

叙事疗法

【英】Martin Payne◎著

曾立芳◎译

*Narrative Therapy:
An Introduction for Counsellors (second edition)*

叙事疗法

THE NARRATIVE APPROACH

TO THERAPY

Michael White & David Epston

The Collaborative Power of Conversation

Narrative Therapy
An Introduction for Counsellors
(second edition)

叙事疗法

【英】 Martin Payne © 著

曾立芳 © 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

叙事疗法 / (英)佩恩(Payne, M.)著;曾立芳译. —
北京:中国轻工业出版社,2012.4
ISBN 978-7-5019-8586-9

I. ①叙… II. ①佩… ②曾… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264628号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Martin Payne, 2006

总策划: 石铁
策划编辑: 孙蔚雯
责任编辑: 孙蔚雯
责任终审: 杜文勇
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2012年4月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 16.00
字数: 162千字
书号: ISBN 978-7-5019-8586-9 定价: 32.00元
著作权合同登记 图字: 01-2010-6089
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanjianedu@yahoo.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
101074J6X101ZYW

译者序

这本《叙事疗法》终于要和大陆的读者见面了！

作为一个台湾地区的自由执业治疗师，我有幸透过吴熙琄老师，接受了轻工业出版社“万千心理”的邀请翻译此书。翻译这本书的过程也是对我过去8年多来学习叙事治疗的过程的一次梳理。

身为后现代主义三大治疗学派之一的叙事治疗，不仅适合从事助人工作的专业人员，那些想要提升生活及人际关系质量的普通大众也将从中受益。治疗界的前辈们常说，“将学到的治疗技术用在自己的亲友身上是一大禁忌”，但叙事治疗是个例外。原因是叙事治疗有别于传统心理治疗学派中的专家导向风格。叙事治疗师会站在一个“去中心化，但具有影响力”的位置，怀揣着好奇心，通过聆听去帮助身处于多元、复杂且在不断变动的当代世界中的人们重新建构生命故事，发掘对于生活的渴望，并且找到自己面对生命处境的方式。如果你是一个喜欢贴近人们的生命经验，愿意帮助人们获得力量以面对生命挑战的治疗师，那么叙事治疗就是一种值得你去钻研的治疗流派，当中的理念、精神和问话方式都会给治疗师提供明晰的指引。如果你是一个想要拓展生命视野和关系的可能性的普通大众，叙事治疗也能为你提供另一种贴近你自己和关系的态度和方式。学习叙事治疗的历程，几乎就是一种自我修炼的历程。

称叙事治疗为自我修炼，缘于我这几年来的体会。在这条成为治疗师的道路上行走了十年，我深深地觉得，心理治疗是一种人与人之间深度接触的艺术。一个“好”的治疗师除了要有纯熟的“治疗理念和技术”之外，还要对个人生命经验有深刻的反思和对“人”的热情。这是保证在专业内外与人的接触质量的重要环节。在叙事治疗的理念中，就是要对人们的经验保持“好奇”，不假设自己“已知”人们的经验内涵；去理解人们

II 叙事疗法

在面对生命中的挑战和困难时，如何以其“局部”的知识和资源，不断寻求突破。这样对于不同生命经验的“品味”说来容易，而随着时间的推移和你经验的积累，其中信念（比如，人不等于问题，问题才是问题）丰富的内涵总是能让你产生不同的体会。

我在这十年间研读、学习各种治疗理论时体会到，所有治疗学派的发展都是先从治疗师的个人生命经验出发，发展出对人的理解和人为何遭遇困境的假设，之后才会发展出治疗技术。叙事治疗也不例外。叙事治疗发展中的重要人物迈克尔·怀特最初是位医疗社工，后受到诠释学、后现代主义、社会建构论和文化人类学等思潮的影响，深刻反省了人们自我认同的社会建构过程。他认为，人们在面对生命挑战时，其丰富的经验内涵往往被“抑郁症”、“精神分裂症”这样简单的几个字所取代。这样的标签除了束缚了人们的生命经验，同时也限制了人们的自我认同，其影响之深远无需赘言。带着“解构”和“重新建构”生命故事和自我认同的精神，叙事治疗从中诞生。

