

心理学精品译丛 • 第一辑：实用心理治疗系列

丛书主编 刘新民

另辟蹊径

焦点解决短期治疗实践

Doing Something Different

Solution-Focused Brief Therapy Practices

原著 Thorana S. Nelson

主译 程灶火 王国强



人民卫生出版社

心理学精品译丛·第一辑：实用心理治疗系列

丛书主编 刘新民

另辟蹊径

焦点解决短期治疗实践

Doing Something Different

Solution-Focused Brief Therapy Practices

原 著 Thorana S. Nelson

主 译 程灶火 王国强

译 者 程灶火 王国强 雷 森

杨碧秀 李吉生 刘 亮

袁宏伟 张国富 张 凯

人民卫生出版社

Doing Something Different: Solution-Focused Brief Therapy Practices, by
Thorana S. Nelson
©2010 by Taylor and Francis Group, LLC.
All rights reserved.
Authorized translation from English language edition published by Routledge
Inc., part of Taylor & Francis Group LLC.
Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are
unauthorized and illegal.

图书在版编目 (CIP) 数据

另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践/ (美) 纳尔逊
(Nelson, T. S.) 著; 程灶火等译. —北京: 人民卫生出
版社, 2011. 12

ISBN 978-7-117-15066-8

I. ①另… II. ①纳… ②程… III. ①精神疗
法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第226049号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

图字: 01-2011-4516

另辟蹊径 焦点解决短期治疗实践

主 译: 程灶火 王国强
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: 15 字数: 261千字
版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-15066-8/R · 15067
定 价: 33.00 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)



心理学精品译丛翻译专家委员会

顾 问 张 侃(中国科学院心理研究所研究员,教授,博导)

主任委员 刘新民 王 伟

委 员 (排名不分前后)

王 伟(浙江大学,教授,博导)

邓云龙(中南大学,教授,博导)

洪 炜(北京大学,教授,硕导)

刘新民(皖南医学院,教授,硕导)

杜文东(南京中医药大学,教授,博导)

何金彩(温州医学院,教授,硕导)

崔光成(齐齐哈尔医学院,教授,硕导)

吴爱勤(苏州大学,教授,硕导)

李功迎(济宁医学院,教授,硕导)

孙宏伟(潍坊医学院,教授,硕导)

王翔南(广西医科大学,教授,硕导)

潘 芳(山东大学,教授,博导)

杨艳杰(哈尔滨医科大学,教授,博导)

程灶火(无锡市精神卫生中心,教授,
博导)

张理义(解放军102医院,教授,博导)

李建明(河北联合大学,教授,硕导)

张瑞岭(新乡医学院,教授,硕导)

李荐中(齐齐哈尔医学院,教授,硕导)

薛云珍(山西医科大学,教授,硕导)

吉 峰(济宁医学院,教授,硕导)

赵静波(南方医科大学,副教授,硕导)

孙鸿仁(绍兴文理学院,教授)

学术秘书 何 洋 刘 畅

译者序

《另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践》是犹他州立大学 Thorana S. Nelson 教授带领一群年轻探险者撰写的实用性心理治疗专著。在接到刘新民教授邀请我翻译这本心理治疗专著时，我既没有问原书名，也没有问原著主编，就答应了，因为我相信刘教授的眼光，也觉得自己有能力翻译好。当我拿到原著时，感到非常意外，根本不是我想象中的那种心理治疗专著，既无系统和理论体系，也无治疗技术和临床案例的系统介绍，完全是茶余饭后闲谈的堆积。我请几位研究生翻译了几章，却无法看懂译稿，译者自己甚至也觉得不知所云。

在仔细阅读之后，才领悟到该书的临床价值，而且每读一遍都有新的收获和感悟。在我所读的心理治疗专著中，此书最无系统性，但却最实用和最有启发性，书中藏有奇珍异宝，拥有它将受益无穷。该书凝聚了诸多临床实践家的实战经验和切身体会，每一章都折射出治疗师的智慧和风范；内容丰富独特，涉及特殊问题的心理治疗、治疗师的培训和督导及一般人群的心理辅导。

尽管这是一本心理治疗专著，但作者的表述方式灵活多样，涉及许多故事、典故、歌赋和文化习俗等，这就给翻译增添了难度。我们在翻译时试图体现作者的风格，尽可能做到通俗易懂，可是最终译稿还是不尽如人意，可能存在瑕疵或错误，敬请读者包涵和指正。

