

许维素教授集二十年研究和实践的力作

建构解决之道

焦点解决短期治疗

Interviewing for Solution
Solution-Focused Brief Therapy

许维素 / 著



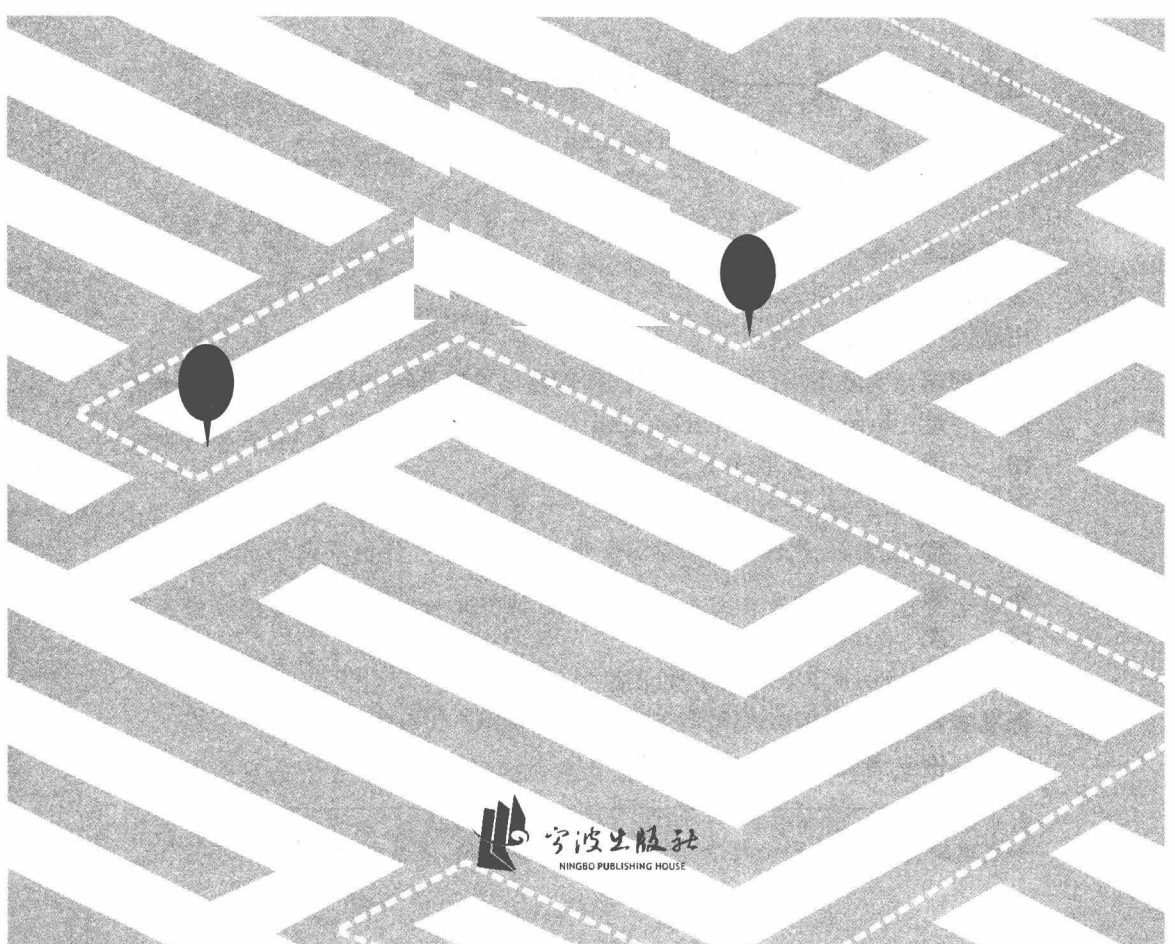
 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

建构解决之道

焦点解决短期治疗

Interviewing for Solution
Solution-Focused Brief Therapy

许维素 / 著



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

建构解决之道：焦点解决短期治疗 / 许维素著. —
宁波：宁波出版社，2013.5

ISBN 978-7-5526-0529-7

I. ①建… II. ①许… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 265947 号

建构解决之道——焦点解决短期治疗

许维素 著

责任编辑 陈 静

装帧设计 金字斋

出版发行 宁波出版社

地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040

网 址 <http://www.nbcbbs.com>

印 刷 宁波市大港印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 27.5

字 数 350 千

版 次 2013 年 5 月第 1 版

印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-0529-7

定 价 58.00 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与承印厂联系调换,联系电话:0574—87582215。

