

心理咨询与治疗丛书

焦点解决短程咨询实务

钟思嘉 黄蕊 著

心理咨询与治疗丛书

焦点解决短程咨询实务

Jiaodian Jiejue Duancheng Zixun Shiwu

钟思嘉 黄蕊 著



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书侧重点解决短程咨询的实际应用,内容为焦点解决短程咨询的基本理念、操作步骤和具体技术,旨在帮助初学者很快地掌握焦点解决短程咨询的要领,并能有效地运用在助人工作中。同时,作者以自身的咨询经验为基础,结合其他一些短程咨询的方法,对焦点解决短程咨询的使用提出改进建议,期盼帮助初学者在建立和拓展自己的咨询风格时作为参考。

本书可供大学心理学专业本科生,临床心理学、心理咨询、社会工作和精神医学等专业研究生作为教材或教学参考书使用,并可供各类心理咨询师和心理治疗师培训使用。

图书在版编目(CIP)数据

焦点解决短程咨询实务 / 钟思嘉,黄蕊著. — 北京:
高等教育出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-04-038956-2

I. ①焦… II. ①钟… ②黄… III. ①心理咨询
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 289361 号

策划编辑 单玲 责任编辑 单玲 封面设计 王睢 版式设计 王艳红
插图绘制 尹文军 责任校对 胡美萍 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 7.5
字 数 120千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
定 价 12.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 38956-00

序

近三十年来,焦点解决短程咨询(solution-focused brief counseling,简称SFBC)日益受到重视,坊间关于焦点解决短程咨询的参考书籍也不少,这些书都各有特色和优点。然而,根据个人讲授多年的经验,总觉得缺少一本能让学生很快地明白其理念,并且使用起来得心应手的实用书。这是撰写本书的初衷,也是一种抛砖引玉的期望。初学者如能清楚地理解本书内容,之后再次阅读其他相关书籍,会更易掌握这些书所谈的理论、研究或案例。

从事心理咨询工作多年,从未在教学课程和实务工作上自称“治疗”,而且一直坚持心理咨询应与心理治疗有所不同,西方学界对二者差异的争论也有很长的历史,至今仍无法获得一致的结论。个人认为,与其费时费力地去争论而产生对立和冲突,不如站在如何有效帮助来访者的立场上彼此相容与合作。事实上,在所有心理咨询的教科书里,无论是所谓传统的长程咨询还是短程咨询都采用以治疗为名的学派理念和技术。因此,本书尽量使用咨询或心理咨询一词,除非必要才用到心理治疗或治疗一词。

本书在撰写形式上与其他教材有很大不同,除了篇幅只有七万五千多字,颇符合“焦点短程”的特点外,还有一些特殊之处。例如,第二章初次会谈内容有八节之多,因为焦点解决短程咨询非常重视初次的会谈,因此期望读者一气呵成地了解初次会谈的精髓;有的章节内容则较简要,如第四章后续会谈,不再赘述会谈的相似步骤和方法。如此安排是站在“应用”的角度,强调本书的实用特点。此外,本书还加入了其他一些具有特色的短程咨询技术,如有意义的打断话技术、I—D—E会谈焦点、全人发展观等,这些内容使本书增色不少,也希望对读者有更多的启发和参考价值。

本书的问世要感谢与我合作的黄蕊女士,她是我指导的一位深具潜

力的优秀学生,除了和我分工撰写本书的不同章节外,还在内容的讨论、文词的修饰和表格的制作上展现了聪慧和认真的特质。这是她的第一本专著,具有积极的行动意义,祝福她以此为学术发展的起点,开启自己美好的前程。同时,要感谢哈尔滨工程大学人文社会科学学院的金宏章院长,他提供的精神和物质鼓励给了我一个可以愉悦地从事教学、研究和写作的生涯第二春。最后,特别感谢高等教育出版社对本书出版的肯定和支持。