叙事治疗地图和问话技术是迈克尔·怀特后期为了方便人们学习，而从自己多年的实践工作经验中整理出来的。我今年在澳大利亚杜尔威奇中心参加训练课程时深刻感觉到，如果抱持学习“技术”的心态，将无法学到叙事治疗的精髓。因为在所有问话技术的背后，是我们面对生活的态度和对于生活的渴望。叙事治疗的发展过程是从这样的精神出发，而后整理出“外化”、“生命故事改写”、“见证”和“重新入会”等与人们对话的方法，因此后人则是必须从这些对话的“技术”开始顺藤摸瓜，去体会叙事治疗的精神。

本书的作者马丁·佩恩是英国独立执业的治疗师，他起初接受的训练是个人中心取向的，之后受到迈克尔·怀特和大卫·艾普斯顿的启发，开始从事叙事治疗的临床实践和训练工作。本书集结他多年来工作经验的精髓，从叙事治疗与其他治疗学派的相似、相异处开始，探讨了叙事治疗的理念（包括后现代主义、后结构主义和社会建构论），以及如何通过外化、解构、支线故事、特殊意义事件、行动蓝图、意义蓝图和运用治疗文件等

方式，协助来访者拓展并深化对于问题和生命的视野。作者还用两个章节特别说明了叙事治疗在抑郁症、创伤和伴侣治疗中的运用。作者以其在实践中的治疗对话为例，协助读者进一步了解叙事治疗的进行方式。对于第一次接触叙事治疗的读者而言，这是一本浅显易懂的入门书籍；而已经学习叙事治疗一段时间的读者也将通过作者所提供的理论和实际案例，深化并拓展对于叙事治疗的认识。

这两年，我随着熙瑀老师在大陆进行叙事治疗的推广，在接触治疗师和学员的过程中，我常觉得有许多丰富的生命故事等着被发现。学员常问我，有没有参考书可以推介，使他们在培训后可以继续学习叙事治疗。因此，我很高兴能通过翻译这本书，将叙事治疗介绍给更多的大陆读者。在此，要感谢“万千心理”的孙蔚雯小姐和参与编辑、校对的所有工作人员。开始接下这本书的翻译工作时，我就曾担心两岸语言词汇有差异，可能无法贴切地将本书的内涵介绍给大家。因此本书的翻译也许仍有不尽理想之处，但希望不致影响阅读者对于叙事治疗的体会。希望有缘阅读此书的人，也能和我一样，从中受益。

豆芳

2011年岁末谨志于台北

推 荐 序

这是一本重要且引人入胜的著作。马丁·佩恩（Martin Payne）是英国的执业咨询师。他早期主要受个人中心疗法的专业训练，核心理念包含个体、自我实现、一致、接受和同理心，随后受到迈克尔·怀特（Michael White）和大卫·艾普斯顿（David Epston）所创立的叙事疗法影响。本书描述了他如何吸收叙事疗法的理念并将其整合至专业工作中，同时也传达了他的世界观。作者详尽地告诉我们他如何在实践中发展叙事疗法，并且以一种积极的创造力，主动、全然地投入生命。在本书的最后，作者也谈及他对于迈克尔·怀特在道德及哲学层次部分理念的纠结态度，这使其不同于时下大部分的咨询专业书籍，而是一本真诚而重要的著作。在本书中，你既可以看到对叙事疗法的赞同，也可以看到质疑其治疗效果的想法。马丁·佩恩详尽地描述了叙事疗法的本质以及所引起的争议。为了回应来访者所求助的问题，他以支持性的、目的明确且能够很好地为来访者所接受的方法运用了叙事疗法。同时，这样的治疗师与当代大部分的咨询师和心理治疗师抱持的哲学及介入策略截然不同。就某个层次而言，这样的差异可以被视为咨询技术和介入策略的创新（例如，写信给来访者）。然而，一如马丁·佩恩所清楚了解到的，就另一个层次而言，写信和其他叙事疗法的咨询技术不仅反映着咨询师所能运用的咨询技术，更显示了对于心理咨询的另一种理解——心理治疗是什么，应该怎样做。笔者个人的看法是，叙事疗法是“后心理学的”，它弥补了传统心理学的不足之处，也就是肯尼斯·格根（Kenneth Gergen）所谓的“语言的有限性”，同时也让我们得以重新思考集体、社区形式的生活方式给个人生命及关系带来的

