



心理咨询师系列

叙事疗法实践地图

(修订版)

MAPS OF

NARRATIVE PRACTICE

[澳] 迈克尔·怀特 —— 著

李明

曹杏娥

党静雯 —— 译



重庆大学出版社

叙事疗法实践地图

(修订版)

MAPS OF NARRATIVE PRACTICE

[澳] 迈克尔·怀特 —— 著

李明

曹杏娥

党静雯 —— 译



清华大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

叙事疗法实践地图：修订版 / （澳）迈克尔·怀特
（Michael White）著；李明，曹杏娥，党静雯译。--重
庆：重庆大学出版社，2019.6
（心理咨询师系列）
书名原文：Maps of Narrative Practice
ISBN 978-7-5689-1530-4

I. ①叙… II. ①迈… ②李… ③曹… ④党… III.
①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第049341号

叙事疗法实践地图（修订版）

XUSHI LIAOFA SHIJIAN DITU

[澳] 迈克尔·怀特 著

李明 曹杏娥 党静雯 译

鹿鸣心理策划人：王斌

责任编辑：敬 京 版式设计：敬 京
责任校对：刘 刚 责任印制：张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编：401331

电话：（023）88617190 88617185（中小学）

传真：（023）88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

*

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：18 字数：212 千

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-1530-4 定价：78.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书，违者必究

近三十年来，国际临床心理学界有一种心照不宣的转向。那就是：对宏大理论的热情，逐渐让位于对临床实践的关切，让位于对个体独特性的尊重。学界对找到一个可以解释所有人的问题的全能理论，逐渐失去了往日的热忱，转而对如何开启每个人丰富的人生故事与生活的无限可能产生浓厚的兴趣，对如何借助每个个体对自己生活故事的独特解读，找到他们获得生活意义的途径，越来越重视。正是在这样一个心理学的“叙事转向”大背景下，叙事疗法应运而生。

心理治疗的大多数疗法发源于英美国家。心理学研究的对象也主要是白人中产阶级，所以这些疗法的文化根基是英美国家的价值体系。随着我国心理学的发展，心理健康问题越来越受重视，英美国家很多与心理健康相关的价值体系也随着心理治疗理论和实践被引入我国。因为这些理论和实践的背景是医学话语——带有浓厚的应用科学色彩，所以不容易让人和意识形态领域建立关联，从而关于价值观的“话语殖民”问题，学界起初重视不够。但是随着社会的进步，围绕着西方心理治疗体系的理想化光环逐渐淡去。人们发现很多经过西方多年临床实践检验的理论和实践，在我国临床实践中可能会出现意想不到的问题。很多在西方人看来不是问题的问题，在中国临床心理实践中十分常见；很多在西方很普遍的心理困扰，在中国又显得十分罕见。前者譬如“婆媳关系”问题，

后者譬如“身份认同危机”。因此，中国临床心理学界急需涌现一些对文化差异高度敏感，重视本土文化对生活意义起重要作用的疗法。叙事心理实践正是这样一种取向。

叙事疗法发源于南澳大利亚的阿德莱德。这个地方风景优美，民风淳朴，人与人的关系融洽而且亲近。人们对那些远离生活的、抽象的心理学概念，似乎有一种天然的免疫。生活在这里的人们和生活在悉尼那样的大城市里的人们对心理学的期待有很大不同。人与人之间，对彼此的体验更为尊重，对彼此的生活故事也更愿意倾听。人们更愿意用幽默的方式处理严肃的生活主题。叙事理念发源于阿德莱德这样一种恬淡朴素的文化土壤，似乎并不奇怪。阿德莱德和我国山东省青岛市是友谊城市，两地有很多文化交流。其实，中国传统文化对朴实这种品质非常看重。山东人也以“朴实”为荣。叙事疗法重视“地方性知识”（local knowledge），这一概念是由美国文化人类学家吉尔兹提出来的。“地方性知识”原本是指部落、村寨独有的阐释体系，后来其含义延伸到了特定社区乃至特定人群独有的观念框架和经验体系，或者说是理解发生的语境（context）。在心理咨询与治疗领域，这些特定群体可以以年龄区分，比如儿童、青少年、成年人、老年人等；也可以以身份区分，比如大学生、父母、公务员等。其实每个群体都有自己独特的话语风格。要理解他们的内心世界，必须尊重他们自己的话语体系。这是文化相融性的必然要求。与孩子工作就要以孩子的语言，与成人工作就要以成人的语言。诚如佛教所言“应以何身

