




行动孕育希望

焦点解决晤谈在自杀和危机干预中的应用

Hope In Action
Solution-Focused Conversations
About Suicide

原著 HEATHER FISKE
主译 骆 宏

 人民卫生出版社



行动学习希望

如何在课堂中以及在自我和团队工作中的应用

David Kolb

John W. Mendenhall

译者：王明

清华大学出版社

北京 100084

清华大学出版社

行动孕育希望

焦点解决晤谈在自杀和
危机干预中的应用

Hope In Action

Solution-Focused Conversations About Suicide

原 著 HEATHER FISKE

主 译 骆 宏

译 者 唐光政 洪 芳 胡晓东
巫江丽 张 欣

人民卫生出版社

Copyright 2008 by Taylor & Francis Group, LLC

图字: 01-2012-5166

图书在版编目(CIP)数据

行动孕育希望:焦点解决晤谈在自杀和危机干预中的应用/(加)费斯科(Fiske, H.)主编;骆宏译. —北京:人民卫生出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-117-16822-9

I. ①行… II. ①费… ②骆… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 003204 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

行动孕育希望:焦点解决晤谈在自杀和危机干预中的应用

主 译: 骆 宏

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17

字 数: 324 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16822-9/R·16823

定 价: 48.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

推 荐 序

学习焦点解决短期治疗快 20 年的我，个人非常喜欢《行动孕育希望》这本书。因为这本书是由焦点解决短期治疗代表人物 Heather Fiske 博士累积数十年的实践经验，并结合诸多理论的对话，汇集而成的智慧结晶。对于一位焦点解决短期治疗的爱好者而言，本书真的是不容错过的一本好书。

《行动孕育希望》这本书针对焦点解决短期治疗应用于自杀及危机议题处遇，十分系统地说明相关工作重点、工作背后的思维、常见的个案类型、实际的咨询对话录；不仅提出实务工作者可加以练习的重点，整理了介入处遇时需多加注意的小诀窍，甚至还详尽说明对处理自杀议题绝不可或缺的系统合作介入模式。这真的是一本焦点解决短期治疗危机干预的实用手册，也是我与台湾师大教育心理与辅导系研究生上课时，必读必考的教科书之一。

若你有机会与已经为人祖母的 Fiske 博士接触，你必定被她清丽优容、亲和温暖的态度所感动，也会为岁月不在她身上留下痕迹感到惊讶与佩服。尤其，她对于“倾听之道”(listening)以及“正念禅修”(mindfulness)的关注，让她谈吐中更透露着丝丝灵气。之前我就在诸多焦点解决短期治疗文献中看到 Fiske 博士的著作，而在两次焦点解决短期治疗年会中与她相遇，参加她训练焦点解决短期治疗储备训练者的工作坊时，更感受到她对后辈的提携。她在《行动孕育希望》这本书给我的签名上，就写着：“给维素，这超棒的焦点解决同事。很高兴听到你对焦点解决的投入与工作。祝你幸运。保持联络。”甚至，她还热心地邀约到美国进修一年的我，至她加拿大的家相聚。Fiske 博士对人的关怀，是深度且自然的流露。

因着这些机缘，向我焦点解决短期治疗的同好、特别关注于机构危机干预的骆宏博士，推荐他翻译此书。钻研焦点解决短期治疗多年的骆宏博士，于 2011 年焦点解决短期治疗年会中，当场向 Fiske 博士邀约，并且如此快地完成了他的承诺，也彰显着他对焦点解决短期治疗的积极投入。所以，当 Fiske 博士得知《行动孕育希望》这本书的中文翻译已经完稿，她开心地表示：“我很荣幸，我的大

推 荐 序

陆同事花了不少时间和巨大的努力来翻译《行动孕育希望》。焦点解决短期治疗是一种尊重和有效的方法,广泛应用于世界各地,包括自杀预防。我希望大陆的实务工作者也能发现这本书对于大陆的防治自杀是有效用的。”

这些年,焦点解决短期治疗在大陆地区蓬勃发展,危机干预的主题又是诸多心理咨询及机构组织关注和发展的主题。相信本书的翻译,能成为焦点解决短期治疗爱好者以及危机干预的介入者一股开拓专业视野、提升专业技能的重要优势资源。

