

钟耀林 / 主编

► 叙事从我开始

Narration Begins with Me

自疗 V 治疗

SELF-TREATMENT > TREATMENT



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

自疗V治疗

▶ 叙事从我开始

Narration Begins with Me

钟耀林 / 主编



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自疗 > 治疗: 叙事从我开始/钟耀林主编.

—北京: 中国经济出版社, 2019. 4

ISBN 978 - 7 - 5136 - 5570 - 5

I. ①自… II. ①钟… III. ①社会工作—研究 IV. ①C916

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 040025 号

责任编辑 叶亲忠

责任印制 马小宾

封面设计 华子设计

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京富泰印刷有限责任公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.25

字 数 270 千字

版 次 2019 年 4 月第 1 版

印 次 2019 年 4 月第 1 次

定 价 48.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-88386794

编委会

主 编：钟耀林

副主编：廖秋梅 李宗莲 张海敏

成 员：钟耀林 李宗莲 张海敏 廖秋梅
何晓欣 何燕珊 梁 良 刘银章
彭国源 王宝欣 许秋杏 张彩艳
陈淑梅



PREFACE

序言

序一：在被否定中长大的孩子

回看社会工作专业的历史和助人理念演变过程，从最开始带着施舍怜悯的态度助人，到追求科学慈善，借鉴弗洛伊德精神分析方法进行专家式诊治，再到人本主义式关怀和当事人中心理念的提出，以及后来发展出来的尊重多元主体的后现代理念，作为一个助人的专业，社会工作一直在不断地打破自身的局限往前走。

以人本主义作为分水岭，之前专家式的社会工作服务（如心理社会模式、行为治疗模式等），案主大多是被动的，将自己交给社工，跟着社工的引导往前走，期待社工可以像医生一样治愈自己。在这个过程中，对个人问题的归因，主要放在案主自身身上，如案主心理行为功能缺失、自主性不强等，案主的主体意识和解决问题的自信心在这个过程中受到影响，同时也加重了内心的负罪感。人本主义打破了这种传统专家问题诊治模式，卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）开创了“当事人中心”的疗法。社会工作发展到后现代，更是打破了专家和传统权威所构建的对科学的认知，也让助人者开始反思自我，反思传统科学理性所建构的专业知识体系，看到所谓的知识其实是属于某个特定时代脉络下被建构的产物，个人所遭遇的问题和困境，是和案主所处的国家、制度、社会、文化环境、知识，以及权力联系在一起的。

到20世纪80年代，澳洲的 Michael White 和新西兰的 David Epston，在实践中，意识到叙事似乎能够给我们提供一个很好的出口，在解读福柯

思想的过程中，反思案主问题的根源，如何将人和问题分开，如何回归案主主体，如何重写生命故事；更反省了咨询师的角色，开始抛弃专家主义的作风，跟着案主走，而不是牵着案主走。当理念转变，咨询师和案主之间的关系也随之转变。

这些都是来自西方心理咨询的经验，而社会工作在专业化过程中，很大程度上借鉴了这些经验，包括这一特殊的转变过程。回到社会工作专业本身和华人社会的情境脉络中，汉学家余英时老先生在其书《论天人之际》中，将中国文化概括成讲求“内在而超越”的儒家文化传统。^① 隐忍内倾、追求内在超越的民族性格在很多中国人身上表现得淋漓尽致，尤其是中国的男性。从小就被教育成“男儿有泪不轻弹”“再苦再累自己扛”的我们，很少向别人谈论个人的悲伤，因为那是你脆弱的一面。“凡夫转境不转心，圣人转心不转境”的佛家禅说被奉为国人修身立世之精髓。很多时候，我们只能依靠时间和自己强大的内心世界去消化这些伤痛，文化当中也把这当作一种个人的修炼和成熟的表现。因此，在本书和另外两本叙事疗愈著作中，作者一直希望提出一种观点：倾向于隐忍和内在超越的民族性格或许更适合使用这样一套叙事式的“自我疗愈”方法来处理伤痛。

