

# SFBT矫正初中生校园欺凌行为的个案研究

汪月

浙江理工大学法学与人文学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年11月21日; 录用日期: 2024年12月26日; 发布日期: 2025年1月21日

## 摘要

焦点解决短期治疗(SFBT)是一种以解决方案为导向的短期心理治疗方法, 专注于当事人的优势和正向目标。运用SFBT对一名初中生校园欺凌者进行详细的咨询与观察, 探索其在矫正青少年不良行为中的有效性。研究发现: 通过积极关注当事人的优势和成功经验, 能有效促进案主行为的积极转变, 增强其家庭内部的沟通与理解, 提升案主的自信心与社交能力。后续跟踪显示, 案主在面对新的压力情境时能够运用所学应对策略, 控制自己的行为。此外, 需将SFBT与其他专业方法相结合, 能够形成更为全面和系统的行为矫正策略, 进一步提升干预的有效性与可持续性。

## 关键词

欺凌, 焦点解决短期治疗, 解决导向, 正向目标

# A Case Study of Using Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Correct Bullying Behavior in Middle School Students

Yue Wang

School of Law and Humanities, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Nov. 21<sup>st</sup>, 2024; accepted: Dec. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 21<sup>st</sup>, 2025

## Abstract

Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) is a short-term psychotherapy approach that emphasizes solutions and focuses on clients' strengths and positive goals. This study applied SFBT to provide detailed counseling and observation for a middle school student involved in school bullying, aiming to explore its effectiveness in correcting maladaptive behaviors among adolescents. The findings indicate that by actively focusing on the client's strengths and successful experiences, SFBT can effectively promote positive behavioral changes, enhance family communication and understanding,

and improve the client's self-confidence and social skills. Follow-up results show that the client was able to use learned coping strategies to manage their behavior when facing new stressful situations. Furthermore, integrating SFBT with other professional methods could create more comprehensive and systematic behavioral correction strategies, thereby further enhancing the effectiveness and sustainability of interventions.

## Keywords

**Bullying, Solution-Focused Brief Therapy, Solution-Oriented, Positive Goals**

Copyright © 2025 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

### 1.1. 研究背景

校园欺凌是指在校园环境中发生的各种欺负行为。这些行为包括身体、言语、关系和网络等方面的攻击。例如，身体上的打击、推搡和踢打，言语上的辱骂和嘲笑，关系上的社交排斥和散播谣言，以及网络上的各种攻击等(孙时进, 施泽艺, 2017)。校园欺凌在国内外都是一个社会性难题, 从 1998 年美国科伦拜恩校园枪击案令校园欺凌在全世界范围内的媒体界和学术界都引起了前所未有的关注, 直到现在校园欺凌仍然是美国社会的顽疾, 是造成青少年犯罪和自杀的一个重要因素(Hymel et al., 2015)。我国校园欺凌问题随着智能手机的普及和新闻媒介的发展也日益成为社会大众所关注的热点。中小学校园欺凌现象尤为严重, 根据 2017 年中国应急管理学会校园安全专业委员会发布的《中国校园欺凌调查报告》显示, 我国中小学生遭受过欺凌行为的发生率达到 25.8%, 不仅严重危害校园安全也对欺凌者和受害者都造成了不可估量的负面影响。

### 1.2. 研究问题

焦点解决短期治疗(Solution-Focused Brief Therapy)作为一种积极的、短期的心理治疗方法, 不去深究问题发生的原因, 而是“以解决为导向”。强调当事人的优势与资源, 而非缺陷与失败, 将一个正向焦点赋能给案主。(杰拉尔德·B·斯科拉尔, 2022)短期治疗注重优势视角, 协助当事人探索问题解决之道, 青少年具有较强的想象力和行动力, 因而与解决之道较为契合, 能够在实践中呈现不错的效果。(丘旻臻, 2018)基于此, 本研究以一个个案为切入点, 通过对欺凌者的一系列咨询在法律、家庭和学校等系统之外, 关注个体的积极意义, 从细微的改变出发, 激发“欺凌者”建构正向人生目标的智慧和能力。通过对话重构欺凌者的日常叙事, 矫正对他人有害的行为表现, 帮助其成长为能控制自己行为和能塑造出正面愿景的“专家”。拓展 SFBT 在青少年工作中的应用广度和实践深度, 为校园欺凌研究提供一个新的参考思路。