钟思嘉

2013年秋于冰城夏都哈尔滨

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮编 100120

目录

第一章 绪论	1
第一节 短程咨询兴起的背景及其内涵	1
第二节 焦点解决短程咨询的历史发展	6
第三节 焦点解决短程咨询的理论基础	9
第四节 咨询角色与关系	13
第五节 学习的起点	17
第二章 初次会谈	20
第一节 会谈的开始	20
第二节 会谈的流程	25
第三节 目标架构	29
第四节 例外架构	38
第五节 假设架构	41
第六节 改变行动	45
第七节 会谈结束	48
第八节 会谈案例	50
第三章 会谈的艺术	57
第一节 语言交流	57
第二节 有意义的打断话	62
第三节 I—D—E 会谈焦点	67
第四章 后续会谈	71
第一节 会谈的进行	71
第二节 咨询结案	78
第五章 应用指南	83
第一节 咨询误区	83
第二节 咨询转介	88

第三节 咨询伦理.....	91
第六章 成长路上	96
第一节 发展现状.....	96
第二节 问题思考与建议	100
第三节 全人发展观	105
参考文献	109
附录 初次会谈工作单	111

或短程（short-term）命名都不如“时间敏感”（time-sensitive）、“时间效益”（time-effective）来得贴切。尽管如此，大多数的西方学者也都采取“短程咨询”这一习惯用法。

一、兴起的背景

从心理咨询和治疗的发展历史来看，事实上多数传统流派都属于短程性质，即使被认为需要较长治疗时间的精神分析疗法，在早期也并非长程治疗，就连创始人弗洛伊德当年在治疗时所用的时间也只有几周或几个月，很少有超过一年的情形（Budman & Gurman, 1988）。然而，自20世纪30年代起，后来的精神分析治疗师基于来访者的问题的严重程度、潜意识、自我防御机制、人格障碍等各种理由，强调来访者的问题需要多一些时间的治疗，逐渐形成治疗时间越来越长的风气。

虽然早在20世纪30年代就有学者提出短期咨询（short-term counseling）这个名词，40年代也有学者提出缩短治疗时间的观点，但是到了60年代短程咨询和治疗才开始受到重视。尤其从80年代起，相关的文章、书籍和研究如雨后春笋般相继问世。短程咨询和治疗之所以如此兴盛，与当时的时代背景和需求密不可分，大致可以归为以下四个因素：

1. 社会的需求

首先，随着社会的繁荣进步，人们的物质生活越来越富足，心理问题却愈发增多，求助于咨询和治疗的人也与日俱增，为了满足社会大众的需求（如减少来访者等候时间、增加服务量等），开展较短时间的咨询和治疗的呼声高涨。其次，越来越多的国家和地区都通过立法将心理问题或精神疾病纳入医疗保险，政府社会福利单位和保险公司考虑其支出成本，开始对咨询和治疗的次数和时间有了严格的限制。这种来自于社会成本的压力，使得心理咨询和治疗不得不考虑以缩短时间来适应时代的要求。

2. 来访者的需要

从来访者本身的情况看，即使社会福利机构、保险公司对咨询或治疗的费用有一定的补助，个人相对地也要支付一些必要的费用，如

果咨询或治疗次数太多、时间太长，对个人及其家庭来说也是一笔相当大的经济负担。而且，对于现代人而言，时间就是金钱，前来咨询或治疗的时间有限，再加上前来咨询的往返路程时间和交通等花费，也是一笔不小的成本付出。因此，为了减轻客户负担和增加效益，标榜为短程的咨询或治疗的机构和个人诊所也应市场的需要而增加。

3. 危机干预的急迫性


当来访者遭遇到生活中的危机事件，以致造成心灵上的创伤、情感上的打击、生活上的困难、身体上的伤害等问题，甚至产生自杀或伤害他人的企图或行为时，最需要的是咨询师能直接帮助他们解决问题，如走出哀伤、纾解压力、降低焦虑、厘清思维、重新掌控生活等。因此，咨询的目标是尽可能快速地帮助来访者面对和处理危机，而短程咨询的理念和技术可谓实用有效。