序一

骆 宏

易学好用、适用广泛、积极正向、最小伤害……由于这些特点，近年来焦点解决短期治疗(简称 SFBT)如雨后春笋般地普及开来，这自然也带动了广大心理学爱好者对高品质专业读物的需求。目前国内已经引进了不少国外 SFBT 经典译著，可供读者选择的 SFBT 学习用书已不下十余本。但是，作为一名学习和实践焦点的狂热分子，一直以来我都期待着阅读台湾师范大学许维素教授结合了二十年实践经验独立撰写的这本著作！

可以说，许维素教授分享 SFBT 具有三大优势：

第一，扎实的理论功底。在已有众多中文版的 SFBT 著作中，“许维素”大概是译者和校阅者中出现最多的一个名字，而在为数不多的中文研究文献中，“许维素”也是出现频次最高的一个名字。

第二，多年本土化实践。尽管 SFBT 融合了不少东方哲学思想，但终究还是一种生于西方的舶来品，唯有长期专心实践，不断整合本土文化，才能真正做到融会贯通，才能对其精髓心领神会。在这个方面，我以为在全球华人中许维素教授无人能及。

第三，丰富的专业教学培训经验。作为台湾师范大学的资深教授，许维素教授不但在大学开有 SFBT 的研究生课程，近年来在海峡两岸所做的工作坊也已经不下百场，这份经历使她深谙 SFBT 的学习关键。我想，如今在

国内谈 SFBT 培训必谈维素老师，绝对不是一句过分的评价！

然而，更为重要的是，在与维素教授的接触中，给我留下最大感触的是，她已经不仅仅把 SFBT 当成一种职业工具。伴随着二十年的教学相长，她整个人已然成为“焦点化”的典范。这两年与她多次接触沟通心得，共同策划酝酿焦点活动，即便是闲聊家常，总能感受到她思维中那种 SFBT 所独有的“人本精神”和“一小步思维”。相信这种感受读者会从书中，在她将 SFBT 学习心得与大家娓娓道来中有所领略。

当前，心理治疗的应用已远非局限在精神卫生领域，在社会工作、学校教育、行政管理、商业服务等诸多领域大都需要借鉴心理学专业谈话的经验。而在跨领域的应用中，SFBT 确实具有自己独特的优势，它的“非病理性”思维方式可以说是对传统心理治疗的一种颠覆，也让心理治疗技术可能成为一种大众都可以享有的谈话工具。这也意味着这本《建构解决之道——焦点解决短期治疗》绝非仅仅是咨询和治疗专业人员的选读之物，任何对专业谈话甚至自我心理保健感兴趣的读者都可选来读一读，相信必有所获。

为了更准确地表达维素老师的学术思想，本书保留了不少台湾式的话语表述，这也是本书的特点之一。阅读的时候，我们可以多些台湾同胞“原汁原味”的享受！

正因为这么多理由，我想这是一本国人学习焦点解决短期治疗值得推荐的必读书，也期待着维素老师今后有更多 SFBT 实践心得与粉丝们分享……

（作者系杭州市五云山疗养院院长、浙江理工大学心理学系副教授、《焦点解决模式：理论和应用》合著者、《焦点解决治疗：理论、研究与实践》主译）

序二

赵 然

2012年,在芝加哥UIC东校区Greektown的树木赤橙黄绿美不胜收的金秋时节,接到宁波出版社陈静女士的委托,为好友许维素教授的新书写序。欣喜与责任同时涌上心头。

在SFBT落地中国大陆近十年的时间里,SFBT从无人知晓到慢慢热烈,有太漫长的过程,也有太多的杂音,变质的态势纷纷出现。维素老师不辞辛苦奔波在台北、北京、上海、杭州之间,近些年举办了不下百场的讲座和培训,把SFBT的理念、精髓、技术以及宝贵的践行心得和经验教训带给大家。《建构解决之道——焦点解决短期治疗》这本书可以说是维素近二十年经验积累的总结。维素也是我见过的最勤奋的SFBT践行者、最忠实的SFBT拥护者和最优秀的SFBT学者。