### 1.3. 研究意义

校园欺凌行为不仅是学校管理中的一个突出问题, 更对社会产生了深远的影响。从个体层面来看, 受害者常常面临长期的心理创伤, 如焦虑、抑郁、低自尊等, 甚至可能影响到其学业成绩和未来的社会适应能力。施暴者往往表现出行为问题和心理健康问题, 甚至在成年后容易形成攻击性行为, 继续影响

社会稳定与和谐。此外，校园欺凌事件的频繁发生也对学校的教学环境和文化氛围造成负面影响，严重时可能引发集体恐慌和信任危机，影响学校的正常秩序和教学质量。更广泛地讲，校园欺凌反映了社会对青少年心理健康的关注不足，以及对于人际关系和社会适应的教育缺失。因此，研究和解决校园欺凌问题不仅对受害者和施暴者的心理健康至关重要，也对促进和谐社会环境、推动教育公平和增强社会凝聚力具有重要意义。

## 2. SFBT 方法介绍

### 2.1. 产生背景

焦点解决短期治疗源于 20 世纪 60 年代后期美国威斯康星州密尔沃基短期家庭治疗中心，创办者史蒂夫·德·沙泽尔在会谈中观察到当他开始邀请当事人注意“在两次会谈之间，生活中有什么比较好的事情发生”(De Shazer & Molnar, 1964)，三分之二的当事人都会在下一轮的会谈时表示事情已有好转，剩下的三分之一认为事情没有好转的当事人之中，又会有一半开始注意到先前被忽略的进展。这表明其实解决之道一直存在于咨询者的生活中，但只有将注意力重新导向并凸显出这些成功才能让咨询者意识到改变是有可能发生的。随着解决之道的持续发展，德·沙泽尔及其同僚在长期的工作中得出一个结论：聚焦于解决之道比聚焦于问题更为有效。(Weiner-Davis et al., 1987)

### 2.2. 基本理念

SFBT 基于建构主义哲学，即认为现实是由个人的经验和社会互动建构起来的。在这种视角下，问题和解决方案都不是客观存在的，而是通过对话和互动建构出来的。后现代视角强调人的完整性回归和自我超越，可将生活意义的转化引入焦点解决短期治疗模式，(朱冬倩, 方香廷, 2019)强调多元性和主观性，反对单一的绝对真理和普遍的解决方案。SFBT 尊重每位来访者的独特经验和视角，强调每个人的问题解决路径都是独一无二的。在这一框架下，咨询师不以专家身份出现，而是作为平等的合作伙伴，通过开放性地提问和积极倾听，帮助来访者发现和利用自己独特的资源和优势。沃尔特与佩勒(Walter & Peller 1992)在实务工作中归纳出焦点解决取向的五项基本假定：

1) 聚焦于成功，则引出解决之道。每个人在生活中都经历过成功和有效应对的时刻，放大其中的积极因素，将注意力导向于“对的、对当事人有效的部分。”

2) 每个问题都能找出例外。在任何持续存在的问题情境中，总会有一些时刻或情境下问题没有出现或没有那么严重。这些“例外”被视为宝贵的线索，咨询师通过探索这些例外情境，帮助来访者识别和放大已有的成功经验和有效策略，从而为问题的解决提供现实可行的路径。

3) 小改变会带动涟漪效应。现实中人们一旦认识了彼此便能在某种程度上预测对方的行为，通过引导来访者在日常生活中做出细微而具体的正向改变，这些小改变就会引发一连串的反应来响应这个改变，从而引发更广泛和深远的积极转变。

4) 当事人是最了解自己的人。强调当事人的优势，尊重并相信来访者拥有解决问题的资源和能力。通过引导和支持，帮助他们发现和利用自身的智慧，与来访者一起发现成功的经验，取代对其缺陷的聚焦，将会使改变更快发生。