程灶火

2011年8月于无锡

原版序

在接到为《另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践》作序的请求时，我的第一反应是没有什么好说的。我在日常生活中不太喜欢说话，估计对“焦点解决治疗”（SFBT）也不会做过多的评价。我知道必须通览全书，却又很难读完这本新书。我重点地了解了一些基本概念，接下来就开始想象：如何了解来访者的智慧、心理治疗者风范、自然有效性，什么时候去看看他们是怎么做的——像书中一段描述船舶修理工的故事所说的那样。

令我感到惊讶的是，《另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践》的作者是一批年轻探险者，使用焦点解决理念和实践，试图做得更好。分享他们的探险发现，我不得不说我愿意跟随他们走进他们探索过的穷乡僻壤和龙潭虎穴。另外，他们的一些实验鞭策着我，不由自主地影响着我近几周来的治疗会期和训练活动。读完本书，我感慨万千，感激上苍为全球社区及时送来这么珍贵的礼物，他们无私地把宝贵的时间和经验奉献给了我们，这是全美国人收到的最好礼物，也是我们同仁收到的最好礼物。

2004年科罗拉多州丹佛举办的焦点解决短期治疗协会年会上，我从 Harry Korman 在全体会议上的演示中学到一句短语“从了解自己做起，你想说的就是你最想做的，只有这样才能把事情做得更好”。自丹佛会议后，这句短语就不断地出现在我的会期中。在我学习和实践的每个阶段，都在体会和欣赏这句至理名言，就像欣赏几年前挚友送的弹簧小刀一样。每次我从口袋里拿出那把小刀打开邮件或快速修复某些东西时，我都为拥有它而深感幸福。

此书藏有奇珍异宝，拥有它受益无穷。

兰斯·泰勒(Lance Taylor)

焦点解决短期治疗协会 主席

加拿大亚伯达省考昆市落基山短期治疗研究所

前 言

我喜爱做的事情之一就是把别人的思想和讲话整理成册出版,或向临床医师提供各种理念协助其工作,无论是治疗、训练、咨询或培训,或者你拥有的任何东西,都可拿来与大家分享。您手头这本书实现了我这种喜好。许多人热爱实施 Insoo Kim Berg 和 Steve de Shazer 焦点解决短期治疗,他们通过会谈、咨询和电子邮件为社会提供服务的量超过任何其他心理治疗技术。

Insoo 和 Steve 数年前就已离开我们,但人们在后续的工作和培训中深切地感受到他们的存在。当我提请出版此书之时,更多和更大想法不断涌现:不仅是干预和实践,还有很多故事、诗歌、思想片段,更令我高兴的是,在治疗中发生的事情是“惊人的”,完全超出焦点解决短期治疗的范畴,但却毫无例外地帮助来访者朝其目标前进。

本书根据一般实践松散地编排成一些章节,包括在特殊群体的应用和治疗以外的其他用途,培训理念,对焦点解决思想有用的故事、诗歌和引文,几点不成熟理论介绍,在“治疗中尴尬时刻”一章有些激进言论,最后的资源包含 Insoo Kim Berg 和 Steve de Shazer 的引文和 Steve 早期书目注解。

我希望这本书对您有用,并从中感受到启迪性和趣味性。当然,我在编辑时就已经体会无遗了。

Thorana S. Nelson

致 谢

不久前(我不提多久之前), Terry Trepper 怂恿我编辑一本书,内含各种短小精悍又可速读的知识或事例,即那些治疗师和临床家在实际工作中总结出来的、在茶余饭后经常谈论的,又未见各种文字形式的素材,《家庭治疗101次干预》就是这样诞生的(Nelson & Trepper, 1993)。从那以后,我单独或与其他伙伴(包括 John Frykman 和 Frank Thomas)协作编写了几本类似书籍。每本对我都有特别的意义,同时也使我对茶余饭后的闲谈更感兴趣。没有我那些爱做“蠢事”的伙伴们(Terry Trepper, John Frykman 和 Frank Thomas)的帮助和鼓励,这些书都不复存在,因此祝“愚蠢”旗帜永远飘扬!