对于一本专著的水准和价值,每个读者都是最好的书评家。我在阅读维素《建构解决之道——焦点解决短期治疗》的书稿时,有以下感受和评价,与大家分享。

以咨询师的身份读书:我深刻体悟SFBT的人性观,“每个人都有力量、智慧及经验去产生改变”“在非常困难的处境下,每一个人都已经尽了全力”“一个人会被过去影响,但不会被过去所决定”“每个人都希望维持仁慈、道德、礼貌、友善、诚实,希望改善自己的生活,也希望他们所爱、所尊重、所敬仰的人的生活有所改变。”这些观念,当我与来访者坐在咨询室里,去洞悉困

扰所在,探索来访者所欲目标,构建解决之道时有巨大的影响力量,甚至决定了我接下来的一句话是如何脱口而出的。在书中,维素用自己的语言,基于二十年的实践经验,从实用的角度,用精彩的案例来展现 SFBT 的核心技术:例外、目标、一小步如何操作,给咨询师更加实用的临场指导,极其宝贵。这不是一位只讲理论,不进行具体实践探索的学者能够给出的。

以 SFBT 培训师的身份读书:实用的 BOX 活动,实在是非常精妙!信手拈来,在活动中把培训目标、实施途径、方法一一展现,马上可以操作。她怎么可以如此倾囊而出,毫无保留,用 SFBT 的经典问句问维素:“你是如何做到的?”,让她有自我赞美的机会。

以 SFBT 研究者的身份读书:我深知一本专著所耗费的心血和撰写的难度。要把国外的一个心理咨询流派介绍到完全不同的文化群体中,而且能够被接纳、可操作,能践行。作者一定要对 SFBT 的哲学理念有深刻而独到的理解,对 SFBT 技术有实际应用和体悟,对 SFBT 的效能和特色有冷静而客观的评估和判断。

以心理咨询师督导的身份读书:也许广大咨询师朋友会同意,我们最不愿意面对的是非自愿个案和危机案例来访者。他们实在太具挑战性,甚至引发咨询师的自我挫败感。在《建构解决之道——焦点解决短期治疗》中,我们看到应用 SFBT 对困难个案的具体应对和处理。而且,详细介绍了 SFBT 督导模式的哲学、效能、构成和特色。对目前正在从事督导工作的专业人士非常具有参考价值。

在写下这些文字的时刻,维素正与儒雅的和美丽的女儿在佛州的迪斯尼度过圣诞假期。2013 飘然而至,希望这本书是送给中国热爱 Short Term Counseling & Brief Therapy 咨询师的新年礼物。

(作者系中央财经大学心理系教授、知名 EAP 专家、《员工帮助计划——EAP 咨询师手册》作者、《家庭治疗》合著者。)

自序

写书对我来说,与其说是一个成果的展现,不如说是一个学习阶段的汇整。对于焦点解决短期治疗(Solution-focused brief therapy,以下简称 SF-BT)的学习快二十年了。在学习的路途上,有很多收获与突破,但也有不少的挫折与疑问。阅读、整理与思辨文献,对我就是一个很重要的学习方式。除了阅读文献,多年持续接受督导与训练更是促进了我的蜕变,且进行咨询、督导与训练的种种实务中之体会,也激发与维持着我的反思与修炼。这本书,就是在这些脉络下得以诞生的。

本书主要分成五篇。

第一篇“焦点解决短期治疗的基本精义”,主要介绍 SFBT 的人性观、专业价值等基本精神,并说明 SFBT 晤谈中的基本元素、代表性技巧、重要阶段,最后再强调 SFBT 核心的咨询历程要素,以期读者能先统整地认识 SF-BT 晤谈的全貌,也为后面三篇的共同基础架构。

第二篇为“焦点解决短期治疗的反思与应用”,主要是用我自己的语言,将多年对 SFBT 的体会,以实用的角度加以介绍。内容包括对于 SFBT 例外架构与目标架构的应用、非自愿来谈当事人辅导、后续辅导以及对学习 SF-BT 的历程等主题进行分享,深具实用价值。

第三篇为“焦点解决短期治疗于危机干预与情绪困扰的应用”,先介绍

SFBT 于危机干预以及情绪辅导应用的理论重点,再举例说明各个技巧应用于这些主题时,如何贴近当事人的各种进阶变化应用,颇可被直接加以应用。

第四篇“焦点解决督导构成要素的探讨与应用”,则说明 SFBT 如何应用于咨询督导中,包括说明焦点解决督导模式的哲学、效能、构成要素及其特色,以及几个应用模式,以期协助欲学习 SFBT 的咨询师持续成长。

