

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

# 用故事打开心扉

## 隐喻治疗案例示范

### Healing with Stories

your casebook collection for using therapeutic metaphors

原 著 George W. Burns [澳大利亚]

主 译 刘新民 何 洋

 人民卫生出版社

中国临床心理学杂志 2013 年第 1 期 第 23 卷第 1 期

第 23 卷 第 1 期

# 用故事打开心扉

团体治疗案例示范

*Healing with Stories*

[英] 詹姆斯·M·霍姆斯(James M. Holmes)著 王德胜、王德胜、王德胜译

ISBN 7-309-06100-0

定价：35.00 元

上海人民出版集团

# 用故事打开心扉

隐喻治疗案例示范

## Healing with Stories

your casebook collection for using therapeutic metaphors

原 著 George W. Burns 【澳大利亚】

主 译 刘新民 何 洋

译 者 (以姓氏笔画为序)

王 婷 刘 畅 刘 涛

许晶莹 张 婷 张志如

何苗苗 吴金庭 宋湘勤

金明琦 聂 森

人 民 卫 生 出 版 社

Healing with stories: your casebook collection for using therapeutic metaphors/edited by George W. Burns.  
Copyright © 2007 by John Wiley & Sons Inc.  
All Rights Reserved. This translation published under license.  
Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

用故事打开心扉: 隐喻治疗案例示范/(澳) 波恩斯 (Burns, G. W.) 著; 刘新民等主译. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-117-14722-4

I. ①用… II. ①波…②刘… III. ①精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 158085 号

|                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a> 出版物查询、网上书店<br>卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> 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: 01-2011-0400

## 用故事打开心扉 隐喻治疗案例示范

---

主 译: 刘新民 何 洋  
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](mailto: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: 18  
字 数: 342 千字  
版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-117-14722-4/R · 14723  
定 价: 40.00 元  
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto: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)

洪伟 (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

---

在我从事心理治疗的早期阶段,每当听到心理治疗师的精彩演讲或是读到某些心理治疗的书籍时,常常为那些眼花缭乱的治疗技术及其完美效果而倾倒,于是便怀着无比虔诚的心情和急切的期望按照大师们的说法努力实践,奇怪的是总是达不到预期效果,因此感到十分困惑。多年以后,我终于有了自圆其说:此类学习如同接受课堂理论授课那样,只是学习心理治疗的开始,转化为应用技能则需要在老师指导下进行见习、实习和督导等系列训练——我也如此解答研究生们的同样问题。

当我读到《用故事打开心扉:隐喻治疗案例示范》这部作品时,突然有了“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的感觉,仿佛勾起了我久违的心理期待。因为,这是一部能通过阅读来把握隐喻治疗要领的作品,是一部可以学习到位的“落地”大作!

主编乔治·彭斯是国际上声名显赫的临床心理学家和心理治疗师培训专家,也是一位多产的学者和实践家,经常应邀在澳大利亚及欧洲、美国、亚洲和非洲的一些国家讲学。作为世界级故事治疗大师以及隐喻治疗的领军式人物,他聚集了一批杰出的隐喻治疗专家,会同一些中级人员和新手们,用别具一格的创作手法,为我们奉献了一部故事治疗的大餐。这部著作的最大亮点是:作者通过与众不同的案例示范,在描述心理治疗的策略、技术和方法时不仅教导人们该做什么,更重要的是解释每一个步骤中为什么要这样做以及怎样去做,深刻展示治疗师在确定、构思和讲述隐喻故事时的“内心秘密”,并使其能够看得清和摸得着,从而可以进行复制和模仿。他们以丰富多彩的案例、各式各样的隐喻方法、灵活多变的写作风格、多姿多彩的神奇疗效,形成一个多重风格的集合,展示了当今隐喻心理治疗实践的全貌,真正体现了实用性、可操作性、新颖性以及案头

