



大夏心理·心理诊室



In Search
Of Solutions:
A New Direction In Psychology

心理治疗的新趋势

解决导向疗法

(美) 比尔·奥汉隆 米歇尔·韦纳-戴维斯◎著
李淑珺◎译



大夏心理·心理诊室

心理治疗的新趋势

解决导向疗法

(美) 比尔·奥汉隆 米歇尔·韦纳-戴维斯◎著

李淑珺◎译

In Search
Of Solutions:
A New Direction In Psychology



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗的新趋势：解决导向疗法/(美)奥汉隆,(美)韦纳-戴维斯著;李淑珺译. —上海:华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-7118-1

I. 心... II. ①奥... ②韦... ③李... III. 精神疗法

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131616 号

大夏心理·心理诊室

心理治疗的新趋势：解决导向疗法

撰 著 比尔·奥汉隆, 迈克尔·韦纳-戴维斯
译 者 李淑珺
项目编辑 任红瑚
封面设计 大象设计
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163
传 真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京东君印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 11.75
字 数 126 千字
版 次 2009 年 9 月第一版
印 次 2009 年 9 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978-7-5617-7118-1/B·499
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

自序

心理治疗的新趋势

本书提供的是思考与进行心理治疗的新方法。这种方法聚焦个人的能力，而非缺陷；注重个人的优势，而非弱点；着重个人的能力，而非限制。

这项方法的先驱之一是已故的精神科医师米尔顿·埃里克森（Milton Erickson），他的一个来访者就是使用解决导向疗法（solution-oriented therapy）的绝佳例子。

埃里克森的这位女性来访者在书中简称为“孩子的妈”（Rossi, 1980, Vol. 1），她一直想学会读书写字，却始终无法克服障碍，达成目标。她小时候没机会读书，但16岁时决心从头学起。20岁时，她想到一个方法，让老师在她家搭伙住宿，请他们教她读写。接下来许多年里，她的房客与她的孩子都孜孜不倦地教导她，却都徒劳无功。每次只要有人试着教她阅读或写字，她就会感到害怕，脑中一片空白。

她70岁时还是无法阅读。此时她与埃里克森接触，他承诺她可以在三星期内学会读写，并保证不会要求她做本来不会的事。她心存怀疑，但很想试一试。首先他请她拿起一支铅笔，让她像小朋友一样，随使用什么方式拿都可以。接着请她在一张纸上随便涂鸦，画出任何随意的记号，就像不会写字的小孩一样。然后他请她画一些直线，就像锯一块板子，或在花园里笔直地种一排植物时画的直线。她可以直着画、横着画或沿着纸张的对角线画。而后要她画出几个甜甜圈中央的洞，再画出甜甜圈分成两半的样子，接着画出一个山形屋顶的两侧。他持续引导她画这些图案，并请她多加练习。她照做，但不了解这有什么意义。

再次会谈时，埃里克森告诉她，一堆木头和一间房屋的差别，只在于后者把木头组合在一起。她同意这种说法，但仍旧看不出来这跟她有什么关系。在埃里克森的指导下，她把这些图案组合成所有的英文字母。写完后，埃里克森告诉她，她刚学会写所有的字母，还说拼字不过是把字母组合在一起而已。他请她把字母放在一起，并说她现在已经知道怎么写字了。埃里克森教了她几个字的名字，因为每个字都有名字，就像农场上每只动物都有名字一样。他慢慢引导她写下一个句子，让她说出其中每个字的名字。这句话是：“孩子的妈，赶快弄点东西来吃。”当她念出这句话时，终于明白这就跟说话一样（她过世的先生过去经常说这句话）。后来，她在三星期内就以同样的过程轻松学会了阅读。

比尔清楚地记得他（有些出乎意料）第一次运用解决导向疗法的来访者。

当时，他在一家心理健康中心刚开始工作不久，接到另一位治疗师先前的来访者在紧急状况下的求助。这位女性来访者的治

疗师去度假了，而比尔正好有时间，因此同意见她。他不想跟那位治疗师回来后可能会采取的做法相抵触，所以格外谨慎。他询问她为什么挑那天来，是否与先前的治疗师有关。她说因为抑郁症而接受治疗已将近一年，但前些时候停止治疗，因为她已经康复。

