



〔德〕阿里斯特·冯·施利佩 约亨·施魏策 著
史靖宇 赵旭东 盛晓春 译

系统治疗与咨询教科书

基础理论



Lehrbuch der systemischen
Therapie und Beratung I
Das Grundlagenwissen



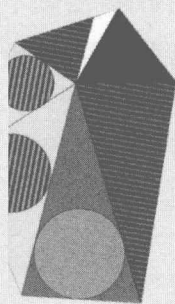
商务印书馆
The Commercial Press

系统治疗与咨询教科书

基础理论

〔德〕阿里斯特·冯·施利佩 约亨·施魏策 著

史靖宇 赵旭东 盛晓春 译



商务印书馆
The Commercial Press

2018年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

系统治疗与咨询教科书：基础理论 / (德) 阿里斯特·冯·施利佩, (德) 约亨·施魏策著 ; 史靖宇, 赵旭东, 盛晓春译. — 北京 : 商务印书馆, 2018

ISBN 978 - 7 - 100 - 15741 - 4

I . ①系… II . ①阿… ②约… ③史… ④赵… ⑤盛… III . ①精神疗法 — 教材②心理咨询 — 教材
IV . ①R749.055②B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第008028号

权利保留，侵权必究。

系统治疗与咨询教科书 基础理论

〔德〕阿里斯特·冯·施利佩 著
〔德〕约亨·施魏策
史靖宇 赵旭东 盛晓春 译

商务印书馆出版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商务印书馆发行
山东临沂新华印刷物流集团印刷
ISBN 978 - 7 - 100 - 15741 - 4

2018年3月第1版 开本 710×1000 1/16
2018年3月第1次印刷 印张 35

定价: 118.00元

Arist von Schlippe / Jochen Schweitzer

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I

© Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2012

本书根据万登霍克和鲁普雷希特出版社2012年版译出。



作者简介



〔德〕阿里斯特·冯·施利佩，哲学博士，教授，心理治疗师。在奥斯纳布吕克大学临床心理学专业任教多年，现任威腾-赫尔德克大学家族企业的领导与动力学教授，魏因海姆系统教育与发展研究所培训教师。



〔德〕约亨·施魏策，社会学博士，教授，心理治疗师，儿童和青少年治疗师。现任海德堡大学附属医院医学心理学和心理治疗教授，海尔姆·史第尔林研究所培训教师。



译者简介

史靖宇，海德堡大学医学心理学博士，同济大学医学院人文医学与行为科学教研室讲师，精神科医师，中国心理学会临床与咨询心理学注册系统注册心理师。曾在海尔姆·史第尔林研究所接受连续的系统治疗与咨询培训。长期从事心身医学和心理治疗的临床、教学和科研工作，担任中德家庭治疗连续培训项目翻译。

赵旭东，海德堡大学医学博士，同济大学医学院教授，精神医学、哲学心理学博士生导师，兼附属精神卫生中心（筹）院长、附属东方医院临床心理科主任，国家卫计委疾病控制专家委员会委员，中国心理卫生协会副理事长暨心理治疗与心理咨询专委会主任委员，中华医学会心身医学分会副主任委员，中国医师协会精神科医师分会常委，世界心理治疗学会副主席，世界精神病学协会（WPA）都市精神卫生分会常务理事。曾获全国“五一”劳动奖章、西格蒙德·弗洛伊德心理治疗奖。

盛晓春，威腾-赫尔德克大学医学博士，哈尔滨工业大学人文与法学学院教授，心理系主任，精神科副主任医师，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员，中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会委员，注册系统注册工作组成员，首批注册督导师，德中心理治疗研究院常务理事。

目 录

作者序	 1
序二 / 海尔姆·史第尔林	 5
序三 / 艾亚·阿森（英国）	 7
序四 / 安妮特·克罗伊茨（西班牙）	 11
序五 / 赵旭东（中国）	 13

第一部分 系统治疗与咨询的发展 19

1. 发现家庭会谈设置	 26
1.1 从精神分析到多世代治疗	 28
1.2 从人类潜能运动到成长取向的家庭治疗	 32
1.3 从行为治疗到认知行为家庭治疗	 33
2. 家庭作为系统：初级控制论和直接干预	 36
2.1 心理研究所	 36
2.2 结构式家庭治疗	 38
2.3 策略式家庭治疗	 40
2.4 早期米兰模式	 42