工具书的价值。

隐喻治疗不仅是一种治疗方法,更是一种交流手段,其作用十分广泛。首先,它对专业人员有用。无论是家庭治疗师、催眠治疗师、认知行为治疗师、心理动力治疗师和焦点解决治疗师等都必须掌握,实际上所有以语言为媒介的治疗师们都应该把握;其次,隐喻技术对相关专业人员有用。故事和隐喻能给人以教育、启迪、激励、引导和沟通,隐喻作为人类交流和学习的手段,对于从事以助人为目的的职业群体(如教师、医生、社会工作者和管理者等),能使他们从中汲取营养并充实自身;再次,隐喻方法对一般人也很有用。人类普遍运用隐喻彼此传递和展示自己的观念世界,每一个人在扮演同事、朋友、兄弟、父母或子女等角色参与社会生活时,都会用隐喻这种语言形式展示自己的表现力、吸引力、创造力和生命力。可以说,任何有兴趣的人阅读本书时,都有可能获得启发。基于上述理由,我们自然要将这一爱不释手的作品推介给广大读者。

在翻译过程中,我们要特别感谢本书主编乔治·彭斯的帮助。为了理解和表达的准确,体现忠于原文、反映本意神韵的效果,译者与彭斯的电子邮件交流多达数十次,他总是不厌其烦地在专业、语言和文化等方面给予耐心的解答。我们还要感谢人民卫生出版社,尤其是左巍编辑的热情指导。然而,由于这部著作内涵丰富、语言深刻,众多撰稿人持有不同的理论取向和表达方式,以及客观存在的文化差异,加上译者水平有限,这部译作可能存在着不少缺点甚至是错误,敬请广大读者不吝赐教。

但愿您能够站在自己的文化根基上予以解读,并在运用中有所创新。

刘新民

2011年7月于芜湖



## 致 谢

---

如果你是在喜马拉雅山边的小王国不丹长大的话,你儿时很可能听过《四个忠实的朋友》的民间故事。故事讲的是一只山鸡发现了一粒种子,一只兔子帮忙播种、浇水,一只猴子施肥、除草,一只大象站岗保护它。当这棵树长大,果实成熟的时候,动物们爬到彼此的脊背上,搭成一个金字塔,攀登到树的高处,采摘并分享果实。编写此书让我想起了这个故事,那就是许多不同的人聚在一起合作完成一个共同的计划。

无论是作者、同行评审、创意策划、书评人和(或)尊敬的同仁们,他们慷慨无私地出谋划策,令我深表感激。他们的贡献、建议和想法,不仅具备很高的专业水准,而且充满了关怀和仁爱。在我看来,这正是健康和助人行业里独一无二的品质的体现。

感谢你们!非常感谢你们!特别是所有的编者们,感谢你们全身心地投入,感谢你们耗费的时间,感谢你们的临床经验,感谢你们的智慧。你们的自然科学知识、人文科学知识和你们自身的阅历使本书生动有加。

朱莉·纳达(Julie Nayda)一如既往地给予我忠诚的支持,是我无可替代的团队成员和亲密朋友。朱莉,你是我职业生涯和实践中的得力助手。

许多人以不同的方式支持着本书的编写,尽管他们的文字并未呈现于纸上。PsychOz出版公司的莉斯·希恩(Liz Sheean)和我的《赤脚站立》合著者海伦·斯特里特博士(Helen Street),在前期就为本书的写作风格和版式出谋划策。提供诸多精彩创意的还有凯萨琳·多纳吉(Kathleen Donaghy, 哲学博士)、谢丽尔·贝尔·加兹比(Cheryl Bell-Gadsby, 文学硕士)、纳迪亚·拉拉克(Nadia Lalak, 文学硕士)、玛丽亚·艾斯卡兰特(Maria Escalante, 文学硕士)、黛博拉·贝克曼(Deborah Beckman, 理学硕士)、里克·怀特赛德(Rick Whiteside, 社会工作硕士)和弗朗西



斯·施泰贝格(Frances Steinberg, 哲学博士)。我对你们奉献的关注、时间和努力表示深切的感谢。

同行评审们是许多好书的无名英雄,他们花费了大量的时间,而他们的名字仅仅是在扉页上一笔带过,甚至没有读者能够注意到。史蒂芬妮·班纳特(Stephanie Bennett, 心理学硕士)、特里萨·加西亚·桑切斯(Teresa Garcia Sanchez, 教育咨询心理学硕士)、瓦莱丽·刘易斯(Valerie Lewis, 哲学博士)、帕姆·汤普逊(Pam Thompson, 获健康心理学专业证书),你们敏锐的眼光、批判性的思维和挑战性的质疑,促使我们所有的编者慎思慎行且精益求精。帕姆,你的功劳已经大大超出了你的职责所需。

