

Skills in Solution Focused
Brief Counselling
& Psychology

磨房心理



焦点解决短期咨询

和治疗技术

保罗·汉图 — 著
Paul Hanton

骆宏 — 译



看心理



心理咨询技术和实践
丛书

焦点解决短期咨询和治疗技术

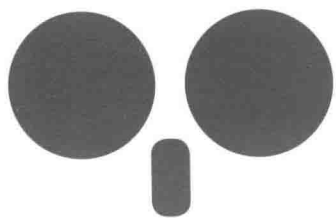
保罗·汉图
Paul Hanton

著

骆宏

译

重庆大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

焦点解决短期咨询和治疗技术 / (英) 汉图

(Hanton, P.) 著; 骆宏译. —重庆: 重庆大学出版社, 2016. 10
(心理咨询技术和实务系列)

书名原文: Skills in Solution Focused Brief

Counselling and Psychotherapy

ISBN 978-7-5624-9614-4

I. ①焦… II. ①汉…②骆… III. ①心理咨询②精神疗法 IV. ① R395. 6 ② R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 105381 号

焦点解决短期咨询和治疗技术

jiaodian jie jue duanqi zixun he zhiliao jishu

保罗·汉图 (Paul Hanton) 著

骆宏译

鹿鸣心理策划人: 王斌

责任编辑: 杨敬 许红梅

责任校对: 关德强

责任印制: 赵晟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

开本: 890mmx1240mm 1/32 印张: 8 字数: 158 千

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5624-9614-4 定价: 39.00 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

关于作者

保罗·汉图（Paul Hanton）1962年出生于伦敦东部，18岁在军队服役后，染上了毒品和酒精，后因抢劫入狱4年，22岁出狱；他没有任何资格证书，看上去也没有了美好未来，而待在监狱似乎逃避了这些问题。然而，保罗在狱中通过了5门初级的普通教育证书考试（O Level），出狱后通过了高级普通教育证书考试（A Level）。这激励了他去米德尔塞克斯理工学院学习并获得学位，从此觉得自己的生活更加值得努力了。

保罗在学生服务中心、毒品及酒精服务机构工作，自从1993年参加了在短期治疗实践（BRIEF）举办的一个为期两天的课程后，他初次尝到了焦点解决短期疗法（SFBT）的甜头。这个课程改变了保罗与来访者们工作的方式，改变了那些常常混乱、突变和困难的状况。保罗一直带着这种工作方式，当他搬到

巴恩斯利北部时，他创办了英国第一个专门的年轻人毒品和酒精成瘾项目。

2000年时，保罗参加了由比尔·奥康奈尔（Bill O'Connell）和14名革新且富有热情的实践者发起的，在伯明翰大学举办的世界上第一个焦点解决短期疗法研究生课程。保罗于2005年完成了对中等到重度程度抑郁来访者使用焦点解决短期疗法的研究，取得了硕士（MA）学位；他在那个心理治疗机构担任临时代理人，直到2009年。保罗最近又重新回到年轻人毒品和酒精服务机构中工作了。

保罗是英国咨询与治疗协会（BACP）认证的会员，2003年关于作者焦点解决短期咨询与治疗技能002与其他9个人一起创办了英联邦焦点解决实践协会（UKASFP）。

发表作品:

Outrageous moments in therapy. In T. S. Nelson(Ed.), *Doing something different: solution-focused brief therapy practice*. Routledge, NewYork. 2010.

Solution-focused therapy in a problem-focused world. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 9(2), 2009.

Solution focused brief therapy with clients diagnosed as being moderately to severely depressed. *Research Review of the United Kingdom Association for Solution Focused-Practice*, 1(1), 2008.

Solution focused therapy with carers. *Solution News*, 3(2), 2008.

The essential drug service commissioner, Drugscope, London, 2006.

An exploration of the effectiveness of using solution focused brief therapy with clients diagnosed as being moderately to severely depressed, MA. Dissertation, University of Birmingham, 2005.

The theory of not having theory in SFT. *Solution News*, 1(2), 2005.

Young people's substance misuse review: assessment of future need, for Doncaster Drug Strategy Unit, 2005.

Solution focused therapy and substance misuse. In W. J. O' Connell, & S. Palmer(Eds.), *Handbook of solution-focused therapy*. London:Sage, 2003.

'Treatment toolkit' : a review of publications related to treatment for substance misuse. Drug Prevention Advisory Service, 2001.