再从本书第一部分解读社会工作专业化史和去专业化史，以及“助人目标”当中，我们不难发现，无论是走传统心理分析式老路还是去专业化的呼吁，都是社会工作在发展过程中的两个极端。如果我们把社会工作专业化的历史看作一个必要的且惨痛的“专业化”史，同时也把“去专业化”史看作一个必然的且需审慎对待的“专业化”史，这样会不会更好些？另外，助人自助的目标直接影响了社会工作对案主关系的处遇。社工不是医生，我们的服务情境也不在医学诊治模式所设定的特定的情境当中。这样一来，治疗专家的角色还适用于社工吗？尤其是临床社会工作者，马上要面临的问题，我究竟是要帮助案主解决问题，还是要协助案主让他学会解决自己的问题（也就是 work for 还是 work with 的问题）？正因为这一点在社会工作界早已经有定论，因此，我们大胆地提出“自疗”的概念，通过自我生命叙事的方法来促使案主获得自我的平衡这样一套方

① 余英时. 论天人之际——中国古代思想起源试探 [M]. 北京：中华书局，2014（7）.

法、理念和技巧。在作者自我的生命实践以及应用于学生身上的生命实践中，我们很高兴地看到，过程中的参与者能够对这种方法越来越认同，第二部分所分享的每一个故事，都是有力的见证。

我们相信咨询师是外在于案主的，个人才是解决自己所遭遇的问题的专家，而且人都是有内在的愈合能力，可以通过自我疗愈走出伤痛。而如何去实践对自己的疗愈呢？这里离不开自我书写。自我书写，也可以理解为生命叙事的一种，通过一种更为系统的语言形式来自我梳理，这是一个痛苦的自我对话与剖析的过程，但更是一个愈合的过程。这样的生命叙事，其实就是运用叙事的方法进行的以“我”为对象的行动研究。因为个人问题和所处情境脉络的复杂性，没有人比我们更了解自我的生命历程，有哪些是重要的生命事件，我们该如何去看待这些事件，如何能够更好地处理这些过往的伤痛。在疗愈过程中，我们会越来越清晰自己问题的症结在哪里？解药是什么？通过不断地书写，反复地辩证，生产属于自己的知识。

现代化机器不停地转动，经济、文化及社会飞速的发展带给我们个人以红利的同时，也带给我们个人和家庭的种种阵痛。因此在本书中，你可以看到，参与叙事自我疗愈的社工科班同学，他们是如何运用叙事进行自我疗愈来获得对社会、文化、制度、权力、语言和事物的理解的。当研究者和被研究者同为一体，在高度一致的语言共同体下，深入地解读自己的同时，更从制度、文化、习俗、政策、权力和语言角度反思我们是如何被规训的。我们不希望用宏大的理论去解释这些个人身上发生的事件。我们希望用生命叙事的方式去带领个人看到自己内心的纠结，看到内在独特的经验、独特的感受，对我们的伤痛，不断地来回辩证反思，去看到问题的根源，然后重新认识问题，同时也尝试去解构他人不得已的做法；我们希望可以得到转化，从混沌到意识觉醒，从意识觉醒到行动的转化；我们也更希望可以减少痛苦，当然，不是去掩藏或者是忽视问题的存在，而是去拥抱那个痛苦的自己，拥抱内心那个受伤的孩子，他在那个角落里瑟瑟发抖，但凡有一点点的阳光能够照进来，可以温暖到他。

在读第二部分、第三部分各个分享者他们故事的时候，你能感受到当事人心中的痛苦和挣扎，那种直面内心以及挑战主流文化的勇气是不简单的，解构自我沉沦的故事，再去建构新的自我和认识，这样的过程也是极不容易的。书中的每一个故事都很珍贵，每一个人的生命历程都值得被看

见。当故事被珍惜，故事就会变得不一样！

作为社会工作行业的从业者，我们不去审视知识、权力、文化乃至政治对个人的影响，去脉络化看待案主的问题，这样的思维模式，恐怕难以引导我们的实务达到助人自助的目标。本书的主题，“自疗>治疗：叙事从我开始”，作为社会工作者，如果你的第一个服务对象是自己，运用这样的方式去疗愈自己，你将会像书中的分享者一样，感受到叙事自我疗愈的魅力。