比尔问她如何治愈的。她详细描述了与先前的治疗师一起想出的几个方法，这些方法可以帮助她在感到沮丧时，避免陷入抑郁，包括打电话给朋友、骑脚踏车，以及维持日常活动，比如上大学和工作等。她提到这些方法时，精神显然振奋许多。

比尔问她，这些方法现在还管用吗？她认为有用，只是她都忘记了，直到他问才想起来。最后她告诉比尔，现在她知道她不必一定要接受治疗才能解决问题，但也认为如果她没有来找他，很可能又会陷入严重的抑郁。这次会谈只花了20分钟。比尔做短期治疗已有一段时间，却从来没想到治疗可能在20分钟内完成！那位治疗师几星期后度假回来，再打电话给这位来访者，追踪后续状况，结果发现她过得很好，抑郁症也没有复发。

米歇尔的一个来访者也显示了解导向疗法的另一个方面。

一对夫妻来找米歇尔，因为他们家里有个3岁大的“怪物”。母亲珍妮一见面就向米歇尔保证，女儿明蒂跟别的3岁孩子完全不一样。珍妮三十多岁，受过良好教育，读了所有能找到的育儿文章和书籍，她认为明蒂惹人厌的行为远远超过3岁孩子的正常界限。她说明蒂一天到晚吵闹，从来不肯接受别人的拒绝，不断干扰大人，没有任何刺激也会大发脾气，还会趁大人不在时偷偷地捏掐还是婴儿的妹妹，晚上也不肯上床睡觉（其实抱怨还不止这些）。

这小女孩搅得全家天翻地覆。珍妮确定是自己欠缺家长的能力，才引发明蒂令人难以忍受的行为。珍妮不但觉得自己无能，也因为大多时候对明蒂没有爱的感觉而感到愧疚——她觉得好母亲都应该时时爱自己的儿女。更糟的是，别人在场时明蒂反而中规中矩，备受关注，这更让珍妮相信自己是问题的根源，加深了她的无力感和疏离感。

孩子的父亲肯恩，也同样担心他们家的“小怪物”，尤其是他每天一回家，就会被孩子的种种负面报告所包围。他天天回家吃午餐，这若不是英勇行径，就表示他有受虐倾向，因为用餐时，还要受到珍妮和明蒂母女的战火波及。他觉得他们夫妻现在唯一的话题就是明蒂，这已严重影响了他们的婚姻质量。他很想念过去与珍妮的快乐时光。

第一次会谈时，治疗师米歇尔花了一番工夫才打断这对夫妻无止境的抱怨，专注寻找重新开始的地方。然而珍妮不经意的一句话显示了可能的起点。她说她从明蒂早上起床的样子，就可以判断当天会有什么状况。米歇尔热切地请她就此多谈谈。

珍妮说，每天早上她都会被明蒂大声的“妈咪，我起来了”的喊声叫醒。在珍妮听来，明蒂大喊的声音有时显得很开心，有时像是不高兴。珍妮对明蒂声音的判断，会决定明蒂得到什么样的回应。如果珍妮觉得明蒂听起来很开心，就知道今天会很好过，因此她会走进明蒂的房间，开始唱她们一起发明的儿歌：“妈咪的小宝贝好不好？”“我很好。”“谁最爱明蒂？”“妈咪。”然后她们会窝在一起一会儿，再下楼吃早餐。通常这一天就会过得比较平静。

如果珍妮觉得明蒂的声音像是不高兴，她就会带着恐惧和怒

气走进明蒂的房间，也不会带头唱她们的歌。当然明蒂也就会符合珍妮的预期，开始哭闹，这就注定了这一天会争执不断。

米歇尔问珍妮是否愿意做一个实验。她建议珍妮，不论明蒂醒来时开心与否，她走进明蒂的房间时，都要假装认为明蒂很开心，也就是脸上要带着微笑；而且不论明蒂心情如何，都要带头唱她们的歌。珍妮立刻觉得这是个有趣的建议，同意试试看。

