

# 第二讲 问题解决疗法

- ❖ 问题解决疗法
- ❖ 解决问题的信念和风格
- ❖ 自我挫败还是自我鼓励
- ❖ 解决问题的七个步骤
- ❖ 健康练习 2：十巧手

# 问题解决疗法

## 什么是问题解决疗法？

问题解决疗法 (Problem-Solving Therapy, PST) 是一种以科学原理为主的治疗方法，通过利用认知和行为干预理论，引导人们通过多种策略和方法来应对困难、主动解决日常问题。有效的解决问题会带来乐观，希望，更好的自尊心，更强的自信心，改善健康和心理状况，增强总体生活满足感。但是，如无法有效解决问题，可能会造成忧郁，焦虑，自杀的想法和行为，酗酒和吸毒，不良的卫生习惯，身体状况不佳，和婚姻、财务、子女抚养等问题。更严重时，甚至会产生对他人具有攻击性的想法及行为。

## 为什么选择问题解决疗法？

目前，问题解决疗法已经被广泛应用于临床治疗和心理辅导之中，并有证据显示取得了较好的效果。尤其是问题解决疗法在老年人护理方面取得了显著的成果。根据研究报告来看，与其他疗法 (如支持疗法和回忆疗法) 相比，患晚期抑郁症的老年人应用了问题解决疗法后，抑郁症状有所减轻。在家庭护理方面，使用了问题解决疗法老年人患有抑郁症的比例更是明显降低，对患有短期抑郁症的老年患者的自杀倾向也有明显的缓解作用。另外，参加研究的护理人员一致认为在家庭护理和临床护理中应用问题解决疗法，对于患有早期痴呆或是轻度抑郁症的老年患者症状会有一些的减轻。在临终关怀方面，问题解决疗法的应用也对临终者的生活质量有一定的改善。

对于家庭照顾者的心理健康干预一直以来都是研究者关注的问题。有证据显示，很多家庭照顾者在工作中容易患有焦虑症，然而很多人忽视了对于焦虑症的关注和治疗。事实上，焦虑症如果不能得到及时的干预治疗，后期很容易发展为抑郁症或其他心理健康问题。根据一项研究表明，将问题解决疗法应用于照顾者的心理健康干预，有利于缓解照顾者的焦虑水平，并降低后续症状发病的可能性。

*下面我们将讨论解决问题的信念和风格，自我挫败和自我鼓励的想法，以及解决问题的七个步骤，从而学习问题解决疗法。*

# 解决问题的信念和风格

**解决问题的信念可分为积极的信念和消极的信念。**

**积极的信念包括：**

- ◇ 问题是挑战，而非威胁。
- ◇ 问题是可以解决的。
- ◇ 解决问题需要努力和毅力。
- ◇ 解决问题需要下定决心并付出努力。
- ◇ 积极的问题解决者对他们解决问题的能力有信心。

**消极的信念包括：**

- ◇ 问题被视为对一个人日常生活状态有重大威胁。
- ◇ 消极的问题解决者对自身解决问题的能力有怀疑。
- ◇ 当他们面对问题的时候，会变得沮丧、烦躁、压力大而逃避。
- ◇ 情绪化的反应影响正面去解决问题的能力。

**解决问题的风格可分三种: 逃避、不愿面对型，冲动型，理智型。**

**理智型风格才能更好的解决问题：**

- ◇ 有全面性计划和意图性的系统规划。
- ◇ 人们会针对一个问题去搜集事实和资讯。
- ◇ 正确地去识别阻碍，并设置一个可实现的解决问题的目标。
- ◇ 提出各种可行方案，权衡利弊，并且在分析的过程中提出最有效的解决方案。

*小贴士：解决问题前先分析宽泛的大问题，并进一步转变成一系列可解决的小问题。*

## 思考

按你个人的经验，回答以下问题：

1. 受你照顾的人解决问题的信念是怎样的？

---

2. 受你照顾的人解决问题的风格是怎样的？

---

3. 你认为自己解决问题的信念倾向于是积极的还是消极的？

---

4. 你认为自己解决问题的风格是怎样的？

---

## 自我挫败还是自我鼓励？

当一个人专注在积极、自我鼓励的想法上时，很难同时让他分心去考虑消极、自我挫败的想法。当一个人处于自我挫败的心态时，很难理性地处理问题。然而，用自我鼓励的想法代替自我挫败的心态是有可能的，并可以增加找到成功解决方法的几率。

