对生活事件的正常应激反应,无明显人格与思维障碍,社会功能尚可^[1]。故,来谈者未达到心理疾病诊断标准,建议进行学业咨询。

(三) 来谈者提出的问题

来谈者采纳心理咨询师建议,与辅导员预约进行学业发展类谈心谈话,并提出以下问题:如何在备战保送研究生选拔资格期间,可以提高复习效率和保持平稳心态?

二、案例解决方案

(一) 问题原因分析

通过心理咨询师评估已排除来谈者生物学原因,但来谈者还存在社会原因和认知原因。

社会原因方面:第一,存在应激的生活事件,即意外获得保送研究生选拔资格;第二,成长过程一帆风顺,没有应对突发重大事件的成功经验;第三,没有充分利用社会支持系统。

认知原因方面:被焦虑情绪困扰,但由于缺乏有效解决问题的行为模式,也未能调动积极的心理防御机制以应对压力,自己不能解决。

(二) 具体解决方案

1. 目标

寻找资源,缓解考试焦虑情绪;增强自信,客观看待学历提升路径。

2. 方案

采用焦点解决短期治疗(SFBT)晤谈架构^[2],详见图1,帮助来谈者克服因意外获得保送研究生选拔资格带来的焦虑情绪。

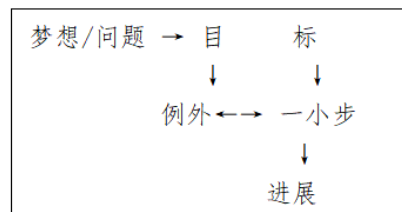


图1 SFBT晤谈架构

3. 拟来谈次数

1次,约50分钟。

附加说明:如在来谈过程中,辅导员发现来谈者有更深层次的问题,且该问题可能影响具体目标实现的,可修改来谈目标,或及时转介。

4. 来谈具体过程

(1)技巧^[3]:积极倾听/自然问理、形塑、问句(成果问句、评量问句)。

(2)过程:通过真诚、尊重、共情等技术,与来谈者建立互动关系,营造良好的谈心谈话氛围;运用倾听技术,给来谈者提供一个宣泄情绪的机会。接着以开放式提问为主、封闭式提问为辅,较全面、真实地收集来谈者的基本资料。然后进一步使用焦点解决短期治疗的技巧,澄清来谈者的主要问题,并和来谈者一同确定本次学业发展类谈心谈话的具体目标,和让来访者愿景具体化,促使其更好的开展一小步行动,最后鼓励来谈者将挖掘到的资源应用到学业中,以缓解考试焦虑情绪。

(3)谈心谈话摘要:来谈者:大概半个月前,我获得学校保送研究生选拔资格,现在离考试就只有三周时间了。其实在我看见选拔资格名单的时候,我脑子就

蒙了。因为我没想到自己竟然还能有机会参加保研选拔，现在按照我之前的复习计划进度，我是不可能在三周时间内将所有内容复习完的。看见这么多资料没有复习，我就感到无由来的焦虑，一焦虑，学习注意力就不太集中，学习效率也下降了。有时候还吃不下饭，有时候想着这事还睡不着觉。

辅导员：嗯，大多数同学面临这种影响人生重大转折的事情时，都会有紧张性情绪的。（一般化）

来谈者：哦？（惊讶表情）是吗？

辅导员：是的。

来谈者：这种状态持续了十一天的时候，我害怕自己是不是得了心理疾病，所以我专门抽空去学校心理健康中心进行了心理咨询。

辅导员：咨询师是怎么说的？（澄清）

来谈者：咨询师先问了我一些问题，大约用了三十分左右的时间吧，然后让我做了一个测焦虑的量表，最后给我反馈了咨询结果，建议我找辅导员来聊一聊关于保研考试的事，可以会对我更有帮助。（来谈者将心理咨询结果报告递给辅导员）。