5) 正向目标较具效能。咨询师须采用正向词汇来描绘当事人的目标，并反映其想要做的事，而非以负面词汇来反映其不想做的事。在来访者以负向语言叙述目标或描述他们不想要什么时，咨询师有职责协助当事人采用正向语言来表达与界定他的目标，要用具体、行为化的词汇，反映出他真正希望发生的事。

### 2.3. 咨询流程

SFBT 有特定的步骤和介入技巧，注重语言艺术，咨询效果往往取决于咨询师的言语特质。如同每一

种咨询方法，SFBT 初次会谈也是十分重要的。咨询师要与来访者建议融洽的咨访关系并说明咨询历程，为后续的会谈打下基础。

#### SFBT 初次会谈流程(SFBT Initial Talks Process):

建立融洽关系以及介绍会谈历程→建立正向目标→奇迹问句(“如果今晚发生了一个奇迹，当你睡觉时你的问题都解决了，什么会是这个奇迹发生了的第一个征兆？你会在做什么不同的事情呢？”)→询问循环关系问句(“谁会注意到你的这个改变？他们会有什么反应呢？”“你会怎么进一步的响应他们呢？”)→询问“这个奇迹发生后，还会有什么有所不同呢？”重复“还有什么呢？”与循环关系问句三到四次→探索成功事例/问题的例外，对当事人的积极行动给予肯定→评量→标示地雷区，询问“如果→造成阻碍，你会怎么做呢？”→处理未竟事务，询问“还有其他任何事情需要我知道，好让我能帮上你的忙的吗？”→撰写讯息

后续会谈都是以回顾当事人的目标来开启讨论，咨询技术与初次会谈相同，或仅是这些技术的变型。主要由五大要素构成，首先是询问来访者有什么好转或有所不同了；接着需要使用 EARS (elicit/amplify/reinforce/start the sequence again)程序，(Berg, 1994)即“引发、扩大、强化、再次开始程序”，致力于发现更多好转的事情，强化当事人已采取的正向行动；进行评量；适当时，对是否需要额外的会谈次数进行评估；撰写讯息。

不过以上这些所述是焦点解决短期咨询的标准流程，实际咨询过程往往会根据当事人的回应而有所差异，流程是让咨询师保持在正确轨道上前进的指引。

## 2.4. 多领域应用

焦点解决短期治疗因其短期、聚焦于解决方案的特点，被广泛应用于临床工作。从最初的家庭治疗起步，SFBT 经过几十年的发展，已经扩展到家庭和社区、学校、医疗与健康等多个领域，并取得了显著成效。例如，一项研究表明，SFBT 干预对自闭症谱系障碍家庭具有明显的帮助作用，研究者基于此提出了适用于这些家庭的治疗模型，该模型专注于改善家庭动态和沟通方式，从而增强家庭成员的应对能力和支持网络(Jordan & Turns, 2016)。Kim 等学者通过短期治疗帮助涉及滥用药物父母的家庭，提高了家庭幸福感从而改善儿童的幸福感(Kim et al., 2019)。SFBT 还被有效应用于慢性阻塞性肺病(COPD)患者的支持中。通过与患者共同构建积极的未来愿景，SFBT 为医疗从业者提供了一个合作框架，帮助患者更好地应对疾病，同时增加其遵守护理方案的意愿与可能性(Smith & Kirkpatrick, 2013)。此外，SFBT 基于优势的特点能让其应用于成长性咨询，如在教练，组织咨询，管理等领域应用(Franklin et al., 2012)。

