

焦点解决治疗

理论、研究与实践

Solution-Focused Therapy
Theory, Research & Practice

[英] Alasdair J. Macdonald 著

骆宏 洪芳 沈宣元 译 许维素 总校阅



许维素教授
倾力推荐

台湾师范大学研究所必读教材

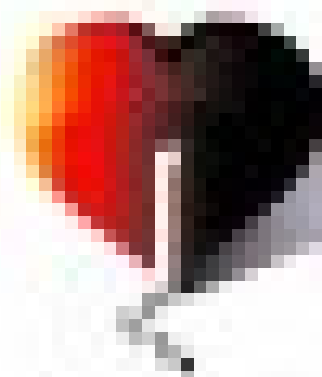
THE GREAT MOUNTAIN RACE

THE GREAT MOUNTAIN RACE

THE GREAT MOUNTAIN RACE

THE GREAT MOUNTAIN RACE

THE GREAT MOUNTAIN RACE



THE GREAT MOUNTAIN RACE

焦点解决治疗

理论、研究与实践

Solution-Focused Therapy

Theory, Research & Practice

[英] Alasdair J. Macdonald 著

骆宏 洪芳 沈宣元 译 许维素 总校阅

Solution Focused Therapy

by Alasdair J. Macdonald

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Alasdair J. Macdonald, 2007.

浙江省版权及合同登记号 图字:11-2011-177 号

图书在版编目(CIP)数据

焦点解决治疗:理论、研究与实践/(英)麦克唐纳(Macdonald, A.J.)著;骆宏,洪芳,沈宣元译. —宁波:宁波出版社,2011.10

书名原文:Solution Focused Therapy

ISBN 978-7-80743-768-0

I. ①焦… II. ①麦… ②骆… ③洪… ④沈… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 109339 号

焦点解决治疗:理论、研究与实践

[英]Alasdair J. Macdonald 著

骆宏 洪芳 沈宣元 译 许维素 总校阅

出版发行 宁波出版社

社 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 6 楼(315040)

网 址 <http://www.nbtsw.com>

责任编辑 陈静

购书热线 0574-87279895 0574-87286804

印 刷 宁波报业印刷发展有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.5

字 数 260 千

版 次 2011 年 10 月第 1 版

印 次 2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-768-0

定 价 32.00 元

本书如有印刷、装订等问题,请与承印厂调换
版权所有,侵权必究

作者中文版序

我很高兴自己的书能够得到关注并被翻译成中文。

我相信焦点解决短程治疗是一种有着特别优势的方法。它已经被成功地应用在各个年龄层,并被用来解决各种各样的问题。与其他模式相比,它的治疗花费时间少,这对于个案以及卫生机构来说都很有价值。这一模式在不同的社会经济文化背景下也都显示了同样的效用。它意味着这种方法可以在卫生保健系统内、不同国家的不同种族人群中被广泛应用。焦点解决模式在工作领域及组织计划中也发挥了很好的效果。

按照我的观点,这些特点意味着焦点解决疗法非常适合于一个经济和政治都在快速发展的国家。

我要特别感谢骆宏博士以及杭州市五云山疗养院对我的工作表示了极大的兴趣。我还要感谢塞奇(SAGE)出版社的伦敦发行人 Hum Alexander,感谢所有的中文翻译者,感谢宁波出版社的陈静女士以及所有为出版本书付出辛劳的人。

Alasdair Macdonald



总校阅序

这几年,在中国内地,焦点解决短期治疗慢慢地被推广起来,也越来越被心理咨询界所重视,其中特别受企业咨询与教育团体的欢迎。在台湾,焦点解决短期治疗已经推广了将近十五年之久,已是一个众所周知的实用取向。由此显见,焦点解决短期治疗能与华人文化相容,也深具使用价值。

