

心理咨询与治疗100个关键点译丛

如
果
只
懂
一
种
方
法
，
就
不
要
使
用
它



100 KEY POINTS

Family Therapy:
100 Key Points & Techniques

家庭治疗 100个关键点与技巧

(英) 马克·里韦特 (Mark Rivett) 著
(英) 埃迪·斯特里特 (Eddy Street) 著
蔺秀云 房超 何婷 译



中国图书出版单位

北京人民教育出版社

心理咨询与治疗

中央财经大学应用心理专硕（MAP）专业建设成果



家庭治疗

100个关键点与技巧

（英）马克·里韦特（Mark Rivett）
（英）埃迪·斯特里特（Eddy Street） 著
蔺秀云 房超 何婷 译

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭治疗: 100 个关键点与技巧 / (英) 马克·里韦特 (Mark Rivett), (英) 埃迪·斯特里特 (Eddy Street) 著; 蔺秀云, 房超, 何婷译. —北京: 化学工业出版社, 2017.9

(心理咨询与治疗 100 个关键点译丛)

书名原文: Family Therapy: 100 Key Points & Techniques

ISBN 978-7-122-30078-2

I . ①家… II . ①马… ②埃… ③蔺… ④房… ⑤何… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158206 号

Family Therapy: 100 Key Points & Techniques, 1st edition/by Mark Rivett & Eddy Street

ISBN 978-0-415-41039-7

Copyright© 2009 by Mark Rivett & Eddy Street. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of Taylor & Francis Group.

本书中文简体字版由 Taylor & Francis Group 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1563

责任编辑: 赵玉欣 王新辉 曾小军

责任校对: 吴 静

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市航远印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 16½ 字数 225 千字

2017 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888

(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 59.80 元

版权所有 违者必究

家庭治疗逐渐成为一种公认的循证心理治疗方法之一。家庭治疗适用于所有年龄段人群，主要处理由家庭冲突、创伤所引起的困扰和心理健康问题。一些其他心理治疗取向的治疗师也会在自己的治疗方式中整合家庭治疗的思想和技术。

《家庭治疗：100 个关键点与技巧》通过 100 个关键点全面地介绍了家庭治疗的基本思想和技术，全书主要包括以下部分。

- 家庭治疗理论；
- 家庭治疗实践基础；
- 家庭治疗技术应用；
- 家庭治疗面临的挑战；
- 家庭治疗的问题与争论；
- 家庭治疗师的自我问题。

《家庭治疗：100 个关键点与技巧》对于家庭治疗师、咨询师以及正在接受培训的家庭治疗师而言是重要的学习资源，对于面向家庭开展工作、希望学习更多家庭治疗技术的心理健康专家也很有参考价值。

马克·里韦特（Mark Rivett）是 UKCP 注册家庭治疗师，布里斯托大学高级讲师和家庭治疗培训主任，《家庭治疗杂志》现任编辑。

埃迪·斯特里特（Eddy Street）是特许临床和咨询心理学家（BPS），他将自己大部分职业生涯用于英国国民健康保险制度下的（NHS）儿童与青少年心理健康服务，目前独立工作。曾任《家庭治疗杂志》编辑，发表过大量家庭治疗领域的论文。

序

“心理咨询与治疗 100 个关键点译丛”行将付梓，这是件可喜可贺的事情。出版社请我为这套译丛写个总序，我在犹豫了片刻后欣然应允了。犹豫的原因是我虽然从事心理学的教学和研究工作多年，但对于心理咨询和治疗领域却不曾深入研究和探讨；欣然应允的原因是对于这样一套重头译丛的出版做些祝贺与宣传，实在是件令人愉快的、锦上添花的美差。

鉴于我的研究领域主要聚焦于社会心理学领域，我尽量在更高的“解释水平”上来评论这套译丛。大致浏览这套丛书，即可发现其鲜明的特点和优点。

首先，选题经典，入门必备。这套书的选题内容涵盖了各种经典的心理治疗流派，如理性情绪行为疗法、认知行为治疗、焦点解决短程治疗、家庭治疗……这些疗法都是心理咨询师和治疗师必须了解和掌握的内容。这套书为心理咨询和治疗的爱好者、学习者、从业者，铺设了寻门而入的正道，描绘了破门而出的前景。