致谢

我非常感谢 BRIEF 把我带上焦点解决之路，1993 年（也可能是 1994 年）的时候，我参加了人生中第一次短期治疗实践的课程。

我也很感激比尔·奥康奈尔，他充分信任我，并给了我一个机会能够参加 2002 年的世界上第一个焦点解决短期治疗研究生课程，事实上，所有的课程参与者都给了我自由之感和信心，让我能够更加以革新的和“我的”方式来践行 SFBT。比尔一直倡导平衡与理性，他是我所见过有见解和以来访者为中心的治疗师之一。

我的妻子苏（Sue），我的大儿子克里斯托夫（Christoph）和小儿子清（Kiyoshi）都以各种方式给了我很多鼓励，这使我意识到我所做的工作不只是工作而已，在工作场所与治疗室之外还

有生活，我很相信那些来访者，但有时却忘记用在自己身上了。

最后，我想感谢所有以革新和具有创造力的方式践行焦点解决短期治疗以及焦点解决取向的人们，他们也给了我很多鼓舞。确实有太多的人应该在这里被列出来，我并不想“漏掉”任何一个，我会在本书之外感谢你们。这本书是由我写的，但属于任何一位通过他们的方式经年累月给予我知识与学习的人。

SKILLS IN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELLING AND
PSYCHOTHERAPY by Paul Hanton

Simplified Chinese Translation

Copyright © 2015 By Chongqing University Press Limited Corporation

© Paul Hanton 2011

English language edition published by SAGE Publications of London,
Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, Paul Hanton, 2011.

Apart from any fair dealing for the purposes of research or private study, or criticism or review, as permitted under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form, or by any means, only with the prior permission in writing of the publishers, or in the case of reprographic reproduction, in accordance with the terms of licenses issued by the Copyright Licensing Agency. Enquiries concerning reproduction outside those terms should be sent to the publishers.

版贸核渝字（2014）第190号

目录

1 导论

- 004 焦点解决短期疗法 (SFBT : Solution Focused Brief Therapy)
- 006 焦点解决疗法 (SFT : Solution Focused Therapy)
- 007 焦点解决取向 (SFA : Solution Focused Approaches)
或焦点解决实践 (SFP : Solution Focused Practice)
- 008 焦点解决短期疗法 (SFBT) —— 是它吗?
- 009 更多有关本书的信息
- 011 焦点解决短期疗法的起源
- 014 焦点解决短期疗法的进化本质
- 015 焦点解决短期疗法似乎有三个进化领域
- 019 最后…

2 焦点解决短期疗法：技能、假设和工作方式

- 026 第 1 部分：焦点解决短期疗法中的假设及信念
- 041 第 2 部分：焦点解决技能

061	第3部分：问我们自己的问题
	3 焦点解决短期疗法的开场与咨询师的角色
075	来访者的代表——莎莉简介
076	开场问题
084	非问题式谈话
	4 会谈前改变
101	会谈前改变
108	焦点解决短期疗法中的例外
112	焦点解决短期疗法中的应对提问
	5 焦点解决短期疗法中量表使用
121	量表
126	信心分值

6 _____ 共同创造想要的未来

- 135 奇迹问题
- 149 想要的未来

7 _____ 会谈结束，任务和反馈

- 155 晤谈 / 会谈的结束
- 156 焦点解决短期疗法的短暂歇息和反馈
- 161 会谈之间的任务（BST）
- 165 更多和任务相关的
- 170 探查任务完成的情况
- 171 结束这个会谈

8 _____ 焦点解决短期疗法中后续会谈和会谈终止

- 175 焦点解决短期疗法的第二次会谈和随后会谈
- 177 询问任务完成情况

- 182 更多关于第二次和随后的会谈
- 187 结束单次会谈
- 188 在焦点解决短期疗法中让来访者主导会谈的结束
- 198 关于“摇摆的”来访者要谈的一点

9 _____ 接下要做什么？

- 203 督导
- 207 培训
- 209 高阶的实践
- 210 反思练习
- 210 资格认定
- 212 焦点解决工具
- 216 向其他人解释焦点解决短期治疗
- 217 研究
- 217 最终……

附录 1 _____ 可以复印的资源

- 225 电脑资源 1: 第一次焦点解决短期疗法会谈
- 227 电脑资源 2: 当前 / 未来
- 228 电脑资源 3: “谁” 以及 “如何” ?

附录 2 _____ 书单、网站

- 231 书单
- 233 网站

- 236 参考文献

导论

1

学习 成果

通过本章学习，读者将：

- 了解焦点解决取向的最初发展
- 认识焦点解决短期疗法（SFBT）目前的境况
- 认识到本书作为技能书的意义所在
- 明白使用本书的最佳方式

技能（Skills）：名词。将某事做好的能力。

（牛津英语词典，2006，牛津出版社）

本书以技能为重点。在书中你会看到很多干预手段和技术，但不要把技能（skills）与干预手段（interventions）和/或技术（techniques）混为一谈。事实上，如果你不知道如何使用它们，或不知道何时应该使用（以及何时不能使用）这些技能，你是无法将干预手段或技术用好的；如果不懂得倾听，不了解你所做的事情是有帮助的，你也是无法将干预手段或技术用好的。

本章是本书中最短的一章。它只是

一章导论。本书真正的核心是后面的那些以技能为基础的章节。但是，你将在本章中读到三个贯穿全书的术语，因此，我很乐意用一些关键定义来作为本章的开端。这三个主要的术语是：

1 焦点解决短期疗法（SFBT）

2 焦点解决疗法（SFT）

3 焦点解决取向（SFA）