



中国心理学会推荐图书

焦点解决

短期心理治疗的应用

许维素 著

台湾焦点解决短期心理治疗第一人

具备丰富的专业研究和实务经验

以广泛的视角探讨SFBT的应用

世界图书出版公司

课后习题

1.1 数据库系统概论

1.1.1 选择题

1. 数据库系统的特点是()。
A. 数据共享性高、数据独立性高、数据冗余度高、数据安全性高
B. 数据共享性高、数据独立性高、数据冗余度低、数据安全性高
C. 数据共享性高、数据独立性高、数据冗余度高、数据安全性低
D. 数据共享性高、数据独立性高、数据冗余度低、数据安全性低
2. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
3. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
4. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
5. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
6. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
7. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
8. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
9. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响
10. 数据库系统的数据独立性是指()。
A. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
B. 不受DBMS管理程序的影响
C. 不受操作系统和DBMS管理程序的影响
D. 不受操作系统的影响

1.1.2 简答题

1. 数据库系统的特点是什么?
2. 数据库系统的数据独立性是指什么?
3. 数据库系统的数据独立性是指什么?
4. 数据库系统的数据独立性是指什么?
5. 数据库系统的数据独立性是指什么?
6. 数据库系统的数据独立性是指什么?
7. 数据库系统的数据独立性是指什么?
8. 数据库系统的数据独立性是指什么?
9. 数据库系统的数据独立性是指什么?
10. 数据库系统的数据独立性是指什么?

焦点解决 短期心理治疗的应用

许维素 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

焦点解决短期心理治疗的应用 / 许维素著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2009. 11

ISBN 978-7-5100-1156-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177035号

焦点解决短期心理治疗的应用

著 者: 许维素
责任编辑: 曹 文
装帧设计: 刘 岩

出 品: 张跃明
出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河国英印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 12.75
字 数: 194千
版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-1156-6/C·71

定价: 28.00元

版权所有 翻印必究

这是一部有力量的书。

今年五月邀请许维素博士来北京讲课，第一次见到她，感受到的是台湾学者特有的安静的气息，而待她站上讲台，在看似平实的话语中，人却整个生动起来，有光亮也有力量。这种平实的力量在三天的时间里源源不断地冲击并输送给参与其中的心理工作者。

SFBT 尽管只有 30 年的历史，但已经发展了有别于长程治疗的核心信念、结构与技巧。即便是传统结构的心理治疗模式，其科学性和有效性也一直在争论中。目前，已经被研究证实的在治疗中起作用的因素有：支持性的治疗关系、行为的调整和重塑、有效的社会支持网络等，而这些都体现在焦点短程的核心实践之中。但是在国内，有关焦点解决短期治疗的理论及实践论述乏善可陈。许维素博士的《焦点解决短期心理治疗的应用》一书注重对实证研究的引用，注重研究与实践相结合。书中列举了大量操作性强的概念，将行为改变与认知调整有效地结合，避免国内目前存在的在咨询中重感觉轻科学、在理论中重科学论证而轻实践指导的情况，对临床心理学界有很好的示范作用。

本书的力量体现在，作者不是一个工匠，而是在深刻理解心理治疗发展的基础上，在后现代思想的背景下进行的实践；亦体现在实践中能够使深度创伤来访者、非自愿来访者、极度沮丧等负性情绪来访者、青少年问题行为来访者等等有一种赋能感，用许维素博士的话说，是在困境中淘金，而凭借着相信，

相信每个人对生命和自己都是有期许、盼望和能量的，也凭着慧心和耐心，聚金成塔。这种相信是我们需要的力量；而书中一个个鲜活的对话，则是一粒粒在层层“黄沙”中淘到的真金。

这本书还是能给咨询师赋能的书，在积极重述故事的过程中，也很大程度地扩大了咨询师内在的能量和治疗的效能感，在面对困难个体时不再感到绝望和无助，这是一种很奇妙的感受。