得度，即现何身度之”。如果心理学家拘泥于一种精神病学的话语，或者用高高在上的抽象心理学概念体系去理解来访者，理解的产生无疑会困难重重。

叙事疗法自开创以来，以达利奇中心（Dulwich Centre）为中心形成了一个国际叙事专家群。此外也有很多独立专家在兢兢业业地从事叙事研究和实践。这些年出版了很多优秀的学术研究专著和临床实践专著。叙事疗法特别重视语言的作用，对话语权力特别敏感。而且作为一种后现代心理治疗的代表取向，叙事疗法深受后现代哲学思潮的影响。后现代思潮对宏大话语、对人们心理的控制性采取一种深刻的批判态度。叙事疗法相关的专著，对语言的应用颇具特色。大家耳熟能详的心理学术语可能会在较为独特的意义上被诠释。很多新的日常语言又可能被引入学术交流的空间，被赋予独特的意义。因此，叙事领域的著作翻译起来困难重重。我国叙事疗法的发展方兴未艾，心理学同仁和社工同仁对叙事疗法的学习热情与日俱增。然而，中文世界的叙事著作尽管在逐渐增加，但还是远远不能满足学界的需求。重庆大学出版社自发引进一批叙事疗法经典著作，出版“叙事治疗经典译丛”，这会成为我国叙事疗法发展史上的重大事件。作为一名叙事疗法的实践者，我认为丛书的出版会对我国叙事心理学的发展乃至整个中国心理学的发展作出重要贡献。

中国心理学的国际化进程是一个非常重要的步骤。在本土化的基础上能够在国际心理学舞台发出中国心理学的声音，这一点非常重要。但是

要实现这一点，与国际同行之间深入有效的交流学习是一条必经之路。一套高质量的译丛，对我们了解叙事领域发展的现状和前沿，掌握叙事疗法发展的动向和深度，至关重要。在平常的工作和教学过程中，经常有同行请我推荐一些与叙事相关的中文文献。这个朴素的要求，却每每让我感到为难。不是说我们没有中文著作，而是真的远远不够。有了这套译丛，相信国内对叙事领域感兴趣的专家同行会深感宽慰。我认为，这将开启中国心理学发展的新篇章！

北京林业大学 李 明

于阿德莱德

2018年7月1日

致 谢

诺顿出版集团（Norton & Company）邀请我写一本书介绍叙事疗法的实操方法，以便学习叙事疗法的读者能从中获益。我对这一邀请深感欢欣，于是接受了他们的请求。三年之后的今天，本书终于可以付梓了！在此谨向为完成此书作出贡献的诸位同仁表示衷心的感谢！

首先感谢切瑞·怀特（Cheryl White），在我尚未动笔之前，她就相信这本书一定可以写成，并在整个写作的过程中不断给我鼓励。其次，感谢大卫·丹保罗（David Denborough）对本书的持续关注，以及对书中各个章节提出的反馈意见。没有切瑞·怀特和大卫·丹保罗的帮助，这本书是难以问世的。

感谢苏珊·蒙罗（Susan Munro），关于这本书的设想是她在诺顿出版集团任主编时提出的；感谢德保拉·麦姆德（Deborah Malmud）对本书初稿的支持和肯定。苏珊和德保拉对本书的认可和信心，也给了我自信，使我坚持到底，最终将其完成。

感谢凯西·洛布（Casey Ruble）在审稿过程中所做的努力。我还要感谢她对本书手稿的浓厚兴趣和作出的重大贡献，她提出的关于书中章节结构调整的建设性意见，使得本书更加完善。

前 言

这本书是关于叙事心理实践地图的。为什么使用“地图”这个词呢？喔，是因为我本人总是对外面的世界充满了迷恋。我出生于一个工薪家庭，住在一个工人阶层的社区，与外界的联系很有限，但这并不影响我对外面的世界充满好奇。小时候，我手捧地图通过幻想而畅游世界。

10岁生日那天，我收到了一个生日礼物——一辆崭新的自行车。这是迄今为止对我意义最为重大的礼物（现在我也离不开自行车）。在地图的指引下，在弟弟、朋友们，还有小狗“王子”的陪伴下，我花了好几天时间骑着车在周围的社区游玩——外面的世界令我非常迷恋，却又让我感到难以企及。我现在仍能回忆起第一次骑车进入中产阶级世界时发出的惊叹，感觉那些地方就像我从收音机、广告牌和能拿到手的为数不多的杂志中看到的20世纪50年代的“美国梦”一样。