台湾师范大学教育心理与辅导系教授许维素

2012.12

序 言

2010年11月的加拿大Banff国家公园会议中心，窗外白雪皑皑，室内暖意融融。在这个像童话一样的小镇，世界著名的旅游胜地正在召开2010年焦点解决短程治疗协会(SFBTA)年会。美丽优雅的Heather Fiske博士是参会的专家之一。盛会上到处充溢着学术的味道。记得第一天晚餐时，与焦点解决短程治疗(SFBT)的大师们聊天，Yvonne Dolan问我：“你从北京到这里开会，路途遥远，要飞行多少小时？”我回答：“整个旅途加在一起大约要十六七个小时。”“哇！你是怎么做到的？在经过十几个小时的飞行之后，仍然像花朵一样鲜艳？”为了回答问题，于是我就真的开始思考：“我为什么会像花朵一样鲜艳，我是如何做到的？！”就这样，在不经意中，我被大师赞美了，也被大师引入了对美的思考与探寻之中！高超的大师们总是这样，不经意地就能引导人们去主动探索和寻找生活中的美好希望。

十年前，第一次接触SFBT，就被其后现代社会建构主义思想，积极心理取向，对人的真正尊重以人为本的原则深深吸引。这次认真拜读骆宏老师主译的《行动孕育希望：焦点解决晤谈在自杀和危机干预中的应用》一书又一次被震撼。做咨询的人都知道，自杀危机干预是心理咨询领域中，最具挑战、最有风险、紧迫感最强、最考验咨询师的部分。面对危机中的个体，我们往常的咨询经验不再有效，而且因为危机事件的严重性、紧迫性、危险性，咨询师充满了压力，甚至自己都需要干预。在本书中，我看到了极具价值的内容。首先聚焦当事人活下去的理由，在找到活下去的理由之后，接纳危机的存在，接纳才是改变的真正开始。挖掘希望，在当事人的系统中，找到帮助的资源，评估干预工作的有效性，并且厘清咨询师的界限，做能做的积极有效的动作！更为重要的是，本书从原则到实践，就如何在不同领域使用SFBT进行危机干预有详尽并具可操作性的解读。比如：危机干预中常用的方法，常见问题的回答。面对反复自杀的当事人，面对自杀的儿童青少年，咨询师如何运用系统的力量，与当事人并肩一起迎接挑战。不管是家庭，还是父母、夫妻、亲属、朋辈、社会，还有咨询师的同事和团队都是当

事人和咨询师抵御危机的有效资源。尤其是在父母参与危机干预一章，Heather Fiske 的团队也经历了从问题取向到解决取向的过程。面对丧失孩子的父母，他们干预项目的题目是：从自杀青少年的父母心理教育团体，到身处危机中的父母，到父母能做些什么，最后是朝着父母们能做的方向努力！本书运用大量研究证据以及丰富的个人经验，强调了聚焦在生活中活下去的一面的好处，治疗师的作用就在于积极主动地建构希望和对生命的渴望。同时我也看到了危机干预中新鲜的部分：专念与心流。

骆宏老师和他的团队，将这样一本极具价值又特立独行的危机干预专著介绍给大家，为骆宏老师对 SFBT 的执着和狂热鼓掌！

最后，引用这段话作为结束：“Heather Fiske 将自杀风险评估转变成生存机会评估，而其核心立足于焦点解决短程治疗的基本原则，它既是一种技术，也是一种世界观和哲学思想。”

赵然 博士
中央财经大学心理学系
2012. 08. 23

译者序

如今国内有关焦点解决治疗的译作已不算少。不过还是有三点理由推动我愿意去承担本书的翻译。第一,好奇于焦点解决治疗如何“对话”自杀议题;第二,被“行动孕育希望”这一命题本身给人带来的积极想象所吸引;第三,一直把翻译作为持续学习焦点的方法之一。所以,当我的朋友也是学习焦点解决的导师之一,台湾师范大学许维素教授极力推荐我翻译本书时,我毫不犹豫地应允了。