国内对于 SFBT 的研究也正逐渐深入和广泛，覆盖多个服务方向。在一项 SFBT 干预青少年家庭创伤后应激障碍(PTSD)的研究中，对 42 名青少年 PTSD 患者进行分组实验，结果显示观察组在接受 6 次 SFBT 干预后，其自尊、自我和谐及心理健康指标显著改善(鄧利聰，张函，2021)。另一项针对儿童行为问题的个案研究中，研究者通过 SFBT 技术对一位有行为问题的儿童进行心理辅导，着重利用儿童自身“过去”的积极资源，帮助其改变当前的行为，并引导儿童自主构建未来的目标。研究发现，通过“刻度化询问”“赞许”“改变最先出现的迹象”等技术，儿童的行为问题得到有效改进(周蓉，2021)。SFBT 也可通过团体辅导的方式，缓解中学生的考试焦虑，改善中学生的学习态度(宫熲茹，2017)。

## 3. 个案研究过程

### 3.1. 案例背景

案主小凯，14 岁，就读于一所县城中学，初二。身体健康，与母亲同住。父亲于 4 年前因病去世，留有住房一套，家庭经济条件一般，母亲工作稳定。社工在一次例行社区走访时发现案主被要求停课在

家，正在与母亲争吵。经过了解，案主母亲称自从升入初中之后，案主就对学习不太上心，不遵守课堂纪律，一开始只是不写作业或者是课堂上插话，后面就逐渐发展到有逃课、打架的行为，与高年级的学生一起惹是生非。这次被停课是因为欺负了班级里一位性格较为内向的同学，对方家长找到学校，要求老师给出处罚。

在征得案主母亲同意开展咨询辅导后，社工通过参与式观察和访谈充分评估小凯的具体情况，认为可以运用焦点解决短期治疗来帮助案主改变现状。小凯小学时成绩还不错，与父亲关系较好，母亲对小凯要求较高。父亲去世后小凯与母亲关系紧张，母亲是比较典型的打压式教育，经常与小凯争吵。升入初中后，小凯越发不听母亲管教，成绩落后，喜欢打游戏，与高年级同学一起欺负低年级学生。不过小凯性格比较外向，能够进行正常的社交活动，与祖父母比较亲近。对低年级学生的欺凌行为更多的是语言侮辱和索要财物。从老师处得知小凯在一些自己比较感兴趣的科目上有时成绩还算可以。所以综合各方面来看，小凯主要是由于家庭教育方式不当、青春期叛逆心理以及身边没有能提供正面导向的朋辈群体而导致的亲子关系紧张，出现偏差行为。

### 3.2. 理论依据

此个案采用解决聚焦简短疗法(SFBT)作为干预方法，旨在通过增强学生的资源意识和未来导向，帮助其有效应对校园欺凌问题。SFBT 强调短期目标设定、积极资源探索与解决方案的构建，适合应对快速变化和压力较大的情境。选择此方法的理论背景源于其高度集中的目标导向和灵活性，能够迅速改善个体的应对策略，提升其心理韧性。此疗法的应用不仅聚焦于个体当前的问题，还鼓励他们从积极的角度看待未来，逐步实现行为和认知的转变。因此，SFBT 被认为是应对校园欺凌中的个体心理困境、促进情绪调节和行为改变的有效干预手段。

### 3.3. 咨询过程

#### 3.3.1. 首次会谈：建构正向目标

小凯属于非自愿会谈当事人，答应前来咨询的原因是不想母亲告诉爷爷奶奶自己因为欺负同学被停课。因此第一次会谈并不是很顺利，案主不愿讨论太多，不过案主也并没有很排斥咨询，与社工约定了二次咨询的时间。

以下是部分对话：

社工：所以你还是很在乎爷爷奶奶的看法的，对么？

案主：是啊！他们对我好，不会大声吼我。

社工：那不想被大声吼是你希望发生的事，对吧？(建构正向目标)

案主：可能吧，我妈烦死了！

社工：这是目前最困扰你的问题，不想妈妈老是骂你。

谈话结束后的休息阶段，社工提出让案主写一则讯息，案主回应没什么想写的，告诉他下次什么时候来就行。社工没有强求，根据谈话的感受以及咨询流程将写下的笔记读给案主听：“你今天能准时来谈话让我知道你真的是个信守承诺的人，这显示了你有很好的执行力；我对你这么在乎爷爷奶奶的感受感到由衷的赞赏。你非常明白爷爷奶奶是爱你和关心你的，这种察觉力是很多大人都没有的，所以你真的做得很好；不想妈妈老是骂你，说明你知道这是让生活变得更好的方法。那么我想请你在下次咨询这段时间之前认真观察有没有什么时候是妈妈没有骂你，注意到那个时候发生了什么。”

