

# 故事赋能，焦点引航：焦点解决疗法（SFBT） 与隐喻疗法在学校心理育人中的协同应用

刘冬梅

广西机电技师学院，广西 柳州 545005

DOI: 10.61369/RTED.2025230027

**摘 要：** 学校心理工作，尤其面对青春期学生群体，常面临咨询时效短、问题多样化、学生认知与接受能力有限等现实挑战。传统说教式咨询往往难以深入学生内心，成效有限。本文探讨如何将焦点解决短期疗法的高效、务实、面向未来之“舵”，与隐喻疗法的生动形象、绕过防御、直抵内心之“帆”相结合，构建一种“焦点引航，故事赋能”的协同咨询模式。焦点解决（SFBT）为咨询提供清晰框架与导向，隐喻疗法则为其注入情感共鸣与领悟素材。二者协同，既能促进青少年在短期内实现心理转化与成长，也有助于其在自我同一性探索过程中获得积极体验与认知重构，为学校心理育人工作提供一种具有可操作性的整合路径。

**关键词：** 学校心理育人；焦点解决疗法（SFBT）；隐喻疗法；协同应用；青少年发展

## Story Empowerment and Focus Guidance: The Synergistic Application of Solution-Focused Therapy (SFBT) and Metaphor Therapy in School Psychological Education

Liu Dongmei

Guangxi Mechanical and Electrical Technician College, Liuzhou, Guangxi 545005

**Abstract：** School psychological work, especially when dealing with adolescent students, often faces practical challenges such as short counseling timeliness, diverse problems, and limited cognitive and acceptance abilities of students. Traditional didactic counseling often fails to penetrate students' hearts and has limited effectiveness. This article explores how to combine the efficient, practical and future-oriented "rudder" of solution-focused short-term therapy with the vivid and figurative "sail" of metaphorical therapy, which bypassed defenses and reached the heart directly, to construct a collaborative consultation model of "solution-focused navigation and story-empowered". Solution-focused therapy (SFBT) provides a clear framework and orientation for counseling, while metaphorical therapy infuses it with emotional resonance and materials for understanding. The synergy of the two can not only promote the psychological transformation and growth of teenagers in the short term, but also help them gain positive experiences and cognitive reconstruction in the process of exploring self-identity, providing an operational integrated path for the psychological education work of schools.

**Keywords：** school psychological education; solution-focused therapy (SFBT); metaphor therapy; collaborative application; adolescent development

### 引言

#### 学校心理育人的现实挑战与整合路径

我校心理咨询的主要对象为14至20岁的青少年，其心理发展的核心任务在于建立自我同一性，即对自我身份、价值取向及人生方向的积极探索与确认。在实际咨询中，学生呈现的问题多样，涵盖环境适应、学业压力、人际冲突、情绪波动等方面，其深层心理机制多与自我同一性建立过程中的混乱与困惑相关。学校心理咨询具有其特殊性：咨询次数受限（通常为1-3次）、学生认知发展水平不一，且对专业心理学概念存在理解障碍或心理抵触。

在此情境下，以问题溯源为核心的传统咨询模式常显得力不从心。一方面，深入探讨过往经历或创伤需较长时间；另一方面，直接的理论阐释易引发学生的心理防御与阻抗，使咨询停滞于表层。因此，急需一种既能快速建立关系、聚焦改变目标，又能深入情感与潜意识层面、促进领悟的咨询策略。

---

焦点解决短期疗法与隐喻疗法的整合，正是应对上述挑战的有效途径。焦点解决（SFBT）以目标为导向、资源为取向，强调“解决建构”而非“问题解决”，为短期咨询提供了高效、结构化的框架。隐喻疗法则借助故事、象征与比喻，绕过理性防御，直接与学生的情感与潜意识对话，促进认知与情感的重构。二者协同，犹如为心理咨询装备了精准的导航系统与动力引擎——以SFBT引导方向、聚焦目标，以隐喻疗法推动情感共鸣、激发内在资源，共同助力学生走向积极改变与成长。

---

## 一、理论基础：焦点解决（SFBT）与隐喻疗法的协同育人逻辑

### （一）焦点解决短期疗法（SFBT）：快速精准聚焦，面向未来的解决导向

焦点解决（SFBT）基于“来访者自身具备解决问题的资源与能力”这一基本信念，主张咨询应聚焦于构建解决方案而非分析问题成因。其主要技术包括：

1. 正向开场：通过赞赏、积极赋能，培养咨访双方安全可信的关系。引导对话朝向积极、希望的方向。
2. 目标建构：借助“奇迹问句”等技术，协助学生构建具体、正向、可观察的咨询目标。
3. 探寻例外：挖掘问题不存在或减轻的时刻，发掘学生已有的成功经验与应对策略，增强其自我效能感。
4. 刻度化问句：使用量尺技术将抽象状态量化，例“如果1表示最糟糕，10表示理想状态，你目前处于几分？”，使抽象化的状态清晰可见。
5. 关系问句与赞许：通过“重要他人会注意到你有什么不同？”巩固改变，并通过真诚赞许强化学生的自信与动力，增强学生的自我效能感。