## 练习

列举一些自我鼓励的陈述，来代替以下自我挫败的想法：

1. 即使我付出全部，被照顾者也不能理解我的工作。
2. 我今天身体不适，但还是要来照顾你？
3. 我的孩子有癫痫，最近又开始发病。但是我今天不在他身边，他的情况我很担心。
4. 我永远也不知道被照顾者为什么就会大发雷霆，他的负面情绪让我很紧张。
5. 因为这份工作，我的配偶非常不满我对于家庭的忽视，并常常因此和我吵架。

## 解决问题的七个步骤

**解决问题总共需要七个步骤：**

- 一、 识别问题
- 二、 建立目标
- 三、 提出解决方案
- 四、 权衡利弊
- 五、 选择最优方案
- 六、 建立行动计划
- 七、 评估结果

本节中，我们将使用两个案例练习解决问题的步骤：

### 案例一：

80岁的王奶奶一直住在老年公寓里。自从三年前老伴去世后，42岁的小女儿阿芳就搬进公寓照顾王奶奶。王奶奶身患多种慢性病并被精神问题所困扰，包括高血压、心脏病、高胆固醇、失眠、失去老伴而导致的轻微忧郁症等。阿芳至今未曾婚嫁，同时，由于自身学历水平和性格问题，也迟迟找不到合适的工作。王奶奶对此感到深深的愧疚，觉得自己拖累了女儿的生活。最近，王奶奶的情绪比较低落，因为女儿日常时间更多都花在照

顾街上的流浪猫狗，对于王奶奶的照顾并不十分尽心。女儿的情绪也不甚稳定，时不时因为一些小事对王奶奶恶语相向，王奶奶因此在家的时候也感到压抑，经常躲在自己的房间里。

女儿阿芳在得知母亲的心情后感到十分委屈。自从多年前父亲患病后，照顾父母的重任都落在了自己身上，自己也因此丧失了继续教育的机会。相比两个事业有成、家庭幸福的姐姐，阿芳表示自己有很大的心理落差。对于母亲的照顾，她尽职尽责，但是因为自身健康状况堪忧，以及没有工作导致的财务窘迫，让她自身也面临着很大的压力，因此每日喂养流浪猫狗也是自己排遣压力的一种手段。有时候母亲不能理解她的付出，她十分难过，认为可能在照顾母亲的时候没能注意自己的方式和方法。近来，母亲对于她也表现的十分疏离，很少与她进行日常的沟通和交流，每天从老人中心回来后都把自己一个人关在房间里。她试着与母亲沟通，可是王奶奶表现的小心翼翼让她很茫然，不知道自己哪里出了问题。

#### 案例二：

现年 68 岁的马女士大约 10 年前和先生一起移民美国。她和 80 岁的先生患有多种疾病，夫妻二人都有听力障碍，尤其是马女士的丈夫无法自主行动，必须依靠轮椅才能行动。马女士还患有抑郁症和失眠等精神问题。夫妇二人住在自己的公寓中，每月领取退休金和养老金，以支付日常生活费用。马女士夫妇有一个已婚并居住在纽约的儿子。他每周会给父母打电话，每年会拜访父母两次。同时，马女士要照顾自己 30 岁的女儿，女儿出生时被确诊为脑瘫。她的女儿是州政府特殊教育中心的个案，过去三年来一直在康复中心工作，除了享受 SSI 福利之外，还可以获得一些微薄的收入。由于马女士是自己老伴和女儿的主要照顾者，她觉得心力交瘁。同时，她在家庭方面可以获得的资源和支持非常有限。马女士担心，一旦自己无法负担看护的工作，丈夫和女儿会因此受到影响。

开始说明解决问题的步骤之前，我们可以简单自我评估去了解自己过去两周的情绪和健康状况。如果运用解决问题的步骤方法正确的话，情绪和健康状况会得到好转。以下介绍的简明症状检查表是我们检查治疗进度的方法，帮助确保我们在往正确的方向努力：

## 练习

### 简明症状检查表

1. 从1分到10分，1分是没有任何问题，10分是存在巨大问题，你对自己的睡眠打几分？

没有任何问题

存在巨大问题

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. 从1分到10分，1分是完全没有兴趣，10分是非常有兴趣，你的兴趣程度如何？有没有一些爱好或者日常活动能引起你的兴趣？

完全没有兴趣

非常有兴趣

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 从1分到10分，1分是完全没有愧疚，10分是非常愧疚，你的愧疚、负罪感程度是？