辅导员：你发现自己有焦虑情绪影响到保研选拔考试的时候，你主动向心理咨询师寻求帮助，并接受心理咨询师的建议，到我这里来了解保研考试的事情。是吗？（简述语意）

来谈者：是的。

辅导员：如果这次我们的谈话是有用的，你希望能有什么改变？（成果问句）

来谈者：我希望自己还是跟之前一样，可以平静的学习，脑子里不要有杂念。

辅导员：那之前平静的学习具体是什么样的呢？

来谈者：（沉默）我想，平静学习应该是可以按照计划完成之前定下的复习内容。

辅导员：那在这段艰难的时间里，请你回想一下，你是不是曾经有过这样的经历？（例外问句）

来谈者：（思考）应该是有的。就在这两天，我认为自己是做到了的。

辅导员：那你跟我说一说，这两天是怎么做到的？（问句了解人事时地物 & 感受 / 想法 / 主观）

来谈者：大前天晚上，我想我这么下去也不是办法啊。考试时间就摆在那里，我再焦虑再复习不完，它也不会改变。于是我就提醒了舍友A，第二天起床的时候如果看到我还在睡觉，就把我叫醒，一起吃早餐。

辅导员：你怎么知道舍友A可以帮助你呢？

来谈者：A是我们全年级前三名，妥妥的学霸，而且很自律，除了生病，每天都定时起床自习，风雨无阻。所以我找他喊我，一定是可以保证自己准点起床的。

辅导员：哦，你还衡量过谁可以帮助你。（赞美）那就接下来呢？

来谈者：因为我想，之前的计划是按照12月份进行研究生考试来做的，所以就为了保研考试可能是不太合适。复习计划是可能需要调整一下。

辅导员：那我很好奇，你是怎么想到复习计划要合适保研考试的呢？

来谈者：我和A一起吃早餐那天，我问他，他保研考试准备得怎样了？他跟我说，他把自己觉得还掌握不好的知识刚刚梳理完，现在在加强背诵。我突然就想起之前保研师姐的经验分享贴中提到，考试就像打靶一样，你知道靶心在哪里，你调动精力往那一点使劲。

辅导员：嗯哼。（一般性回应）你的反思能力还挺强的。（赞美）。那接下来呢？

来谈者：那天我就快速地将定了一个针对保研考试的知识查漏补缺计划。当天我就按照新的计划调整了复习节奏。今天上午我的复习进度也是按照新计划进行。应该说这两天我都大致上做到了平静学习吧。

辅导员：你制定了针对保研考试的知识查漏补缺计划，然后这两天按照新计划完成复习进度，让你感觉到自己做到了平静学习。（摘要）是吗？

来谈者：是的。（嘴角上扬）

辅导员：那这两天还有哪些跟以往不一样呢？

来谈者：（沉默）没有了。

辅导员：如果说咱们打靶的时候，打中靶心的概率要再提高一点，你认为接下来还可以做些什么呢？

来谈者：（思考）找了几个成功保研的师兄师姐问了一下他们的备考经历，了解一下考试流程和考试题型。

辅导员：那这件事你现在心中有意向的师兄师姐可以问到吗？

来谈者：有的，之前我加了一个学校保研交流群，里面有好几个去年保研成功的师兄师姐在里面，大家可以随时向他们提问。

辅导员：那你准备什么时候去做这件事呢？

来谈者：一会跟老师说完话我就去。

辅导员：刚刚从你的神情，我感觉到你松了一口气。

来谈者：是的。因为是意外获得考试资格的，心里一点准备都没有，计划一被打乱，心里就着急。印象中从小到大都没有遇过这类自己决定自己命运的突发事件，一下子乱了阵脚。现在老师帮我梳理完，我感觉一身轻松。

辅导员：那面对你来谈的问题，达到可以平静学习的状态，如果以一个量尺来评分，10分代表平静，1分代表焦虑，你认为来谈之前是几分？现在是几分？（评量问句）

来谈者：之前是3分，现在有8分。

辅导员：进步很大嘛。那进步的这5分，你认为自己做到了哪些，使得分数可以提高？

来谈者：（思考）做事情要随着目标的变化，计划也要跟着调整，不能一成不变；（思考）当自己走不出来的时候，一定要想到让周围的同学和老师帮助自己，看看别人是怎么做的，不要自己一个人瞎想。大概就这么多吧。

