

奇迹问句让我们从抱怨、指责的深渊转到发现资源和解决问题的跑道
让我们看到未来场景、例外时刻、神奇的一小步
当你翻开这本书的时候，奇迹正在发生！

奇迹问句

闪耀的心灵之光

[美]琳达·梅特卡夫 (Linda Metcalf) 著

吴洪健 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



The Miracle Question
Answer It and Change Your Life

奇迹问句

闪耀的心灵之光

[美] 琳达·梅特卡夫 (Linda Metcalf) 著
吴洪健 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

© Linda Metcalf 2004, 2006

This translation of *The Miracle Question: Answer It and Change Your Life* is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

京图字：01-2016-5152

图书在版编目(CIP)数据

奇迹问句：闪耀的心灵之光/(美)琳达·梅特卡夫著；吴洪健译. —北京：北京师范大学出版社，2017.8

(心理学前沿译丛)

ISBN 978-7-303-22489-0

I. ①奇… II. ①琳… ②吴… III. ①心理交往—研究
IV. ①C912.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 130907 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

QIJI WENJU SHANYAO DE XINLING ZHIGUANG

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印刷：大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销：全国新华书店

开本：730 mm×980 mm 1/16

印张：10.5

字数：180 千字

版次：2017 年 8 月第 1 版

印次：2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

策划编辑：陈红艳

责任编辑：陈 倩

美术编辑：袁 麟

装帧设计：袁 麟

责任校对：陈 民

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

献给我的丈夫罗杰(Roger)和三个孩子：凯莉(Kelli)、瑞安(Ryan)、小罗杰(Roger Jr.)，你们是我的奇迹。

推荐序一

许维素

台湾师范大学教育心理与辅导教授

台湾焦点解决中心顾问

2013 荣获美加焦点解决短期治疗协会(SFBTA)

“纪念 INSOO KIM BERG 卓越贡献训练师奖”

琳达·梅特卡夫(Linda Metcalf)博士有多本焦点解决短期治疗的专著，她是焦点解决短期治疗领域相当有经验的培训师。《奇迹问句——闪耀的心灵之光》这本书可谓是琳达·梅特卡夫博士实务工作精华的一个缩影。

《奇迹问句——闪耀的心灵之光》是一本焦点解决短期治疗的结晶。本书前几章将焦点解决短期治疗的流程与架构一一说明，接着以常见的咨询主题再次回顾与凸显焦点解决短期治疗的重点。本书的撰写风格呼应着焦点解决短期治疗的特色：清楚、扼要、易懂，不仅有重点解释的理论，更有活灵活现的案例。每一章最后列出来请读者自问自答的思考问句，正示范了焦点解决咨询师协助当事人转念的引导问句。所以，这本书十分有助于刚接触焦点解决短期治疗的初学者，使其能快速掌握焦点解决短期治疗的核心精髓，也适合已经了解焦点解决短期治疗的实务工作者用以温故知新，或作为提供培训与进行分享时的大纲架构。

吴洪健博士一直投身于与青少年辅导相关的工作，多年的经验更持续累积她助人的热情。对焦点解决短期治疗适用于校园文



化的欣赏使我们结缘。我特别欣喜于吴博士对于焦点解决短期治疗的积极推广，而翻译此书，正是使更多人受惠。

以解决之道为焦点的焦点解决短期治疗，迥异于停留于问题探讨的传统咨询取向，它透过愿景、目标、例外、一小步、进展几个要素，相互交织循环地带出滚雪球般的奇迹效益。奇迹，这一美丽的名词，犹如焦点解决短期治疗的冠冕。相信奇迹的焦点解决短期治疗一定会引领着人们跳开问题，远瞻愿景，轻敲希望，打开生命无限可能性的扇扇心窗。

推荐序二

林祺堂

心灵魔法师

台湾“清华大学”咨询中心兼职咨询心理师

专研后现代焦点解决与叙事疗法

我与琳达·梅特卡夫博士相遇在2015年北京的研讨会上，对其亲切又有能量的状态（完全看不出有时差的疲惫），以及与人温暖的联结印象深刻。有机会透过吴洪健老师翻译的这一著作，再一次见证焦点奇迹问句的魅力，我感到真的很幸福。吴老师平易近人，整个人都散发着积极又温暖的能量与睿智。

