

RESPECT
AND
HOPE

尊重与希望

焦点解决短期治疗

SOLUTION-FOCUSED
BRIEF THERAPY

许维素 著

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

尊重与希望

焦点解决短期治疗

RESPECT AND HOPE

SOLUTION-FOCUSED
BRIEF THERAPY

许维素 —— 著

图书在版编目 (CIP) 数据

尊重与希望 : 焦点解决短期治疗 / 许维素著 . —
宁波 : 宁波出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5526-3277-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 169799 号

版权合同登记号 图字 : 11-2018-464 号

尊重与希望

焦点解决短期治疗

————— 许维素 著 —————

出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)

策划编辑 陈 静
责任编辑 陈 静 张利萍
责任校对 黄 薇 虞姬颖
封面设计 连鸿宾
印 刷 宁波白云印刷有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 13.75
字 数 256 千
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-3277-4
定 价 68.00 元

焦点解决短期治疗入门作品

焦点解决短期治疗是一个入门易、精进难的咨询派别。许多实务工作者发现，从接受焦点解决短期治疗的概念，历经不同咨询派别的拉扯，到确定在焦点解决短期治疗上持续投入，需要多年的练习、反思与坚持。它的学习无法一步登天、一蹴而就。尤其是，焦点解决短期治疗创始人茵素·金·伯格认为焦点解决短期治疗之所以知易行难，是因咨询师很难保持一颗“极简”的心。在咨询工作中，“保持简单”地回到焦点解决短期治疗的思维，是需要长期自我锻炼以形成习惯的。

序 一

兰斯·泰勒

我很荣幸获邀为《尊重与希望：焦点解决短期治疗》（以下简称《尊重与希望》）这本中文书撰写推荐序。同时我特别开心能有机会推荐本书的作者——许维素教授。许维素博士是我们的工作伙伴，多年来，我一直相当钦佩许教授。

焦点解决短期治疗是一种新兴的心理咨询模式，在 19 世纪 80 年代早期正式确立。当时，焦点解决短期治疗是心理治疗领域诸多派别中的一支，于 20 世纪后期迅速发展，后以“后现代取向”为人所知。我们这一群早期参与焦点解决短期治疗发展的实务工作者，虽然之前是学习其他派别的，但都选择投入焦点解决短期治疗的研究中。旧有的治疗取向与这个新取向有很多差异，但许多实务工作者仍决定以焦点解决短期治疗作为主要的工作模式。

《尊重与希望》先介绍了焦点解决短期治疗独特的哲学基础。对于如何在治疗对话中解决人们认知、情绪与行为的议题，焦点解决短期治疗对人类经验的本质有着可贵的见解。焦点

解决短期治疗强调，治疗师与当事人是共同建构解决之道的。这是什么意思呢？这样的立场，完全不同于以下的模式思维：治疗师视自己为专家，针对当事人的议题，传递特定信息。在晤谈共同建构历程中，语言的角色又是什么？许多进入焦点解决短期治疗独特领域的实务工作者都已发现，我们使用的语言将会激发我们在无限的机会中找寻到无穷的可能性。本书哲学基础、专业价值与人性观的章节内容，或将提供给实务工作者一个崭新的职业方向选择。

除哲学基础外，许博士在书中也介绍了焦点解决短期治疗的晤谈工具，即治疗师在晤谈中做些什么？在晤谈室可观察的具体行为是什么？这些行为的效果是什么？它们会如何影响当事人对困境的体会？治疗师又如何谈论关于改变的独特性与简易性？

焦点解决短期治疗的特色之一是，咨询将会详细探索当事人对未来的期待并给予命名。如此一来，对于困境细节的探讨大为减少，“梦想”与“希望”被大为重视，晤谈会协助当事人筑梦并踏实地步步靠近。所以，当事人的希望和愿景，才是我们需要收集的当事人问题资料的方向。

我特别喜欢许博士在本书中一一介绍的焦点解决短期治疗的常用技巧，特别是代表性问句。我个人认为，焦点解决短期治疗的技术看似不多，但却非常独特、明确。这些问句，在有限的变化下，在晤谈对话中被提出，真实地构建了所谓焦点解决短期治疗。提问问句的合宜性，决定于晤谈者倾听的姿态及其对问题重构正面意义的能力。我建议学习焦点解决短期治疗的实务工作者，如果想提升自己的专业能力，就需要掌握问句背后的核心要素，并通过高度的自我要求，持续专注练习一段够长的时间。只有这样，咨询师才能更熟练地应用焦点解决短期治疗。我曾受许博士邀请，至台湾讲学。在台北市的一处公园里，我看到一群人在打太极拳。我很高兴有机会站在一旁观察太极拳清晰的套路，极简禅风的动作充分展现。我想，练功夫这件事不可能有任何捷径。

