

超越 奇迹

焦点解决短期治疗

More Than Miracles

The State of the Art of Solution-focused Brief Therapy

[美] 史蒂夫·德·沙泽尔 / Steve de Shazer [美] 伊冯·多兰 / Yvonne Dolan

[美] 哈里·科尔曼 / Harry Korman [美] 特里·S. 特雷佩尔 / Terry Trepper

[美] 埃里克·麦克勒姆 / Eric McCollum [美] 因苏·金·伯格 / Insoo Kim Berg◎著

雷秀雅 刘 慷 杨 振◎译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

超越 奇迹

焦点解决短期治疗

More Than Miracles
The State of the Art of Solution-focused Brief Therapy

[美] 史蒂夫·德·沙泽尔 / Steve de Shazer [美] 伊冯·多兰 / Yvonne Dolan

[美] 哈里·科尔曼 / Harry Korman [美] 特里·S. 特雷佩尔 / Terry Trepper

[美] 埃里克·麦克勒姆 / Eric McCollum [美] 因苏·金·伯格 / Insoo Kim Berg◎著

雷秀雅 刘 慷 杨 振◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

超越奇迹：焦点解决短期治疗 / (美) 沙泽尔
(Shazer, S.), (美) 多兰 (Dolan, Y.) 著; 雷秀雅译.
——重庆: 重庆大学出版社, 2015.9

(心理咨询师系列)

书名原文: More Than Miracles: The State of the
Art of Solution-Focused Brief Therapy

ISBN 978-7-5624-9111-8

I. ①超… II. ①沙… ②多… ③雷 III. ①精神疗
法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第112354号

超越奇迹——焦点解决短期治疗

[美] 史蒂夫·德·沙泽尔 等著

雷秀雅 刘 慷 杨 振 译

策划编辑: 王 斌

责任编辑: 王 斌 敬 京 版式设计: 王 斌

责任校对: 谢 芳 责任印制: 赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆川外印务有限公司印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 15.5 字数: 214千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9111-8 定价: 56.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

译者序

心理咨询师在我国是一个新兴的职业，我国目前的心理咨询工作主要集中于医疗、教育和社区领域，在国家没有开展资格鉴定工作之前，该行业一直处于非职业化的状态。2001年8月，为使这一新兴职业规范发展，我国劳动和社会保障部制订颁布了《心理咨询师国家职业标准（试行）》，并联合中国心理卫生协会和中国心理学会，于2002年7月共同组建了“全国心理咨询师职业资格培训鉴定工作指导委员会”，负责在全国开展统一的心理咨询师职业培训和职业资格鉴定工作。译者作为应用心理学专业的教师，长期从事心理咨询师的培训与鉴定工作，在目睹我国心理咨询与治疗事业不断发展的同时，也痛感我国心理咨询师职业发展中存在的问题。这些问题集中表现为心理咨询师的培训与鉴定亟待进一步规范化，具体表现为：心理咨询师资格考试培训中理论培训环节的不系统性，过于仓促，实践培训环节的缺失，资格取得后对咨询师的督导与再培训的不规范，等等。正因为如此，译者非常高兴地接受了重庆大学出版社的委托，完成了《超越奇迹——焦点解决短期治疗》的翻译工作，希望通过这本书将“焦点解决短期治疗法”全面系统地介绍给我国的读者，期待此书对于提高我国心理咨询师的专业技能起到一定的积极作用。

本书是关于焦点解决短期治疗法的一本著作，该疗法兴起于 20 世纪 80 年代末期，经过 20 多年的逐步发展和完善，形成了目标明确、耗时短和见效快等显著特点。而此疗法在我国的发展则刚刚起步，亟须国外相关书籍和资料的引进，翻译本书的想法由此而来。

本书用较少的篇幅，对焦点解决短期治疗法进行了概括化的介绍，突出其区别于传统疗法追根求源的风格，充分彰显其目标明确、耗时短和见效快的优点。而绝大部分篇幅，则是结合实际案例，分别阐述治疗的不同阶段所用的不同方法，为读者展示了该疗法的详细步骤和注意事项，可读性很强，也易于理解。

本书的主要内容是描述焦点解决短期治疗的一些显著特点及其实际应用。整本书以一个完整的治疗过程为轴，逐章叙述焦点解决短期治疗法这种疗法的特点、使用方法以及注意事项。因此，我们可以说，这是一本旨在介绍应用技巧，为初学者提供入门指导的大众性读物。