焦点解决（SFBT）为咨询提供了清晰、积极、可操作的流程框架，确保在有限时间内始终聚焦于学生的目标与资源。

### （二）隐喻疗法：通往潜意识的象征之桥

隐喻是以一事物理解另一事物的认知与表达方式。在心理咨询中，隐喻疗法通过故事、比喻、意象等象征形式，绕过来访者的意识防御，与其深层情感及潜意识建立联结。其作用机制主要体现在：

1. 绕过防御：以“他人的故事”为外壳，讨论学生自身的问题，减轻学生的焦虑与羞耻感，提升沟通有效性。
2. 激发共鸣与领悟：隐喻故事蕴含情感与意象，易引发学生深层情绪共鸣，促发其对自身状况的顿悟。
3. 经验重构：通过将困境隐喻为“成长中的考验”、“蜕变前的准备”等，帮助学生以建设性视角重新理解挑战，将“问题”转化为“成长契机”。
4. 整合内外资源：故事中蕴含的英雄、智者、法宝等角色、象征物，可对象征学生的内在力量、智慧或外部支持系统，唤醒其未被觉察的资源。

### （三）协同机制：结构、温度与深度的融合

焦点解决（SFBT）与隐喻疗法的结合并非简单叠加，而是深度融合，形成“1+1>2”的协同效应。

1. 焦点解决（SFBT）为隐喻提供焦点与结构。迅速聚焦学生的问题，避免隐喻故事漫无边际，确保隐喻叙述始终围绕咨询目标展开，避免故事偏离方向。

2. 隐喻为焦点解决（SFBT）注入“温度”和“深度”。将焦点解决（SFBT）的技术与问句融入故事语境，增强其感染力与可接受度，促进情感层面的触动。

3. 共同推动全方位改变。焦点解决（SFBT）偏重认知与行为层面的推进，隐喻法则着力于情感与潜意识的转化，二者结合促进“认知-情感-行为”的整合性成长，能实现更全面、更深刻的心灵转化。

## 二、实践应用：协同模式下的隐喻叙事重构

在焦点解决（SFBT）框架的引导下，经典隐喻故事可被赋予更明确的咨询目标与操作路径，以下几点可以说明：

### （一）《西游记》隐喻：目标建构与资源探索

1. 咨询初期，可借“取经”隐喻探讨目标。以取经之路象征学生当前面临的成长旅程，通过“奇迹问句”引导学生想象“取得真经”（即目标达成）后的具体景象，并借助故事中师徒团队的合作、各类法宝的运用，探讨学生已有的支持系统与应对策略。

2. “八十一难”与刻度化问句相结合，将困难正常化、具体化。“取经路上有八十一难，你觉得你目前正在经历第几难？在应对这一难时，你用了自己的‘七十二变’（能力）或‘金箍棒’（优势）吗？”这既评估了现状，又探寻了例外和资源。

3. “求助神仙”与关系问句相结合。“当孙悟空遇到打不过的妖怪时，他会找谁帮忙？在你的生活中，谁是你的‘观音菩萨’或‘神仙队友’？”这引导学生识别并主动寻求社会支持系统。

### （二）“天使与恶魔”隐喻：人际冲突的化解与促进包容

1. 辩证视角与目标建构相结合。首先帮助学生认识到每个人都是“天使”与“恶魔”的复合体，这是人际和谐的认识基础。恶魔即心理学家荣格所说的阴影。没有人是单纯的天使，或者单纯的恶魔。在人际交往过程中，需要双方在保留自己独立的人格基础上，学会欣赏他人的“天使”，同时要宽容别人的“恶魔”。若对他人的“恶魔”不能宽容，便会找茬、冲突或者产生人际的矛盾。

2. 量尺技术提问：“你希望和舍友的关系达到几分（1-10分）？当分数提高1分时，你们会如何更多地看到彼此的‘天使’一面？”

3. 探寻“奇迹例外”时刻：“回顾上一周，有没有那么一个瞬间，你感觉舍友的‘天使’光芒特别耀眼？当时发生了什么”

么？”通过探寻人际中的积极例外，点燃改变的希望。

4. “一小步”行动技术：“为了让人际氛围更好，明天你可以做的一件小事，来赞赏一下别人的‘天使’，或包容一下他无伤大雅的‘恶魔’行为，会是什么？”引导具体的、可操作的行为改变。