在我的眼中，许博士是一位永远怀揣理想并不断踏实努力的人。在亚洲，要称她为推广焦点解决短期治疗的领军人物绝不为过。许博士除了致力于翻译焦点解决短期治疗丛书之外，她本人也与多位伙伴一同著有 multiple 本书、多篇文章和多篇研究论文。她还以各种可贵的方式，将焦点解决短期治疗带至世界的

每一处，包括持续邀请焦点解决短期治疗代表人物至亚洲巡回讲学，或远赴重洋学习并将国际信息带回亚洲。像这样如此坚定持续务实的人，并非随处可得；而要和世界各地焦点解决短期治疗的顶尖训练师、实务工作者、研究者有所合作，又是一个充满着不确定性的挑战。肩负国际接轨的媒介角色的许博士，对 SFBT 的实务或咨询师培训工作也要求自己不断精进，并持续吸收许多不同实务工作者与工作伙伴的经验。凡此种种，都让许博士自然成为令人敬重、享有盛誉的焦点解决短期治疗训练师。

茵素·金·伯格是焦点解决短期治疗创始人之一。许博士曾经接受茵素·金·伯格的指导与督导多年。2013年，许博士获得“纪念茵素·金·伯格卓越贡献训练师奖”，这个奖项由美国和加拿大地区焦点解决短期治疗协会专门颁发给对焦点解决短期治疗领域有多年实践经验的做出过重要贡献的人。我们有幸认识茵素和维素，也发现这两位女士有许多共同点。她们最为显著的特点是孜孜不倦地在焦点解决短期治疗实务领域追求卓越。

《尊重与希望》一书的诞生，让我不禁为本书的读者高兴，因为本书是由一位焦点解决短期治疗优秀的实务工作者所撰

写。要到达熟练之境，需要有一位导师于起步阶段引领入门，又能于发展阶段实时在侧指导。不论是新进接触还是进阶学习焦点解决短期治疗的实务工作者，我衷心地推荐这本由许教授所撰写的《尊重与希望：焦点解决短期治疗》！

(作者系焦点解决短期治疗前会长)

I am very pleased to welcome the readers into the milu of Solution-Focused Brief Therapy as presented by one of the models most devoted practitioners. Ultimate mastery begins with exemplary introduction and evolves through intentionally organized practice with timely mentoring along the way. For both the new student and the advancing practitioner I heartily recommend *Respect and Hope: Solution-Focused Brief Therapy* brought to you by Professor Hsu Wei-su.

Lance Taylor

序 二

阿拉斯代尔·詹姆斯·麦克唐纳

我很荣幸能被邀请为许维素教授新书《尊重与希望》撰写推荐序。许教授在 2015 年荣获美国 FULBRIGHT 奖，于 2012—2013 年至美国进修交流一年，也长期在焦点解决短期治疗、学校辅导的领域持续出版图书、发表文章及研究报告等。我与许教授一直在焦点解决短期治疗领域有一些合作，包括由骆宏博士创办的杭州训练工作坊。

《尊重与希望》一书首先介绍了焦点解决短期治疗的哲学基础。与众不同的是，焦点解决短期治疗是以咨询师与当事人工作的实务经验为基础的。第一篇内容正式以焦点解决短期治疗为名探讨心理咨询与家族治疗的相关著作，发表在 19 世纪 80 年代中期，其针对心理治疗成功的有效因素进行了哲学理论的检视。这一篇内容对于心理治疗、人类沟通及哲学思维世界产生了巨大的影响，改变了人们原有的观点。随着焦点解决短期治疗在世界各地应用更加广泛，其专业价值与观点在世界各地（包括欧洲、美国、澳洲、太平洋地区等等）实务与研究工

作者的持续努力下不断发展。

学习焦点解决短期治疗系列技巧,是十分容易入门的。但是,对于绝大多数的实务工作者而言,学习越久,技巧的运用越是千变万化。《尊重与希望》一书也介绍了焦点解决短期治疗的晤谈阶段及重要代表技巧,它将帮助学习者更加明了焦点解决短期治疗师应掌握的原则,相信有助于学习者向着成为一位高效能治疗师的梦想前进。关于倾听、形塑、赞美、代表性问句等在本书中都有所呈现;尤其,本书还特别强调治疗师对于当事人经验所持的未知姿态与好奇之心,如何寻求当事人的所欲目标、例外经验、应对能力,以及如何掌握已被广为运用的奇迹问句与评量问句。此外,本书还提及晤谈暂停后的反馈、后续晤谈及如何结案等主题。焦点解决短期治疗师总是在心中谨记着:治疗只是一个过程,当事人的晤谈是生命中的一个经验,晤谈迟早是会结束的。

本书每章都有一个主题重点,其撰写得相当清楚扼要,同时还引用了诸多重要相关文献,包括来自不同文化、语言、训练背景的资料;由此,也可知焦点解决短期治疗已经在不同领域、场景、主题的广泛应用。每一章后,针对各章的主题有一则案