4. 咨询风格的转变

从20世纪50年代人本主义心理学兴起，到21世纪初心理学界大力倡导积极心理学，学者们纷纷投入对人类积极力量的探讨和研究，致使心理学不再是研究病态、缺陷和损伤的消极面，而是以更宽广的视野看待人类的潜能、动机和能力。这种强调培育人类最好的积极力量对现今咨询风格的影响很大，而短程咨询虽不能说是传承这种精神，但至少是在这种氛围中茁壮发展的。同时，后现代心理学强调的建构论与短程咨询重视来访者经验的价值和对意义的解释以及咨询师与来访者的合作互动关系等，也有不谋而合的呼应。

二、基本概念

相对于传统的心理咨询流派，短程咨询是后现代心理咨询的一个潮流，它并非一个流派，也没有统一的理论和技术。因此，到底多短（次数多寡、时间长短）才算“短程”，学者的见解各有不同。不过，至少有一点是大多数人都同意的观点，以利特尔（Littrell, 1998）为代表，他认为“短程”的意义在于：咨询师给来访者提供帮助，使他们尽可能快速地减轻不适和达到自己期望的状态，而且鼓励来访者不再需要咨询师帮助仍能够继续过自己的生活。因此，短程之意不在其字面上的“短”，也不是由咨询次数或时间而定的。换言之



之，咨询师尽量在最少咨询次数和最短时间内帮助来访者有效地解决问题，并且尽快让他们不再需要咨询。而且，来访者能将自己在咨询中所学的经验与所得到的能力，运用到日后的生活中，面对并解决类似的问题，甚至是不同的问题，这才是咨询的真正效用。

学者们对于短程咨询的内涵虽说法不一，但基本上都是大同小异的观点，本书不再一一赘述，有兴趣者可参考其他一些短程咨询的书籍和文献。下面参考利特尔（Littrell，1998）对短程咨询特质的定义，再综合其他学者的观点，简要说明短程咨询的概念。

1. 时间限制（time-limited）

短程咨询的学者们对于会谈的次数存在一些不同的看法，有的学者认为6~10次的会谈是合理的范围，有的学者认为除非有必要，否则须在6次以内完成咨询，在美国甚至有治疗机构规定他们的咨询师只能做一次会谈。事实上，根据多数学者的看法，在20次以内都可以算是短程咨询。然而更重要的是，短程的真意并不仅是以会谈次数多寡、持续咨询的时间长短来界定的，而是以在预期的有限咨询次数和时间内帮助来访者有效地解决问题为基本精神。

2. 以解决为焦点（solution-focused）

来访者之所以有问题乃是被自己僵化的想法或错误的知觉所困，然而事实上他们本身已具备解决问题、利用资源和改变现状的能力。咨询师的角色是协助他们，通过对过去成功经验的觉察唤起来访者对自己和问题的看法，也借此重建来访者解决问题的信心。因此，短程咨询强调帮助来访者如何解决问题和找到解决方法，不重视探究问题的本质和原因。

3. 以行动为基础（action-based）

所谓“坐而言不如起而行”，咨询师如果只是帮助来访者对自己的问题有所觉察或领悟是不够的，来访者明知该如何解决却没有行动，如同“光说不练”的假把式。因此，短程咨询鼓励并督促来访者采取行动，即使产生一些小的改变（small change），也会让来访者不再沉溺在问题无法解决的沮丧中。换言之，只要来访者开始进行改变的行动，新的经验就会让他们明白改变是可能的，而且带给他们解决问题的希望和动力。

4. 社会互动 (socially interactive)

每个人都生活在家人、朋友、同事和同龄人的群体社会里，而且与别人产生循环互动的关系和影响。咨询师在切合来访者需求的原则下有效地利用这种社会资源，帮助来访者在生活中去发现和获得社会支持的资源。因此，短程咨询师在咨询过程中鼓励和引导来访者察觉自己的社会支持，以及学习如何寻找资源并获得这些资源，而在这些社会资源中检验自己要改变的目标，并采取改变的行动以达成目标。