对于以不同方式给予我们鼓励和支持的专家们,我还要感谢美国职业心理学委员会(ABPP)的乔恩·卡尔森(Jon Carlson, 心理学博士、教育学博士)、史蒂文·兰克顿(Steven Lankton, 社会工作硕士)、比尔·奥·汉隆(Bill O'Hanlon, 理学硕士)、玛吉·菲利普(Maggie Phillips, 哲学博士)、雷切尔·雷曼(Rachel Remen, 医学博士)、伯恩哈德·特伦克尔(Bernhard Trenkle, 获心理学专业证书)、杰夫·泽格(Jeff Zeig, 哲学博士)、林恩(Lynne)和布莱恩·肯德里克(Bryan Kendrick, 他提供了临时住处),当然还有苏珊·托马斯(Suzanne Thomas, 她爽朗的笑声,真心的支持,以及挑剔但却很有帮助的眼光)。

我很高兴和前任编辑特蕾西·贝尔蒙特(Tracey Belmont)共同发起了这个项目,更高兴有尼古拉斯·约翰(Nicholas John)的加盟。这好像是他的名字首次出现在一本书中?丽莎·吉布(Lisa Gebo)在校对和修改手稿中做了卓有成效的工作,她与斯韦他·古普塔(Sweta Gupta)共同给予指导直至完成终稿。我在威立公司出版的每部作品都有伊莎贝尔·普拉特(Isabel Pratt)的陪伴;罗莎·冈萨雷斯(Rosa Gonzales)把我的作品策划译成汉语、西班牙语、葡萄牙语、意大利语、韩语和印尼语;苏珊·多德森(Susan Dodson)负责了书稿的印刷。我要再次向约翰·威立父子出版公司(John Wiley & Sons)的整个团队表达我的赞美和感激。

如同《四个忠实的朋友》这个故事那样,这本书开始于一粒思想的种子,播种、栽培和成长,许多人都贡献着各自的技能、知识和经验。我希望它已长大成熟,我希望把这本书编成对你、你的职业和你的来访者都有帮助和启迪的作品。



## 前 言

---

作为这本书的主编,难道不允许我说我是多么的感动吗?我怎能不为撰稿人慷慨加入的品质而感动?我怎能不为撰稿人交付的优质作品而感动?我怎能不为各式各样的案例和多彩多姿的隐喻风格而感动?

在此之前,我已经写了两本关于隐喻治疗的书:《心灵氧吧:101个重塑人生的故事》和《101个抵达孩子心灵的故事》。我本以为关于隐喻治疗我已经把我该说的内容说得差不多了……但接下来的三件事情让我改变了想法。首先,是认识在不断地深入,因为读者和我的工作坊的同事发现这两本书提及的原理和案例确实有用,还希望读到更多不同案例的更加丰富多彩的隐喻故事的运用。其次,是来自特雷西·贝尔蒙特的请求,他是我在威立公司出书的编辑,他邀请我再写一本有关隐喻的书。起初我拒绝了,因为我不想重复写隐喻故事的运用——它虽然是我工作中很重要的一个方面,但并不是我工作的全部。而且,重述说过的内容没有多少新意。于是,特雷西和我开始反复思考怎样才能把书写得既新颖又富含知识,并且在临床治疗中能给从业者提供实际的帮助。当我们正忙于讨论时,第三件事情发生了。我去亚利桑那州凤凰城参加了一个关于埃里克森心理治疗和催眠疗法的会议,会上我注意到很多同行都在运用隐喻治疗,但是他们的理论背景却非常广泛,治疗方法风格迥异,案例数量也大相径庭。我开始好奇,如果能把这些技术精湛的同仁们的专长都汇集起来,请他们提供一个能够清晰展示他们治疗方式的案例,进而揭示他们的思考和操作过程,包括他们怎样对来访者进行评估,制订干预计划和具体实施……最后把这些内容结集成册,那岂不是太有趣了!