这几年的社工教学，让我有一种深刻的体会。刚回到学校做老师的时候，总觉得很难理解自己所带的这些“90后”的孩子。后来，给他们上叙事治疗的课程，从他们的生命故事中，我逐渐更能理解，这群从小在压抑和被否定中长大的孩子，他们是如何思考问题的。我逐渐发现，当我们细听他们的故事，所有主流文化对这个世代污名化的描述，在这些生命故事面前都是苍白无力的。从那个时候开始，课程的学生也开始迸发了对叙事的兴趣和对自己、对原生家庭、对人生、对社会关系、对社会工作专业不同的思考。那时候的我，因为希望给这些“90后”的孩子们予空间，所以鼓励他们从我开始进行叙事式写作并从中获得支持和能量。

作为毕业论文的指导老师，我带着一个很大的挑战来带选择写叙事式的同学们完成他们的毕业论文。就像当年自己经历研究生毕业论文阶段的不堪一样，背负着过往巨大的负担，面对稚嫩的实务经验和难以抽离于现实困境进行凭空理论书写的矛盾，于是决心脚踏实地地从面对自己开始书写生命故事。如今面对我的学生，他们就像当年的自己。如何能够让“助人者”学习一套自我疗愈的技术，轻装上阵？试想一下，一个伤痕累累的社工，如何能够做好助人服务呢？当社工都成了案主的时候，我们很担心，我们不会把自己曾经没有修复的，甚至是连自己都未能觉察的经验和情绪带入我们的服务当中。而很多时候，我们又不希望假手于人。尤其是太习惯了作为助人者的前线工作者，我们往往会忘记，很多时候我们也是“有需要”的人。当想到这一点，也就更坚定了我之前完成“叙事三部曲”的想法。

完成本书写作的过程，需要特别感谢无私地分享故事的学生们。他们都是来自岭南师范学院社会工作专业的同学，尽管有些同学已经毕业多年，或是已经工作，或是在攻读研究生，但他们对叙事疗愈的热情不减。

当听到需要分享故事的时候，他们义不容辞地支持了这次的行动，并在生活和工作忙碌之余，积极地配合编修工作。在此对张海敏、何晓欣、何燕珊、李宗莲、梁良、廖秋梅、刘银章、彭国源、王宝欣、许秋杏、张彩艳和陈淑梅等同学表示衷心的感谢！特别是要感谢廖秋梅、李宗莲和张海敏三位，她们目前分别是华南理工大学、华南农业大学以及中华女子学院社会工作专业的研究生，她们除了分享自己的故事，更参与了本书设计、编撰和校对等整个过程。在本书中，特别邀请三位来撰写序言，我再也想不出有谁比她们更适合为本书撰写序言了。

尽管我们已经努力地进行多次文章和文献的修整和校对，但由于本书的书写团队普遍年资较浅，各部分文本质量也会参差不齐，还请各位社工同人多多包涵书中可能存在这样或那样的书写问题。比起提出一套思想和方法，如果把本书理解成我们研究叙事自我疗愈的素材，或许会更为恰当。书中如有不足之处，还请各位前辈同人多多指出和批评指正，此谢！

钟耀林

2019年4月于台湾东海大学大度山

序二：让叙说成为力量

当你看到此书的时候，请相信我，这是一本关于“我们”的书，也是一本关于你的书。

我们是谁？

我们是一群社工专业的学生，我们是这样一群有故事的“90后”。我们的故事曾经把我们困顿在无奈、失落和悲痛中。但同样的主角，在学会用叙事治疗的方法去看待自己的生命故事的时候，我们发现，旧故事被解构，新故事在重写，而故事里的我们也变得自信坚强而充满力量。

我们还是一群敢于尝试去面对自己的伤痛，敢于和不堪过去说再见的人，而我们现在也努力把我们的故事告诉更多的读者，把感受到的改变告诉更多和我们类似的人，期待发挥我们每个个体的力量，帮助有需要的人去理解悲痛的生命故事，也希望带给他们不一样的改变。

在这本书里面，我们做了两件很了不起的事情——说出我们的故事和改变我们的故事。这两件事不容易：说故事很难，把悲痛故事说出来更难。愿意把伤口的真相暴露在公众面前，大声说出自己的悲痛故事，我们这群人做到了。反复穿梭在伤痛故事理解和挖掘力量，努力去解构自己的伤痛和尝试改写自己的故事，我们这群人也做到了！