第五篇的附录,主要是收纳了《悼念焦点解决大师 Steve de Shazer》以及《给亲爱的 Insoo 督导的一封信》。这两篇文章都是我在得知两位 SFBT 创始人过世时所感而写,内容包括他们的生平以及接受他们督导时的互动经验,以及深深的诚挚感念。

前四篇的内容,我除了汇整与萃取相关文献之精华以及呈现我的心得之外,各篇整理的架构以及撰写的方式,其实也反映了我学习与应用 SFBT 的重点与历程。除了文章内容撰写之外,第一篇到第四篇中,每一篇还会有十余个“活动 BOX”。这些活动汇集了我多年带领 SFBT 工作坊的训练重点,也撷取与修改了我曾经参与过的多位 SFBT 代表人物的训练中所提供的活动,以及我参加 SFBT 协会所举办每期半年的四次网络课程的督导作业。这些大师包括 Insoo Berg、Steve de shazer、Theresa Steiner、Ben Furman、Alasdier Macdonald、Harry Hoffman、Lance Taylor、Heather Fiske 等,也非常感谢他们的指导与智慧的分享。在各段落所插入的“活动 BOX”用意,即是希望读者通过这些相关活动,除了对 SFBT 各重点与要素更为掌握,也能更加深刻地体验与了解 SFBT 的精神与应用。当然,这些活动也正是欲带领 SFBT 训练者可多加善用的课程素材。

本书之所以可以顺利出版,要特别谢谢骆宏博士引荐宁波出版社,以及宁波出版社陈静编辑的大力支持。没有他们的鼓励与激发,也就没有本书的企划与完成。此外,也谢谢我的研究生,台湾师范大学教育心理与辅导学

系陈宣融同学的细心校对与宝贵意见,使本书更具可读性。

这几年,SFBT的英文著书如雨后春笋般可见,令人欣喜与惊艳,也鼓励喜欢SFBT的读者与咨询师能多涉猎这些大师累积自己宝贵经验的第一手资料,并能争取接受他们的实地训练,以有机会窥见与吸收他们对SFBT经验之深度内化与游刃有余。毕竟,学习SFBT如同进修咨询专业与其他咨询取向一般,是一个辛苦经营的、无法速成的、需形塑自我风格的专业发展历程。所以,希望本书能成为于华人领域中想要学习、精进与培训SFBT者的一个重要和暂时性的桥梁;而这,也是我对我亲爱的督导Insoo的承诺,要不断推行SFBT所完成的阶段实践之一。

目录

序一 骆宏 / 001

序二 赵然 / 003

自序 / 005

第一篇 焦点解决短期治疗的基本精义 / 001

一、焦点解决短期治疗的基本精神 / 004

二、焦点解决晤谈基本元素与代表性技巧 / 016

三、建构解决之道晤谈的阶段 / 047

四、建构解决之道晤谈历程要素 / 056

五、学习焦点解决之路 / 088

第二篇 焦点解决短期治疗的反思与应用 / 097

一、以解决之道为焦点 / 097

二、赞美是创造改变的动能 / 106

三、当事人“犯错”时——目标架构的引航 / 118

四、培养当事人成为他生命的专家 / 130

五、以柔克刚的非自愿来谈当事人辅导策略 / 146

六、坚持后续辅导的重要性 / 180

七、结语 / 201

第三篇 焦点解决短期治疗于危机干预与情绪困扰的应用 / 207

- 一、焦点解决短期治疗对危机干预的观点 / 208
- 二、焦点解决短期治疗应用于危机干预的介入流程与技巧 / 221
- 三、焦点解决危机干预的其他重要原则 / 303
- 四、结语 / 319

第四篇 焦点解决督导构成要素的探讨与应用 / 325

- 一、焦点解决督导的基本精神与重要效能 / 327
- 二、焦点解决督导的构成要素 / 336
- 三、其他督导形式的变化应用 / 380
- 四、结语 / 403

附录

- 悼念焦点解决大师 Steve de Shazer / 412
- Steve de Shazer 的生平简介 / 414
- 给亲爱的 Insoo 督导的一封信 / 417
- Insoo Kim Berg 的生平简介 / 421
- SFBT 训练课程之活动 BOX 检索 / 424