近五年来，我有幸与全国各地的咨询师分享后现代焦点解决与叙事疗法。作为一名教育训练者，当遇到好的教材时，那种喜悦与感动，是全身细胞都在跳跃的兴奋感。

我的博士论文研究的是焦点解决咨询历程中咨询师的后设思维，探讨的是咨询师是怎样消化焦点解决的技巧、概念乃至精神，并运用到咨询过程中的。研究中的资深焦点咨询师告诉我，他们不只是运用焦点活出自己想要的生活，更是经历着用生命影响生命的赋能历程。从愿意试着去相信，到引导来访者亲身体验开启自助系统并活出属于自己的精彩，我更加相信来访者是其生活的专家。这反映着焦点不只是一种助人技巧，更是一套生命哲学。

奇迹问句是焦点解决短期咨询中难度很高且收益很高的一个



提问，好的提问可以让人更好地思考与整理。奇迹牵扯到知觉的转换，从困苦、无助、无力的状态，转到“我好想要的美好生活时刻”。知觉的转换，要像催眠的语调一般，循序渐进地引人入胜。首先，咨询师要相信会有奇迹发生，有相信的语调和神情方能开启。其次，咨询师要能仿佛身临其境地沉浸在对方的渴望生活之中，细细理解：生活开始会有什么不一样？会开始做些什么事情？重要关系开始有什么改善？会开始有什么样的对话？等等。最后，咨询师要能找到奇迹最早出现的迹象，暗示着，这就是可以前进的一小步。

奇迹问句，不是简单的一问一答的过程，它是一个脉络，一段铺陈，一个希望的灌入。常让咨询师学习者困窘的是，奇迹问句常会让来访者回答出天马行空、不切实际的答案，如很希望中彩票。奇迹问句要能引导出可切实行动的“生活层次”，而非停留在“概念层次”。对于从奇迹（中彩票）到奇迹目标（我会开始做我很想做的事情，如一起去看电影、旅游、写书等）的建构，琳达在这本书中提供了高度结构化的练习方法。咨询师学习者只要跟着一步一步地练习，就能引导出具体化的好目标了。我对这个练习方法，赞叹不已。

这是在焦点解决群书中实用性特别强的一本好书，它梳理了奇迹问句的深刻性与完整性，有很棒的案例说明，一看就懂，有好的练习方法，跟着做就会了。若你也想见证生命奇迹的时刻，或想引导他人看见希望，这本好书值得你拥有！

译者序

我与焦点解决短期心理咨询(SFBT)的缘分真的很深。在研究生期间，我的专业方向是教育心理学，具体的研究领域是建构主义与教学和学习。关注的是人们如何学习以及什么是真正的学习，聚焦的是认知领域，孩子们如何通过与外界的互动建构自己的认识地图。研究发现，对于同一个概念或解释，不同的孩子理解起来真是差之千里。世界真的是我们建构的吗？

后来我的兴趣转向心理健康领域。我有过6年的个体咨询和辅导经验，当时也被那些无法改变的、造成人们问题的原因深深困扰着。有的人因为一些我们无法改变的事实，如父亲离异、亲人病故而一蹶不振，但有的人即使遇到了几乎毁灭性的打击，却依然能够逆风飞扬。差异为何如此之大？发生了什么？人们是如何建构自己的心灵世界的？这使我更加深深地感受到没有所谓绝对的好坏以及标准，每个人都是在自己原有生长形态的基础上建构新的部分的。就像种子一样，即使给予同样的温度、湿度和营养，生长的情况也是那样不同。

随后，我又开展了大量的教师和家长培训工作。当我们面对孩子的挑战和问题的时候，互相抱怨于事无补；当我们看到他们的内在需要和资源时，一切都有可以改变的机会。2010年之后，我开始关注SFBT，刚刚接触，就被它深深地吸引。因为它并不否认人性的复杂，而是承认人性中善恶并存，让人觉得那么放松和可以靠近。但SFBT并没有停留在此，而是将目光从问题转向



