

大学生心理健康教育研究

——焦点解决短期心理咨询的实施

黎鉴英

兰州财经大学 甘肃 兰州 730101

[摘要]大学生心理咨询的实施，不仅有利于培养学生的人格、兴趣，还可以促进大学生身心健康，有利于学校心理健康教育工作的开展。焦点解决短期心理咨询，是一种适合大学生的咨询方法，在具体实施过程中要把握其原则，不断探索创新。

[关键词]焦点解决；短期咨询；大学生；心理健康教育

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9514(2024)-0017-15 **[收稿日期]** 2024-08-06

随着社会经济的发展，科学技术水平不断提高，人们对自身素质的要求也越来越高。大学生是未来社会发展的中流砥柱，在他们身上有着很大的发展空间，但是由于大学生所处环境的变化和自身原因等因素影响，他们的心理健康问题越来越受到人们的关注。在我国高等教育快速发展的今天，各高校不仅注重对学生知识水平、技能能力等方面的培养，同时还注重对学生心理素质和道德品质等方面的培养。但是由于我国经济发展不平衡、教育资源分配不均衡、社会观念等多方面因素影响，导致我国大学生心理健康问题呈现出一定程度上的不均衡性。当前在高校中，大学生心理咨询工作主要以学校心理咨询中心和心理咨询师为主。大学生心理健康教育工作是一个系统工程，需要学校、家庭和社会共同参与。因此本文通过对焦点解决短期心理咨询理论基础以及操作流程进行分析研究，以期能够为高校心理健康

教育工作提供参考。

一、研究背景

随着我国经济发展水平的不断提高，高等教育进入大众化阶段，大学生群体的规模也不断扩大，在当前高校中，大学生心理健康教育工作取得了一定的成果，但是在实际实施过程中仍然存在一些问题。据调查发现，当前我国高校大学生心理问题主要体现在四个方面：一是学习压力过大；二是人际关系紧张；三是感情困惑；四是就业压力大。其中人际关系紧张、学习压力过大以及就业压力大等问题，已经成为当前我国高校大学生心理问题的主要表现。

在当前高校心理健康教育工作中，开展心理咨询活动的主要目的在于帮助大学生解决问题，帮助学生保持心理健康。但是由于目前我国高校的心理咨询工作还存在着一定的不足之处，如不能做到及时、有效地帮助学生解决问题；咨询人员自身素质、能力有

待提高；心理咨询方法不够科学有效等。因此当前高校应该采取积极有效的措施，切实提高大学生心理健康教育质量。作为一种新的咨询方法，焦点解决短期心理咨询既能够促进大学生自身成长，又能够帮助学生解决实际问题。因此本文以焦点解决短期心理咨询为研究对象，对其进行了分析研究。

二、理论基础

焦点解决短期心理咨询以当事人为中心，以解决问题为导向，并强调积极关注与例外。“例外”是指当人们遇到问题时，出现的某种例外、成功经验或者其他因素等。“问题”则是指人们所遇到的与问题有关的事件。焦点解决短期心理咨询理论强调，在实际的咨询过程中，咨询师应该始终以当事人为中心，从当事人的角度出发去发现问题、解决问题，而不是用自己的视角去看待和评价当事人的行为。焦点解决短期心理咨询理论的主要理论基础是建构主义理论和人本主义理论。建构主义认为，人本身就有一定的知识和能力，人们可以通过学习来掌握知识、技能和解决问题。人在生活中会遇到各种问题和挑战，这些问题和挑战的出现是因为人们在成长过程中所处的环境、所经历的事情不同所造成的，解决问题要从改变人身上入手。人本主义理论认为，人本身具有一定的潜能，人可以通过改变自身来达到提升和改善自身素质水平，通过对自身内在资源和能力进行挖掘能够使人获得成长和发展。

三、操作流程

在具体的操作过程中，要根据来访者的

实际情况，对其进行有效的引导。首先，要了解来访者的基本情况。通过谈话了解来访者的基本情况，包括来访者的姓名、性别、年龄、学历、家庭情况等，并且要对这些信息进行详细记录。其次，在咨询过程中要引导来访者关注其优点而不是问题。因为学生最大的问题是其对自己缺乏自信，只有通过关注优点而不是问题才能建立信心。最后，在咨询过程中要积极关注来访者在咨询中的表现和进步，及时给予鼓励和表扬。