辅导员：小林，今天谈话的整个过程中，你有三个地方令我印象深刻。第一是，我可以看到你非常关注你的学习，所以你想要找出能克服焦虑情绪的方法；第二是，我非常惊讶地看到你十分愿意去尝试各种方法来帮助自己，例如去心理咨询、找辅导员，也会善用你的社会资源，比如师兄师姐、舍友来帮助你解决问题。第三是，我发现你的反思和执行能力都很强，比如你会通过和同学的聊天听到的学习方法去对照自己的做法并进行调整。（赞美）。所以，我给你的建议是，我们把刚刚的总结带回去运用在学习和生活的其他地方，好吗？

来谈者：我一定会的。

5 总结

本次学业发展类的辅导员谈心谈话案例，主要采用了焦点解决短期治疗（SFBT）的晤谈架构，结合心理学的一般技术，贴着来谈者的问题，以好奇心，像剥洋葱式地将谈心谈话层层推进，以找到解决来谈者问题的资源，提高了来谈者应对保研选拔资格考试的能力，有效地缓解了来谈者的焦虑情绪，同时鼓励来谈者将自己挖掘的资源可扩大到学习和生活的其他事件中。

三、经验与启示

（一）经验

在以升学为主要就业出路的医科院校，尤其是在考研季，大学生的焦虑情绪十分普遍，是高校教育工作者应该重视的问题。

通过本案例，辅导员发现对于大学生这个群体，文化水平高，领悟力和执行力强，以解决之道为焦点的SFBT疗法谈心谈话效果显著。原因是，焦点解决短期治疗（SFBT）晤谈过程侧重“建构解决之道”为焦点，让当事人来谈问题的“解决之道”可以从咨询晤谈互动中浮现、理清、“概念化”，并逐步建构之。同时，其主要任务在于探讨当事人所欲的未来，以及需要做什么以达成想要的不同^[2]。

（二）启示

1. 焦点解决短期治疗（SFBT）应用于辅导员谈心谈话工作的必要性

辅导员谈心谈话工作是辅导员基本素质及必备的工作技能，也是发挥辅导员作用的重要载体之一。我们知道，辅导员工作繁且杂，将焦点解决短期治疗应用于谈心谈话工作，相对来说省去了分析问题产生、发展及结果的过程，转以将更多的时间和精力投入到问题的解决上，从正向引导和正向潜能调动与发展个体的主动性，从而实现大学生问题快速有效的解决^[4]。这不仅有利于提高辅导员工作实效，也能促使使辅导员真正成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。

2. 焦点解决短期治疗（SFBT）符合大学生个性发展的需求

目前大学生主要以“00”后为主，他们个性鲜明，但愿意且只能基于感性思维去认识事物与开展行动，也容易受到情绪化的影响。焦点解决短期治疗注重共同构建学生真正想要的，并产生高度改变动力的目标；注重帮助学生找到所拥有的社会支持，共同带来改变、提供督促和检视状况的力量支撑；注重个人正向潜能的发挥，和通过小改变引发其他的改变，实现个人良性发展^[5]。因此，焦点解决短期治疗（SFBT）符合大学生个性发展的内在需求。

参考文献：

[1] 张仲明, 李世泽. 心理诊断学 [M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 2005.

[2] 许维素. 尊重与希望——焦点解决短期治疗 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2018:95.

[3] 哈维拉特纳, 埃文乔治, 克里斯艾弗森. 焦点解

决短程治疗 100 个关键点与技巧 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2022:90.

[4] 钱莹. SFBT 视角下高校辅导员谈心谈话工作的实践与创新 [J]. 江西化工, 2020 年第 1 期.

[5] 聂国东, 梁媛, 马广垚. SFBT 技术在大学生谈心谈话中的应用 [J]. 文教资料, 2020 年第 25 期.

作者简介：

孙虎（1986.7—），男，汉族，安徽合肥，硕士研究生，南方医科大学第一临床医学院讲师，研究方向：大学生思想政治教育。

通讯作者：刘少琴（1981.10—），女，汉族，广东韶关，博士研究生，南方医科大学第一临床医学院讲师，研究方向：职业生涯教育、大学生思想政治教育。