Heather Fiske 女士是一位实践焦点解决模式的先驱者。作为焦点解决治疗协会的创始人之一,她也是迄今为止第一位全面论述焦点解决治疗应用于自杀干预的学者。此刻如果要问翻译她的著作有何感受,我会回答:透过本书构思的脉络,我不止一次地感叹 Heather 居然能够如此正向和创意地处置各种令人生畏的自杀场景,让人不得不再次折服于 Solution Focused 精神背后那深厚的人本哲学思想。

“简洁明了”是焦点解决的特色,在论述如何应用于自杀干预也是一样。翻开第 1 章,几乎没有什么关于自杀定义或者经典理论回顾,非常简单的十三条来自实践的应用原则呈现在读者面前。而 Heather 又十分重视“循证”,所以,这个章节也是参考文献出现最多的章节。即便如此,Heather 并没有枯燥地摆证据讲道理,而是娓娓道来,所以,读来丝毫不感无趣!第 2 章可以算是技术篇,也仅仅是用了一章,焦点解决治疗在自杀和危机干预中的所有技术及其流程已经交代的清清楚楚,充分展现了短程疗法应用于危机的总特色。

对于存在应用困惑的读者,接下来的 12 个章节可以说从各个角度介绍了焦点解决晤谈究竟如何面对各种自杀个案:其中第 3~8 章包括了对话的文字稿、如何初次面对危机个案、抑郁案例、儿童青少年自杀、反复自杀案例。这些章节足以让读者从细节之处领会理念-技术-情景的融合。细心的读者可能还会发现,面对自杀其实不仅仅是治疗师一个人的事情,这一理念在本书中得到了充分的呈现。应当讲,如何在当事人的“生活系统”中找到丝丝曙光也是我们的职责,

于是利用系统资源也成为焦点解决治疗中非常重要的部分,在这一思想指导下,Heather介绍了如何与当事人父母及同辈合作(第9章)、如何利用家庭资源(第10章)、如何与我们自己的同事合作应对个案(第11章)以及如何利用社会资源(第12章)。这些章节个人以为特别值得我们关注,它极大地拓展了我们相处个案时的资源意识。最后两个章节的议题其实涉及治疗师自我保健,面对自杀干预这么有挑战的任务,焦点解决治疗的优势恰恰在于“在助人中也实现自助”。

书中给人印象深刻的还有 Heather 对于传统自杀评估方法的质疑,基于焦点解决的理念,她提出了不少正向视角下对评估的全新看法,甚至认为传统评估本身就具有危险性,这些观点相当新颖和反传统,可以想象读来一定会有一番脑力激荡的过程。

自杀干预不是治疗师一个人能应对的事,同样翻译出版也不是一个人能应对的事。翻译团队中,唐光政是杭州市第七人民医院的一位精神科大夫(负责第3章至第6章);洪芳是浙江理工大学心理学系的一位教授(负责第7章至第10章);胡晓东是一位毕业于加拿大 Simon Fraser University 的中国学生(负责第11章至第14章);巫江丽和张欣两位则是浙江理工大学心理学系的研究生(配合我做了全稿通读和校译)。对于我们每个人来说,翻译的过程不仅是完成任务,也是自我充电学习的过程,因为我们会受益于书中的每一个故事,感受那种在困境中捕捉阳光的欣喜,或许这也是焦点解决模式令人着迷的地方。

最后真心希望这本书能给每位读者带来不一样的视角,带来更多不一样的感受,除了自己收益外,也能够把焦点激发出的丝丝“希望”的力量带给我们身边那些寻求帮助的受困者,真正实现助人自助。

骆宏 博士

杭州市五云山疗养院 主任医师,院长

浙江理工大学心理学系 外聘教授

2012年11月

序

在面对一个想要自杀的人时，进行风险评估是目前必须规范。按照精神科医生的诊治流程，你必须按照协议要求评估当时情形的严重性：你在考虑自杀吗？你以前也有过这样的企图吗？你过去是怎么做的？你现在有计划吗？你已经有所准备了吗？你的抑郁表现在什么方面？你有药物/酒精问题吗？等等。

去挑战这些规范是件有风险的事，但 Heather 给出的建议是我们可以做点儿不一样的事。我相信一些在自杀风险和预防领域工作的人会觉得本书所表达的有些思考和观点听上去很荒谬，或者令人吃惊。这其实是一个好的信号：“所有思想和行为的演变在刚出现的时候都显得离经叛道。”（George Bernard Shaw）“如果冒出的想法不荒谬，这个想法也就没有什么希望。”（Albert Einstein）