完全没有愧疚

非常愧疚

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. 从1分到10分，1分是精力充沛，10分是无精打采，你的精力如何？

精力充沛

无精打采

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. 从1分到10分，1分是非常专心，10分是难以集中，你能专心阅读、工作或完成其他事物吗？

非常专心

难以集中

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. 从1分到10分，1分是没有任何问题，10分是存在巨大问题，你的胃口怎么样？

没有任何问题

存在巨大问题

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. 从1分到10分，1分是一直心情不错，10分是一直感到难过/焦虑/痛苦。你的心情怎么样？近来有没有觉得焦虑、难过或痛苦？

一直心情不错

一直感到难过/焦虑/痛苦

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

下面我们讲解解决问题的七个步骤：

## 一、识别问题

“问题”可以是：

- ◇ 单一事件
- ◇ 持续的一系列相关事件
- ◇ 深层又复杂的问题

当我们研究一个问题时，需要考虑五个要素：

- ◇ 谁 (who)：除了你还有谁参与其中？
- ◇ 什么事情 (what)：发生了什么事情让你觉得这是一个问题？
- ◇ 什么时候 (when)：什么时候最常发生这件事？
- ◇ 在哪个地方 (where)：在哪个地方最常发生这件事？
- ◇ 什么方法 (how)：你自身曾尝试过用什么方法解决这个问题？

另外，因为一个问题的某些因素可能会超出你的控制范围，你需要区分什么能控制，什么不能控制。如果你对于问题有明确的认知，可以直接跳到第六步建立行动计划。

## 练习

### 识别问题

1. 案例一中需要解决的问题有什么？

---

---

2. 案例二中需要解决的问题有什么？

---

---

## 二、建立目标

### 目标建立的基本原则有：

- ◇ 它出自于个人意愿
- ◇ 它对个人来说有意义
- ◇ 它很具体（不抽象）
- ◇ 它很清晰
- ◇ 它是可达到的、现实的
- ◇ 如果需要的话，它可以被分为几个小步骤来完成
- ◇ 它可以在个人可接受的时间内得以实现
- ◇ 实现目标的最佳战略在于照顾者自己的实际行动，而非他人的
- ◇ 如果是人际关系的问题，那目标需要对双方都是有利的

## 练习

### 界定问题以及目标

以下陈述中需要解决的问题是什么？可以建立哪些目标？

1. 我的配偶很不理解我的照顾工作，我们因此经常争吵。

问题：

目标：

2. 我很忧郁，可是还要忍受被照顾者的脾气。

问题：

目标：

3. 我有糖尿病，可是我每天的工作还是很忙，没时间顾及自身的健康状况。

问题：

目标：

4. 我的父母无人照顾，我想辞职，可是辞职之后的收入会是个巨大的问题。

问题：

目标：

**建立目标后，需要选择一个可行的目标：**

问题的定义，可以帮助你选择一个可行的目标，也可以帮助你识别实现目标过程中可能遇到的障碍与挑战。

## 练习

### 建立目标

1. 针对案例一中需要解决的问题，可以建立哪些目标？

目标 1：

目标 2：

目标 3：

2. 针对案例二中需要解决的问题，可以建立哪些目标？

目标 1：

目标 2：

目标 3：

## 三、提出解决方案

### 什么是解决方案？

- ◇ 指一个人试图改变自己对能改变的情况的积极反应。通过实施深思熟虑的解决方案，一个人试图改变不满意的现状，直到它不再是一个问题。

### 提出解决方案的原则有：

- ◇ 一旦目标被设定下来，尽一切所能想出一系列解决问题的方案。
- ◇ 方案应来自于自身。把所有的想法思路写下，方案数量越多越好。在列举方案期间不需要评估方案的可行性和利弊。

- ◇ 如果你想不出可行的方案，可以思考“什么方案是绝对不会奏效的？”或者“如果我的\_\_\_\_（比如朋友或偶像等等）处在这种情况的话，他们会有什么样的方案呢？”以此来引导自己思考更多方案。

## 练习

### 提出解决方案

1. 针对案例一，可以建立什么目标，都有哪些解决方案？

目标 1：	方案 1：
目标 2：	方案 2：
目标 3：	方案 3：

2. 针对案例二，可以建立什么目标，都有哪些解决方案？

目标 1：	方案 1：
目标 2：	方案 2：
目标 3：	方案 3：

## 四、权衡利弊

权衡利弊的原则有：

- ◇ 评估各个解决方案须来自于你本人的现状
- ◇ 考虑时间、资金、他人的情况、短期和长期的效果、对他人产生的影响等等
- ◇ 用开放式思考评估：深思方案的优势是什么？劣势是什么？