我注意到有很多书巧妙地描写心理治疗的策略、技术和干预方法,并教我们该做什么。但是,有几本书能够深入地探究治疗师内在的思考过程,领会他们

的操作流程,并揭示他们的治疗理念与方向的选择呢?虽然已经出版了很多论述隐喻治疗的好书,但我还没有发现任何一本书中能够汇聚这么多隐喻治疗的实践者——既有专家也有新手,他们提供如此丰富多彩的案例,展示如此之多的隐喻治疗理论取向,以及追求对治疗师的操作过程如此清晰的理解——只有通过每位撰稿人的巨大努力才能得以实现。我希望你在品味该书的点点滴滴时,能和我一样感到身心愉悦且收获良多。

## 本书的主要内容

我的目标是要编著一本既具操作性又具实用性的临床工具书,把它奉献给你我这样的从业者——日复一日地坐在诊室里思索着如何能够为来访者提供最好的服务。为了达到这一目的,我要求作者采用对话式的写作方式,就好像作为读者的你是一位正在接受督导的同行,他们正在与你进行交谈,解答你可能存在的有关他们所作所为的疑问。我的愿望是要让作为读者的你,能够深入了解作者在一个具体的案例中确定、构思和讲述隐喻故事时,他们的想法、思考、计划和操作过程。我要求每位撰稿人清晰地解释治疗师在每一个步骤中**做了什么、为什么这样做以及是怎样做的**。我希望用这种方式能够清晰而详细地讲解他们的技术,使其能够看得见摸得着,从而让其他治疗师也可以模仿这一治疗过程。

我要求每位作者都能够描述一系列具体问题。这样的提纲规定了我们在多大程度上应该遵循或不应遵循的问题——以此说明运用隐喻治疗方式的多样性。通过设置这些问题作为编写指南供编者在写作时考虑。我希望本书能够避免合著书籍中容易出现的写作风格参差不齐和前后不一,同时也能够体现出它的实践性。下面便是我给编者们列出的问题:

### 关于案例的描述:

- 来访者是什么人?
- 存在的问题是什么?
- 背景如何(治疗/培训/其他)?

### 你是怎样进行评估的?(一步一步地描述)

- 你想通过评估了解什么?
- 你设定了什么样的治疗目标?
- 你怎样实现这些目标?

### 你在来访者身上发现了哪些资源/优点/技能?

- 你如何解释这些现象?
- 如果有好几种,你为什么会选择你使用的那种方法?

**对这位来访者,你为什么会选择故事或隐喻干预而不是别的方法?**

- 你还有其他类似的选择吗?

**你明白你的隐喻故事需要做的工作吗?**

- 构建哪些技巧?
- 加强哪些资源?
- 实现哪些目标?

**你怎样构建这些故事?**

- 引导读者一步一步地了解你的思路。

**你使用了什么隐喻或故事呢?**

- 如同你在治疗时所做的那样复述一遍。

**故事治疗是唯一的干预方法吗?**

- 如果不是,你还用了哪些其他的干预方法?
- 整体治疗方案是怎样的? 隐喻治疗放在哪一阶段最合适?

**治疗结果/回访怎样?**

**你在这个案例中有哪些收获?**

- 哪些想法被证实了?
- 哪些你不会再做了?
- 隐喻治疗应用的新发现。
- 回溯此案你可能会有一些不同的处理?

“许多优秀的治疗师,”在我发给一位撰稿人的电子邮件中——不经意地用上了隐喻也许毫不奇怪——“就像专业自行车手那样。经过年复一年的精雕细凿,他们的技术是如此的精通和娴熟,以至于许多动作能够自动完成而无需多想。但是,我希望作者们还是回到基本问题上,让读者深入到他们的脑海中去了解他们的所思所想。你为何骑自行车而不会跌倒? 你是怎样保持平衡的? 你如何同时协调好这些复杂的任务:照应路线、用脚蹬踩和双手掌控方向? 你怎样既骑得很快又不至于跌倒且不会有碰撞的危险呢?”我希望如此这般地聚焦于治疗师的思考过程,以体现本书真正意义上的可操作性和实用性。

## 编者情况

本书邀请编者是基于两个方面的考虑:治疗师不仅要有运用隐喻治疗的技巧,同时还要有演示不同隐喻治疗方法的能力。我感到特别荣幸的是他们的加入,并慷慨无私地奉献了如此多的时间、知识和经验。他们的贡献不仅反映了其精湛的专业水准,也体现了他们的关怀和仁爱之心。在阅读本书后面的内容时,你会看到那些声名显赫的撰稿人的大名,他们在职业生涯中长期实践、理