3. 系统作为社会建构：故事、合作和自我参照	 47
3.1 发现观察者：系统—建构主义治疗	 47
3.2 解决办法取代问题：索解取向短程治疗	 48
3.3 互动作为谈话：叙事和对话治疗	 54
3.4 合作代替干预：反映小组	 57
4. 新的发展	 58
4.1 理解自身和他人的感受：依恋、情感、心智化	 58
4.2 生态系统治疗：探访，多系统的和社区取向的	 61
4.3 甘地遇到贝特森：非暴力抵抗和父母教练	 63
4.4 拯救的希望和手工艺的结合：排列工作	 65
4.5 利用方法工具箱：系统治疗中的整合	 70
5. 心理治疗之外的系统实践	 74
5.1 商业系统：教练和组织咨询之路	 74
5.2 学习背景：系统教育学	 76
5.3 不仅仅是治疗和咨询：系统社会工作	 80
5.4 生病不是一个人的事：医疗卫生服务中的系统方法	 82

第二部分 针对实践者的系统理论 85

6. 系统	 87
6.1 “你无法亲吻一个系统”或“究竟何为一个系统？”	 88
6.2 系统理论发展简史	 91
6.3 精神生态学：格雷戈里·贝特森	 95

6.4	初级控制论：子系统、边界、规则和关系模式	 100
6.5	秩序和混沌：耗散结构、协同学和动力系统理论	 104
6.6	以人为中心的系统理论	 107
6.7	生命如何创造自身：系统自我再生理论	 111
6.8	交流作为基石：社会系统理论	 114
6.9	一个共同创造的世界：激进建构主义和社会建构主义	 121
6.10	伟大构想的终结：后现代哲学思潮	 125
6.11	21世纪初的系统思想	 129
7.	社会系统：家庭、组织、合作和网络	 130
7.1	社会系统类型	 130
7.2	家庭	 132
7.3	组织	 136
7.4	网络与合作	 143
8.	现实、因果关系和创造社会现实	 148
8.1	现实：何谓真实？	 148
8.2	因果关系：什么导致什么？	 152
8.3	人们如何创造社会现实？	 154
9.	问题作为共同成果	 162
9.1	问题决定的系统	 162
9.2	什么是一个问题？	 163
9.3	问题如何被创造出来？	 166
9.4	问题可以是有用的吗？	 167
9.5	疾病作为问题	 169

9.6 诊断的目的?	 171
9.7 如何让一个问题慢性化: 一个指南	 174

第三部分 实践: 基础 179

10. 一张与社会系统一起工作时的地图	 181
10.1 时间: 我们如何相互协调	 183
10.2 空间: 我们是怎样的关系	 193
10.3 能量和信息: 什么推动我们并保持运转	 198
10.4 效能: 我们如何达到目标	 200
10.5 意义: 我们如何成为我们想要成为的那样	 201
10.6 感受: 将我们联结起来	 206
11. 态度	 208
11.1 合作与关系	 208
11.2 扩大可能性空间	 210
11.3 独立自主作为关键词	 210
11.4 伦理的另一面: 阻止和界限	 211
11.5 形成假设	 213
11.6 循环	 214
11.7 从各方结盟到中立	 215
11.8 从中立到好奇	 216
11.9 轻视想法, 尊重人	 217
11.10 治疗作为扰动和激励	 218
11.11 资源取向、索解取向、顾客取向	 219

12. 系统能力和治疗关系	 221
12.1 什么使得治疗和咨询成功?	 223
12.2 利用“自身”建立治疗关系	 224
12.3 好事多磨	 225
12.4 谈话的能力	 227
12.5 尊重多样性: 对文化敏感的系统治疗实践	 228
12.6 直觉和即兴: 把握好“恰当的时机”	 231

第四部分 实践: 方法 235

13. 首次接触: 加入和收集信息	 237
13.1 加入: 相互认识、制定框架、建立信任	 238
13.2 人无法不提出假设: 对第一印象的加工	 239
13.3 使系统可视化: 收集信息、画图、讨论	 241
14. 订立协议: 澄清和协商治疗任务	 249
14.1 “重头戏?”: 澄清治疗任务	 249
14.2 区分动机、诉求、任务和协议	 253
14.3 在正式的和更大的系统中订立协议	 256
14.4 自己没有诉求: 非自愿和三方协议	 258
14.5 何时结束? 结尾的澄清	 261
15. 系统式提问	 264
15.1 循环提问	 267
15.2 呈现差异的提问形式	 271