本书浅显易懂，脉络清晰，深入且全面地为我们介绍了 SFBT 这一疗法，是学习 SFBT 必备的手册。书中有大量的案例，能够帮助读者更好地理解 SFBT 的基本理念及操作方法，同时还引用了很多的例子，来让读者更清晰地了解作者的理念与思想。作者并不是在生涩地说教，而是呈现出一个现象，让读者有自己思考、理解的余地，这与 SFBT 的核心理念也是一致的。并且，书中还专门提到了关于 SFBT 可能有一些疑问，这能很好地避免初学者误入歧途，也能使人们重新认识 SFBT，更好地理解 SFBT 的核心思想。

希望读者通过这本书，能够进一步地了解 SFBT 这一疗法，并把它运用到实际生活中。这并不仅仅是一种专业的治疗方法，其中所包含的世界观、处事方法都是我们在日常生活中加以应用的。这本书给我们一个新的视角去看待自己目前存在的问题，让我们不去关注于过去、消极的东西，而是关注现在、积极的东西，减少对过去的分析，而更关注问题如何解决，这对于解决当前的问题是很有帮助的。

另外，也许已经有一些读者对 SFBT 有了一些固有的看法，那也希望你来仔细地看看这本书，相信这本书会给你一个满意的答案，会让你重新了解 SFBT，更深入地理解这一疗法的内涵。

综上所述，本书的受众面较广，该疗法的初学者可以以此为指导，慢慢学习和掌握焦点解决短期治疗的要点和精髓，为进一步的学习和实践打下较好的基础，而经验丰富的治疗师也可以用此书作为参考，为治疗实践提供帮助。另一方面，本书所体现出来的焦点解决短期治疗法一些突出的优点，也可以为使用其他疗法的治疗师吸收，达到取长补短、相互借鉴的目的。

当然，要想系统性地掌握该疗法，仅仅靠这一本书不可能做到，还需要大量相关资料和实践经验的补充，因此，广大读者可以将本书当作一把启发之匙，从而进入焦点解决短期治疗的殿堂。

告诫：这本书是对传统思维模式的一种挑战。当你读完这本书，将难以与过去相同的方式去思考语言、焦点解决短期治疗法，或是心理疗法。

序 言

我的老朋友兼导师，已故的史蒂夫·德·沙泽尔促成了《超越奇迹》这本书的完成。在这项工作结束不久，他就离开了人世。所以，在本书的开始，我们想向大家介绍一下他。

关于史蒂夫·德·沙泽尔

作为一位反对传统和富有创造性的天才，史蒂夫·德·沙泽尔以其最低纲领主义哲学思想著称。他认为变化是我们日常生活中不可避免和动态化的部分，同时发现解决方法不一定必须与问题相关。

从20世纪70年代末期开始，他和他的妻子、同伴以及长期合作者，因苏·金·伯格一起，花了将近30年的时间致力于形成和改进这种后来得到国际广泛认可的方法，即焦点解决短期治疗法，也就是本书的主题。他在全世界进行演讲，同时供职于多种国际刊物的编委会。

除发表了为数众多的文章之外，史蒂夫·德·沙泽尔还出版了5本具有深远影响的著作：《短期家庭治疗的模式》《短期治疗中解决方

法的关键因素》《线索：短期治疗中解决方法的探究》《将改变带入工作》及《语言本来就是魔术》，被翻译成14种语言，影响深远。作为密尔沃基短期家庭治疗中心的创建人之一，他于1978—1989年期间担任中心主任，并在生命的最后16年内担任资深副研究员。

尽管我跟随史蒂夫·德·沙泽尔学习了近20年的时间，但是观察他会见来访者的过程始终都是一种富有启发的经历。他的访谈模式听上去简单，但实际操作起来非常困难：他通过谨慎并且有针对性的用语，在表达对来访者尊重的同时，给予他们希望。和妻子因苏·金·伯格一样，他使这一切看上去非常容易。

因为用词的准确和谨慎，史蒂夫·德·沙泽尔与来访者的沟通风格很自然地被界定为简约主义。然而，他会用一种不同的方式来倾听来访者的表达，即对来访者充满敬意，我想要描述的正是他对这种方式专业的关注度。他所做的不仅仅是单纯地对来访者的最好情况做出假设，还包括一些更加困难但明显更尊重来访者的方面：刻意避免在假设的基础上随意解释行为，或是在解释的基础上作出假设。

根据多年来对史蒂夫·德·沙泽尔访谈过程的反复观看，我的感受是他非常喜欢沉默这个技巧，并且很擅长在治疗中使用。尽管SFBT以“针对未来的疗法”著称，其关注的是问题的表层，但是通过回答史蒂

夫的问题，来访者依然能够得出非常详细且重点明确的生活回顾。来访者和治疗师会对来访者的生活经历详尽地梳理一遍，目的是发掘或鉴别重要的例外之处（当问题没有出现或者减少的时候）以及建构解决方法时所必要的资源。