我也要感谢 Routledge 公司诸位编辑(包括 Marta Moldvai)的协助,感谢 Routledge 图书出版公司所有台前幕后员工为该书出版所付出的辛劳,我向你们鞠躬了。

多年来,焦点解决短期治疗协会(SFBTA)所有同仁和朋友一直是我的精神和物质支柱,是他们引导我走上焦点解决短期治疗这块绿洲。在感激你们的同时,也期待友谊地久天长,在未来征途中共同分享、共度美好时光。

最后,我要特别感谢四位特别的朋友。首先感谢 Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg,他们一直专注于人们如何运用他们的思想和是否愿意谈论这些思想和做法;其次感谢 Yvonne Dolan,参加 Steve 的特殊培训班后,他成了我的朋友和同事,他总是启迪我要学会看每种情境的优越性和每个人的闪光点。毫无疑问,最后要感谢我的丈夫和挚友 Victor Nelson,他展现出焦点解决式的生活风格:聪慧、温雅和幽默,拥有此物,还有何求。

原著简介

Thorana S. Nelson 博士是犹他州立大学家庭、消费和人力发展系婚姻与家庭治疗专业教授。她讲授婚姻与家庭领域的理论、道德和研究课程,并督导临床实践。纳尔逊博士在休斯顿大学获得心理学学士学位,在爱德华大学获得侧重婚姻与家庭治疗的咨询教育学专业硕士及博士学位。她也教授焦点解决短期治疗和为对焦点解决短期治疗感兴趣的人员举办工作坊。她在家庭治疗和焦点解决短期治疗等领域发表了诸多论文、书籍章节和专著。她和丈夫 Victor 定居在 Utah 州 Mendon 镇,有两个孩子、两个孙子和两只猫。

编者名单

Paul Avard

Coventry Education Department
Coventry, UK

Liselotte Baeijaert

Coach, consultant, trainer
1701 Itterbeek, Belgium

Kevin Ball

Psychoanalytic psychotherapist
and family therapist
London, UK

Rob Black

Private practice
Bath, UK

Vicky Bliss

Brief Therapy Support Services,
Ltd
Lancashire, UK

Gwenda Schlundt Bodien

The Agency for Solution-Focused
Work
IJsselsten, Utrecht,
The Netherlands

Tommie V. Boyd

Department of Family Therapy
School of Humanities and Social

Sciences

Nova Southeastern University
Fort Lauderdale, Florida

Janet Campbell

Private practice
Bloomingburg, New York

Jeff Chang

The Family Psychology Centre
Calgary, Alberta, Canada

Heather Fiske

Private practice
Toronto, Ontario, Canada

Steve Freeman

United Kingdom Association for
Solution-Focused Practice
Ipswich, UK

Adam S. Froerer

Department of Clinical
Psychology
Argosy University
Chicago, Illinois

Evan George

BRIEF
London, UK

Bruce Gorden

Private practice
San Diego, California

Paul Hackett

Family therapist, private practice
Hackney, UK

Paul Hanton

Paul Hanton Consultancy Services
Yorkshire, UK

Arnould Huibers

Solutions Centre
Utrecht, The Netherlands

Chris Iveson

BRIEF
London, UK

Ian Johnsen

Brief Therapy Institute of Sydney
Sydney, Australia

Harriet E. Kiviat

Private practice
Boynton Beach, Florida

Harry Korman

Child and adolescent psychiatrist,
family therapist in private
practice
Malmö, Sweden

Mark Mitchell

Staff development and training
coach
Playa del Ray, California

Thorana S. Nelson

Department of Family,
Consumer, and Human
Development
Utah State University
Logan, Utah

Clare Scott

Integrated Services Program

The Mental Health Center
Boulder, Longmont, and
Lafayette, Colorado

Kathryn C. Shafer

Limitless Potentials
Jupiter, Florida

Lee Shilts

Capella University
Minneapolis, Minnesota
Private practice
Plantation, Florida

Dvorah Simon

Veterans Health Administration
Albuquerque, New Mexico

Joel Simon

Center for Solution-Focused
Practice
Walden, New York

Sara A. Smock

Marriage and Family Therapy
Program
Texas Tech University
Lubbock, Texas

Anton Stellamans

Ilfaro
Bruges, Belgium

Tomasz Switek

Solutions Focused Approach
Center
Warsaw and Inowroclaw, Poland

Lyndsey Taylor

Woodhouse Enhanced Primary
Care Center
West Yorkshire, UK

Paolo Terni

Brief Coaching Solutions

Milan, Italy; Walnut Creek,
California

Frank Thomas
College of Education
Texas Christian University
Fort Worth, Texas

Jay Trenhaile
Counseling and Human Resource
Development
South Dakota State University
Brookings, South Dakota