第二个星期，这对夫妻表示与明蒂的相处有所改善。她似乎比较平静，也比较让人开心。珍妮和肯恩谈到这对他们的关系有正面影响——放松的时间比较多，家里甚至有笑声。最令他们惊讶的是，明蒂的行为虽然丝毫称不上完美，但在那个星期中，她却神奇地学会了控制自己的大小便！

几次会谈后，在回顾进展、准备结束治疗时，珍妮说那个早上的实验对她才是真正的转折点。她发现，即使面对明蒂的挑战，她也能让事情朝正确的方向前进。更重要的是，珍妮和肯恩成功地运用这个理念来解决其他与明蒂有关的窘境。

大趋势

多年前，约翰·奈斯比特（John Naisbitt）在《大趋势》（*Megatrends*）中详细阐述了他认为正在社会中兴起的、其他人或许还未察觉，却不可阻挡的趋势。同样地，我们也在心理治疗领域看到一种新的“大趋势”。简单地说，这项趋势就是逐渐远离解释、问题、缺陷，朝向解决、能力和优势。

接下来我们会详细描述这种正在兴起的方法，让治疗师加以运用。首先我们会概略介绍这种方法的基础，然后讨论它为什么

不同于传统的治疗方法。之后我们会一一检视其中各项原则，并运用案例讨论来说明如何实际运用这些概念。

聚焦于解决与优势：心理治疗的新趋势

这种思考的起点不是攻击问题，而是寻找解决之道——不论解决方法显得多么困难或遥远——然后想出要如何到达目的地。这种思考方法会激发人想象可以怎么做、应该怎么做，帮助人看到本来不会发现的潜力，引发原本不会采取的行动。这些想象会激发能量，预防个人过早妥协，接受较差的结果。我们的社会充斥着一种负面心态，认定重大改变不可能也不会发生，因而抗拒这些想象，认为它们难以实现，不切实际。这种心态会让人一开始就认定合理而重要的目标不可能达成。这种心态经常把我们牢牢绑在现在，仿佛目前的状态就是我们能够期盼的最好状态。(Rouse, 1985)

亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 在 20 世纪 60 年代认为心理学一直朝错误的方向发展。几乎从一开始，大多数心理学的研究都集中于探索人类情绪、行为和心理层面的病理。马斯洛却认为，正确的方向刚好相反，我们应该去了解人类当中最好、最健康的样本，来增进对人的了解。

心理治疗的大部分历史也循着同样的脉络，即聚焦于研究人的问题与病理，并试图加以治疗。但是现在出现了新趋势——治疗焦点逐渐从来访者的病理和缺陷，转移到其优势、能力和资源；治疗方向也从试图解释问题的原因、找寻真正的问题，转变成寻求对治疗的个人、伴侣或家庭最有效的解决方法。

治疗师经常对问题成因有不同的意见，但对如何解决问题则经常意见一致，这促成了心理治疗领域所谓的“技术折中主义”（technical eclecticism）。例如许多治疗师会运用来自行为治疗的“系统脱敏法”（systematic desensitization），却不服膺行为治疗模式，事实上他们可能很讨厌行为主义。但是没有人不想得到成功的结果，因此治疗师大多愿意借用主要治疗模式之外的其他方法，来达到成功的介入。

或许我们称这项兴起的趋势为大趋势是太过乐观了，就现实状况而言，或许应该说，证据显示许多地方都出现了这样的改变。但是无论如何，我们之所以著书描述这项大趋势，也是希望贡献一己之力，促成该项趋势。对于“媒体是纯粹报导新闻，或者创造新闻”这个经常受到讨论的问题，我们的回答是：“两者皆是。”因此，我们对或许能帮助这项趋势演变成真正的大趋势，感到很兴奋。