不同的角度来看待自己、身处情境、行为与人际模式,而能充分运用既存优势与胜任能力(competence)来发展有效的解决之道(solution)(Kim, 2006)。SFBT 也特别着重当事人如何理解自己所关注的议题及身处情境的知觉,同时,咨询师也会以当事人希望问题解决后的不同生活为咨询目标,并与当事人善用其个人优势与内外资源,共同建构出让当事人可以美梦成真的特定行动方式(Trepper 等, 2010)。换言之,SFBT 的核心假定是:咨询的目标乃由当事人所决定,而咨询师之任务则是以尊重的、合作的、不评价的姿态,在当事人的参照架构运作内,针对当事人目标协助其建构出具体、正向化、行动化、情境化的小步骤,并平稳地一步步前进(Macdonald, 2007)。

于是,SFBT 非常重视当事人的成功经验、力量、资源、希望、小的改变与合理可行的目标,通过解决导向的对话,使得当事人在面对问题时,愿意去思考:对他来说,什么是有效的解决方法,以及这些方法是如何产生的?如此一来,当事人不会一直陷在问题里,而能减少挫折感,增加自我效能感。所以,SFBT 是采取和当事人合作的方式,秉持正向性及整体性的观点,相信当事人是解决自己问题的专家,重视可能存有的小改变。也可以说,SFBT 是一个着重“改变”的对话,不是“问题式谈话”的对话。治疗的一开始,即积极辨识当事人想不想要改变、知不知道如何改变、是否了解阻碍改变的阻力等;治疗过程中,则以各种“解决导向”及“策略性导向”的问话,引发当事人的动机与具体行为的改变,并且帮助当事人了解自己如何可以维持已经拥有的一切、如何再学习欠缺的不足,以及如何评量自己的行为策略等,最后再追踪当事人,强化其改变(O'Connell, 2001)。亦即,SFBT 企图引导当事人从“问题式谈话”(problem talk),经由“未来式谈话”(future talk),而能展开“策略式的谈话”(strategy talk)(O'Connell, 2001)。

Berg 与 Dolan(2001: 1)认为,若为 SFBT 下定义,则可直言 SFBT 是一个“希望与尊重的实用主义”(pragmatics of hope and respect)。在不到三十

年的时间里, SFBT 已广为人知, 且多方应用在学校、医院、家庭治疗、心理卫生、儿童与社会福利、收容机构与监狱司法系统等范畴(许维素、郑惠君、陈宇芬, 2007; 许维素、蔡秀玲, 2008; Castro & Guterman, 2008; Franklin, Moore, & Hopson, 2008)。SFBT 在台湾的发展有近二十年的历史, 于实务界深获好评, 特别是对于青少年、非自愿当事人、社工界以及学校辅导的适用性, 尤为突显。近年来, 在中国大陆也逐步发展, 特别为企业咨询所应用。在 SFBT 的疗效部分, Stams, Dekovic, Buist, de Vries 于 2006 年(Macdonald, 2007)针对 SFBT 21 个相关研究进行综合的后设分析, 结果发现: 于婚姻及精神疾病等问题上, SFBT 比行为学派更有帮助; 大人比儿童更喜欢 SFBT; 于收容机构的当事人较之非收容机构的当事人更接受 SFBT。由此可知 SFBT 的疗效, 如同 Kim(2006), Stams 等人(Macdonald, 2007), Macdonald(2007)及 Trepper, Dolan, McCollum 和 Nelson(2006)于汇整 SFBT 的研究后宣称: SFBT 可以产生小而正向的治疗效果, 且特别在个人行为改变上有所成效; 虽然 SFBT 没有比其他学派的疗效更高, 但具有与其他学派一样程度的效益。不过, 对于特定议题以及某些类型的当事人(如某些接受传统治疗方式无效者)来说, SFBT 所需的晤谈次数更少却更具经济效益, 甚至比其他取向更能满足“当事人自主的需求”。虽然不是说 SFBT 可以适用于所有人与所有事情, 但是, 所有的人与事皆可以试着采用 SFBT 这个取向来加以协助或介入(Macdonald, 2011)。故此, SFBT 为一个有时间限制的目标导向治疗, 不重视过去历史, 更致力于对现在及未来的看重。于现代社会中, SFBT 是一个相当值得推广的咨询派别。

于本篇中, 汇整 SFBT 相关文献重点, 先介绍 SFBT 的基本精神、基本元素、代表性技巧、重要阶段以及咨询历程要素, 最后以学习 SFBT 的历程作总结, 以期读者能统整地认识 SFBT 的全貌, 并为后面三篇内容的基本理解搭建框架。

一、焦点解决短期治疗的基本精神

SFBT 的重要基本信念包括(Trepper 等, 2010):