Coert Visser
Coach, trainer
Driebergen, The Netherlands

Lorenn Walker
University of Hawaii Honolulu
Community College
Honolulu, Hawaii

Carole Waskett
Northwest Solutions

Manchester, UK

Yulia Watters
PhD Candidate
Nova Southeastern University
Fort Lauderdale, Florida

John Wheeler
Trainer, supervisor, consultant,
private practice
Gateshead, UK

Sue Young
General Teaching Council for
England
East Yorkshire, UK

Brenda Zalter
The Credit Valley Hospital
Toronto, Ontario, Canada

Phillip Ziegler
Coach, consultant, trainer
San Francisco, California

目 录

第一部分 干预与实践

第1章 最佳区域评量	3
第2章 连锁店巧遇	4
第3章 焦点解决：通用工具	5
第4章 评量服用抗抑郁剂来访者的资源	7
第5章 夫妻治疗准备性评量	11
第6章 焦点解决评估	15
第7章 夫妻凝聚力量表	16
第8章 告别疾病：第一会期练习	19
第9章 丰富多彩的焦点解决游戏	23
第10章 来访者、诉苦者和顾客	26
第11章 了解国家卫生服务职能	31
第12章 闪耀瞬间	33
第13章 歌颂奇迹	35
第14章 临床训练：共同点	36
第15章 评估多重目标	37
第16章 关注细微变化	39
第17章 减少人力资源流失	45
第18章 简短训导会期的开始	47
第19章 焦点解决人力资源专家	51
第20章 恢复力与挑战	55
第21章 恢复力训练	57

第22章	优点定向的学校会议·····	61
第23章	对校园暴力的反应·····	65
第24章	英国学校的焦点解决治疗·····	68
第25章	洗耳恭听·····	72
第26章	老大哥·····	78
第27章	发挥想象力·····	80
第28章	消除隔阂·····	86
第29章	处理混乱家庭·····	88
第30章	锤子、剪刀、布·····	91
第31章	糖尿病教育和支持团体·····	94

第二部分 训练

第32章	如何学习焦点解决短期治疗·····	101
第33章	目标设定问卷·····	102
第34章	训练奇迹问题·····	103
第35章	识别优点·····	104
第36章	焦点解决多米诺·····	105
第37章	名人名言·····	108
第38章	未来督导电子邮件·····	111
第39章	机灵诊断专家·····	115
第40章	圆圈练习·····	118
第41章	灵丹妙药·····	121
第42章	两难怪圈和轻松逃脱·····	125
第43章	评量实践·····	127
第44章	10分钟焦点晤谈训练·····	128
第45章	工作场所训练·····	130
第46章	四种结构性晤谈·····	131
第47章	描述、反思与推测·····	133

第48章	治疗中听到最糟糕的事	137
第49章	循证督导	140
第50章	焦点解决短期治疗团体治疗师培训	143
第51章	精神病只是人生的小插曲	149
第52章	来访者不常规出牌	152
第53章	旗语、隐喻、二四规则	156
第54章	资格证书	161
第55章	平衡工作 - 生活的工具箱	167

第三部分 理论

第56章	焦点短程治疗和水彩画	171
第57章	神经科学与焦点短程治疗焦点解决短期治疗如何改变大脑	172
第58章	相信改变	175

第四部分 故事、诗词、歌赋、名言

第59章	周末祈祷	181
第60章	米开朗基罗的秘密武器	185
第61章	闹中取静	187
第62章	英淑	192
第63章	该死的狗	193
第64章	一首诗	194
第65章	焦点解决俳句	195
第66章	焦点解决歌赋	196
第67章	经典提问、引文和理念	199
第68章	适用于焦点解决方法的名言	201

第五部分 治疗中尴尬时刻

第69章	奇迹问题的异常正确答案	205
第70章	骗子与谎言	206

第71章	“滚出去”疗法	207
第72章	T-恤	209
第73章	情感过于发达.....	210
第74章	治疗中尴尬时刻.....	211

第六部分 资源

第75章	焦点解决引文.....	217
第76章	史蒂夫对短程家庭治疗的贡献.....	220

第一部分 干预与实践

1