另外，还要特别感谢许维素博士为我们从事企业员工帮助计划（EAP）的咨询师提供了很好的工具。近几年EAP在中国迅速发展，但是，当面临屡屡事业碰壁的职场人士、复杂纠结的婚姻困局、极度反叛的青少年、遭受灾难打击的工作团队，EAP顾问往往被要求迅速地改变状况，在短时间内迅速地让来访者感受到改变。这是极大的挑战，而焦点治疗提供了有力的武器；这本书同样适用于职场的管理者，尤其是焦点解决团体治疗的部分，很适用于组织及团队的内部建设与互动，创造一个不标签化、不责难，客观反馈而不主观臆测的团体氛围，以建构积极正向的职场环境。

许维素博士的这本书是生动的、有能量的，一如她在授课中的经典展现。她的建设性的预设问句、创造改变的语言游戏，既源于才华，更源于对生存困境的洞悉和对每一种努力方式的尊重，以及对每一个生命均有能量和梦想的相信与赞赏。整本书渗透着这样的生存智慧，既天上又人间。期待这本书能够激发更多人的内在活力，以享生命之丰盛与和谐。

能为这本书写序，是我的荣幸。相信这部书对SFBT咨询技术在国内的应用和推广，以及通过心理学提升国人的生活质量深具价值。

北京盛心阳光国际企业咨询有限公司总裁 张捷

2009. 10. 21

学习焦点解决短期心理治疗（SFBT），是一个峰回路转的历程。

十五年前，我在台湾师大教育心理与辅导研究所就读博士班时，学习了陈秉华教授的SFBT课程；课程中不仅研读理论也着重实际演练，在此过程中让我体会到SFBT的精神。它强调正向、短期、不探讨原因与历史的取向，让我觉得神奇又叹为观止，但这些与以往所学的治疗概念实在大相径庭，也让我产生了一些质疑。虽然心中的质疑存在，但SFBT的神奇与效果也令我再次折服，总觉得它像是一个魔法棒，因为种种预设的建设性问句的画龙点睛，转瞬间让来访者停止抱怨与难过，而拥有开始行动与改变的正向力量。

由于自己原是学校辅导老师，因此对学校的老师、学生、家长及社区，都具有高度的关怀，对推动学校辅导与社区咨询工作也深具使命感。在接到一连串教师辅导研习的邀约时，我决定将这简单易懂、容易学习的SFBT作为教材，它不仅有清楚的、结构化的咨询流程、步骤与技巧，视每次咨询为一次咨询的精神；同时又可帮助教师以正向的眼光看待学生，凡事都能探寻例外，不忘赞美与肯定，如此必能增加师生的关系及辅导的效能，更重要的是可以让教师有力量、有方法，面对量多质难的学生问题，依然愿意陪伴向前行。而在多年的实务、训练、督导的工作中，发现SFBT对于社区咨询的适用性，也不亚于学校辅导。因此，也积极地将SFBT推广运用于社区机构的咨询师、社工与义工的咨询训练与专业督导中。多年来，多国的EAP领域亦积极应用SFBT，而我也特别通过在大陆讲学的经历，看到SFBT获得许多EAP咨询师的认可与看重。这种种对SFBT的强烈肯定与热烈回响，一直是鼓励我继续推广SFBT的重要力量。

SFBT 创始人之一，Insoo Kim Berg 曾多次来台湾讲学，我有幸接受她的督导。在督导过程中，我充分体验到被赋能的感受，好奇地问她何以能不受到来访者负向回应与行为的干扰，坚持地一直看到正向的所在，她的回答是：“Just amazing”——我震撼于她提醒我 SFBT 所示范的是一种生命的思维哲学，而不是着眼于一定非要来访者接受正面或改变自己的技巧。对 SFBT 的学习，历经了冲击与震撼、认识与练习、质疑与解惑、认同与感动的柳暗花明。尤其，在多年持续接受 Insoo Kim Berg 等焦点解决大师的督导后，除了正向思考，还知道对当事人目标与进展的探讨以及对当事人自我决定的尊重与催化，更是能创造生命可能性的转折点。对于 SFBT，我对它的尊敬，在不断学习的历程中，亦是不断地在累进与增加。