对问题的解决，它就像黑暗中的一道光！在作为 SFBT 基础的后现代心理学、社会建构主义、策略派辅导、家庭治疗中，社会建构主义对我而言是多么熟悉和亲切！在仔细并反复阅读了哲学家维特根斯坦 (Ludwig Wittgenstein) 的传记《天才之为责任》(The Duty of Genius) 之后，我对 SFBT 深深着迷。一个人的心理世界是那么丰富，我们所感受到的、所说的、所听的都会成为建构自己生命的一部分！我也深深感慨：在走过了一段不同的路之后，我和建构主义又不期而遇！我也在问自己：发生了什么？

之后，我和台湾的许维素老师有过合作，我们甚至在讨论如何通过脑科学的研究验证 SFBT 的有效性。许老师敏锐的洞察力、焦点解决的生活态度以及对 SFBT 的推动都给了我极大的心理支持！

与琳达·梅特卡夫博士的接触本身也是个奇迹，因为我们先前并无联系。我直接发了一封邮件给她，介绍了 SFBT 在中国大陆的发展，还邀请她到北京师范大学出席一个论坛，并给教师们进行 SFBT 的主题培训。琳达迅速回复并愉快地接受了我的邀请！我们一直保持着密切的联系，交流了如何在教育领域中应用 SFBT。我们都很兴奋，所以也就有了这本译著的面世！

《奇迹问句——闪耀的心灵之光》这本书最打动我的是，它通过一个个鲜活的人生故事，使我真切地感受到那些原来以为遥不可及的期待中的生活是如何变成现实的。通过一个个奇迹问句，人们仿佛置身于未来的某个时间点，然后再回到现实，这样，就与未来的目标有了锚定的联结。在时光隧道中，我们找到那些已经接近泯灭的心灵之光，接着重新点亮它们。这些光尽管开始时微弱，但是会越来越闪耀！

这本书可以作为个人心理成长的自助读物，也可以作为家长们在养育孩子的过程中参考的方法书，还可以作为学校教师们的

工具书，甚至完全可以应用于企业管理中。

在 2016 年焦点解决短期治疗协会年会上，我介绍了 SFBT 在中国大陆的应用情况，得到来自美国、加拿大、英国、波兰等国的同行们的关注，大家希望共同推进 SFBT 在中国的发展。

特别感谢中国台湾的许维素老师、林祺堂老师为本书的中文版作序，感谢北京师范大学出版社陈红艳的倾力支持！

每个人的存在都是奇迹，愿所有人闪耀的心灵之光汇聚起来！

吴洪健于北京
2017 年 7 月

前 言

1990年，我在加利福尼亚州的阿纳海姆(Anaheim)参加了一个大型的心理治疗会议，我崇敬已久的维克托·弗兰克尔(Victor Frankl)博士做了主题发言。他在发言中讲的一个故事深深地迷住了我。第二次世界大战期间，弗兰克尔曾经被纳粹党关在集中营里，并且换过四个集中营。期间，在一个集中营里，他亲眼目睹了父亲的离世，在另一个集中营里，他被迫跟母亲和妻子分开。他作为治疗师、作家和讲师的生活被切断了。他曾经有这样的观点，那就是精神和价值感是心理健康的核心，这在当时是一个新的观点。在有机会把这个观点写出来之前，他就被捕并被关进了集中营。他决定要尽所有可能活下来，不仅仅是为了找到幸存的家人，更重要的是为了传播这个观点。

在波兰，一个冬日，在他被投入第四个集中营的时候，弗兰克尔和其他一群犯人一起穿过旷野。他穿着很薄的衣服，没穿袜子，鞋上很多破洞，严重的营养不良和受到的虐待不言自明。他开始咳嗽，咳嗽得很严重以至于跪倒在地上。一个看守走过来命令他起来继续走，但是强烈的咳嗽使得他很虚弱，没有力气回答看守的问题。看守开始用棍子打他，并且告诉他，如果不起来，他就会被丢在这里等死。弗兰克尔知道看守说的是真的，因为他曾经看到过这样的事发生在其他犯人身上。疾病、疼痛、被打，他想：“这就是我的命运。”他实在是没有站起来的力量。