其次，体例新颖，易学易用。这套书并不是板着面孔讲授晦涩的心理治疗理论和疗法，而是把每一种心理治疗理论浓缩为 100 个知识要点和关键技术，每个要点就好似一颗珍珠，阅读一本书就如同撷取一颗颗美丽的珍珠，最后串联成美丽的知识珠串。这种独特的写作体例让阅读不再沉闷乏味，非常适合当前快节奏生活中即时学习的需求。

最后，实践智慧，值得体悟。每本书的作者不仅是心理咨询和心理治疗的研究者，更是卓越的从业人员，均长期从事心理治疗和督导工作。书中介绍的不仅是理论化的知识，更是作者的实践智慧，这些智慧需要每位读者用心体会和领悟，从而付诸自己的咨询和治疗实践，转化为自己的实践智慧。

一部译著的质量不仅取决于原著的品质，也取决于译者的专业功底和语言能力。丛书译者来自中央财经大学社会与心理学院、北京师范大学心理学部等单位，他们在国内外一流高校受过严格的心理学专业训练，长期从事心理学教学以及心理咨询和治疗实践，具备深厚的专业功底和语言能力；不仅如此，每位译者都秉持“细节决定成败”的严谨治学精神。能力与态度结合在一起，确保了译著的质量。

心理健康服务行业正成为继互联网后的另一个热潮，然而要进入这个行业必须经过长期的专业学习和实践，至少要从阅读经典的治疗理论书籍开始，这套译丛应时而出，是为必要。

这套译丛不仅可以作为心理咨询、心理治疗专题培训或自学的参考书，也适合高校心理学及相关专业本科生、研究生教学之用。这套译丛可以部分满足我校应用心理专业硕士（MAP）教学用书的需要。我“欣然”地为这套书作序，是要衷心感谢各位译者为教材建设乃至学科建设做出的重要贡献。

心理疗法名虽为“法”，实则有“道”。法是技术层面，而道是理论和理念层面。每种心理疗法背后都是关于人性的基本假设，有着深刻的哲学底蕴。我很认可赵然教授在她的“译后记”中提到的观点：对一种疗法的哲学基础和基本假设的理解决定了一个咨询师是不是真正地使用了该疗法。因此，无论是学习这些经典的心理疗法，还是研发新的疗法，都必须由道而入，由法而出，兼备道法，力求在道与法之间自由转换而游刃有余。技法的掌握相对容易，而道理的领悟则有赖于经年累月的研习和体悟。我由衷期望阅读这套译丛能成为各位读者认知自我，理解人心与人性，创造完满人生的开端。

辛自强 教授、博导、院长
中央财经大学社会与心理学院
2017年6月

家庭治疗认为人类问题都存在一定的互动性，出于这种本质，家庭治疗一直将自己视为最激进、最具创新性的主流心理治疗。有时，家庭治疗师甚至将“自我”看成是关系网络的组成部分以及对关系的解释，而非某种实体的存在。家庭治疗认为，正因为人类之间关系网络的存在，处理人类困扰时更需要关注人类彼此的互动空间：人与人之间的空间，而不是个体内部模式。

一些民间格言也支持这样的观点，例如：“没有任何一个问题是单独个体的原因”，或是“我们爱的人决定了我们存在的方式”。简言之，这就是家庭治疗的悖论，其提出的“关系是问题的组成部分，只有疗愈关系，才能解决问题”引发了治疗界的思考。套用菲利普·拉金（Philip Larkin, 1974）的话，家庭可能“让你觉得很烦躁”，但只有在家庭的帮助下才能找到彻底的解决办法。家庭治疗在此基础上提出，治疗师应当在治疗室内直接处理关系问题，而非创伤性事件这样二手的信息。据此，家庭治疗师针对家庭团体和夫妻创建了独特的治疗技术。

这些思想促使家庭治疗从开始兴起的 20 世纪 60 年代发展到当下的 21 世纪，逐渐稳重、专业化，家庭治疗倾向于用实证研究支持自身的治疗实践，政府和科学的专业化团体也建议采用家庭治疗处理系列问题，包括儿童问题（Sprenkle, 2002; NICE, 2004A & 2004c & 2004d & 2005）、进食障碍（NICE, 2004b）、物质滥用（Rowe & Liddle, 2002）和成人心理健康问题（Jones & Asen, 2000）等[见 Carr（2009a & 2009b）对此所做的详细描述]。

这本书采用“100 个关键点”模型阐述了家庭治疗的基本思想和技术，这对我们来说具有很大的挑战性，因为我们需要限制关键点的选择，同时又希望这仅有的 100 个关键点能够体现出家庭治疗的迷人之处。在实际工作中，我们对要点的理论