案主在听完后似乎有所触动，点了一下头，拿走了笔记，约定下周再次会谈。SFBT 模式强调案主的正向特质与长处，常能增加案主参与咨询的意愿。同时能以某些特定的介入方法，协助本持“来访者”

态度的当事人转变为投入咨询的“消费者”。

### 3.3.2. 第二次会谈：探寻例外事件

第一次会谈之后，社工也积极与案主祖父母进行沟通，在关爱案主的同时也要给予案主正向指引。同时提醒案主母亲多加关注案主的正面行为。

第二次咨询进展较大，通过系列提问，重构案主的日常生活叙事，建构出了正向目标，互相留下讯息。

以下是部分对话，基本展现出焦点解决的咨询技巧。

社工：那你觉得这次来是因为什么？

案主：我有问题呗。

社工：你有问题，你是指什么？

案主：还不就是打架骂人哪些。

社工：那你希望自己能够停止这些在做的事情么？

案主：有时候吧，不过我看他们不爽的时候或者我烦的时候我就会这样做。(界定目标)

社工：所以，如果你以后有时候能够停止惹事，你会是在做什么来替代呢？

案主：我会看电视、打游戏、或者跟我爷爷奶奶待在一起吧。

(将负向目标重新建构为正向目标)

社工：我想我对于你想做的事情有一幅画面了，有时候，你并不想去惹事欺负别人，在这些时候，你比较想玩游戏，用一种友善的方式对待别人。

案主：对。

社工：那接下来我要问你一个你可能会觉得很奇怪的问题，就像第一次谈话时我告诉你的。假设今晚你睡着时，有一个奇迹发生了。因为你在睡觉，你不知道这个奇迹已经发生了，你再也不会打架或招惹别人了。隔天你会注意到一些什么，让你知道已经有奇迹发生了？(奇迹问句)

案主：如果真的有奇迹，我希望爸爸还在。

咨询到这里出现了一个重大的转折点，通过奇迹对话，案主真实地袒露出内心脆弱的一面，案主并没有直接回答关于自己的奇迹画面，而是回答了一个不可能发生的事实。沿循着案主的叙述线索，社工将问句进行重构。

社工：那么，从你的爸爸过世以来，你真的很想念他。你最想念的是什么呢？(将问句进行重新建构)

案主：每次我有不开心或者开心的事，爸爸都会认真的听我讲，他还说等我上了初中会给我买足球鞋带我去踢球。

社工：所以，当你需要人倾诉的时候，可以有一个人会认真听你说话，还能带你玩，是你希望发生的事。(正向目标)

案主：是的。

社工：那有什么讯号会让你知道，你正在安全地跟一个人说说心里话？(细节化)

案主：我会觉得很放松。

社工：所以有时候，你也想可以有一个人能在一起放松愉快的聊聊天，一起用一种更加安全的方式玩，而不是跟朋友们一起惹事？(建构正向目标)

案主：是的，但是我可能改不了吧。

社工：嗯，那可以请你告诉我有没有哪个时候你想跟朋友们出去玩，但是你却没有这样做呢？(引发成功事例)

案主：有么？我好像不记得。

社工：那过去的这一个月呢？一周？(微观检视)