15.3	建构现实和可能性	 273
15.4	问题场景和解决方案场景	 282
15.5	问题外化和解构性提问	 287
15.6	对于治疗关系的反思性提问	 292
15.7	家谱图访谈及其另外的形式	 293
15.8	“漂亮的提问”：提问的风格和态度	 294
16.	象征性—行动取向的干预	 297
16.1	利用空间理解关系：家庭雕塑工作	 298
16.2	对关系进行新的空间排序：家庭和组织排列	 303
16.3	演练逻辑可能性：结构排列	 307
16.4	时间线之旅：从未来回看今天	 309
16.5	说唱团：动摇信念系统	 311
16.6	体验职场：团队、组织、网络中的干预	 313
17.	谈论感受	 320
17.1	创建一个安全的基础：谈论依恋	 320
17.2	“我推测，你感到……”：共同心智化	 321
17.3	“此外，当时……”：加固受损的依恋	 325
17.4	“我感到……”：聚焦情感	 326
18.	会谈中和会谈后的评论	 329
18.1	认可、赞赏和欣赏的赋义	 330
18.2	改释	 332
18.3	分裂：团队或治疗师之间出现分歧	 339
18.4	比喻、类比故事、笑话、卡通片	 340

18.5	结尾干预	 343
18.6	仪式	 352
19.	反映小组和反映位置	 358
19.1	反映小组：目标、形式和规则	 359
19.2	反映小组的变化形式	 363
19.3	没有外部的团队：试试反映位置	 365
第五部分 实践：设置		 373
20.	系统治疗设置	 376
20.1	只有一个却涉及很多：系统个体治疗	 376
20.2	重新对彼此产生好奇：夫妻治疗	 381
20.3	加强父母的在场：系统式父母教练	 390
20.4	牵一发而动全身：家庭治疗	 394
20.5	开启游戏空间：儿童和青少年治疗	 402
20.6	组成交流的马赛克：团体治疗和家庭重构	 413
20.7	暂时休息作为过渡仪式：住院设置	 418
20.8	系统式反思：案例督导	 420
21.	生态系统干预	 427
21.1	共商大计：家庭—帮助者—会议	 428
21.2	家庭、学校、同伴：多系统家庭治疗	 430
21.3	“救命，他们来了！”：探访式家庭治疗和家庭帮助	 431
21.4	家庭相互治疗：多家庭治疗	 434

21.5 网络会谈、社区取向、合作项目计划	 436
22. 工作领域的系统咨询	 438
22.1 胜任工作：对领导的个体教练	 440
22.2 更轻松地合作：团队咨询	 448
22.3 遭遇转变：组织咨询	 459
22.4 网络中的合作：地方合作工作坊	 465
22.5 导航帮助：系统反思式案例管理	 467
22.6 从外部观察组织：根据反思列表进行考察	 470
 第六部分 未来的乐章？还有什么我们没写到？	 475
 参考文献	 481
人名索引	 523
主题索引	 535

这本书将翔实、生动地向读者介绍系统治疗与咨询的理论与实践。

本书的第一版于1996年出版。我们没有料到这本书这么多年来一直销量很好。2006年我们出版了《系统治疗与咨询教科书》第二卷，副标题是“具体心理障碍知识”（Das störungsspezifische Wissen）；2009年出版的《系统式干预》（*Systemische Interventionen*）一书，则概括性介绍了相关的方法。而今，2012年这版作为对1996年版本的全新修订版问世了。我们希望，这版也会大受欢迎。

这本书在很多内容上与以前的版本有所不同，这是一本全新的书。这些变化反映了主题和作者的不断发展。在过去的16年里，系统治疗与咨询没有发生根本性的“范式改变”，但是在方法和设置上却有大量的创新。这些创新被尝试运用在新的工作领域，并且针对新的问题发展出了新的操作方法，同时也受到基础研究成果以及其他治疗和咨询方法的影响。最终，于20世纪90年代初形成的流派之争的格局得以继续保留（例如可见Grawe, 2005）。有些领域系统治疗理念和实践已悄然从边缘转到了主流。但是它在很多地方一直还对习以为常的思维方式和处理方法起着出乎意料的扰动作用。

对于我们作者来说，我们在1996年至2012年间的个人发展被作为资源注入新版本的改编中。我们一起通过《心理治疗对话》（*Psychotherapie im Dialog*）期刊与其他治疗流派的代表进行交流达十年之久。我们作为专业人士（如系统治疗两个专业协会的主席）阶段性地参与了“心理治疗政策”方面的工作。我们更多的是在教练、团队和组织咨询领域工作，尤其是与家族企业、医院和社会服务机构合作，并且我们与国际的合作也更多了。

12 因此对于新的版本，我们提出了超越第一版的一些目标：我们想要介绍一种当今更广泛也更整合的“系统治疗与咨询”。为此我们想要在历史部分将1980年以前的贡献，即所谓的“初级控制论”整合进来，而这沿用的是当时由阿里斯特·冯·施利佩（Arist von Schlippe）总结，并在1984年首次出版的《家庭治疗概况》（*Familientherapie im Überblick*）一书中提出的说法。