在推广任一咨询取向时,书籍是一个不可或缺的重要工具。本书《焦点解决治疗:理论、研究与实践》是由英国实务经验丰富、投身于焦点解决短期治疗训练多年的 Macdonald 博士所撰写。这本书一经出版,即被我推荐为师大研究所焦点解决短期治疗课程的必读教材之一。过去,因爱好与培训的需要,我积极翻译了一些焦点解决短期治疗的基本导论及在学校、社区应用的初进阶段相关书籍,更觉得本书的应用价值极高。这本书,除了介绍焦点解决短期治疗的基本精神与技术外,最可贵的是,清楚地说明了如何协助各种精神疾病患者以及如何到医院中工作,也包括了一些危机干预的案例与原则,真是一本不可多得的好书,也是在目前焦点解决短期治疗诸多应用于学校、企业、训练等相关领域中,唯一一本关于这些医疗主题的翻译专著。

骆宏博士之所以能独具慧眼地挑选本书进行翻译,除了与其咨询和医疗背景的呼应之外,也因为他与 Macdonald 博士亦师亦友的关系联系了这译书的缘分;而他们相互密集的讨论,更造就了这本好书的翩然问世。欣喜于骆宏博士之邀担任校阅一职。但开始校阅后,我才惊然发现内地与台湾诸多用语及专有名词的差异,造成对校阅工作的挑战,于是,将角色转为一位读者,只是将阅读中的困惑以及任何翻译的注意事项反映给骆宏博士。虽然有些歉然,但仍以身为本书第一位读者感到荣幸,而且,深为骆宏博士的认真用心及流畅的译笔而感安心与欣赏。

像我这样一位焦点解决短期治疗的狂热者,在台湾与中国大陆推广焦点解





决短期治疗多年、翻译与著写许多本书籍之后，对引进又一本新的焦点解决短期治疗书籍真的感到相当高兴。但我更高兴的是，能在大陆认识这位焦点解决短期治疗的狂热分子——骆宏博士。在与骆宏博士的合作中，我真正地体会到焦点解决短期治疗团队合作的愉快与意义。所以，对我来说，本书的诞生，除了把焦点解决短期治疗相关资讯介绍给华人世界，更是象征着更多华人世界焦点解决短期治疗爱好者的加入的美好愿望。让我们共同努力，相互激荡，共创美好奇迹。

台湾师范大学教育心理与辅导系教授 许维素



译者序

如果说 2003 年选择学习 SFT (Solution-Focused Therapy, 即焦点解决治疗, 以下简称 SFT) 是受“功利心”驱动的话(被它的快速起效所吸引), 那么选择将 Macdonald 博士的著作翻成中文, 则是被“认同”所驱动。

Macdonald 博士在焦点解决专业领域可以说是一位多面手、实战派。他有精神科医生的背景, 一直在一线工作, 经验丰富; 同时他还在英国圣马丁大学讲授焦点解决课程, 有着丰富的教学经验; 更为可贵的是, 他还是一名焦点解决循证研究者, 这也使得他的专业视野里始终有着一份科学的严谨。仔细阅读他的著作, 这些特点会跃然纸上。

Macdonald 博士精心撰写的这本书, 每章都有看点。学习 SFT 过程的种种困惑皆可从中寻解!

SFT“知易行难”, 属于那种入门容易、精熟不易的咨询技术。Macdonald 博士用了两章加一个案例(前三章)完成了对 SFT 的框架性介绍。只用三章的篇幅似乎凸显了 SFT“简单易学”的特点。但在我看来, 其中信息量很大, 特别是整合了不少他个人的实践经验, 值得学习者反复阅读。

很少有一种疗法会单独把咨询伦理作为整体的一部分来介绍, Macdonald 博士在第四章却选择了这个主题, 十分独特! 依我的理解, 其意义聚焦在了 SFT 没有“副作用”的特点上。咨询伦理的根本是“尽可能地不伤害对方”, 但当我们用一种理论假设去剖析当事人时, 不正确、不适合就变得无法避免。焦点解决取向提供了一种新的解决之道, 它最大化地践行了“尽量不造成伤害”的原则。