案主：我想想，可能就是那天晚上我在房里，他们喊我出去，本来想去，不过还是没去，就在家吃饭了。

社工：哇！这完全显示你能非常成熟的思考，那时候你是怎样努力控制住想出去的心呢？（振奋式引导与细节化）

案主：嗯，我想到要是出去了我妈又要说个不停了，刚好她又喊我吃饭，就没去了。

……

以上对话显示出案主是有能力构建出问题没有发生时的愿景，也希望能跟妈妈正常相处，有可以倾听自己的对象。

社工：嗯，我已经明白你想要做的事了。那回到刚才的奇迹问句，如果奇迹发生，你再也不惹事了，你会做些什么呢？

案主：我想我会正常上课，然后下课了找同学玩，周末能一起玩吧。

社工：那他们会说你变成什么样呢？他们会看到你在做什么事？

案主：我不会像以前那样有时候欺负他们吧。

社工：不欺负他们，那么，你会在做什么不一样的事情来代替呢？

案主：我会好好跟他们说话，也不会老是取笑xxx。（将负向目标重新建构为正向目标）

社工：当他们看到你好好说话，而不是欺负他们，他们会对你有什么反应？他们会做什么？xxx会怎么做？

案主：会跟我玩，xxx就不会跟他爸妈讲，我也不会再被停课了。（循环关系问句）

社工：他们会做什么不一样的事情，显示出他们在跟你玩呢？

案主：像是体育课长跑我跑不动了不想跑他们会带我一起，就像对其他人一样。（细节化）

……

社工：嗯好，那还有一个要问你的问题是：如果我们现在有一个0到10分量尺，0是指这个奇迹从来没有发生过，是你会一直欺负别人，你对这件事一点控制力都没有，这是0分。而10分，则是你总是能够很友好。你觉得你目前是在什么位置上呢？

案主：我觉得我是在5分。（评量）

社工：我觉得这很了不起哦，你是怎么让自己达到5分的呢？

案主：我不知道，可能我不想让自己那么“坏”，有时候我会告诉自己“不要这样做”。（振奋式引导与细节化）

……

之后社工继续提出问题使案主辨识出“奇迹”已经部分发生的例外事件，引导案主迈向解决之道。

### 3.3.3. 后需会谈：巩固会谈成果

社工在第二次会谈结束后，根据会谈内容以及案主提供的讯息，邀请案主参加青少年小组活动、链接志愿者辅导案主课业、安排案主做志愿服务，强化案主亲社会行为，增强同辈群体的正向影响。

后续社工与案主共会谈三次，通过案主的反馈和每次会谈后案主所作出的不同改变而引起的涟漪反应及时调整行动计划。与案主共同探寻“做什么是有用的”，而不是重蹈覆辙，帮助案主识别出更多的例外事件。焦点解决治疗认为，如果当事人能够界定出问题的例外并予以扩大，那么便能产生深刻的翻转——例外的思维将会成为一种原则与习惯(Guterman, 2006)。在最后一次会谈中，案主给自己的分数为8分，比初次评量上升了3分。这给了案主一个清晰可聚焦的正向目标，知道自己在为什么而努力。

### 3.3.4. 咨询效果评估

欺凌行为：通过一系列的会谈和行动计划的执行，小凯的欺凌行为显著减少。在后续的学校观察和老师的反馈中，小凯在课堂上的纪律明显好转，逃课和打架的行为不再频繁出现。小凯逐渐开始参与学校的课外活动，并在同学间建立了更为健康的社交关系。

学业表现：小凯在会谈中提到的感兴趣科目的成绩有了较为明显的提升。通过与志愿者的辅导和小组活动的参与，小凯在学业上得到了更多的关注和支持。老师的反馈显示，小凯在课堂上的参与度增加，作业完成情况也有了很大的改善。

家庭关系：小凯与母亲的关系有所缓和。在咨询过程中，社工不仅与小凯进行会谈，也与小凯的母亲进行了沟通，帮助她理解并调整自己的教育方式。虽然还会有摩擦和争执，但小凯母亲开始关注小凯的正面行为，并给予更多的肯定和支持。

自我认知和情绪管理：通过焦点解决短期治疗，小凯对自己的问题有了更清晰的认知，并学会了如何通过正向思维和积极行为来解决问题。小凯在会谈中的积极反馈和自我评估分数的上升，显示出他对自己能力的认可和对未来的信心。小凯学会了识别并应对愤怒情绪，能够更好地管理自己的冲动行为。