Heather 用了完全不同的方式来讨论一些案例，但她极富说服力。通过运用大量研究证据以及丰富的个人经验，她强调了聚焦在生活中活下去的一面的好处，并且强调了通过看清希望和生存机会来间接地评估自杀风险。在与当事人的对话中，治疗师应当积极主动地建构希望和对生命的渴望。她说得简单，当你意识到：“增加和巩固生存理由总比打破或减弱死亡理由容易”的时候，你就会相信这一点。

这本书提倡我们遇到当事人应有的心态，即：我们在希望就在。当事人本人及其人际网络中的其他人也会希望生活越来越好。然而光有这种想法是不够的，治疗师还需要在谈话中利用一些方法来实现这份希望，Heather 就是通过介绍如何做好焦点解决晤谈，让我们知道如何能够在确保安全的状况下付诸行动。

这本书是焦点解决治疗领域和自杀预防领域的一次实践补充。它将自杀风险评估转变成生存机会评估，而其核心立足于焦点解决短程治疗的基本原则，它既是一种技术，也是一种世界观和哲学思想。

这本书包含很多精彩而感人的故事：Heather 讲到了“阻抗”，讲到了“让父母参与治疗”的故事，讲到了“做父母能做的”以及 Ashley 的故事等等，内容涉及

众多实践领域。不管是面对急性危机或者慢性危机,这本书总归对我们是有用的。

Heather 已经找到了方法去应对那些连精神卫生专业人员都认为麻烦的情境。我认为“行动孕育希望”绝对是本好书,它孕育着希望,值得去买一本然后把它用出来!

Harry Korman 医学博士

瑞士, Malmö, 私人诊所

《超越奇迹:焦点解决短程治疗的艺术》合著者

前言

希望和治愈的故事

我知道一个故事，它是关于地球以及它如何刻印在乌龟贝壳上的故事。我已经听过这个故事很多遍，每次人们讲这个故事都有所不同。有时这个不同来自于讲者的语气，有时是内容，有时是因为发生了些事情，也有时是它的表达，或者是听众的反应。但是所有人讲的所有内容，没有改变的就是乌龟的贝壳，以及故事从来没有离开过乌龟。

Thomas King(2003)
《故事的真实：一个自然的叙述》

我知道一个故事。我已经听过这个故事很多遍，每次人们讲这个故事都有所不同。这是一个关于自杀的故事。在这个故事的所有版本里，总是包含着痛苦、害怕以及孤独。但，对有些讲述者，有些听众，这是一个勇于承受、有勇气前进、有温暖连接、有希望之光、有治愈力量的故事。

15年前，我开始用新的故事方式来讲述我每天都做的事情。这个方式就叫做焦点解决短程治疗(SFBT)。它并不是唯一用来描述如何与有自杀念头和行动的人打交道的故事。它不具有魔力。弗洛伊德曾说过：“实践心理治疗有很多方法和含义，只要能走向康复就是好的。”(1904/1959, p252)我同意这个观点。

同时，焦点解决实践帮助我听到和讲述了很多过去在自杀干预专业性谈话中听不到或者不被理解的故事。这些故事本来是关于人们痛苦的故事，但用焦点解决语言来讲述这种故事，包括过去和现在的优势、资源、成功，甚至更好。他们对更好未来可能性的困惑；他们发现独特的利用和庆祝自己独特能力的机会。

我是个讲故事的新手(按照有的传统叫法是“治疗师”)。幸运的是，在焦点解决工作中，新手总是与专家团队在一起(这个团队传统叫做“病人”或者叫做“来访者”)。只要新手能够保持尊重和好奇，并愿意跟着真正的专家学习，那么这些合作就能够提升我们倾听出故事中希望的能力，以及整合故事的能力。

前 言

在本书中,我将用许多传统语言表达方式来讲述如何帮助绝望者作出改变。我的目标是利用所有有用的方法。用焦点解决实践的语言来讲,我的关注点将放在已经发挥作用的一些方面,以及如何把它们用在我的助人谈话中。我希望,也可以说是提议,如果我们所做的没有发挥作用,我们可以谈点不一样的,这样能够做得更好,或者说更简单。