1. 基于建构解决之道(solution building),而非问题解决(problem solving)。
2. 治疗的焦点应在于当事人所欲的未来,而非过去的问题或现在的冲突。
3. 当事人被鼓励去增加现今有效行为出现的比率。
4. 问题不会总是一直在发生。问题应出现时刻而没有出现的例外(exception),可以被当事人与咨询师用来共同建构解决之道。
5. 咨询师帮助当事人发现:对于目前不想要之行为模式,发展出其他选择。
6. 与行为治疗介入及技能建构取向之不同,乃在于 SFBT 相信解决之道的相关行为已经存在于当事人身上。
7. 声称小改变的增加会导致大改变的出现。
8. 当事人的解决之道,不必然会与任何被当事人与咨询师加以确认的问题有着直接的关连。
9. SFBT 咨询师如何邀请当事人建构解决之道的必备晤谈会话技巧,乃与那些针对当事人问题进行治疗之派别策略,有很大的不同。

SFBT 对人的看法,可谓人性本善价值的展现(许维素,2011b):

1. 每一个人都是独特的,虽然不见得都能做到想做的事情,但都是有资源与潜能去解决自己的问题,同时也知道自己的目标与方法的。
2. 每个人都有力量、智慧及经验去产生改变。
3. 人们是拥有惊人的资源的,尤其当他们被允许时。
4. 一个人会被过去影响,但不会被过去所决定。
5. 人们拥有自然的复原力,也会持续运用这个复原力来改变自己。

6. 当事人不等于他们的问题;当事人是当事人,问题是问题。
7. 在非常困难的处境下,每一个人都是已经尽了全力的。
8. 解决之道即在个人经验之中,只有当事人最了解自己的状况。
9. 当事人是带着解答而来的,只是他们不知道自己已经知道答案了。
10. 一个人是愿意努力实践自己构想出来的意见的。
11. 每个人都希望被人尊重,也愿意尊重别人。
12. 每个人都希望自己是好的、可以更好的,也希望别人过得好。
13. 人们是希望维持仁慈、道德、友善、礼貌、诚实,希望改善自己生活的,也想使他们所爱、所尊重、所景仰的人的生活是有所改进的。
14. 每个人都希望与别人和睦相处的,希望被别人接纳,并归属于某个团体的。
15. 人们都希望留下正向美好的足迹,并对世界具有正面的贡献。

明显可见,SFBT 强调发展性、复原力与去病理化,相信“复原”乃开始于当事人愿意改变的那一刻。SFBT 也十分强调,人们不会只被过去、心理疾病等所局限,人们是可以创造出自己想要的未来的,而且,聚焦于未来的探讨将会比探索过去更可提升能量,尤其人们在足够的社会建构支持下,将会走出所要的不同人生道路。因而,于 SFBT 晤谈中,咨询师会特别看重与开发当事人想要有所不同、已有过的成功经验或者他们已经试着改善问题情境的作为等“可能性的征兆”(hints of possibility)之所在,并将其用之于建构解决之道。



活动 BOX1-1:可能性的征兆

进行方式:

1. 咨询师五至六人一组,针对下列案例简述,寻找值得加以探究深入、可能用以建构解决之道的“可能性征兆”的所在,例如:(1)当事人想要有所不同;(2)已有过的成功经验;或者(3)他们已经试着改善问题情境的作为。

2. 小组进而讨论,探索可能性的征兆、所反映出来的人性观与专业价值和与传统其他咨询取向的差异。

案例简述:

建华主动来晤谈,想讨论的主题是如何使自己可以不会生气。他认为生气是一种不科学、不理智的反应,尤其对他这一位相当受器重的优秀主管来说更是如此。在平常的生活中,他给人的印象总是温文有礼、有条不紊,只有在和助理相处时,才会有生气的反应。他和助理的冲突是:当他客客气气地告诉助理哪里该改进时,他的助理会嬉皮笑脸地说“小事一桩”,然后岔开话题乱聊。后来略有改进,但未全改。于是,当助理再用类似的态度对待他时,他因为担心上级的要求以及自己的责任问题,便直接指责他的疏失,摔助理的企划书,说他不负责任。事后知道助理跟其他人在抱怨他,很想出面澄清,但又担心事情反而闹大,所以没有任何动作。他觉得目前自己这样的情况真的很不好。

可能性征兆的举例:

- * 建华对于如何当一位好主管有他的想法。
- * 建华对于自己的情况有所觉察且努力想改变。
- * 建华曾尝试以不同方式来处理助理的事情。