初学者之心

我们很喜欢禅宗的一个说法：“刚入门者，有无限可能；老手心中，则少之又少。”（Suzuki, 1970）如果我们在工作上采取这种态度，就会发现持续学习新事物绝对会带来益处。我们的来访者不断教导我们该如何与他们合作，如何帮他们解决困境。我们至今还没有找到一种公式能够涵括人类的多样面貌。

这本书也一样。我们提供可能有助于治疗的观点，但我们明白，并没有解决一切治疗困境的最终解答。不过，通过我们的实践，我们相信，书里提供的方法对大多数寻求治疗的人都很有效。

我们要请读者以初学者之心阅读这本书。某些论点可能会挑战你长期以来坚信的治疗假设，我们自己也花了许多年时间才去除了过去学到的一些心理问题和心理治疗的“基本”假设。我们经常想起一项研究，该研究指出，即将进入心理研究所的学生大多“有天生的治疗能力”，但在研究所课业结束时再测试，却发现他们的能力反而减退了；而在他们毕业5年之后，这些天赋的本能又恢复了。

我们在工作坊教授这些内容时，经常有执业的临床治疗师说，他们一直出于直觉地在做我们所讨论的许多事，听到这些做法被某些理论和专家肯定，让他们觉得安心多了。我们希望本书能激发你的“初学者之心”和与生俱来的治疗本能。

最后，请记住我们听过的一个故事，提醒自己，没有人能对所有人人类困境有万无一失的解答和最终的解决方法。

从前有个人专门教导父母如何当好父母，他把他的课程称为“父母十诫”。许多父母对自己的能力没有信心，因此不远千里来上他的课，希望学会当更好的父母。当时他还没有结婚，也没有孩子。有一天他遇到了梦中情人，结了婚，一段时间后也有了孩子，这时他把课程改名为“给父母的五个建议”。一段时间之后，他们又幸运地有了第二个孩子，这时他再度将课程更名为“给父母的三个可能有用的忠告”。在第三个孩子出生后，他干脆不再教这门课了。

目 录

Contents

自 序 心理治疗的新趋势	1
第 1 章 心理治疗的演变：从解释、问题到解决的方法	1
* 解决导向心理疗法的演变	3
* 短期家庭治疗中心：让密尔沃基出名的团队	11
第 2 章 挑战假设：解决导向疗法的前提	17
* 当代多数治疗模式的共同假设	17
* 从病理到健康：解决导向疗法的假设	22
第 3 章 治疗中的不确定原则：	
合作创造可以解决的问题	39
* 合作创造的现实	40
* 协商的指导原则	44

第4章 小心使用语言：促成改变的对话	47
* 配合来访者的语言	48
* 配合来访者的感官语态	52
* 引导来访者的语言	53
第5章 会谈即介入：解决导向会谈的要素	61
* 评估即介入	63
* 具有假设前提的提问	65
* 第一次会谈	66
* 接下来呢	83
* 案例研究：学校里的一天	95
第6章 改变的要素：改变对问题的做法与看法	107
* 模式干预：蝴蝶效应	108
* 解决的处方：引发改变的公式	114
* 惊喜作业——用于婚姻或家庭治疗	116
* 解决导向的催眠	118
第7章 增强及持续改变：让变化继续	123
* 回应该来访者的回应：第二次和后续的会谈	123
* 案例研究：心的问题	131
* 案例研究：安妮的明天	135

第 8 章	不该走的路：治疗时应该避免的路	139
•	不知道要去哪里，或者到了没有：走马观花	139
•	重复过去无效的做法	143
•	不理睬来访者的回应	145
•	强化来访者的病理	147
•	运用想象力	150
第 9 章	准备、发射、命中目标： 实地运用解决导向疗法	153
附 录	比尔与米歇尔的对话	155
参考书目		169