我们想把这本书写得对心理社会学方面的学生和医疗卫生工作、社会工作、教育与教牧工作的实践者，以及管理和企业咨询的学习和实践者都同样具有可读性。为此我们也叙述了企业咨询、教育学和社会工作中系统方法的历史。我们把家庭、组织、合作和网络作为不同的社会系统进行了比较。我们描述了从心理治疗到与各大系统的工作再到教练、团队和组织咨询等系统的设置，并且我们对每个工作领域的介绍都列举了相关的案例。

我们想通过这本书把德语以外的其他语言中有趣的想法和实践也介绍给大家，这包括还没有被译成德语的内容。在此，我们只想介绍英语国家的情况。但是我们请同事们在序言部分简单介绍了英国、西班牙、中国的系统治疗发展情况。

我们想要关注第一版中的一些盲点。其中有这样的问题：究竟是什么（哪些过程）在社会系统中受到影响（如何影响）；还有在我们的培训经验中激发出的问题，即人们是如何把我们书中提到的所有的能力逐渐变成自己的；最后还有在系统治疗中如何处理感受和内心过程。

对于第一版中有很多内容我们改动不大，因为我们依然觉得这些内容很好。其中包括理论部分、治疗态度和方法等章节。以阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）文献为依据的原理我们尽量忠实于原意：尽可能深入浅出和形象地做描述，但是也不会过于简化。我们想通过大量简洁的例子使内容更生动；通过一系列指南和列表使内容更加一目了然。

有哪些内容是我们没有写到的？有哪些内容是因为超出本书的专业知识范围或我们的能力而没有被写进本书的？至少有两方面是我们有意省略的：一方面我们把内容限定为对社会和心理系统进行的工作，而不包括心理治疗的神经生物学方面，例如以系统治疗为基础的生物性干预——深部大脑刺激和躯体治疗等。有兴趣的读者可以参阅施温（Schwing, 2009）和席佩克（Schiepek, 2011）的文献（本书

第六部分也有提及)。在科学研究方面,本书所涉及的内容限定在与前者有直接相关性的内容。对特定的研究结果和研究方法感兴趣的读者可以参阅《系统治疗/家庭治疗效果》(*Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familientherapie*) (von Sydow et al., 2007), 或《家庭治疗研究方法》(*Research methods in family therapy*) (Sprenkle & Piercy, 2005), 以及《系统工作者研究手册》(*Handbuch Forschung für Systemiker*) (Ochs & Schweitzer, 2012)。

在本书的用语上有多种男性和女性人称的变化。我们认为这么做是合适的,因为大部分的治疗师和咨询师是女性。我们希望不要让过多的“政治正确”妨碍本书的可读性,但是也要体现对有意义的“性别敏感”的尊重。我们邀请女性读者,当然还有男性读者与我们共享这种在女性角色和男性角色之间不断变化的视角。

同1996年一样,我们想要建议读者,尽管要对这本教科书的内容有基本的信任,但也不要过分相信。所有学来的知识都存在风险,在某种背景条件下,其反面可能同样真实,甚至还要更真实和更可行(更加指明方向,更有目的性)。

致 谢

对这本创作了多年的新书同样做出巨大贡献的人中很多还不为人所知。尤其是我们俩的妻子——丽塔·冯·施利佩(Rita von Schlippe)和玛格丽特·罗特尔斯(Margret Rothers)。我们把家当作“写作的避难所”,并且时常相互拜访,受到了彼此的热情款待,吃到了可口的饭菜。我们的孩子雅尼娜·冯·施利佩(Janina von Schlippe)、西蒙·罗特尔斯(Simon Rothers)、马克斯·冯·施利佩(Max von Schlippe)和阿德里安·罗特尔斯(Adrian Rothers)对有联结的个体化进行了实践,他们在不同的发展阶段都多多少少对我们这本书感兴趣。雅尼娜·冯·施利佩和阿德里安·罗特尔斯作为测试读者,对全部书稿都做了重要的检查,并且编写了主题和人物索引。尤莉卡·茨瓦克(Julika Zwack)、米尔科·茨瓦克(Mirko Zwack)、马蒂亚斯·奥克斯(Matthias Ochs)和亨里克·科尔迪(Henrike Kordy)试读了本书的部分内容,我们感谢他们宝贵的批评和建议。范登胡克和鲁普雷希特(Vandenhoeck und Ruprecht)出版社的君特·普雷斯汀(Günter Presting)多年来一直鼓励和支持我