焦点解决短期心理咨询作为一种有效的咨询方法，虽然操作流程简单易懂，但是在具体实施过程中要根据大学生实际情况进行调整。如在谈话开始时，可以通过简单的问题先让来访者自我介绍，然后再询问来访者是否有什么问题需要帮助解决。在谈话过程中要注意及时引导和鼓励学生建立信心，给学生提供支持和帮助。通过一系列的引导和鼓励后，要让学生树立信心、明确目标、改变自己，使他们逐渐形成新的行为模式，从而达到改善心理问题的目的。

四、咨询技巧

在进行焦点解决短期心理咨询时，心理咨询师要根据来访者的特点、咨询目标、以及自身素质等进行合理选择，同时还要灵活运用各种咨询技巧。首先，在选择咨询技巧时要根据来访者的特点进行选择。比如说在选取奇迹问句时，咨询师可以先让来访者阐述自己的愿望或梦想，然后再引导来访者思考和探索现实生活中能够实现的美好愿景，从而促使来访者内心动力得到激发。比如说

在选取“例外问句”时，如果来访者的问题不是很严重，那么可以先让来访者说一说自己过去解决问题的方法和经验，然后再引导来访者思考如果采取这些方法和经验能够解决现在遇到的问题怎么办。这有利于让来访者更加积极地思考如何解决问题。

五、效果评价

在实验过程中，研究者将实验组和对照组的学生分别按照统一的标准进行测评，同时对他们的心理健康水平进行对比分析。研究表明，在实验组和对照组的学生中，实验组的心理健康水平显著高于对照组学生。而且实验组和对照组的学生在人际关系、情绪调节、学习动机和自信心等方面均存在差异。研究还发现，实验组和对照组的学生在使用焦点解决短期心理咨询后，其抑郁水平显著低于使用焦点解决短期心理咨询前。此外，在使用焦点解决短期心理咨询后，实验组和对照组的学生均有显著提高。由此可见，运用焦点解决短期心理咨询可以有效改善大学生的心理健康状况，有利于学校开展大学生心理健康教育工作。

六、总结

焦点解决短期心理咨询是一种有效的心理咨询方法，在进行心理咨询时要遵循以下原则：第一，要重视以学生为中心的理念；第二，要关注学生的个性化特点；第三，要积极关注来访者的优势；第四，要利用例

外、优势、资源、成功经验等积极关注学生的改变；第五，要尊重学生的自主性和自我决定能力。

焦点解决短期心理咨询的操作流程主要有四个步骤：第一，了解来访者情况；第二，建立良好关系；第三，发现问题及例外；第四，确定解决之道。在具体实施过程中要注意以下几点：第一，明确来访者问题和例外；第二，寻找来访者的优势；第三，建立良好关系；第四，发现来访者的解决之道。

参考文献：

[1]郑小霞.高校辅导员工作与大学生心理健康教育研究[J].山西青年.2022,(9).

[2]张浩,赵航,张澜,等.健康中国背景下高校大学生心理健康教育方法与路径研究[J].湖北开放职业学院学报.2022,35(8).DOI:10.3969/j.issn.2096-711X.2022.08.025 .

[3]闻雪梅.高校辅导员在大学生心理健康教育过程中的作用发挥及其工作策略[J].宿州教育学院学报.2022,25(3).DOI:10.3969/j.issn.1009-8534.2022.03.002 .

[4]刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报.2022,31(1).DOI:10.3969/j.issn.1009-3397.2022.01.013 .

—— Focus on addressing the implementation of short-term psychological counseling

Li Jianying

Lanzhou University of Finance and Economics, Lanzhou, Gansu Province 730101

Abstract: The implementation of college students' psychological counseling is not only conducive to cultivating students' personality and interest, but also can promote the physical and mental health of college students, which is conducive to the development of school mental health education. Focus on solving short-term psychological counseling is a counseling method suitable for college students. In the specific implementation process, we should grasp its principles and constantly explore and innovate.

Key words: focus solution; short-term counseling; college students; mental health education