我们的故事是什么？

每个人成长至此，总有属于自己的故事，或开心幸福，或悲痛难言，面对我们难以启齿的悲痛生命故事，我们不曾告知父母，更未曾与好友分享，唯独是自己倔强地去承受。可年轻的我们也会有疲惫的时候，如果有一天我们的心灵再也无法承受这种悲痛，内心在浮躁的社会无处安放，我们的人生开始真正地迷失，此时最可怕的是自己的内心不够坚定，被主流社会的权势所击败。

但我们这群人是幸运的，作为学习社工的学生，我们的课程因为钟老师第一次接触到叙事治疗理论。从把它作为学习的知识，到把它真实地应用到自己的身上、自己的实务工作中，我想我们这群人做到了，而且也迫

不及待地期待在这本书里面与每个读者分享，我们这群人如何得以慢慢改写的人生故事，我们的故事到最后变得如何了？如果你想知道，请你认真去读我们的每一个故事，我们的故事带给你的不仅是故事，更重要的是一种正面的力量——一种激发你想去尝试理解自己的生命故事，渴望掌控自己人生的力量和自由。

我也是这群人里的一员。曾经的我自卑而内向，甚至是一个很厌恶自己，想要走向自杀极端的人，但是今天的我能够坦然面对自己的不完美，接纳与喜欢自己，并且用自己的力量去一点点改变自己的人生，我感觉到前所未有的快乐和幸福。

在这本书里，我坦诚地讲述自己的故事，每每到伤心之处，也是含泪写完自己的故事；每每读起自己的故事，也是哽咽得无法哭诉。我执着地写下自己的伤痛故事，边痛边写着，直到完稿，我就是要给自己前半生不堪回首的过去一个完整的交代，我始终相信：人生可以不完美，但是不可以不完整。追求着完整的意义，给我一个理解和接纳自己的机会，我想在这本书里面的自己已经做到！

当然我也渴望自己的故事能够被更多人看见，期待自己的故事能够带给和自己命运相似的女孩更多启发，甚至是一点点改变的动力，那这对于我来说，所有的伤痛故事在这里变得有价值，所有的分享也变得充满意义。我想无论是好的故事还是坏的故事，它们终究在我们的生命里交织着。既然无法摆脱故事，那不如大胆在此诉说，只有你愿意开口去说，故事才会拥有力量，生命轨迹才会有改变的可能。

李宗莲

2018年12月

序三：勇敢地成为自己

这是一本关于“故事疗愈”的书，书中鲜活地展现了同学们的人生故事，这些生命承受的痛苦着实让人感到难过。但庆幸的是，随着自由书写自己的生命故事，我看到了一个个生命在黑暗挣扎中努力前行，摆脱主流文化制度的桎梏，最终遇见完整、美好的自己。这里的自由书写不同于一般的书写，它没有好坏之分，目的是让你写到自己心底里去，让你成为自己的中心。

当我仔细整理资料时，我感受到叙事治疗的力量是多么的强大和神奇，其神奇之处在于人们的问题并没有消失，也没有改变，但叙事能够为正在受苦的人们提供一种动力，让人们勇于揭开伤疤，在自由书写中勇于面对自己生命中的伤痛，并且倾听自己最心底的声音，发现伤痛的意义及其背后的美丽之处，改变就从这里开始了。就如凤凰涅槃、化蛹成蝶一般，在挣扎、伤痛中改变和成长。

通过叙事治疗，使每一个伤痛故事都能够被看见，每一个生命都得到了尊重、珍惜和重视，感悟生命的本质，真正活出了生命的意义来。

有同学说：“勇于面对自己的伤痛故事时，其实疗愈就开始了。”是啊，但是要直面自己的伤痛需要多大的勇气？又有多少人能够真正做到勇敢面对？书中的每一位作者都是花了很大的勇气才能与自己对话，边流泪边完成写作，这是多么的不容易！于他们而言，叙事治疗无疑是一把“金钥匙”，为他们打开了通往自信、快乐的大门。

书中的每一个故事的产生都离不开社会的主流文化，主流文化规训着人们的日常行为。当我们行为表现与其背道而驰时，问题就会产生，我们就成了主流文化下的“奴隶”，痛苦随之而来。幸运的是，他们意识到人不等于问题，并能够找到问题背后的根源，将其解构，重拾生命原来应有的模样。