就在他无能为力的时候，突然他感觉自己不是在波兰，而是



想象自己在战争结束后，正在维也纳做一个演讲，主题是“死亡集中营里的心理和关于人生意义的心理”，200人参加活动，这个演讲是关于他在集中营里所有的生活场景。

他说道，那些找到生命意义的人，和那些建立了与更高目标联结的人，在经历了心理和情感的创伤之后更有可能存活下来。这是一个闪耀的演讲，不过是在他的心理层面进行的。在这个演讲中，他不是半死不活的，而是充满活力的。在演讲过程中，他也告诉那些虚拟的听众，自己被打得很厉害，所以没有办法站起来继续走路。

然后，奇迹中的奇迹发生了，他告诉假想的听众，他可以站起来了。看守停止打他，他开始站起来蹒跚地往前走，然后用尽更多的力气，走！当他在想象中向听众描述这个场景的时候，他的身体真的站起来往前走了。在走向集中营的整条路上，他继续想象这个演讲，以及各个细节。当他躺到自己的铺位上时，他还在想象，想象着当这个闪耀的演讲结束时，他会受到大家热烈的欢迎。多年以后，千里之外，1990年，当他结束在加利福尼亚的演讲后，7000人为他的演讲起立鼓掌。

弗兰克尔遇到问题时做了什么其他人没有做的事情？他生动地想象了一个在未来的时间里问题已经得到解决的场景，并且当他再次回到当前真实情境的时候，决定他需要做什么能够使未来的场景成真。在我个人的生活中，我也体验到这种“未来策略”的非凡意义。

我在上大学的时候，曾经变得很抑郁。我认为我是一个诗人，由于特别敏感，所以在人群中就会很痛苦。同时，我很孤独，但我又希望和人们在一起。当我真正在人群中的时候，我又很害羞，无法很好地表达自己的想法。即使开口说话，我也很紧张，以至于口不对心。

我开始对自己的未来担心，因为我知道大学终归要结束，我也必须要找个工作。仅凭我的诗（因为我太害怕，所以我拒绝把我的诗拿给别人看，因此也很难发表）是不能养活自己的，但是我又看不到能够找到一个关乎灵魂的工作的希望。

抑郁了几个月之后，经过慎重考虑，我决定自杀。我有一些好朋友，他们像我一样悲惨，远离人群，不过我还是决定告诉他们我的计划，跟他们说再见。最开始告诉的两个朋友回复我说，他们也想这么干，但是没有勇气，他们钦佩我的勇气。第三个朋友，也是最后一个朋友，当得知我的计划后非常不安（不过她的调节能力好一些）。当我向她解释了我自杀的理由后，她给了我一个承诺。她有几个未婚、没有孩子的姑姑住在美国中西部，她的姑姑们告诉她她会继承她们的遗产。她们中的每个人都有自己的农场，每个农场里都有一个空置的房间。我的朋友跟我说，如果我承诺放弃自杀，我的后半生可以一直免费住在那里，远离人群，写写诗，种种庄稼，这样我就可以不用为了糊口去找一个自己不喜欢的（在我当时那种状态下，我真是觉得要把这样的工作从我的生活中去掉）。

这个计划听起来很好，我也马上注意到自己不再想自杀了，因为对未来的焦虑减轻了。我同意我会活到这几个姑姑中的一个人去世（她们当时都60多岁了，而我只有19岁，我很确定她们中有一个会很快死去）。尽管如此，还有另一个问题——我内心很痛苦，不知道如何更好地生存在世上，所以我又迷上了观察人们如何成功地活着，更确切地说，他们如何做到不是所有的时候都像我这么痛苦，他们怎样和别人相处，他们如何管理金钱，长久以来这对我都是个问题。

花了几年时间，我从抑郁中爬了出来，对于观察别人如何使自己不那么痛苦的迷恋引导我走向心理治疗。后来，我对心理治



疗越发感兴趣，所以在大学本科阶段我就主修了心理学，然后又获得了更高的心理学学位。

我成了一个很有激情、很投入的心理治疗师，我使用严格的专业标准和方法：我对那些能操作的，真正能帮助人们改变的方法感兴趣，而不仅仅是对他们的问题做些解释。这种对有效性的热情和追求（后来当我发现一些治疗师隐藏的对于来访者不信任和鄙视的态度之后，我更加尊重他们）也表现在后来我培训咨询师的过程中。我开始在世界各地开办工作坊，并且开始写了很多关于心理治疗领域的书。