VI 叙事疗法

可能的侵蚀。马丁·佩恩也清晰地阐述了如何通过咨询过程，重新建构更具文化性和社会性的意象。

约翰·麦克劳德 (John McLeod)

谨志于阿伯泰邓迪大学

再 版 序

7年前我完成了本书第一版的撰写。其间，我在世界各地参加了多次年会，特别是叙事疗法重要的共同创始人迈克尔·怀特的工作坊。愈来愈多的咨询师在实践中运用叙事疗法，并且出版相关书籍。也有更多国家进行着相关训练课程。我认为这是一门仍在持续发展中的学问。然而，在我看来，这种疗法尚未在咨询文化中获得广泛认可。当然，我的观点可能并不全面，但至少在英国，个体咨询与家庭治疗在这方面就有很大差异。许多受家庭治疗训练的治疗师在进行个体、伴侣和家庭咨询时运用了叙事疗法，但我所认识的大部分个体咨询师对于叙事疗法的理念并不了解。本书的初版就是为了要弥补这样的鸿沟；尽管在有关家庭治疗的刊物中登载了许多这方面的论文——这是相当可喜的现象，但在咨询类刊物中，关于叙事疗法的文章却寥寥无几，实在令人遗憾。

本书的再版持续尝试将叙事疗法与咨询实践结合，我仍希望能给家庭治疗师提供此疗法最新的概述及技术应用。虽然此书的章节编排与初版基本相同（只增加了一个新的章节），但内文却做了许多变动。重新编写提升了本书的清晰度，初版中的许多实例也在本书中做了改动（有些现在看来并不是好的案例选择）；有些现在看来过于冗长或简略的段落也得以在第二版中被缩减或丰富；我也引用了叙事疗法近期的发展和其他叙事治疗师的不少看法，但仍以迈克尔·怀特在理论和实践上的发展作为核心。

身 言

几年前，我接受了个人中心疗法的训练课程，当中包含对于不同的个体咨询心理学取向的广泛介绍。我也因为我的伙伴玛丽·威尔金森（Mary Wilkinson）在另一机构研习系统疗法，而非正式地学习了家庭治疗。我在阅读参考文献时讶异于这两个取向竟然极少有交集，对当时的我而言，家庭治疗的理念是令人兴奋而刺激的。我特别喜欢当中在厘清问题和进行咨询的过程中，将个人的家庭和社会背景纳入考量。我开始思考家庭治疗这样的理念是否同样适用于个体治疗情境。

有一天，我偶然间翻阅了玛丽的一本书，它由一位我从未听过的家庭治疗师所撰写。当中描述了治疗师与一个12岁的男孩约翰及其父母的咨询过程：

约翰突然间非常惊讶：“这是我第一次清楚地找到击败恐惧的方法。”（虽然过去旁人曾在不同情境下，多次以不同的方式鼓励他停止强迫性行为。）他现在“知道”解决之道是停止给“恐惧”这个朋友补充力量。这个小男孩和他的母亲开始因为解脱而哭泣。约翰用手遮住眼睛，并且陷入一阵沉默，我询问他在想什么，他回答他担心我认为他在哭泣。我回应道：“如果你内心在哭泣，而外在又表现得好像你没在哭，那你的力量就会被削弱。”（White, 1989）

我因为这段案例描述中所蕴涵的情感而感到震惊，同时也感动于治疗师在男孩因哭泣而产生羞愧时，所提供的敏感而细致的回应。在阅读这本书时，另一个段落也深深吸引了我，即使现在再提到这一段，我仍可感受到内心的悸动，这些文字呼应了我过去的一段生命经验：

外化是一种鼓励来访者将压迫他的问题具体化、拟人化的治疗方式。在外化的过程中，这些问题成为相对于来访者的外在实体存在，而这个来访者不再是问题本身。这些问题常被认为长久以来对于来访者及其人际关系有着固定的影响，通过外化常可减少问题带来的僵化和限制。(White, 1989)