有人说，死亡不过是肉体脱离灵魂的存在，比死亡更可怕的是痛苦地存在。本书呈现出不同的人生故事，旨在为同样遭受苦难、经历伤痛的你

提供勇气和借鉴，让更多的人能够摆脱问题故事带来的伤害，勇敢做自己，而不是将痛苦压抑，因为所有的痛苦和伤害并不会因为压抑和逃避就会得到解决，相反，随着时间的推移，只会增加你的痛苦。

看着书中的故事，时而热泪盈眶，为勇敢站起来的他们感到高兴；时而心疼万分，对社会文化的桎梏深恶痛绝；也不乏产生同感，感叹叙事的魅力无穷，能够通过诉说故事使人找回自己。衷心希望每一个正在经受伤痛的你都能够从书中找到启发，勇敢地成为你自己！

廖秋梅

2018 年 12 月

序四：做更好的自己

“个人的即政治的”是女权主义的一面旗帜，我想本书所想要表达的也是这么一种理念。书中收录了多位作者以叙事研究方法而书写的生命故事。这些故事中有因考学带来的自卑；有因身为女性，而被文化、生育制度建构为“多余的”孩子；有被习俗和地方社群所建构的不祥的家庭；也有因为生理差异被主流文化所排斥的个人……他们因叙事“自疗”而不断地与被建构的主流文化作抗争，让我们看到生命的本质，那就是做更好的自己！

如果没有叙事治疗作为论文的契机，我在想，像我们这些平凡孩子们的故事不会有机会出现在文学故事中或者媒体报道里，他们的故事将会石沉大海，因为个人的命运实在太渺小，个人的故事似乎不值一提。可是叙事告诉我们，这样属于个人的故事应该公之于众，并且他们有权利发出自己的声音，是合法的，是正当的，是值得被听见的。历史应该记住个人身上的烙印，它不仅仅与个人相关，也与家庭相关，与社会相关，与制度和文化相关。我们公开讲述自己的故事，亦是在还原生命的权力。虽然属于个人，但是它与社会相关，它与政治相关，因为有千千万万，不计其数的人也曾遇到过与我们一样的问题。

于是，书中的作者开始带着以往的伤痛和质疑，开始了他们的叙事之旅。故事从回顾过往伤痛的经历，到不断地去探寻那个让自己深陷其中的黑洞，再到去看问题的根源，踏上与主流对话和抗争的旅程，过程中充满了悲伤、喜悦与自我的肯定。在书中，我们可以看到，每个人都是自己问题的专家，每个人都是自己的英雄，敢于直面自我内心最深处的伤和痛，敢于对主流论述提出批判和质疑，敢于重构属于自我的生命故事。虽然经历了伤痛，可是他们的故事被珍视，心中那个伤痕累累的孩子被拥抱，人生经验知识被书写，于是自我世界开始觉醒。这样的觉醒，让我们看到作

为个体的权利，它代表着思想的自由、行动的自由和自我的独立。自此，人生的道路也开始发生了变化，踏上“关照”自我的美丽旅程，做更好的自己。

张海敏
2018 年 12 月



Contents 目录

第一部分：“自疗>治疗”——概念、理论与方法 / 1

第一节：关于自我疗愈 / 2

第二节：从专业化史看“治疗”与“自疗”的关系 / 8

第三节：助人目标与关系处遇 / 14

第四节：后现代语境下再识社会工作服务对象 / 19

第五节：自疗>治疗：自我疗愈的行动程式 / 30

第六节：以“我”为对象的行动研究 / 38

第二部分：“自疗”行动 / 53

“自疗”行动一：自卑雨林见曙光——叙事自我疗愈行动 / 56

“自疗”行动二：一个农村女性成长的历程与回归 / 66

“自疗”行动三：早亡的诅咒 / 90

“自疗”行动四：我与“娘娘腔”的故事 / 106

“自疗”行动五：告别怨恨 / 117

“自疗”行动六：“可怜”如我——做更好的自己 / 127

“自疗”行动七：迷茫与回归 / 141

“自疗”行动八：我与自卑蛆虫的抗争史 / 164

第三部分：回看治疗 / 179

叙事研习一：叙事疗愈在精神病患者家庭中的运用 / 181

叙事研习二：叙事治疗信件在丧偶个案中的运用 / 197

叙事研习三：叙事疗愈方法在留守儿童辅导小组中的应用 / 214

叙事研习四：童话叙事在性侵受害儿童服务中的应用 / 239

后记 / 255