5. 以细节为导向 (detailed-oriented)

为了帮助来访者将陷入问题的混乱思绪拉回到真实世界里，短程咨询师在咨询过程中会把探讨的重点放在具体的、特定的主题和细节上，鼓励来访者分享他们生活中有效的信息（如成功经验、优点、专长等），而非关注无效的信息（如失败经验、缺陷、弱点等）。咨询师不仅引导来访者去看自己现在的生活和自己期望的改变，同时也会把来访者拥有的资源分类加以利用，特别是帮助来访者找到一些有用的资源和能力，让他们从中体验到自我的力量，将其运用到问题解决和改变行动中。

6. 引发幽默 (humor-eliciting)

过去的咨询观念常常认为问题带来痛苦，而且这种痛苦在问题解决过程中会持续存在。然而，短程咨询并不同意这个观点，认为问题解决不一定非得是痛苦的，它可以是轻松愉快的过程。短程咨询认为幽默是抚慰伤痛的最佳良方，不仅有助于来访者疗伤，而且使他们对自己现在改变充满信心，乐观地展望未来。许多来访者面对问题时常有害怕或生气的情绪反应（也许两种情绪都有），因此，咨询师会适时地使用幽默的言语，唤起来访者的共鸣、诱发来访者的幽默感，使来访者重新获得拥抱生命的热情（如爱、乐趣、满足等积极情感）。

7. 发展性关注 (developmentally attentive)

短程咨询相信人类是一直不断向上发展和前进的。来访者之所以产生问题，经常是因为从一个发展阶段转换到下一个发展阶段之际被某些事物卡住了，而咨询工作的任务之一就是帮助来访者自然、

平顺地度过转换的时刻。咨询师在咨询过程中一方面了解来访者此时的身心发展现状及需求，另一方面以来访者发展的角度来看他的问题，找出解决方法。因为，关注来访者的发展议题不仅需要帮助他们解决目前的问题，更重要的一点是使其能够面对自己未来发展的挑战。

8. 以关系为基础 (relationship-based)

短程咨询认同咨询师的温暖、真诚、同感等态度是建立咨询关系的基础，而且认为这些态度本来就是良好咨询关系的内在元素，不是刻意表现于外的技术。更重要的是，这些元素必须与帮助来访者改变的策略和技术有关，这才是成功咨询的必要条件，否则温暖、真诚、同感等没有实质的意义。同时，利特尔 (Littrell, 1998) 认为只有结合前述七项特质发展出的咨询策略和技术，才能真正有助于咨询师与来访者建立和维持一个不断增进的关系 (facilitative relationship)。

第二节 焦点解决短程咨询的历史发展

焦点解决短程咨询是史提夫·笛夏德 (Steve de Shazer) 和妻子茵素·金·博格 (Insoo Kim Berg) 以及同事于 20 世纪 80 年代初在美国威斯康星州的密尔沃基 (Milwaukee) 创办短程家庭治疗中心 (Brief Family Therapy Center, 简称 BFTC) 的过程中共同发展起来的。其治疗的基本主张是：以正向的、朝向未来的、朝向目标和解决问题的积极观点，来促使来访者发生改变，并避免局限于探求原因或问题取向的探讨。笛夏德曾发表过不少称之为短程治疗、短程家庭治疗的文章，也写过《短程治疗的解决之钥》(Keys to Solution in Brief Therapy) 一书，但很少自称“焦点解决短程咨询 (或治疗)”。虽然焦点解决短程咨询有一些与其他短程咨询或治疗不同的特殊观点和策略，但多数学者仍将其归属于短程咨询和治疗领域的一支。

焦点解决短程咨询的理念和发展，受到治疗大师米尔顿·埃里克森 (Milton Erickson)、加州心理治疗机构和短程家庭治疗中心的影响很大，简要说明他们的背景和主要观点如下：