例对话，并提供了一些治疗师可以自我反思的问题，相信有助于加强治疗师自我训练，并保持于焦点解决短期治疗的思维脉络中。

所以，从本书的内容与架构可知，这是一本基础且完整介绍焦点解决短期治疗的优秀专著！

（作者系英国著名心理咨询师，英国焦点解决实践协会创始人）

自序

许维素

2013年，宁波出版社出版《建构解决之道：焦点解决短期治疗》（以下简称《建构解决之道》）一书后，我心想下次如果再写书，至少要十年以后，累积了足够的知识与经验才能再执笔吧。《建构解决之道》出版后，收到很多朋友的鼓励与肯定，心里甚是感谢、开心。

秉持着持续推动焦点解决短期治疗的心，宁波出版社的陈静编辑，多次真诚地与我沟通如何提供不同形式的信息，让愿意学习焦点解决短期治疗的读者更快进入独特的后现代思维。与她的对话沟通，特别是她对焦点解决短期治疗的热爱与使命感，带给我很多的感动，让我愿意再次动笔。在她的多次鼓励与协助下，我们决定就我所知的焦点解决短期治疗，以《建构解决之道》一书的内容为素材，打破原有体例，再加入一些新的信息，根据焦点解决短期治疗重要的架构与内涵，以一章一个特定主题的方式集中进行阐述，并且在每章后根据该章的主题，对应设计案例对话与反思问句，以帮助读者进一步掌握焦点解

决短期治疗每一个基本面向的重要概念，并能运用到晤谈的实际操作中，从而让读者快速进入焦点解决短期治疗的工作环境、气氛和节奏。这就是本书《尊重与希望》问世的一个美丽的机缘。

关于推荐序，在此特别感谢美加地区焦点解决短期治疗协会前会长兰斯·泰勒(Lance Taylor)一直以来给我的肯定与鼓励。与他的相处、对话，常让我想起和茵素互动的感激与感动。从他的身上，我总能心动地欣赏到焦点解决短期治疗的动态美丽。而阿拉斯代尔·麦克唐纳(Alasdair Macdonald)博士，是焦点解决短期治疗的欧洲重要代表人物。他如一座焦点解决短期治疗的图书馆，常提供给我们晚辈关于焦点解决短期治疗的信息，特别是其发展历史、研究成果与相关知识。他愿意为本书写序使我相当感动。前辈的陪伴，一如伙伴的支持，将大大化解学习与推广焦点解决短期治疗之路上的诸多辛苦，并转换为继续前进的可贵动力。

本书共有十五章，每章都有重点，一一介绍了焦点解决短期治疗的主要哲学理论、重要架构以及代表性技巧。从本书各章节的架构不难看出，焦点解决短期治疗是一个容易入门的咨

询派别，而焦点解决短期治疗的应用也很容易带来实务工作上的效果。然而，“简单，并不等于简化”，“简单，不等于容易”。焦点解决短期治疗的入门虽然容易，但精通或熟练运用焦点解决短期治疗却是相当困难。许多实务工作者也发现，从接受焦点解决短期治疗的概念，历经不同咨询派别的拉扯，到定位于焦点解决短期治疗的投入，常需要多年的投入、反思与坚定选择。一如专业训练与发展，无法一步登天、一蹴而就。尤其是，焦点解决短期治疗创始人茵素认为焦点解决短期治疗之所以知易行难，其实常是因为咨询师难以保持一颗“极简”的心。焦点解决短期治疗的原则都很简单易懂，一如很多的生命哲学，但做起来不容易，尤其当咨询师面临困难而复杂的情境时，在咨询工作中“保持简单”地回到焦点解决短期治疗的思维，则是一个需要自我锻炼的习惯。所以，我非常期待本书的架构与内容，能成为想要学习焦点解决短期治疗极简哲学的实务工作者的一个继续向上迈进的垫脚石。

目 录

序 一 / 002

序 二 / 007

自 序 / 010

1 范式转移的代表 / 002

焦点解决短期治疗的兴起与咨询哲学

SFBT 晤谈的焦点是以现在与未来为导向的,其主要任务在于探讨当事人所欲的未来,以及需要做什么以达成想要的不同,而非以过去的问题或现在的冲突为主要核心。SFBT 是一个“希望与尊重的实用主义”。

2 尊重的赋能 / 026

焦点解决短期治疗的人性观与专业价值

SFBT 相信,“复原”开始于当事人愿意来谈、愿意改变的那一刻;无论何时,都可以创造出自己想要的未来。因此,聚焦于未来的探讨,将会比探索过去更能提升人们的能力,走出想要的人生之路。

3 合作理解的基础 / 054

焦点解决短期治疗的咨询关系

SFBT 咨询师对当事人怀有真诚、好奇的心,接收当事人的各种知觉,并展现出一种愿意倾听的姿态。SFBT 咨询师的好奇心是以知觉为焦点,并朝着建构解决之道的方向前进。