性和实践性进行了讨论和权衡，由于篇幅限制，我们并未展开叙述那些具有很大争议的理论。这是因为，我们将本书定义为“手册”，而非理论性书籍（详细内容请见 Rivett & Street, 2003）。我们也同样希望这本专注于“实践”的书籍能够不那么学术，也不那么理论化，这其实是很困难的。我们两人耗费将近 30 年寻找一种简要描述治疗技术的方式，而其他学者可能会用整本书描写一种治疗技术。

我们希望在某些要点上能够体现出学术性，而在其他方面更偏向应用性，将两者加以平衡和切分，因此这本书读起来并不费力。第二、第十和第十一部分主要是介绍家庭治疗的理论，包括家庭治疗系统理论的争议（第二部分）、家庭治疗实践的广阔背景（第十部分），以及一般的专业性问题（第十一部分）。第三、第四和第五部分主要讲解家庭治疗的核心技术，包括如何设置家庭治疗背景（第三部分）和应用家庭治疗技术（第四和第五部分）。第六部分介绍了家庭治疗各分支或各流派的特定技术。本书贯穿了一系列的仿似真实家庭的案例。家庭治疗是一种治疗方法，具有其自身的精妙之处，因此我们在第八和第九部分阐述了治疗师的自我以及家庭治疗中遇到的问题。我们想确保这些要点不仅仅是一些治疗技术的集合，更是家庭治疗系统实践和一种世界观的体现。

在某种意义上，写这本书也迫使我们思考一名合格的家庭治疗师应当具备哪些基本的技能，我们可以借助治疗实践过程和家庭治疗教学过程得到一些启示。因此我们所写的是一系列不同长度和细节的要点，涵盖了家庭治疗的各个阶段。当然，这些要点可能不能代表我们所有同事的看法，比如在第六部分我们没有突出强调米兰学派的家庭治疗，这是因为在我们看来，米兰学派家庭治疗是许多其他学派思想和技术发展的基石，但是我们希望这些要点能够反映出家庭治疗的核心技术和概念，能帮到广大的家庭治疗师。

这本书简要介绍了家庭治疗的思想和技术，旨在帮助学生学习家庭治疗方法，向家庭治疗师介绍相关技术，对于其他行业的人类服务部门也有参考价值，包括社会工作者、护士、心理学家、全科医生、精神科医师、组织顾问等，我们希望能够将这种最具活力最具挑战性的心理治疗方法介绍给大家，展现其实践应用的精妙之处。

马克·里韦特
埃迪·斯特里特



100 KEY POINTS

家庭治疗：100 个关键点与技巧

**Family Therapy:
100 Key Points & Techniques**

Part 1

第一部分 系统理论

001

1	什么是系统?	002
2	家庭系统	005
3	个体与系统	007
4	循环与互动	009
5	结构和情境	011
6	家庭规则、情境和意义	014
7	历史和发展	016
8	意义和时间框架	018
9	生命周期和过渡期	020
10	过渡期和压力	022

Part 2

第二部分 复杂性和误解

025

11	系统理论将个体看作“事物”吗?	026
12	家庭治疗忽视了个体吗?	028
13	治疗师的“自我”	030
14	家庭治疗忽略了家庭的社会情境吗?	032
15	家庭治疗是否具有性别歧视?	034
16	家庭治疗能否促进“正常家庭”?	036
17	“家庭治疗”的整合性	038

Part 3

第三部分 开始治疗

041

18	协同整合伦理治疗模型	042
19	谁是来访者?	044
20	联系和召集	046
21	会见个人	048
22	解释过程	050
23	倾听故事	052
24	捕捉每个人的观点	054
25	提问和共情	056
26	治疗联盟	058
27	中立和保持好奇的立场	060
28	情感反映技术	062
29	互动反映	064
30	追踪家庭互动	066
31	构建家庭意识形态	068
32	儿童和游戏	070
33	观察房间内的互动	071
34	建立家庭对治疗的立场	073
35	反馈和总结	075
36	探究外部系统的压力	076
37	家庭弹性	078
38	调查家庭支持网络	080
39	设置治疗日程	082