我从来没有在中西部那几个姑姑家的农场中的任何一个住过，但是“拥有”一个未来真的引领我走向了不同的未来。在本书中，琳达·梅特卡夫通过较好地运用一些简单而有效的未来导向方法，为改善和提升你的生活和关系提供工具。奇迹问句不只是改变生命，更重要的是挽救生命。

比尔·欧汉隆

圣塔非，新墨西哥

2004年4月

致 谢

有人曾说沃尔特·迪斯尼巨大商业成就的开始来自一只小小的老鼠。当我还是个孩子的时候，就为他的创造力陶醉。我曾经读过他在追逐梦想时所付出的努力和决心，并很快了解到他有很多需要克服的困难。有人会说他的奇迹在于创造了一些很轻松的时刻，让人们可以从生活中短暂地逃离出来，去体验奇幻世界。他的卡通、书、电影和主题公园把世界各地的人们汇集到一起，大家一起玩。

我考虑写这本书已经很久了，我希望给人们一种简单的方法，能使他们从问题中逃离出来，哪怕是很短暂的时刻，这样他们就能继续梦想和享受生活。我希望给他们这样的希望和信念——他们是有能力的，并且可以用自己的方式渡过难关。为了实现这个目标，我需要出版社的支持，以及咨询师的激励和来访者对于这些奇迹问句的回答，这些都使我更加确信这是一件值得做的工作。

非常感谢皇冠出版社(Crown House Publishing)美国运营总监马克·特拉克特(Mark Tracten)对这本书的信任，他还介绍我认识了促成这本书面世的很多人。感谢戴维·鲍曼(David Bowman)、罗莎莉·威廉斯(Rosalie Williams)、卡罗琳·伦顿(Caroline Lenton)和克莱尔·詹金斯(Clare Jenkins)，感谢你们的帮助，对于你们的友好、及时关注和耐心我深表感激。

感谢那些让我进入你们生命的来访者，对于奇迹问句你们给出了值得深入探索和令人兴奋的回答，是你们使这本书的面世成为可能，在书中的每一页都有你们的影响存在，你们的成功每天



都在鼓舞和滋养着作为咨询师和教育者的我。感谢马克·塔利 (Mark Tally) 多年来耐心地听我讲述这本书，并且把自己很多的经验和奇迹问句结合起来。

感谢创始人史蒂夫·迪·沙泽 (Steve deShazer) 创造了奇迹问句，以及伊夫·利普希克 (Eve Lipchik)、茵素·金·伯格 (Insoo kim Berg)、米歇尔·韦纳-戴维斯 (Michelle Weiner-Davis) 和斯科特·米勒 (Scott Miller) 对焦点解决治疗的持续探索。感谢迈克尔·怀特 (Michael White) 和戴维·埃普斯顿 (David Epston) 两位作者对叙事治疗天衣无缝的阐述。我很难想象如果没有你们的影响，我将怎样持续我的咨询工作。感谢比尔·欧汉隆 (Bill O'Hanlon) 经常支持我的工作，并且特别感谢你能够为我的书作序。十年前，当我写第一本书的时候，你对我说：“还有很多想法以及很大的提升空间，加油干吧！”

最后感谢我的家人，感谢你们的支持和理解，特别是在交稿日期临近的时候，我需要关起门来。感谢我的大儿子小罗杰，是你告诉我要反复修改第一章，我接受了建议，直到把它改成听起来像是跟读者说话的感觉，我猜你在贝勒大学 (Baylor University) 的学习很成功。感谢我的女儿凯莉，是你让我能够通过购物暂时休息一下。感谢我最小的儿子瑞安，是你经常让我捧腹大笑，另外，我对你的敲鼓声很着迷。感谢我的丈夫罗杰，是你总是提醒我保存文稿。感谢我的父母，是你们教会我永不放弃。感谢我的弟弟鲍勃 (Bob)，是你帮我试读文稿并且给我很大的赞许。最后，感谢我的狗雷克斯 (Rex)，它每天晚上在散步时间总是静静地坐着并且耐心地等待我完成书稿。我很荣幸能够在这次奇迹旅行中与你们所有人为伴。

琳达·梅特卡夫博士