关于这本书

尽管史蒂夫·德·沙泽尔和我第一次谈论写这本书的事情是在2003年的7月，但我认为，它真正开始于数月之后我们当中的几个人（特雷佩尔、麦克勒姆、科尔曼和多兰）向他请教关于焦点解决短期治疗模式“补充最新资料”的详细情况的时候。作为经验丰富的焦点解决治疗师，有一点我们非常好奇：史蒂夫最推崇的哲学家——路德维希·维特根斯坦的那些开创性的观点是如何与SFBT相结合的，更实际的说法就是，我们如何将这些观点有效地应用到来访者、督导和学生群体中。在SFBT理念的指导下，我们的目标非常现实：希望自己的工作变得更好。

在一次每月固定举行的研讨会期间，史蒂夫会在非正式的场合亲切地与我们会谈，我们都非常兴奋！其后，只要时间允许，我们就会碰面，通常是通过网络的方式进行的。因苏·金·伯格也非常亲和地

向我们提供了一盘她工作的录像带，里面附带着价值极高的现场解说，而且只要时间允许，她就会和我们见面。因为哈里·科尔曼住在瑞典的玛尔摩，所以他一般都是通过视频和电子邮件与我们联系。而我们面对面的会谈是在我们（我的丈夫特里·S. 特雷佩尔和我）位于印第安纳州的哈蒙德的家中举行的。

我们的团队（德·沙泽尔、伯格、麦克勒姆、特雷佩尔和科尔曼）花费了大量时间观看记录治疗过程的录像带，甚至用更长时间与其他人讨论。讨论经常持续到很晚，于是我们会各自做些别的事情，比如散步、准备晚餐（如果我们不在工作的话，史蒂夫和我就会进厨房做饭）、整理桌子还有刷盘子，然后在壁炉旁喝茶。因为大部分时间我们都会录像，我能记录下很多谈话期间的内容，所以本书的各个章节都有这种结合治疗记录的注释和笔记。

当你读这本书的时候，你也许会注意到我们（作者）的声音偶尔会有部分重复，就像他们真实的交谈那样。我们故意选择保留原始“声音”，目的是让我们多样化的个人交流风格和现实的研讨会中的保持一致，而非刻意编辑出风格上的改变。这点体现在有些章节比较简洁而另外一些章节则显得较长，以及不同地方的语调和语言的选择会有所不同上。

例如，那些进入我们研讨会的人很可能会记住德·沙泽尔那温和优雅的句子和精炼的幽默，你也会“听到”伯格和蔼的、细致的意见以及饱含对来访者尊重的乐观，还有麦克勒姆的求知欲望，多兰的实用，特雷佩尔的眼光和麦克勒姆的批判性的思考。然而，为了减少不必要的注意力分散，我们尽量避免指定讨论主题，除非是在与内容明确相关的情况下。现在我们邀请你加入这个非同寻常的、不带强迫性质的会谈中来，探讨SFBT的最新进展及其同维特根斯坦哲学观点之间的奇特关系。通过阅读本书，你会仿佛置身于令人惊奇的心理治疗会谈中，“偷听”治疗师的现场解说，甚至偶尔会听到一些哲学家所说的话。

下面让我来介绍一下我的“小伙伴”吧，所有成员都是长期的朋友和同事。这个一脸胡子，穿着爱尔兰渔民外套，长得有点像肖恩·康纳利（英国电影明星）的男人，就是史蒂夫·德·沙泽尔。而这个身形娇小、可爱，穿着红色夹克，平静地坐在皮椅子上的就是因苏·金·伯格，一位享有世界声誉的心理治疗师、演讲家和培训者，密尔沃基的短期家庭治疗中心的创始人之一，发表和出版了许多SFBT方面的论文和著作。坐在另一边的是埃里克·麦克勒姆和特里·特雷佩尔，埃里克是弗吉尼亚州工业大学的老师，而特里是普渡大学家庭

学习计划的主任。那个我们坐在电脑前通过因特网与之交谈的人是哈里·科尔曼，医学博士、儿童心理治疗师、培训者以及SFBT的督导，他对研究一种能使SFBT更容易学习的写作方式有特殊的兴趣。哦，那个手托放满热气腾腾茶杯的盘子，正从厨房中走出来的人就是我，伊冯·多兰。你可以看出我是多么的享受这一切：观看治疗录像，和几个最好的朋友兼同事围坐在一起吃东西，其中的一位还是我的丈夫——特里·特雷佩尔。（当写下这些文字时，我感到很舒服，在以后的岁月里，当我重读这本书时，就能再一次回到这个研讨会之中。当然，我会一直欢迎你跟我一起。）