这么多年来，体会与认同、训练与实践之间，形成一个累进的学习循环，化解了当年对 SFBT 的不少质疑与困惑，不过在这过程中也面对了训练与实践时新增的“疑难杂症”，包括：强调正向的 SFBT 是如何看待情绪的议题，能否用来辅导受创来访者；如何用于团体治疗及治疗督导的过程；能否帮助校园中挑战度高的非自愿来访者或转化运用于学生课业的辅导；以及 SFBT 带来的整体治疗效果究竟怎么样。为突破这些困境，我着手进行 SFBT 相关的学术研究，并大量购买与阅读相关书籍。在研究与阅读中，汇整了一些 SFBT 运用在不同议题上的观点、原则与技巧，拓展了我的认知基础，也增加了实务效能。这些汇整的资料就是产出本书的一个机缘。所以，本书呈现着我对 SFBT 的情感，也记录着我对 SFBT 看重从“能否成功”到“如何制造成功”的思考方向的转变，而成为我跨越式成长的里程碑。

最后，本书之所以能够在中国大陆问世，要特别谢谢北京盛心阳光国际企业咨询公司张捷总裁引荐至北京世界图书出版公司。期待本书能回应对 SFBT 的好奇与探索之心，提供不同的练习与探讨的素材，而能深究其“just amazing”的奥秘。

台湾师范大学教育心理与辅导系副教授 许维素

2009. 8.

—— 导论	1
—— 焦点解决短期心理治疗中的情绪议题	23
—— 走出生命的幽谷——焦点解决短期心理治疗介入创伤经验的处理	47
—— 焦点解决团体治疗的介绍及一个小型的试探性研究	67
—— 焦点解决督导模式的介绍	105
—— 校园非自愿来访者的辅导——焦点解决短期心理治疗取向的介入	131
—— 中学生学业辅导中的情绪处理——解决导向的思考	161
—— 赋能导向的治疗——以焦点解决短期心理治疗为例	171
—— 展望	191

导论

一、焦点解决短期心理治疗的简介

(一) 焦点解决短期心理治疗的基本精神

焦点解决短期心理治疗 (solution focused brief therapy, SFBT) 是由 Steve de Shazer, Insoo Kim Berg 以及一群有多元训练背景 (包括心理、社工、教育、哲学、医学等) 的工作小组成员, 在美国密耳瓦基的短期家庭治疗中心发展出来的。SFBT 是这三十年内所形成的一种短期治疗学派, 目前仍然不断地在发展, 并且已经受到广泛的注意与热烈的肯定 (Berg & Dolan, 2001)。

SFBT 深受后现代建构主义 (postmodern constructivism) 的影响。后现代建构主义强调真实的主观建构论, 相信每个人都基于自己的重要信念去建构其主观世界, 这些重要信念会通过故事叙说或与人对话的过程而存在, 亦即人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验, 并获得控制感及持续的生活方式。简言之, 后现代建构主义强调个人对主观世界信念的影响力, 认为人们通过语言的过程建构了个人的真实, 而个人的知识会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予意义 (Goldenberg & Goldenberg, 2000)。

由于后现代建构主义深信“真实是一种发明，不是一种发现”，因而认为问题的产生往往是人们对其赋予特定的意义或假设所致。所谓的“现实”，并没有被任何一种普遍性的定律所主宰，不同的人对现实所持的不同观点，是与其社会脉络与个人经验为基础的，且依个人观点的形式与内容而有所差异；而所谓的“真实”，亦与个人社会网络有关，因此个人所处的生态系统会反映其建构社会的观点，而无法呈现绝对真理的真实。由于每个人对于世界都有一套以个人与文化为基础的“知识”，并且根据这种“知识”去做选择，因而人的世界是多元复杂的。所以，从“解构”的观点来看，后现代建构主义反对现代主义认为世界是客观的、简单的或能明确地了解的说法（Goldenberg & Goldenberg, 2000）。

再者，后现代建构主义强调语言的意义与重要性。因为每个人对现实所形成的假设都来自于沟通，而语言的沟通是人与人之间达成一致的历程，因此构成了人们对现实诠释的基础。所以，后现代建构主义的治疗师优先探讨来访者的语言模式及其对事件赋予的意义，不太重视互动模式中的行为序列，同时，也通过鼓励来访者参与谈话的过程，去协助来访者检视所诉说的故事是如何影响自己的生活方式，促使来访者改变对问题的看法，并赋予来访者力量来重新诉说有正向意义的故事。也就是说，“语言—谈话”变成一个治疗工具，治疗过程即是协助来访者对问题产生新的诠释，进而改变旧的行为并导向新的解决方式（Goldenberg & Goldenberg, 2000）。