记得几年前, 我曾经把 SFT 誉为“吸星大法”, 以此形容这种疗法的兼容性。因为基于我的实践, 所有的咨询起效因素皆可整合在 SFT 中运用。但这么说的理论依据是什么, 却是在 Macdonald 博士关于 SFT 历史起源的章节(第五章)中找到了不少答案。尽管 SFT 的先驱们一直声称焦点解决是没有理论依据的, 但正如



Macdonald 博士总结的一样，它总是汲取了各种主流疗法的精髓。对于咨询整合感兴趣的读者，可以在这里获得很多启发。

对于老百姓来说，接受心理治疗首先要能相信“谈话真能解决问题”。面对这种需求，提出科学证据是我们不能回避的一个问题。Macdonald 博士一直十分关注这个命题。在他的个人网站上，他至今还在更新全球关于 SFT 的研究。第六章值得那些对此有责任感的治疗师拜读。

这两年，SFT 的译著在国内一下子热门起来，但大多以介绍疗法的理论和咨询技巧为主。Macdonald 博士精神科医生的身份，让他有机会把自己在精神卫生领域的大量工作心得拿出来与大家分享（第七至第八章），而他作为管理项目负责人，又有不少 SFT 在工作领域应用的经验，特别是运用在冲突管理上（第九章），这也是他的这本书值得大家阅读的另一个重要理由。

如今每次谈及 SFT 的未来，我就会不由自主地想到 Macdonald 博士在本书结束语的一句经典：Every therapist either is a solution-focused therapist or would like to be a solution-focused therapist（每个咨询师要不是一名焦点解决治疗师，就是想成为一名焦点解决治疗师。）。初听这句话的时候，或许会让人感觉到人总是站在什么山头就吆喝什么，但我相信如果你深谙 SFT 的理念时，你会更加认同这种疗法背后的“人本”哲学思想，而这种充分尊重个案的理念相信一定能被不同疗法的每个治疗师所认同。

英式英语比美式英语难翻译。刚开始着手翻译的时候，维素老师就这么提醒我。事实的确如此，好在自己找到了一位非常好的导师。如果说华人世界里，谁是我敬重的焦点解决大师，我一定会毫不犹豫地说：许维素。在五云山的一次工作坊中，我曾对学员说过：世界有茵素，华人有维素。我想以她对 SFT 的热爱和执著，这样的地位是当之无愧的！为了本书，我要感谢她几乎每天和我互通邮件，感谢她百忙之中担任本书的总校阅，翻译的过程已经让我感到功力提升。

洪芳老师、沈宣元老师一直是我的焦点解决的兴趣伙伴。在本书翻译的过程中，他们的建议和意见，他们对 SFT 的推崇和认同，也是激励我去做好这件事的动力之一。这本书也有我两位研究生的功劳，她们分别是张茵和周巧英。两位正在攻读心理学硕士，但本科却是天文学和英语专业。相信她们协助翻译的过程一



定很艰辛,不过我想如果翻译帮助她们领会了 SFT 的精神,那将是她们最大的收获。

最后要提及的是我的爱人路星和女儿骆宜婕。她们不懂 SFT,只是知道我的大量时间被它占据。我自认为是个书呆子,很少承担家务,空下来除了学习还是学习,如果没有爱人的包容和担待,可能很难去做自己喜欢的事情。而骆宜婕是我“焦点生活化”的对象。在和她的相处中,我大量运用了焦点解决思维,感谢她给我生活带来的无尽乐趣,也正是这份乐趣推动着我去追逐更多的梦想!

杭州市五云山疗养院院长 骆宏
浙江理工大学心理研究所副教授



献给我的妻子 Jill

介绍

焦点解决短程治疗是 20 世纪 80 年代美国威斯康辛州密尔沃基短程家庭治疗中心的 Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg 夫妇发展起来的。他们都是社会工作者，早年在加利福尼亚州 Palo Alto 精神研究所一起学习和工作，这个地方也是策略治疗早期的发源地。婚后两位移居到密尔沃基，计划创立一个“中西部的精神研究所”，并继续在自己的诊所开展研究，并根据从来访者那里得到的治疗反馈完善短程治疗的方法。在这一过程中，他们渐渐地省略了许多传统心理治疗中没有实际效用的技术和方法。