### 练习

#### 权衡利弊

1. 针对案例一提出的解决方案，好处和坏处有哪些？

列举方案	好处	坏处
方案 1		
方案 2		
方案 3		

2. 针对案例二提出的解决方案，好处和坏处有哪些？

列举方案	好处	坏处
方案 1		
方案 2		
方案 3		

## 五、选择最优方案

### 选择最优方案的原则有：

- ◇ 由你本人作出最佳决定
- ◇ 不用着急，从容不迫一步一步来
- ◇ 将每个选项的优点相加，再减去每个选项的缺点总和，那个剩下最多优点的选项就是最佳方案
- ◇ 如果你陷于两难，可以对每一个方案优劣的重要性进行排名。在必要的时候可以通过询问他人来获得帮助。

## 练习

### 选择最优方案

1. 针对案例一的解决方案中，你将选择哪一个？为什么？

---

2. 针对案例二的解决方案中，你将选择哪一个？为什么？

---

## 六、建立行动计划

### 建立行动计划的原则有：

- ◇ 对执行最优方案有明确步骤是有帮助的。问自己：“要做些什么具体的行动呢？什么时候做？谁会参与进来？”
- ◇ 确认自己有能力有机会执行计划。“执行这些步骤的时候会遇到什么障碍？如果遇到障碍如何去解决它？”
- ◇ 执行计划不能保证结果，但重要的是这些步骤引导你向既定目标努力。

- ◇ 如果你的努力执行没有想像的那么顺利，可能需要重新考虑方案，或者挑选另一个方案来建立行动计划。

## 练习

### 建立行动计划

1. 针对案例一的最优解决方案，建立行动计划：

行动计划	涉及谁？	是否需要支持？	什么时候？
计划 1			
计划 2			
计划 3			

2. 针对案例二的最优解决方案，建立行动计划：

行动计划	涉及谁？	是否需要支持？	什么时候？
计划 1			
计划 2			
计划 3			

现在，请思考你的近况和需要解决的问题，一步步完成以下工作表：

## 练习

### 问题解决疗法七个步骤的工作表

1. 近两周的自我评估（简单评估或采用第 7 页“简明症状检查表”）：

---

---

2. 本周需要解决的一个问题：

---

---

3. 本周需要设立的一个可行目标：

---

---

4. 列举方案并权衡利弊：

列举方案	好处	坏处
方案 1		
方案 2		
方案 3		
方案 4		
方案 5		

5. 所选的最优方案是\_\_\_\_\_

6. 建立行动计划：

行动计划	涉及谁？	是否需要支持？	什么时候？
计划 1			
计划 2			
计划 3			
计划 4			

小贴士：在使用本表的过程中，如果有需要，可以寻求专业人员进行指导帮助，在专业人员的指导下重新进行问题解决疗法的流程。

## 七、评估结果

评估结果时要做的思考：

- ◇ 如顺利完成一切，继续转换到下一问题/目标。
- ◇ 如不尽如人意，考量过程中哪里未达到效果。重新进行前六个步骤或选择其他问题来解决。
- ◇ 很重要的一点是，所有的努力都值得表扬。

## 健康练习 2：十巧手

下面我们继续介绍身心灵健康练习。

### 十巧

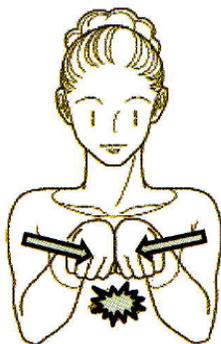
#### 简介

中医学说中，常说“手主气，属阳”，我们的双手有六条主要经脉，因此“十巧”保健法就在利用拍打整个手部来刺激、强化这六条经脉，疏通血气。从西医角度来看，手部末梢神经多达 150 万条，他们主要是人体里负责脑部与脏腑联系的神经线组群。“十巧”保健法利用拍打整个手部来刺激血液循环，强化手部的灵活感。“十巧”练习是借助刺激身体上不同的重要穴道，从而达到养生之用。练习后全身血液循环畅通，周身舒畅。利用发热的手掌心，从头沿着脸部四周轻抚面部几次，感觉舒畅无比。运用气功的收功原理，再轻抚几次自身有疾病之部位。如常腰痛，就抚摸腰部，膝痛就抚摸膝部，均可达到良好的疗效。