Part 4

第四部分 治疗师技术

085

40	假设和构想	086
41	扩展背景	089
42	谈论困难话题	091
43	处理指责式互动	093
44	构建家族历史——家谱图	095
45	重塑和积极赋义	097
46	家庭治疗评估	100
47	创造改变的动力	102
48	相遇的时刻和过程变化	105

Part 5

第五部分 发展干预技术

109

49	循环问题	110
50	用提问的方式澄清和扩展	112
51	用问题开场	114
52	用问题打破重复模式	116
53	用问题连接时间——过去和现在	118
54	用问题连接时间——将来和现在	120
55	用问题规范行为	122
56	研究解决问题的对策	124
57	在问题中提出建议	126
58	扮演	128
59	家庭作业	130
60	家庭剧本	132
61	给来访者的信	134

Part 6

第六部分 各流派家庭治疗 技术

137

62	策略派家庭治疗技术	138
63	结构式家庭治疗技术	140
64	焦点解决家庭治疗技术	143
65	叙事家庭治疗技术	145
66	基于依恋的治疗技术	148
67	心理教育治疗技术	150

Part 7

第七部分 治疗的结束

153

68	过程回顾	154
69	治疗的结束	156
70	提前结束治疗	158
71	随访	159
72	评估结果	161

Part 8

第八部分 治疗师的自我

165

73	一致性——自我应用	166
74	治疗师自己的家庭剧本	168
75	发展治疗存在	171
76	建立治疗风格	173
77	治疗中自我表露的使用	175
78	受创治疗者和人类的苦难	177
79	文化能力与家庭治疗师	179
80	发现“不知”空间	181

Part 9

第九部分 应对家庭治疗中常见的挑战

185

81	如何应对家庭治疗中的“阻抗”	186
82	如何应对治疗“停滞”	189
83	如何应对治疗过程中的冲突	191
84	如何控制治疗中的强烈情绪	193
85	如何处理秘密和真假难辨的陈述	195
86	如何应对治疗中的缺席问题	197
87	如何应对治疗中“不守纪律”的孩子	199
88	如何应对失败	201

Part 10

第十部分 情境中的家庭治疗

205

89	一般情境下的应用	206
90	施虐情境	208
91	伴侣和婚姻治疗	211
92	咨询和家庭治疗	214
93	私人诊所	216
94	多样性	218

Part 11

第十一部分 问题讨论

221	95 在家庭治疗中整合其他治疗方法	222
	96 家庭治疗、家庭支持和家庭咨询	224
	97 后现代主义的界定与影响	226
	98 家庭治疗中的团队和联合治疗	228
	99 家庭治疗的培训和督导	230
	100 家庭治疗的未来	232

参考文献	234
专业名词英中文对照表	245
译后记	249



Part 1

第一部分

系统理论

1

什么是系统？

家庭治疗师治疗模式的基本理论是系统理论（system theory）（Bateson, 1972 & 1979; Nichols & Schwartz, 1998; Becvar & Becvar, 1999; Glick et al., 2000; Goldenberg & Goldenberg, 2000; Dallos & Draper, 2005）。例如，沃尔龙德·斯金纳（Walrond-Skinner, 1976）就认为家庭治疗是“对自然系统的治疗”。系统理论是家庭治疗所有传统思想和技术的根源。很多家庭治疗师更愿意将自己称为“系统治疗师”而非“家庭治疗师”。这也是我们编写这本书——《家庭治疗：100个关键点与技巧》——的初衷。

自然界的运转也是基于系统的功能。举个简单的例子：在任何地方，动物和植物会因为它们的栖息地及气候而彼此关联，它们形成了一个生态“系统”。夏季高温炎热，它们之间的相互依赖性就得到了充分的体现。例如，夏季的高温导致田地里昆虫数量的增加，这样来田地里觅食的鸟类数量也会增加。随着鸟类数量的增加，供昆虫寄生的植物也会逐渐遭到破坏，田地的数量减少，不利于昆虫栖息，这又导致昆虫数量减少，继而鸟类飞去其他地方觅食，数量也越来越少。自然界就是充满了这样的生态系统。

我们可以将这个田野以及栖息其中的生物看作一个系统，这个系统也是与外界相联系的，并非独立存在。该田野周边的树篱并不会封闭这个生态系统，我们可以任意地选择我们将要研究的系统。比如，我们可能会关注田野里某个更容易保持水分的角落。这个角落就是一个子系统，在该子系统里生长着不同的植物，可以支持不同的昆虫生存，这样或许会吸引不同种类的鸟。因此，我们在该领域大的生态系