解并阐述着隐喻的价值——他们是史蒂文·海耶斯(Steven Hayes)、理查德·柯普(Richard Kopp)、卡罗尔·希克斯·兰克顿(Carol Hicks-Lankton)、乔伊斯·米尔斯(Joyce Mills)和米歇尔·雅普科(Michael Yapko),以及罗克桑纳·埃里克森·克莱恩(Roxanna Erickson Klein),她有幸在其父亲米尔顿·H·埃里克森(Milton H. Erickson)的教育故事熏陶中长大成人。

罗伯特·麦克尼尔利(Rob McNeilly)在他所著的章节里提醒我们大多数隐喻治疗新手们都会有经历:“我认为治疗师有两种:会讲故事的和不会讲故事的。而我将自己归属于不会讲故事的那一类。当我在阅读有关治疗性隐喻的书籍时,作者们的技巧让我相形见绌,倍感压力。”鉴于此,我也邀请了一些运用隐喻治疗的新手作为撰稿人,他们的工作同样值得我给予尊重。理查德·柯普(Richard Kopp)融合了两位三年级硕士研究生迪安娜·格雷罗(Deanna Guerrero)和希瑟·得墨忒耳(Heather Demeter)的作品,格雷戈里·史密特(Gregory Smit)报告了他关于故事疗法的最新发现,以及詹娜·萨顿(Jana Sutton)说她正站在职业生涯的“起跑线”上。尽管如此,他们都勇于奉献各自的早期经验,提供工作中启发灵感的实例,并尽可能淋漓尽致地展示出来,哪怕是他们在隐喻治疗中的初期作品。

在接下来的章节中,你将会有机会仔细观察新手、中级人员和经验丰富的隐喻治疗专家的治疗风格。每一章开头的标题下面都有“编者简介:专业背景及个人情况”,以介绍编者们的专业背景中的一些亮点,他们怎样对故事疗法产生兴趣,有时候还简单介绍一下其个人特征。

## 稿件情况

本书的编者和他们的作品都显示出广泛的理论背景和治疗模型。米凯拉·希尔德布兰特(Mikaela Hildebrandt)、林赛·弗莱彻(Lindsay Fletcher)和史蒂文·海耶斯(Steven Hayes)描述了接受与实现疗法(ACT)中隐喻的运用。理查德·柯普具有阿德勒(Adlerian)心理学的背景,我把隐喻作为实施认知行为疗法(CBT)干预的一种媒介,而瓦莱丽·刘易斯(Valerie Lewis)采用的是后现代的社会建构主义视角。罗伯特·麦克尼尔利、卡罗尔·希克斯·兰克顿和米歇尔·雅普科等几位作者将隐喻疗法与催眠进行整合。叙事治疗对克里斯汀·佩里(Christine Perry)和乔伊·梅尔(Joy Nel)的隐喻治疗产生了影响。格雷戈里·史密特是一位家庭治疗师,而特里萨·加西亚·桑切斯(Teresa Garcia-Sanchez)则运用的是埃里克森的方法。温德尔·雷(Wendel Ray)和詹娜·萨顿(Jana Sutton)采用的是短程焦点解决取向,而安吉拉·伊伯特(Angela Ebert)则整合了几种治疗模式,如人际关系心理学、认知行为疗法和心智觉知训练。还有一些作者并不把自己的治疗

划归为特定的理论流派。

虽然大多数作者都遵循着传统做法,以口述的方式进行隐喻治疗,而另一些作者却认为这并不是唯一的表达方式。朱莉·林登(Julie Linden)和乔伊斯·米尔斯(Joyce Mills)使用符合儿童特点的东西,如玩偶、玩具和其他物品。克里斯汀·佩里(Christine Perry)让她的来访者把故事画在白板上;特里萨·加西亚·桑切斯(Teresa Garcia-Sanchez)提供体验式的“两分钟”隐喻;乔伊·梅尔(Joy Nel)让儿童来访者创作他们自己的故事书;我则运用自然取向体验式隐喻。罗克桑纳·埃里克森·克莱恩运用儿童故事书和一只宠物鸟对临终关怀机构的孩子进行治疗。