### 3.4. 个案反思

#### 3.4.1. 如何与非自愿案主合作

通常的咨询模式是当事人来访，咨询师接访。但也会有部分非自愿案主出于各种原因“不情愿”地与咨询师会谈，尤其是青少年群体。在本案例中，案主最初并非自愿接受咨询，这使得社工在建立信任关系和引导正向目标时需要投入更多的时间和精力。想要更有效地激发案主的参与动机，咨询师需特别敏感地识别和应对案主的抵触情绪，通过逐步建立小型成功经验来增强案主的信心。重点关注案主的优势和成功经验，并在对话中逐步引导案主将注意力转移到自身的潜力和未来的可能性上。

#### 3.4.2. 短期咨询的局限性

在本案例中，SFBT 有效地帮助案主在较短时间内实现了行为和态度的积极转变。然而短期咨询也存在一定的局限性，特别是对于那些存在复杂心理问题的当事人来说，可能需要数年的时间来学习新的思维方式和行为改变。案主在五次咨询后表现出了明显的进步，但如同任何一种治疗方法，短期咨询并不能一劳永逸地解决问题。后续的长期跟踪和适当的支持仍然非常必要，尤其是当案主面临新的挑战或压力时。通过短期咨询更多地是让当事人意识到自己的能力和智慧，自主发展正向目标，使生活回到正轨。

#### 3.4.3. 行为反弹的应对策略

虽然案主在咨询过程中表现出积极的变化，但在实际生活中仍可能面临行为反弹的风险。尽管案主已减少与高年级学生的交往，也不再欺凌低年级学生，但在某些情况下，案主仍会有偏差行为。从长远来看，需要更为稳固的支持体系来预防反弹。可行性高的应对策略包括：定期地跟踪回访，以确保案主能够持续运用所学到的技巧；进一步的情绪管理支持，帮助案主在面对冲突时更好地控制自己的反应；以及在必要时，为案主及其家庭提供更多心理辅导，以应对新的压力和挑战。这些措施可以帮助案主巩固已取得的成果，并逐步建立更为健康和稳定的行为模式。

### 3.5. 个案适用性

SFBT 不仅在校园欺凌干预中取得良好效果，而且在其他领域也具有广泛的应用潜力。例如，SFBT 在家庭治疗中被用于改善家庭成员之间的沟通和解决亲密关系中的冲突；在职场心理辅导中，SFBT 帮助员工设定个人职业目标，提升其工作动力和团队协作；在青少年心理健康干预中，SFBT 能够通过增强个体的自我效能感，帮助青少年应对成长过程中面临的情感与行为挑战。由此可见，SFBT 的核心理念和干预方法不仅适用于校园欺凌问题，也具有跨领域的普适性，能够在多种社会和心理情境中发挥积极作用。

## 4. 研究总结

### 4.1. 改变欺凌行为的有效性

SFBT 的主要关注点在于解决方案和未来，而不是沉溺于过去的问题。这种面向未来的方法帮助个体

设想积极的变化并朝向这些变化努力。在小凯的案例中, SFBT 的会谈结构帮助他识别出成功避免欺凌行为的时刻, 并在这些例外事件的基础上进行假设。SFBT 通过增强学生的问题解决能力和韧性, 能有效减少欺凌行为(Gingerich & Peterson, 2013)。通过识别并强化案主表现积极行为的时刻, 治疗强化了他选择建设性行动而非攻击性行为的能力。此外, SFBT 强调设立和实现小的、可达到的目标, 这帮助案主获得了成就感和对自己行为的控制感。SFBT 中的目标设定增强了青少年的动机和行为改变(Franklin et al., 2008)。通过这个结构化的过程, 案主能够认识到自己的优点并将其应用于减少欺凌行为。