过去我曾有数年的时间受抑郁症所苦，并将之称为一个“敌人”。这样的态度是有所助益的，但我从未认真思考过这样的症状为什么会出现在，它又给我带来了什么样的影响。这段文字启发了我；我终于明白通过给予抑郁症一个负向的命名，我能够觉得自己与它有段距离，并且对于自己的生命有更多的控制感。

这本书是迈克尔·怀特在1989年所出版的《论文集》(*Selected Papers*, White, 1989)。我自此开始阅读更多迈克尔·怀特以及大卫·艾普斯顿的著作，并踏上了一段思想、专业以及个人的旅程，我也开始以“叙事治疗师”的身份开始工作。

迈克尔·怀特是南澳大利亚阿德莱德杜尔威奇中心的创始人之一，而大卫·艾普斯顿是新西兰奥克兰市家庭治疗中心的主任。他们分别或联合发表的文献只在当地出版，并只能通过澳洲和其他地方的特别渠道才能找到。但他们共同写作于1990年的《故事·知识·权力：叙事治疗的力量》(*Narrative Means to Therapeutic Ends*)是唯一的例外。在这两人之中，麦克·怀特著有较多的文献并有着较大的影响力。他们重新思考了许多在欧洲及北美发展出来的家庭治疗理念，并旁及哲学思潮、后现代主义、社会心理学、人类学、女权主义以及文学理论(White, 1995a)。

叙事疗法现今已然确立了其在心理治疗领域的一席之地，除了澳大利亚及新西兰，在美国、加拿大等其他国家和地区，也有更多关于叙事疗法的著作相继问世(例如，Parry and Doan, 1994; Parker et al., 1995; Freedman and Combs, 1996, 2002; Zimmerman and Dickerson, 1996; McLeod, 1997; Law and Madigan, 1998; Parker, 1999; Angus and

McLeod, 2004a; Madigan, 2004)。

本书的形式及内容范围

这本《叙事疗法》有着特别的意义。它包含了迈克尔·怀特、大卫·艾普斯顿以及其他临床实践者所发展出来的理念。一些不特别称自己是“叙事取向”而将叙事的理念运用在治疗历程中的治疗师，像是精神分析学派的康纳德·斯宾塞 (Donald Spence)，其理念则未涵括在本书的范围内。

迈克尔·怀特一再谦称他只是对这个疗法有一部分贡献，其发展来自于更多认同这一工作并将之在日常生活及专业工作上付诸实现的人们 (1997a)。然而，他的著作、文章、访谈以及在世界各地的训练及演讲已经使他成为这个疗法的先驱以及代表人物。

迈克尔·怀特在工作的初期并未使用“叙事”这样的词汇。他在发表了几篇文献和著作阐述他的工作理念之后，“谢莉尔·怀特和大卫·艾普斯顿鼓励我以叙事隐喻来阐释我的工作，并且进行更多对隐喻的探讨” (White, 1995a)。如前所述，“叙事”的概念同样出现在非迈克尔·怀特和大卫·艾普斯顿的“叙事治疗学派”当中，而这常造成人们的混淆。约翰·麦克劳德 (John McLeod) 提醒：

所有的疗法都是叙事疗法。不论你做了什么，或是如何看待你所做的，治疗师和来访者都是在进行一种“叙说—再叙说”的过程。没有所谓“叙事疗法”的存在，这也不是一种单一的工作方式。在市场上呈现“叙事疗法”这样的新产品（伴随着所谓的“训练指南”）是一种全然的误解。(McLeod, 1997)

也许我们需要创造一个新的名词。然而，其他治疗学派的创立者并未特别使用“叙事”这样的词汇来定义他们的工作。不同取向的治疗师，如

完形学派、个人中心学派、精神动力学派、认知行为学派等，都在咨询室里倾听人们诉说自己的故事。但怀特和艾普斯顿特别强调叙说的历程及这个概念本身就是治疗历程。我相信怀特和艾普斯顿发展了一种独特、一致的治疗模式，以界定“叙事疗法”，即使这可能使它晦涩难懂。怀特和他的同事认为叙事疗法是投入、合作的历程。同时，治疗师们在运用这项疗法时，也需要学习它独特的治疗技术与方法。许多治疗技巧将在接下来的章节中加以说明，但本书是叙事疗法入门，而非“操作手册”，因此并未涵括该疗法所有的治疗规则和技巧。