一、埃里克森的启发

美国心理治疗大师埃里克森从20世纪20年代末执业到70年代末，是一位传奇人物。在当时，他的治疗方法千变万化且创新独特，却能花很短的时间治愈他的来访者。他的系统性的论述虽不多，但对催眠治疗、家庭治疗、短程治疗、策略治疗等领域却影响深远。由于他不太解释自己的治疗观点和方法，也少有著作或文章发表，因而其治疗理念不太被一般人所理解，之后经由一些跟随他学习的弟子解读并整理才逐渐为人所知。埃里克森的理念中对焦点解决短程咨询产生影响的主要观点有：

1. 积极的改变

对来访者的改变而言，以精神病理学的观点来解释毫无意义，因为追究来访者问题的根源，对其改变毫无帮助。因此，与其探讨来访者为何陷入困境，不如引导来访者如何走出困境。来访者身上被其他治疗师诊断为“精神病症”的问题，在埃里克森看来，则是来访者的一种个人“心理机制”，可加以利用转为治愈的能力。换言之，如果以积极的观点看待“负债”，它可转为改变的“资产”。

2. 尊重来访者的能力

治疗师要仰赖来访者提供的信息和资源，相信来访者有意愿和能力做出改变。因此，只要给来访者机会，他们就能做到改变。同时，对于来访者的问题，不要先入为主地假设他需要长时间的治疗，而要相信来访者的改变在短时间内也能达到好的治疗效果。

3. 充分利用来访者资源

来访者所呈现的全部信息都是资源，包括个人的内在资源（如优点、特质、能力等）及外在资源（如人际网络、社会支持、成功经验等）。即使乍看起来可能是如杂草般无用或无意义的内容（如抗拒改变、强迫行为、僵化的信念等），倘若认真考虑并积极利用，也可能成为组成问题解决方法的元素。而治疗师的工作就是帮助来访者找到有用的资源和做出必要的改变，并运用在适当的生活情境中。

4. 对治疗效果抱以正向的预期

治疗师对治疗的效果保持乐观的心态，才能积极地帮助来访者

找到解决方法，而非在看不到来访者的进步时，就消极地宣判来访者“无法治愈”。治疗师抱以这样的正向预期的态度，不仅让自己更有信心和尽力帮助来访者，而且对达成治疗效果有很大的帮助。

二、加州心理研究机构的传承

1958年，埃里克森的学生唐·杰克森（Don Jackson）在美国加州的帕洛奥托（Palo Alto）创设心理研究机构（Mental Research Institute，简称MRI），当时埃里克森的其他学生，后被称之为策略治疗（strategic therapy）代表人物的一些知名学者，如约翰·威克兰（John Weakland）、杰伊·海利（Jay Haley）、威廉·弗莱（William Fry）、保罗·华兹勒维克（Paul Watzlawick）等人都是这个机构的成员。从1966年起，MRI开始进行一项短期治疗的计划，他们将治疗时间限制为在10次会谈内促成来访者改变，得到很好的成效。这些策略治疗学者们的理念中影响后来焦点解决短程咨询的主要观点有：

1. 以现在的问题为导向

以设法帮助来访者解决当前的问题为治疗工作的最高原则，不会深入了解或细细探究来访者的童年经验、性格形成或家庭结构等，因为这些“过去”是很难改变的，对现在的问题解决也很少有帮助。因此，促使来访者对自己现在的问题采取一些方法来改变才是重点，而不能仅仅是对于自己的问题有所察觉或洞察而已，因为认识问题的原因和解决方法之间未必有关联。

2. 来访者改变是可能的

引导来访者察觉自己的改变，即使是很小的改变。看重来访者小改变的价值，并促进这种小改变的发生与持续。通过提出赋予来访者积极的想法和行为的目标，强化来访者已有的成功经验（无论它多么微小）。当帮助来访者意识到面对自己的问题，他们拥有比自己想象中多得多的控制力时，则改变是可能快速发生的。

3. 困扰通常来自人际互动的结果

来访者的多数问题是在他与别人的互动中产生的，这是人与人之间相处自然会有有的困扰。来访者的问题产生不是由于个人内在的性格缺陷或心理疾病所致，因此，无需刻意探究问题背后的病理或问