一些撰稿人专注于倾听来访者话语中故事的遁词隐意,如理查德·柯普、克里斯汀·佩里、温德尔·雷和詹娜·萨顿;有的作者积极地引导出来访者自己的故事,如鲁宾·巴廷诺(Rubin Battino);有的作者从来访者的文化背景中寻找故事,如安吉拉·伊伯特(Angela Ebert);有的致力于和来访者一起构建故事,如罗伯特·麦克尼尔利;有的创造隐喻性学习体验,如乔治·彭斯(George Burns)和特里萨·加西亚·桑切斯(Teresa Garcia-Sanchez);有的将游戏作为一种资源,如朱莉·林登(Julie Linden)和乔伊斯·米尔斯(Joyce Mills);有的自己创作故事,如乔治·彭斯、卡罗尔·希克斯·兰克顿、格雷戈里·史密特和迈克尔·雅普科;有的作者利用经验治疗,如罗克桑纳·埃里克森·克莱恩;还有一些作者讲述其他来访者的故事,如瓦莱丽·路易斯(Valerie Lewis)。

在接下来的章节中,你会发现一个多重风格的集合。在这个连续谱的一端,鲁宾·巴提诺和理查德·柯普主张隐喻治疗要有规定的模式。理查德建议当治疗师给来访者治疗的时候,要把治疗规程摆在面前。大多数编者的脑海里有着某种比较宽泛的治疗模式,他们会围绕这个模式引出和(或)构建故事,不管这个故事是来访者生成的,还是治疗师生成的,抑或是共同合作生成的。例如,卡罗尔·希克斯·兰克顿(Carol Hicks-Lankton)就制定了一个多重嵌入式隐喻故事的大纲,以此构建故事来满足来访者的需求。我描述了PRO(问题、来源、疗效)模式作为一个宽泛的指南,以创作并呈现治疗性故事。在这个连续谱的另一端,是那些持后现代视角的编者,他们反对条条框框的概念。瓦莱丽·刘易斯(Valerie Lewis)反对程式化,声称“没有规则”。

如此丰富的多样性风格意味着在后面的章节里,很可能有一些方法与你使用过的方法相吻合,似乎让你感到如同穿上了一双你喜欢的鞋子那样熟悉。同样,也可能会有有一些方法和风格有别于或完全不同于你所使用的方法。差异可以给我们提供机会,以审视我们的理念,挑战我们的思维,尝试奇思妙想和探索新的可能。

## 本书的结构

每章的开篇故事后接着介绍隐喻疗法的一些关键概念,全书主要内容是由五个结果导向性治疗目标展开的。第一部分“改善心境”共四章,解决的是情感问题,包括关于抑郁和焦虑的案例。第二部分“构建积极的人际关系”,包含的都是基于人际关系的话题:决定是否离婚,努力塑造有责任心的家庭角色,应对家庭虐待关系,面对父母离婚等。第三部分“改变行为模式”,涵盖了与工作压力、儿童虐待、整体生活方式和心理症状有关的行为改变过程。第四部分“增强健康与提升幸福感”,案例包括:一个垂死的孩子、一个自残的年轻女子、一个失眠的小孩和一个经受创伤性手术折磨的女孩。第五部分“培养生活技能”,着眼于够提供一些技巧以便提高未来的应对能力,案例包括创伤后应激障碍、患有抑郁症的青少年哥特(Goth)和由于存在(现实)问题导致的不配合治疗的来访者。

每章的开头都有“编者简介:专业背景及个人情况”部分,为作者简要的传记性介绍。接下来便是“本章导读”,旨在给出下文的概要,勾勒出案例和隐喻故事的治疗要点,使全书内容前后一致且连贯始终。作为主编,我认为增加这部分内容符合我遵循 PRO 模式的构思、创作和构建隐喻的方法,它将隐喻故事看成和所有的故事一样,有开头(问题)、发展(资源)和结局(结果)。我力求用作者真实的语言和概念来描述治疗要点,以便尽可能准确地表达他们的做法。

正如一位同行评审评价的那样,“这不仅仅是值得你从头到尾通读的作品,更是一本遇到具体病例可以随时查阅的工具书。”为了达到这一目的,我还在书中设置了“文献资料”部分,在那里你能查到可以深入阅读的文献资料,包括编者们的出版物(如果你想进一步了解他们工作的话)和编者们的欣赏的隐喻故事来源。