换言之，后现代建构主义坚持没有任何一个人对真理具有独占权，因此治疗师不能去设定来访者对真实诠释的主观性及公平性，也不能将“真理”或“客观性”强加在来访者身上。后现代建构主义的治疗师重视来访者的个人经验与观点，倾向于一种“不知道”的姿态，采取一种和来访者合作的对话形态，并借由对话过程去诱发、测试与了解来访者对问题所给予的意义及眼中的“真实”；治疗师关注来访者对问题所持的态度，相对于不控制、不批判的治疗态度，也不能把治疗焦点放在问题的起始点。所以，后现代建构主义的治疗师不再是一个有权力的旁观者、专家或指导者，而是一个参与者，他扮演一

个和来访者共同合作建构真实的角色，并且和来访者一起寻找可处理的解决方法；亦即后现代建构主义强调来访者应在与治疗师合作的情境下产生改变，且于此改变过程中，来访者和治疗师是平等的，如此，来访者才更能有机会对自己的生命发展出更具力量的故事，并且创造新的方法解决困难（Goldenberg & Goldenberg, 2000）。

所以，在后现代建构主义思潮下萌芽茁壮的SFBT，才与传统的治疗方法有很大的差别。以问题为导向（problem-focused）的传统治疗，视治疗师为专家角色，治疗过程聚焦于诊断来访者的病症与缺失的所在，深入探讨的是来访者固着的问题形态，并且追溯问题的成因与过去的一切。而以解决为导向（solution-focused）的治疗，则视来访者为自身的专家，治疗过程聚焦于改变何以发生以及可能性、小改变的所在，探讨来访者的目标、资源、例外正向经验与未来愿景。其主要的差异，具体如表1所示（梁馨方，2002；Sharry, 2001）：

表1 问题导向治疗与SFBT的比较

	问题导向	SFBT
看待来访者的角度	<ul style="list-style-type: none"> • 视来访者是“生病的” • 来访者是学习者，治疗师是专家 • 问题解决方法来自来访者之外 • 视来访者的不合作行为是抗拒的、故意的 	<ul style="list-style-type: none"> • 视来访者是“被困住的” • 来访者是自己问题的专家、是教师，治疗师是催化员 • 问题解决方法来自来访者本身 • 视来访者的不合作行为是错误沟通所致，是缺乏共同参与的表现
治疗焦点与目标	<ul style="list-style-type: none"> • 治疗的过程是自由发展的、无时间限制的 • 治疗焦点放在来访者的过去历史与固定不动的问题上，及其弱点、限制与不足之处 • 治疗师寻找的是原因与持久的特质 • 治疗目标是由治疗师设定，且是抽象反省性高、教育导向或自我觉察导向的目标 	<ul style="list-style-type: none"> • 治疗是有结构、有时间限制的 • 治疗焦点放在来访者的效能、力量、曾经尝试过的经验，以及未来的、可改变的、可解决之处 • 治疗师寻找的是例外与可能的解决方法 • 治疗目标由治疗师及来访者共同参与设定，且是可描述、可评量、可执行的行为导向目标

由于 SFBT 受到后现代建构主义的影响，认为现实是被创造与建构在社会关系及个人信念的基础之上的 (David & Osborn, 2000)，因此 SFBT 非常尊重来访者的主观世界。所以，Berg 与 Dolan (2001) 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 (pragmatism of hope and respect)”。由表 1 可知，SFBT 的基本假设与原则是非常简单易懂的 (David & Osborn, 2000; Lipchik, 2002)，如下：

1) 每位来访者都是独一无二的，且来访者有其与生俱来的力量与资源去帮助自己，所以 SFBT 强调心理健康，相信来访者是自己生活环境中的专家，重视来访者的资源与力量的开发与运用。