我希望，当你读到这儿时，你也会坐在一把舒适的椅子上，像我一样，被这种氛围所包围和感染。最后，当你在阅读这本书时，我真心想望你（就像每当我们开始新的努力时，史蒂夫·德·沙泽尔经常提醒我们的那样）“读得开心”！

伊冯·多兰

作者简介

史蒂夫·德·沙泽尔 社会工作学硕士，是焦点解决短期治疗（SFBT）的创始人之一。他发表了多篇学术论文，出版了5本具有开创性意义的书籍，包括《短期家庭治疗的模式》《短期治疗中解决方法的关键因素》《线索：短期治疗中解决方法的探究》《将改变带入工作》及《语言本来就是魔术》。他的著作被翻译成14种语言，在世界上有着广泛的影响力。2005年9月他逝世于奥地利维也纳。

伊冯·多兰 文学硕士，已经出版了5本关于焦点解决短期治疗方面的著作及发表了多篇学术论文，有30余年的心理治疗师经验，并在全球范围内进行焦点解决短期治疗的演讲和学员培训工作。

哈里·科尔曼 医学博士，在瑞典的玛尔摩经营一家私人诊所，主要对象为家庭、儿童、成人和夫妻。他在很多地区从事心理健康以及相关领域的焦点解决短期治疗的督导和培训工作。在1996年私人执

业之前，他一直从事儿童和成人的精神病学研究。作为一名医生，他是儿童和青少年精神病学领域的专家，同时还是一位家庭治疗师及家庭治疗的督导。他的著作是《谈论奇迹》（瑞典语，1994），在www.sikt.nu上有免费的英译版。

特里·S. 特雷佩尔 哲学博士，普渡大学卡鲁门特分校家庭学习中心主任，心理学教授，婚姻和家庭治疗教授。他是美国心理学会（APA）院士，美国婚姻和家庭治疗协会（AAMFT）临床领域的成员和合法督导，美国性特质教育者顾问和治疗师协会（AASECT）正式的性问题治疗师，美国性学委员会成员。他还担任《家庭心理疗法》杂志的编辑，华利出版社“行为和社会科学”图书计划主编，是5本畅销书的合著者，并经营一家家庭心理学方面的私人诊所。

埃里克·麦克勒姆 医学博士，注册临床社会工作者（LCSW），注册婚姻和家庭治疗师（LMFT），教授，担任位于福尔斯彻齐的弗吉尼亚州工业大学婚姻和家庭治疗计划临床主任。作为一名研究心理健康领域30余年的专家，他在过去的12年中主要涉足物质滥用领域的研究和训练。埃里克·麦克勒姆博士和特里·S. 特雷佩尔博士共同创作

了《物质滥用的家庭解决方法》一书，介绍了对成人和青少年物质滥用问题进行家庭治疗时焦点解决方法的应用。他和同事桑德拉·斯蒂斯博士、卡伦·罗森博士一起，对发展和检测针对家庭暴力问题的焦点解决夫妻治疗模式做出了开创性的贡献。

因苏·金·伯格 社会工作学硕士，和过世的丈夫史蒂夫·德·沙泽尔，都是焦点解决短期治疗这种新治疗模式的创始人。她是享有世界声誉的心理治疗师、演讲家和作家，是位于密尔沃基的短期家庭治疗中心（BFTC）的执行董事，全世界SFBT治疗师培训的总负责人。作为一位多产的作家，她已经发表多篇阐释焦点解决模式的文章，并出版了多部著作来说明其在临床、社会服务和其他方面的广泛应用。她的著作被翻译成多种语言，主要包括《解决方法的访谈》《解决方法的故事》《以家庭为基础的服务》《逐步的解决方法》《儿童解决方法的工作》《持久解决方法的短期辅导》。伯格还供职于《婚姻与家庭治疗》《家庭心理学与咨询服务》《社会中的家庭》及《家庭进展》等期刊的编辑委员会。她是焦点解决短期治疗协会的创立者，是美国婚姻与家庭治疗协会的注册成员以及合法督导，同时也活跃于婚姻与家庭治疗威斯康星分会和欧洲短期治疗协会等机构。

CONTENTS

目 录

第一章 简短的概要	001
第二章 我感到非常困扰	019
第三章 奇迹问句	049
第四章 评量问句	079
第五章 关于胃的讨论	095
第六章 丢掉空想，用心观察	133
第七章 真正的自我	147
第八章 私人经验与动词“是”	179
第九章 SFBT与情绪	193
第十章 问题、误解与乐趣	205
总结	220
参考文献	221

第一章

简短的概要