不可避免,我可能会误读了一些我听到的故事,或者错误表达了其他讲者的意思。我希望即使是我误解了,这个误解也是个有帮助的误解。

致 谢

感谢我的良师益友们：那些每天教给我如何带着希望、自尊和幽默生活的当事人；所做所思深深改变了我工作和生活的 Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg 两位；还有感谢 Brenda Zalter，他的专业操守和友善一直塑造和影响着我；感谢我生活过的“大家庭”，安大略自杀预防网络、加拿大自杀预防协会、焦点解决短程治疗协会(SFBTA)创立团队，这里聚集着一群平凡但优秀的改变世界者。这里我还要特别感谢 SFBTA 夏季临床强化学习的全体教员，你们的工作激发了本书中很多关于临床的敏锐思考。感谢多伦多高级专业教育的学员们，你们的大量提问帮助了我找到了恰当的词汇来表达我所做的。

本书还得到了很多帮助，感谢 Thorana Nelson，用她的编辑专业背景来提供帮助；感谢 Peter Froehlich 和 Buzz 严谨地挑出我许多模糊不清的文献；Jan Bavelas 根据我的需要去补充文献；Madelaine Hill 则去图书馆查找，Dave Masecar 收集了来自北部的故事；Beatrice TraubWerner 和 Shirley Bergman 花时间审读了手稿并提出了令人信服的反馈以及友善地鼓励；特别是“James”有价值的编辑建议。

我想要感谢高级编辑 Terry Trepper 以及丛书编辑 Yvonne Dolan，给了我写这本书的机会。在整个过程中 Yvonne 都表示出了极大的支持、鼓励和可以想象到的兴趣。和她一起共事绝对愉快。

感谢很多对这个计划一直抱有耐心和体贴的朋友们。有他们的支持和示范，我希望能做得更好。

感谢我最亲的家人——Maddy, Mike, Nelly, Claire, Ralph, Shari, Devon, Casey, Ceilidh——特别是我的丈夫 Adrian，我是个幸运的女人。

目 录

引言:如何使用这本书	1
第一部分 基础.....	3
第1章 什么有用——从经验中总结出的实践原则.....	3
利用当事人所具有的.....	4
聚焦在活下去的理由上.....	5
每次面对都是治疗.....	6
接纳危机.....	9
帮助当事人设立建设性目标	10
挖掘希望	11
保持专念	13
关注自己的语言	14
系统工作	18
与当事人合作	19
与同事合作	21
评估有效性	22
做自己能做的	23
第2章 原则用于实践:问有用的问题.....	25
开始	25
平衡承认和可能	28
拓展改变的可能	30
更好的未来:奇迹提问(“你问他们什么?”)	35
目标	38
“让数字说话”	39
赞赏	41
信息:治疗师反馈当事人.....	42
安全措施	45
评估:当事人给治疗师的反馈.....	46
后续:聚焦在进步和改变上.....	47

中止	48
整合之道:思考上的“专注”	49
示例:可能的提问顺序	50
结束:经验的声音	52
第二部分 应用	53
第3章 关于死亡和生存的三个对话	53
与 George 的对话	53
与 Laura 的对话	61
与 Marco 的对话	64
第4章 使用焦点解决方法应对危机	68
危机干预的首次接触	68
关系建立后的危机干预	80
小结	85
第5章 将黑暗视为朋友:应对抑郁的一些方法	86
有用的方法	88
常见问题(FAQs)	94
小结	100
第6章 应对慢性自杀:面对反复自杀的当事人	101
将当事人视为老师	101
回顾什么起效一:观察自己的语言	107
回顾什么起效二:当事人的视角及资源	111
回顾什么起效三:治疗师的贡献	113
当自杀危机发生在治疗过程中	116
关于“阻抗”这个词的一些笔记	118
处理自残的一些笔记	119
Ashley 再度来访	121
第7章 针对年轻人的自杀干预(包括儿童)	123
帮助有自杀想法和行为的年幼孩子	123
其他安全事宜	126
列出对儿童有利的方法	126
第8章 希望和力量:青少年的自杀干预	129
苏珊的奇迹	129
面对“愤怒的年轻人”	132
当事人的回答是“我不知道”时	140
关系和关系问句	142