2) 治疗师不能改变来访者，只有来访者能改变自己，因此治疗目标是由来访者自己决定的。

3) 没有一件事都是负面的；问题不存在的例外时刻即是建构解决之道的基石。

4) 改变一直持续且不可避免地在发生，且小的改变会带来大的改变，尤其正向的改变是一定会存在的。

5) 事情没有绝对的因果论，解决之道不见得一定会与问题有直接的关联，而且，问题不见得能被解除，但解决之道仍是可尝试被建构的。

6) 没有问题，就不必处理；方法有效就多做一点，无效则改用别的方式。

7) 治疗目标应是可行的、实际的、具体的、步骤化的、正向语言叙述的。

8) 没有所谓的抗拒存在；对于来访者，治疗师是以合作的态度与之共事的。

所以，SFBT 是一种“维持简单”之简约哲学的治疗取向，是一个强调明确治疗方向的目标导向治疗、有时间限制的短期导向治疗，也因为相信一个人虽不能改变过去，但能致力于现在与未来，而是一种现在与未来导向的治疗 (David & Osborn, 2000; Lipchik, 2002)。

(二) 焦点解决短期心理治疗的架构与技术

SFBT 是一种“建构解决之道 (solution-building)”的治疗，会谈过程有其组织性，主要包含两个部分：第一部分，在来访者的主观架构中，发展出“设定良好 (well-formed)”的正向目标，而“设定良好”的目标是正向描述的、小的、具体的、可以开始有点不同之处的。第二部分，以例外 (exceptions) 为根基，发展出多元的解决策略，而例外是问题不发生或是比较不严重的时刻，理想上，积极找寻的例外，是与来访者的目标相关联的 (Jong & Berg, 1998)。

为了建构解决之道，SFBT 可分为几个基本的阶段 (Jong & Berg, 1998)：

1. 问题描述阶段 (describing the problem)

通过询问来访者的求助动机，提供给来访者描述问题的机会。虽然治疗师需要询问一些问题的性质与事件的细节，但是却不一定探究问题的成因，而且，在倾听来访者诉说问题的当时，思考的是如何引导会谈的下一步对话朝着解决导向的方向前进。因此，这一阶段，SFBT 所花的时间比问题导向治疗所花的时间要少很多。

所以，在来访者描述问题时，治疗师可以先询问来访者对问题的知觉，并且尊重来访者所使用的描述方式与语言，但是接着则会探问：这些问题何以会对来访者造成影响？来访者曾经试过什么方法？来访者希望最先去处理的、最重要的主题是什么？

2. 发展出“设定良好”的目标 (developing well-formed goal)

会谈是有方向性的，来访者的目标即是方向。“良好设定”的目标有几个特质，如：对来访者是重要的，是具有一些挑战的，是动态化的，是具体可测量的，是考量情境的，是考量来访者角色的，是符合现实条件的，是想要的言行而非不要的批评，是初步的尝试而非最后的行动。

要与来访者一起达成他所想要的目标，治疗师需要能辨识来访者的类型：是准备好解决问题的消费者（customer），是只停留在抱怨阶段的抱怨者（complainer），还是未进入状态的来访者（visitor）；治疗师在尊重来访者来访状态的前提下，以好奇、尊重、关怀的态度，提高来访者的合作与动机。

要了解与扩展来访者的目标，常用奇迹式问句（miracle question）探讨：如果问题解决了，你认为你的生活将会有何不同？而这也正是该阶段的主要探究路线，以达成设定良好目标的任务。

3. 探索例外（exploring for exceptions）

此阶段集中寻找与深究来访者生活中的各种例外经验，并且追溯来访者何以能让这些例外经验发生。由于来访者往往不易看到例外的存在，治疗师需要去辨识与发现来访者偶发的例外行为，使来访者能有意识地再使这些例外发生，或者治疗师深入探讨一些例外经验的内涵，提取出更多的成功要素，以提供来访者参考。所以治疗师常询问来访者：什么时候这个问题没有发生，或是情形稍微好一点？你是怎么做到的？

除了以赞美来肯定来访者的成功与优点外，评量性问句（scaling question）也是常用来寻求例外的方式。例如，请来访者以1-10分进行自评，10表示很有动机改变，1表示不想改变，来访者目前自评几分？如何能做到这几分？对于改变的信心、希望及进步等又是几分？在此阶段，治疗师的主要意图是如何让已发生的例外带动更多新的例外产生。

4. 会谈结束前的反馈（end-of-session feedback）

在每次会谈结束前10分钟，让来访者休息5-10分钟。期间治疗师可整理对整次会谈的想法，或与协同治疗小组讨论。在休息结束后，根据前述的目标与例外的内容，治疗师根据来访者所看重的部分，为来访者提供一些组合着赞美与任务的信息。