### （三）“种子与大树”隐喻：环境适应问题与成长赋能

1. 独特资源与赋能。强调每类种子都有其独特的成长路径和美丽，无需比较，直接赋能于学生的独特性。“你这颗‘种子’拥有哪些别人没有的优势？即使在当前的环境下，你曾经如何利用这些优势让自己‘发芽’的？”

2. “根系”与资源挖掘。将看不见的学习比作树木的根系。“虽然课堂学习是‘主干’，但哪些‘隐形’的学习（如阅读、思考、与人交流）像根系一样在为你默默输送养分？”帮助学生看到自己已有的、未被重视的努力。

3. 适应性改变与刻度化。“如果10分代表完全适应了现在的环境，你给自己打几分？要想提高1分，你这棵‘树’需要在哪些方面做出细微的调整？”引导学生关注积极的、可实现的细微改变。

### （四）“破茧成蝶”隐喻：困境正常化与愿景构建

1. 正常化“痛苦”：将青春期的迷茫、焦虑和不适感比喻为“破茧”前的必然过程，极大地缓解了学生的焦虑和恐慌。“所有的蝴蝶都曾经经历茧中的黑暗，这说明你正在成长，而不是出了问题。”

2. “蝴蝶”愿景与奇迹问句：“想象一下，当你成功‘破茧’，变成‘蝴蝶’后，你最期待的体验是什么？是更广阔的视野，还是更自由的飞翔？”以此构建积极的未来愿景，激发内在动力。

3. 赞许“积蓄”的努力：及时肯定学生在“茧”期中每一份努力（如坚持上课、尝试与人沟通），“你正在为生成翅膀积蓄力量，这份坚持非常了不起！”增强其应对当前困难的信心。

## 三、咨询师的角色与注意事项

在协同模式中，咨询师的角色是“焦点引航员”和“故事催化师”。以下是几点注意事项：

1. 共建而非灌输：隐喻故事应是咨询师与学生共同建构的。咨询师提供框架，引导学生用自己的语言和经历去填充故事细节，使其更具个人意义。

2. 倾听中的隐喻：敏锐捕捉学生语言中自然流露的隐喻（如“感觉像被困在迷宫里”），并顺势利用，这样的隐喻最具疗愈力。

3. 文化适应性：所选隐喻应贴近学生的文化背景和生活经验，确保其能够理解和共鸣。

4. 伦理界限：隐喻的使用需符合伦理，避免强加咨询师个人的价值观，始终以学生的目标和福祉为中心。

## 四、结语

焦点解决短期疗法（SFBT）与隐喻疗法的协同应用，为学校心理育人工作提供了一种兼具结构性与感染力、兼顾短期效率与深层影响的干预模式。通过“焦点引航”确立方向、整合资源，通过“故事赋能”激发情感、促进领悟，这种协同模式不仅能有效应对学校心理咨询中的现实挑战，也为青少年自我同一性的探索与建立提供了富有弹性的成长空间。在有限的咨询时间内，激发内在资源，促发深刻领悟，助力学生完成从“困惑”到“清晰”、从“困境”到“成长”的心灵转化。未来将会在更多育人情境中进一步深化实践，探索更多贴合学生发展阶段的焦点解决（SFBT）与隐喻故事疗法协同使用的实践经验，更灵活巧妙地促进学生的心灵蜕变。

## 参考文献

- [1] 史蒂夫·德·沙泽尔，等. 焦点解决短期治疗：理论与实务 [M]. 雷秀雅，等译. 重庆：重庆大学出版社，2017.
- [2] 许维素. 焦点解决短期治疗的代表性问句：特点与应用 [J]. 心理技术与应用，2015(01):45-49.
- [3] 骆宏，王蓓. 焦点解决模式：学校心理辅导的新方向 [J]. 教育发展研究，2010，30(22):112-116.
- [4] 戴艳，高峻，刘翔宇. 焦点解决短期疗法（SFBT）在学校心理咨询中的应用 [J]. 中国心理卫生杂志，2006(05):350-352.
- [5] 玛丽莲·阿特金森. 高级隐喻：故事转化生命 [M]. 吴佳，王利娟，杨兰，译. 北京：华夏出版社，2018.
- [6] 刘新民. 用故事打开心扉：隐喻治疗案例示范 [M]. 北京：人民卫生出版社，2011.
- [7] 乔治·莱考夫，马克·约翰逊. 我们赖以生存的隐喻 [M]. 何文忠，译. 杭州：浙江大学出版社，2015.
- [8] 何苗苗. 隐喻治疗在中国的适用性分析 [J]. 赤峰学院学报（自然科学版），2017，33(07).
- [9] 左鹏霞. 心理咨询中的隐喻：从理论理解到实践应用 [D]. 鲁东大学，2012.
- [10] 沈宣元. 故事知道怎么办：如何让孩子有令人惊喜的改变 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2020.