#### 练习指引

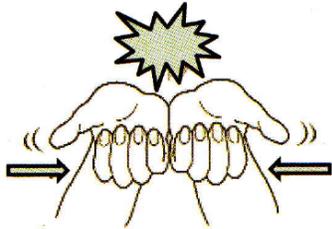
**第一巧：**双手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指内缩，平行互相打击侧面三十六次。

说明：打击到的主要经络是大肠经，主要穴位是合谷穴。主要预防及治疗颜面部位的疾病，如视力模糊、鼻炎、口齿疼痛、头痛及预防感冒。



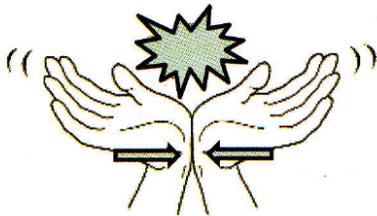
**第二巧：**双手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打击侧面三十六次。

说明：打击到的主要经络是手太阳小肠经，主要穴位是后溪。主治头项强痛，放松颈项肌肉及预防骨刺、骨头退化。



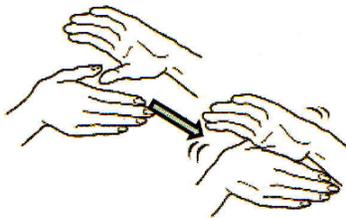
**第三巧：**双手掌心向上，手掌相对，以手腕互相打击三十六次。

说明：打击到的主要穴位是心经及心包络经，主要穴位是大陵穴。主治预防及治疗心脏病、胸闷、纾解紧张的情绪。



**第四巧：**双手掌心向下，食指与大拇指展开成九十度，左右虎口互相交叉打击三十六次。

说明：这是大肠经络所循行，主治胃肠疾病，便秘。



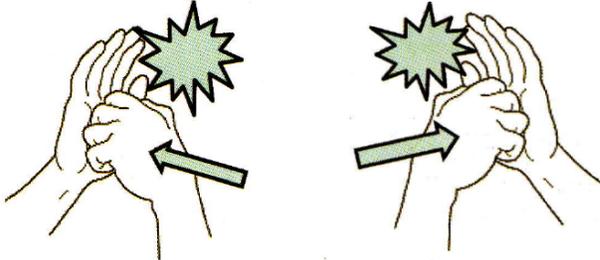
**第五巧：**双手掌心张开，手指撑开，互相交叉打击三十六次。

说明：主要穴位是把八邪穴。主治预防及治疗末梢循环之疾病。



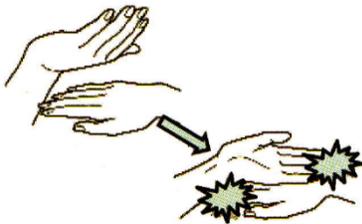
**第六、七巧：**左手掌握紧，右手掌面向左拳头伸直，互相打击三十六次；右手掌握紧，左手掌面向右拳头伸直，互相打击三十六次。

说明：六巧和七巧主要的经络也是心经和心包络经，其主要穴位是劳合。主治消除疲劳及提神的作用。



**第八巧：**右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍击三十六次。

说明：打击到的是三焦经，主要穴位是阳池。主治调整内臟机能，预防及治疗糖尿病。



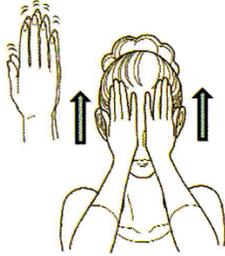
**第九巧：**双手大拇指，食指拉左右耳垂三十六次。

说明：耳垂的穴位很多，主治眼睛、颜面部及脑部等部位的血液循环。



**第十巧：**左右掌心互相摩擦六圈至微热，双手掌心轻盖双眼，眼球左右转六次，双手再搓热，轻盖双眼，眼球左右转六次，周而复始作六次。

说明：运用气功原理，调整眼睛的经气。主治预防近视、老花眼及视力模糊。



**参考文献：**

1. Philips, B., & Brekke, J. (n.d.). *Problem-solving therapy workbook*. Retrieved from <https://www.coursehero.com/file/26661589/PST-Workbook-2017pdf/>
2. 溫浩然 (2017)：《关爱身心灵：身心灵健康自助手册》，香港：香港大學社會工作及社會行政學系/ 香港大學行為健康教研中心。