题根源，只要专注来访者寻求咨询的特定抱怨或困扰，进而从人际关系的角度帮助来访者解决问题即可。

4. 不当的解决方法是问题的关键

来访者的问题本身并不是其困扰的根本来源，其困扰是由解决问题的方法不当所导致的。而且来访者无效的解决方式造成了更多或更大的问题，然后他们又重复使用无效的解决方法，如此循环产生极大的自我挫败结果。因此，咨询师在面对来访者的问题时，应考虑问题的复杂性及特殊性，帮助他们发展多样且有弹性的解决方法，而且相信他们有能力、有责任发展出适宜的解决方法、克服困境，不至于因为解决方法而产生更大的问题。

三、短程家庭治疗中心的开展

20世纪80年代初期，笛夏德创立短程家庭治疗中心时，最初也希望运用MRI的经验成为“美国中西部的MRI”，然而经过实际工作中的讨论、观察和研究，开始将治疗的重心从问题导向转为解决导向，逐渐奠定成熟的“焦点解决短程治疗”。不可否认的是，他们的一些治疗理念和方法深受埃里克森和MRI学者的影响，甚至可说是传承二者的一些理念。然而，笛夏德和短程家庭治疗中心的同事们经过几年的实践、研究和探讨后，发展出自己机构的一套非常有效的焦点解决短程治疗模式，本书以下各章节将做详细介绍。

第三节 焦点解决短程咨询的理论基础

不少从事心理咨询的实务工作者不喜欢理论性的东西，然而缺乏理论支撑的实务极容易陷入漫无章法的乱局，并可能导致咨询失败的结果。因为，理论与实务的关系就像航行中的舵和桨一样，没有舵指引的桨再努力划也是徒劳无功。因此，本节简要介绍焦点解决短程咨询的核心哲学和主要理念，帮助有兴趣学习此咨询技术的咨询师建立一个初始的理论基础。对有志于提升自己这方面专业水平者，可以本书为学习的入门，而后阅读其他一些相关的专业书籍（参见

本书最后列出的参考书目) 会更能理解和掌握其进阶内容。

一、核心哲学

焦点解决短程咨询的核心哲学是，将关注的焦点放在来访者的问题解决上，而不在问题本身。换言之，其出发点不是直击问题，而是寻找解决之道。而传统的咨询师，在咨询过程中会花时间与来访者探讨问题的本质，例如询问来访者问题形成的原因、问题的发展历史、来访者的成长经验等，因此，他们的咨询往往需要较长的时间去了解来访者各种可能与问题有关的信息，即使这些信息大多与来访者的问题解决的关联性很小。如此，不仅对来访者走出问题困境毫无帮助，而且容易让来访者陷在消极、负面的情绪旋涡里。

当然，这并非意味着焦点解决短程咨询不需要了解来访者的问题，而应在会谈的初期，花一点时间与来访者简要地探讨一些与问题相关的信息，之后很快地进入问题解决的阶段，因为咨询师心中所秉持的信念是“如何”（how）帮助来访者解决问题，至于问题是“什么”（what）则属于次要或不重要的信息。

二、主要理念

在上述核心哲学的基础上，焦点解决短程咨询发展出一些重要的咨询学理念，而且强调在会谈中必须结合这些理念，并融会贯通地运用。根据多数学者的共识，整理七点主要理念如下：

1. 健康的观点

焦点解决短程咨询坚信来访者之所以会有困扰或问题，并非他们生病了或有缺陷，而是他们所使用的解决问题的方法不当，也就是说，真正的问题是他们无效的解决方法。因此，焦点解决短程咨询不相信病理学的诊断症状和病因，认为分析症状和探讨根源无助于来访者解决他们的困难。这是因为给来访者贴上人格障碍或神经官能症的标签，反而制造了一个更复杂的问题，使得问题更加持续和难解。

相对地，重视来访者的优点和长处，也相信来访者有发现目标和解决问题的能力。同时，鼓励和协助来访者去寻找和创造自己的资