他们工作的结果最终使得焦点解决短程治疗具有了与传统心理治疗许多的不同之处。前者的核心“理论假设”是：治疗目标应由来访者选择，而来访者本身拥有令他们作出改变的资源。焦点解决咨询模式，不再强调对既往经历的回顾。

焦点解决模式的会谈包含了许多特定的技术元素。为了帮助来访者达到“解决问题”的目的，问题和目标始终强调操作性定义。在会谈中，咨询前改变、问题的例外时刻、刻度化提问以及“奇迹提问”，所有这些元素都把会谈的核心聚焦在有效的解决上。在一次会谈结束时，治疗师通常给予反馈，鼓励来访者进一步作出改变，布置的家庭作业往往是“做那些有效的事情”或者是“做一些和过去不一样的事情”来帮助维持改变。

在焦点解决模式中，以个人、夫妻或者家庭的形式展开都可以，来访者通常不会感到任何的强势，而过程往往是一次愉悦的享受。通常 3~5 次会谈就能取得明显的变化，而大约 25% 的来访者仅仅需要一次会谈。与其他治疗相比，问题存在的时间长短对于治疗并非十分重要。而药物治疗以及其他治疗也都可以与焦点解决治疗结合在一起使用。采用这种模式已被证明能够缩短住院或者等候治疗时间。甚至心理卫生工作者会发现这种方法大大地增加了他们面对当事人的信心。



关于作者

我的父亲是一名内科医生和精神分析师，这使得我早年就一直受到那些心理治疗思想的影响。在我的精神病学训练中，我学习了个体和团体的精神动力学治疗，并在苏格兰人类关系研究所学习精神分析课程以及接受了个人成长分析，之后从学习系统家庭治疗到策略治疗，最后到焦点解决治疗。后来作为一名医疗主管，我一直在精神病学临床实践中采用焦点解决模式。

我有着在大学从事儿童和家庭治疗的经验，并一直是一名训练师和督导，至今已有 25 年在社区以及不同机构的精神病学实践工作经验。两个精神卫生研究项目医疗主管的经历更是丰富了自己的实践经历。

关于本书

这本书的目的在于提供入门级的介绍以及试图描述它在包括精神卫生、儿童保护以及职场咨询等诸多领域的应用。

治疗师常常有不太关注研究的倾向，然而如今不少发达国家越来越强调提供循证的治疗。这就意味着治疗师必须能够采用科学的方法来呈现治疗的效果。为此，这本书还包含了目前关于焦点解决模式的大量研究，其中包括了我们自己的研究 (Macdonald, 1994a, 1997, 2005)。对不少焦点解决思想产生的历史根源也一并作了探讨。

关于本书结构

1. 焦点解决治疗模式：第一次会谈

第一章主要介绍了这种模式的提出以及它的实践发展。这一章的核心是介绍这种模式的基本方法，特别是如何完成第一次会谈。其中包括了治疗过程，以及在实践中需要应用到的一些微观技巧。这一部分的内容是英国圣马丁大学焦点解决短程治疗资质培训课程的讲义，其中包含了 1997 年来培训学员所得到的反馈意见。



2. 焦点解决治疗模式:后续会谈

第二章主要介绍了完成第一次会谈后的休息过程以及如何给来访者提供反馈,其中详细地呈现了结构式反馈的过程。对后续会谈的策略也进行了详细的描述,并且提供了许多实际治疗会谈的对话示例,以及 SFT 在家庭治疗、夫妻治疗以及儿童青少年、学校治疗中的应用。

3. 个案分析

第三章包含了与一对夫妻第一次会谈的完整文字稿。通过文字稿可以了解焦点解决模式在临床实践应用的特点。案例分析中还介绍了如何灵活应用前面两章所涉及的诸多技巧和方法。

4. 治疗中的伦理议题

在第四章主要讨论了在咨询和治疗实践中常常会涉及的伦理道德问题。这些内容在心理治疗实践中具有普遍性,但读者有必要了解在特定咨询和治疗中的一些实践意义。对焦点解决短程治疗所涉及的理论道德问题在本章中也进行了探讨。