第 1 章

心理治疗的演变：

从解释、问题到解决的方法

心理治疗诞生于各学科汇流的浩瀚海洋，广纳心理学、医学和哲学的支流。这些学科的焦点在于解释、诊断与了解人的天性。虽然这些学科的研究都有重要价值，但时间已经证明，而且我们也愈来愈有理由认为心理治疗的焦点应该不同于这些学科。我们认为，心理治疗的焦点应该是引发观点与行动的改变，导向解决问题。正如许多治疗案例所显示，能够清楚地解释问题的本质和根源，并不见得能促成所期望的治疗结果。

精神分析法强调产生改变的洞察力。这种方法偶尔确实有效，但最常见的还是像伍迪·艾伦（Woody Allen）在《安妮·霍尔》（Annie Hall）中饰演的艾比·辛格一样。艾比认识安妮后不久，便坦承自己已经接受精神分析 13 年。她很惊讶，他很快回答说他打算花 20 年时间去尝试。如果到时候还是没有改善，

他就要到法国南部的朝圣地露德（Lourdes）向圣母求助。大多数人应该都会同意，一定有方法可以确保心理治疗在较短的时间内成功！

近年来心理治疗已经演变成一项独立而独特的学科，经常由正规领域（心理学和精神医学）以外的人实际操作，例如社工、家庭治疗师、牧师、护士、咨询人员等等。或许也是因为出现了来自不同领域的从业者，激发了心理治疗的趋势从试图了解与解释，转向寻求解决与改变。

时间证明，许多不同的方法都可能有效，但是不同模式和学派的倡导者经常对成功治疗中应该有哪些关键要素和技巧，抱持相当不同的看法。例如1985年12月在凤凰城举行的“心理治疗的演变”（Evolution of Psychotherapy）会议中，与会成员发表了许多重要的关于心理治疗学派与模式的观点，但从发表的论文中却看不出对心理治疗的假设和方法有太多共识（Zeig, 1987）。有些人或许会觉得这是坏消息，但我们认为这是好事。世界上并没有一种完全正确的心理治疗理论。许多不同的理论、技巧和方法，似乎都可以引发改变和正面的结果。

与其寻找正确的治疗理论，倒不如往另一个方向搜寻。托马斯·彼得斯（Thomas Peters）和罗伯特·沃特曼（Robert Waterman）合著的《追求卓越：美国经营最佳公司的启示》（*In Search of Excellence: Lessons from American's Best-Run Companies*），就掌握了正确的理念。他们共同研究美国最成功的数家公司，从中整理出高效率管理的关键元素。他们关注的是最成功而非最失败的案例，寻找的是解决方法，而非问题成因。

解决导向心理疗法的演变

传统的心理治疗关注过去，在来访者的童年中寻找现存症状的根源。在20世纪60年代，随着行为治疗、自我心理学、完形治疗、家庭治疗等派别出现，来访者当下的状况和“此时此地”才变成心理治疗的焦点。这些新模式的支持者认为过去导向（past-oriented）的治疗浪费时间，充满太多臆测。新的治疗方法重视当下，关注当前症状的产生与延续，采用当下可以确认的数据。

现在，心理治疗进一步演变为超越“此时此地”导向，到达未来导向（future orientation），也就是不只关注问题如何产生、延续，更关注后续如何解决。我们离开了心理学、医学和哲学的海洋，来到介入行动的旱地上。在此，诊断与理论没有对错，只有特定案例中哪些做法有效或有帮助的数据。

这项大趋势的重点是关注来访者的优势与能力，我们也认为用这种方法帮助来访者改变，会比过去专注于来访者缺点的方式更为人性，也更不会带来痛苦。家庭治疗领域的几位杰出导师也都注意到这项趋势：

家庭治疗师过去强调缺陷的“建构现实”，因此其观点受到挑战。现在他们发现，唯有找出家庭的优势，才可能解决家庭功能失常的问题。弗吉尼亚·萨提尔（Virginia Satir）的方法着重于成长，寻找一般状况下的其他选择；伊万·纳吉（Ivan Nagy）同样注重正向的含意，以及探索家庭的价值体系；卡尔·惠特克（Carl Whi-