我认为，“家庭治疗”是一门开放的、多元的学问，这可能也是这门学问最大的优势。家庭治疗不是一个“封闭型的商店”（White, 1995a）。我仍然在学习如何运用这种治疗方法——我不是迈克尔·怀特治疗师！（White, 1997a）

我询问迈克尔·怀特在本书中希望看到什么样的内容，有什么概念是必须删减或带过的。我原本期待得到长篇叙述，比如，“你一定要强调‘外化’的概念”，或者“要讨论‘叙说一再叙说的理念’”，然而，他的回答却是：“我期待听到你自己的声音，在实践中属于自己的见解，叙事疗法与你生命经验的共鸣，以及你的生命历程如何丰厚了这个工作。”因此本书是基于我多年来的阅读、思考和理解（甚或曲解）而著。为了避免被视为权威，我描述了自己的实践经验以及运用的案例。虽然本书第二版提及许多其他的运用叙事疗法的治疗师，但大体上仍以我对于怀特的理解及描述为主。

我沿用了大卫·艾普斯顿书中的惊叹号、反问以及非正式的、口语化的语句和短语，以避免学术性、事务性的语气，以及全知全能模式的专家立场：我初期便选择以我自己的口吻来传达我的见解和立场，摒弃在科学文献中要求的客观、不带情感的论述方式（Epston, 1989）。文中交互使用“治疗师”和“咨询师”两个词语，并追随迈克尔·怀特的方式将前来咨询的人们称为“个人”（即来访者），而非“个案”或“求助者”。

本书的编排设计是循序渐进地阐述理论、实践及专业术语，因此希望读者能依序阅读，当然也有些读者可能想要在读完本书其他章节之后再回头阅读第二章。第一章勾勒了叙事疗法的重要理念和方法。第二章描述了叙事疗法的哲学背景。第三章到第七章仔细描述了理论在实践中的应用，大部分改写自我的真实工作案例。第八章呈现了两个治疗故事，主题是受虐和抑郁经验。第九章再次回到理论，探索立足于后结构主义的叙事疗法是如何促使人们重新思考并珍惜在传统咨询中被视为理所当然的想法和经验。更进一步的工作案例在第十章呈现，主题是关于创伤后反应以及叙事疗法在伴侣治疗中的应用。附录提供了一份可在共同督导中进行的经验学习练习。

我期待本书能够通过叙事疗法的广泛介绍引起读者的兴趣，并鼓励从事个体或伴侣咨询的工作者以此为基础，发展并形成自己的特色。我进一步的信念与期待是从事心理咨询的同行们能够通过本书，挑战并丰富自己对于咨询工作的观点及设想。

目 录

第一章 叙事疗法简介	1
叙事疗法与传统心理治疗	1
叙事疗法的语言	4
咨询架构	7
叙事疗法实务工作纲要	8
第二章 叙事疗法的理论背景	17
理念的融合	17
叙事的两层涵义	18
关于权力议题的主流文化叙说	21
后现代主义与“知”的叙事方式	22
后结构主义	28
后现代主义治疗	30
社会建构论	32
知识与权力	35
小结	38
第三章 协助人们描述问题	39
个人的故事	39
相似的开始	42
鼓励更完整的叙说	43
邀请来访者为问题命名	45
外化问题	48

隐喻的语言	51
检视内化问题所带来的文化压力	52
论述	52
关于外化的提醒	56
外化非问题的元素	61
保持外化语言的简洁	64
外化合乎伦理吗	65
小结	66
第四章 扩展看待问题的视野	67
故事	67
生命中的支线故事	69
故事的元素	70
会谈方向的改变	72
从线索到特殊意义事件	73
戴安娜的故事	77
特殊意义事件的运用	81
仔细探究	83
怀特的地图定位表述	86
小结	90
第五章 提 问	91
遣辞造句	93
提问的类型	94
解构	94
通过提问改写生命故事的隐喻	101
改写主流故事	110