5. 焦点解决短程治疗的历史根源

焦点解决短程治疗常常被描述成一种与传统和诸多心理治疗方法十分不同的后现代治疗方法。然而,焦点解决短程治疗中的诸多元素却都能在已有的治疗方法中找到痕迹。了解和掌握这些对于实践、教授和发展该模式很有必要。第五章着重讨论了包括行为学派等现有学派和系统理论对焦点解决模式哲学假设的影响。

6. 焦点解决短程治疗的研究和循证依据

第六章提供了关于英语国家以及其他语言国家对焦点解决模式所开展的各种研究,所有的材料都放在心理治疗现状研究的层面进行了探讨,包括已有研究的不足。与其他治疗不同的是,已有研究显示,焦点解决短程





治疗呈现出对各个社会阶层以及各类问题群体的广泛适用性。

7. 焦点解决短程治疗应用于精神卫生服务

焦点解决思想首先应用于精神卫生领域,并在这一领域开展了大量实践,所以本章综合了大量已有的实践,包括作者自身的实践经验。尽管各类疾病诊断与焦点解决短程治疗并不直接相关,但第七章还是按照焦虑、冲动行为、物质滥用、进食障碍、人格障碍不同的疾病诊断讨论了该模式的应用。有关议题还包括了自伤、自杀、家庭暴力、性异常以及儿童保护等等。

8. 焦点解决模式应用于重性精神障碍

焦点解决短程治疗可以和许多其他治疗方法结合在一起使用,进而提高患者对治疗和药物的依从性。作者描述了自己以及其他从业者的工作经验,这些经验包括了对于住院病人、康复病人的治疗。

9. 焦点解决模式应用于工作场所

第九章描述了管理人员如何将这一技术应用在危机管理,如何解决团队和组织冲突,还包括如何给予建设性批评。督导以及焦点解决反思团队都可以作为一种管理工具来提高管理效率。

10. 未来与机遇

这一章对焦点解决模式的训练和资质认证进行了探讨。这种模式在欧洲以及其他地方的应用状况也作了描述。欧洲短程治疗协会对于开展焦点解决模式研究和应用所给予的支持以及未来研究的可能性都在本章中做了讨论。

附录

附录 1 相关网站及网址

附录 2 焦点解决模式如何治疗习惯性过度换气(一种类似焦虑的症状)



目 录

MULU

作者中文版序 / 1

总校阅序 / 3

译者序 / 5

介绍 / 9

第一章 焦点解决疗法模式(I):第一次会谈 / 1

第二章 焦点解决疗法模式(II) / 23

第三章 案例研究 / 47

第四章 治疗中的伦理议题 / 75

第五章 焦点解决短程治疗的历史根源 / 87

第六章 焦点解决疗法研究与循证依据 / 99

第七章 焦点解决短程治疗应用于精神卫生服务 / 129

第八章 焦点解决模式应用于重性精神障碍 / 155

第九章 焦点解决模式应用于工作场所 / 179

第十章 焦点解决疗法的未来方向 / 199

附录一 常用链接及网址 / 209

附录二 过度换气:一种可治的“焦虑”症状 / 215

参考文献 / 221

索引 / 242

* 另一个案例研究可参考

www.sagepub.co.uk/casestudies/31175

第一章

焦点解决疗法模式(I):第一次会谈

内容提要

- ◇影响焦点解决疗法内涵的“理论假设”
- ◇初次会谈的结构
- ◇来访者的问题
- ◇会谈前的改变
- ◇目标
- ◇例外
- ◇刻度化
- ◇奇迹提问

本章按照上述顺序描述和解释了焦点解决短期疗法中初次会谈的框架、谈话的逻辑顺序以及采用这种取向的原因。继本章探讨焦点解决模式的一些独特之处后,在第二章中还将介绍(咨询中)休息和后续会谈框架。