#### 4.2. 对家庭的动态影响

焦点解决短期治疗将家庭成员纳入治疗过程, 有助于为接受治疗的个体创造一个支持性的环境。通过 SFBT 会话, 案主与母亲的关系得到了改善, 治疗促进了他们之间的开放沟通和理解, 将家庭成员纳入 SFBT 会话增强了家庭凝聚力并减少了冲突, 通过关注家庭内部的积极互动和优势, 帮助家庭成员以新的眼光看待彼此, 并建立更强的关系。小凯的母亲学会了识别并强化他的积极行为, 这减少了他们之间的冲突, 并改善了他们的整体关系, 此外, 治疗为小凯提供了一个表达自己感受并被母亲听到的平台, 增强了他们的情感纽带。

#### 4.3. 需与其它治疗方法相结合

焦点解决短期治疗在实际应用中常常与其他专业方法相结合, 以达到最佳治疗效果。在小凯的案例中, 整个治疗过程遵循社会工作个案方法。并适时嵌入其他心理治疗技术, 如认知行为疗法和家庭治疗。通过多方法结合的方式, 能够为当事人提供更加全面和个性化的支持。多种方法的整合不仅提高了治疗的有效性, 还增强了案主应对挑战和压力的能力, 使其在学校和家庭中都能表现出更积极的行为和态度。这种方法的整合也展示了 SFBT 的灵活性和适应性, 使其能够根据不同个案的需求, 灵活应用各种专业技术, 从而提供更加全面和有效的治疗方案。

### 参考文献

- [美]杰拉尔·B·斯科拉(2022). *对话的力量 焦点解决取向在青少年辅导中的应用*(许维素 译). 宁波出版社.
- 宫熳茹(2017). *SFBT 团体辅导对提高初中生学习适应性的行动研究*. 硕士学位论文, 北京: 北京工业大学.
- 丘旻臻(2018). 寻解治疗在青少年社会工作中的应用. *青少年研究与实践*, 33(2), 58-64.
- 孙时进, 施泽艺(2017). 校园欺凌的心理因素和治理方法: 心理学的视角. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 35(2), 51-56, 119
- 邳利聪, 张函(2021). 焦点解决短期心理治疗对青少年家庭创伤后应激障碍的干预效果. *中国学校卫生*, 42(9), 1364-1368.
- 周蓉(2021). “焦点解决短期治疗”干预儿童行为问题的个案研究. *宁波教育学院学报*, 23(4), 25-29.
- 朱冬倩, 方香廷(2019). 焦点解决短期治疗模式的后现代性反思. *医学与哲学*, 40(20), 53-58.
- Berg, I. K. (1994) *Family Based Services: A Solution-Focused Approach*. W. W. Norton & Company.
- de Shazer, S., & Molnar, A. (1964). Four Useful Interventions in Brief Family Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10, 297-304. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1984.tb00020.x>
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy in a School Setting. *Children & Schools*, 30, 15-26. <https://doi.org/10.1093/cs/30.1.15>
- Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. J. (2012). *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23, 266-283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Guterman J T. (2006). Mastering the Art of Solution-Focused Counseling. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32, 402.

- 
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction. *American Psychologist*, *70*, 293-299. <https://doi.org/10.1037/a0038928>
- Jordan, S. S., & Turns, B. (2016). Utilizing Solution-Focused Brief Therapy with Families Living with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Family Psychotherapy*, *27*, 155-170. <https://doi.org/10.1080/08975353.2016.1199766>
- Kim, J. S., Akin, B. A., & Brook, J. (2019). Solution-Focused Brief Therapy to Improve Child Well-Being and Family Functioning Outcomes with Substance Using Parents in the Child Welfare System. *Developmental Child Welfare*, *1*, 124-142. <https://doi.org/10.1177/2516103219829479>
- Smith, S., & Kirkpatrick, P. (2013). Use of Solution-Focused Brief Therapy to Enhance Therapeutic Communication in Patients with COPD. *Primary Health Care*, *23*, 27-32. <https://doi.org/10.7748/phc2013.12.23.10.27.e742>
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*. Brunner/Mazel Inc.
- Weiner-Davis, M., de Shazer, S., & Gingerich, W. J. (1987). Using Pretreatment Change to Construct a Therapeutic Solution: A Clinical Note. *Journal of Marital and Family Therapy*, *13*, 359-363.