随着编者们的陆续交稿,我开始欣喜于作品的多样性:丰富多彩的案例、各式各样的隐喻方法、灵活多变的写作风格。在编撰过程中,有一位编者问我,“你从书稿中学到了一些有关隐喻治疗的新知识吗?”我说当然。她紧接着又问,“你把那些新知识运用于你的实践了吗?”我再次作出肯定的回答。这些稿件反映了治疗师的专业、关怀及创造性的工作,展示了治疗过程中故事所表现出来的多姿多彩的神奇疗效,也体现了来访者战胜艰难险阻的精神。我希望你能够欣赏这些多样性,观察共同性,并且思考如何在工作中运用这些方法。

(刘新民 刘涛)



# 目 录

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| 跟着师傅走:开篇故事 .....                                  | 1          |
| 第1章 隐喻与心理治疗:澄清几个容易混淆的概念 .....                     | 3          |
| <b>第一部分 改善心境</b> .....                            | <b>15</b>  |
| 第2章 治疗圆满了:一例重症抑郁症患者的结果导向性体验式隐喻<br>治疗 .....        | 16         |
| 第3章 空虚的悲伤:探索和改变来访者生成型隐喻 .....                     | 29         |
| 第4章 这只小猪待在家里:趣味隐喻治疗儿童分离焦虑 .....                   | 43         |
| 第5章 攀登焦虑之山:在接纳与承诺疗法中创作隐喻故事 .....                  | 56         |
| <b>第二部分 构建积极的人际关系</b> .....                       | <b>67</b>  |
| 第6章 关于卡罗尔的案例:运用隐喻和催眠增强决策能力 .....                  | 68         |
| 第7章 想要躺在地板上的女人:社会建构主义<br>视域下的一则嵌入式隐喻故事 .....      | 81         |
| 第8章 艰苦跋涉走向幸福——不需要夏尔巴人作向导:<br>利用来访者的资源处理虐待关系 ..... | 93         |
| 第9章 两条蛇就这样打起来了:编故事书疗法帮助<br>小来访者对付离婚怪兽 .....       | 104        |
| <b>第三部分 改变行为模式</b> .....                          | <b>119</b> |
| 第10章 遭遇枪击:叙事疗法中的反馈和隐喻 .....                       | 120        |
| 第11章 门儿开了,鸟儿才能飞翔:在儿童治疗中                           |            |



|             |                                               |            |
|-------------|-----------------------------------------------|------------|
|             | 融入治疗师和来访者的隐喻故事·····                           | 132        |
| 第 12 章      | 每个人的人生皆为故事:生活方式全面改变中的导引隐喻 ·····               | 143        |
| 第 13 章      | 恐惧性失语:结果导向性和多重嵌入式隐喻<br>故事在心因性发声障碍中的应用·····    | 155        |
| <b>第四部分</b> | <b>增强健康与提升幸福感</b>                             | <b>169</b> |
| 第 14 章      | 吓不倒人的幽灵和不觉得痛的帕斯塔:把孩子们<br>自己的故事作为治疗性隐喻故事·····  | 170        |
| 第 15 章      | 善待你的问题:一例自残年轻女性的隐喻治疗 ·····                    | 184        |
| 第 16 章      | 宝宝睡觉觉,睡个好觉觉,不怕鲨鱼咬:隐喻中的<br>问题——“你缺少了什么?” ····· | 197        |
| 第 17 章      | 一曲悲伤的隐喻绝唱:儿童临终关怀中的故事治疗 ·····                  | 207        |
| <b>第五部分</b> | <b>培养生活技能</b>                                 | <b>219</b> |
| 第 18 章      | 静下心来,抚平创伤:在创伤治疗中运用来访者<br>文化中的故事 ·····         | 220        |
| 第 19 章      | 哥特、小精灵、龙和认知行为疗法:凭借一则循证<br>隐喻故事走进来访者的世界 ·····  | 232        |
| 第 20 章      | 那压根儿就不是个问题:一例埃里克森团体治疗<br>捣乱者的隐喻治疗·····        | 245        |
|             | 开动自己的脑筋:结束故事 ·····                            | 259        |
|             | 文献资料部分 ·····                                  | 263        |