生命中最重要的一次探险是在13岁那年。爸爸买来一辆“不错”的汽车，我们整理行装踏上了旅程——穿越南澳大利亚，进入维多利亚（东部一个临近的州），然后沿着大洋路，一路到达墨尔本。我对旅途中浩瀚无际的一切景致毫无准备，邂逅了一生中难以想象的美丽

的地质风景，经历的探险至今历历在目。

每晚，在昏黄的煤油灯下展开地图，我便开始预想接下来的探险。地图伴我度过旅行中的每个无眠之夜。记得我们每天启程时，并没有具体的旅行计划，只选取几个地方作为备选的目的地。路线也并非事先决定好的，我们专找那些景色优美的偏僻小路前行。

如今，童年在故乡的游历，以及从澳大利亚港到墨尔本南部沿海之路的美好记忆都已远去。但迄今为止，不论是出差途中，还是在偶尔准备驾驶塞斯纳飞机和派珀飞机越野旅行的时候，我仍然很享受展开地图的感觉。一生对地图的迷恋，让我把它看成了一种隐喻。它帮助我理解在心理工作中来访者向我咨询的一系列担忧、困境和问题。当我们一起坐下来时，我们便开始了一次目的地、路线都不确定的旅程。途中可能会经历一些特别美丽的路线，到达未知的港湾。而当我们到达这些目的地之后，又将踏上新的旅程。

这种探险需要来访者不断地对其生活进行探索，发现新的内容，而不只是去谈论那些已知的、确定的生活内容。这一点是显而易见的，例如在咨询中，有时候来访者会改变自己

的目的，突然觉得另外某个咨询目标变得很重要，或是出现之前没有预见的变化并欣然接受。在治疗工作的初期，来访者的目标或许是要变得更加独立，但在咨询过程中却放弃这个目标，转而希望在生活中更加开放地接纳和别人的相互依赖关系。有时候，一对情侣起初想要解决他们之间的分歧，但随着咨询推进，他们可能逐渐承认并且欣赏彼此的不同。

这本书中提到的地图，其实与生活中其他地图类似，都能够作为旅行的指引——所以当我们在和来访者一起探索生活中的困境和问题时，就可以像运用其他地图一样，利用本书中的地图，找到那些未知的路。此外，本书中的地图和其他地图一样，它们指引我们，却不会预先规划好要走的具体路线，通往目的地的道路可以由我们选择，条条大路通罗马。这些地图是在我多年来向他人解释叙事治疗对话的过程中形成的。需要强调的一点是，这本书并不是叙事心理治疗的唯一指定地图，也不是叙事治疗实践的“真正”“正确”的指南。这对任何叙事实践而言都非常重要。

我必须强调的是，作为地图的作者，我并不会用它们来束缚我和来访者的对话。治疗中

的对话不是既定的，我也从没试图在来访者表达之前就预先定好回应的方式。但是，这本书中提到的地图，确实会有助于我对来访者作出回应，给他们提供一个自我探索的机会，让他们可以发现生活中那些被忽略的地方。这让来访者能用超越其期待的方式去探索他们生活中的困境与问题。

这样的地图可以用来组织治疗性的提问，可以调动来访者的兴趣，以新的视角来解读、理解其生活事件，对某些被遗忘的生活片段感到好奇，对他们自我认同中的盲区感到着迷。有时，来访者会对自己面对困境时所作出的反应感到惊喜。而且我相信，地图所形成的治疗性提问，将成为灵感的来源，有助于咨询师丰富其自身从事心理工作的故事乃至其整个人生故事。对我个人而言就是如此。

在教学过程中，有学生问为什么治疗过程必须要有地图。我的回答是：“这根本就不是必须的。”但我相信，随着治疗活动的推进，我们总是在使用某种指导思想，有时候甚至盲目相信这些思想，我们会对它们习而不察，进而无法进行批判和反思。这其实是很危险的，这可能会让我们不知不觉地重复一些“套

路”，每个咨询对话看似差不多，而不能够就来访者的情况具体问题具体分析，这将阻碍治疗的进展。所以，很庆幸并不是所有人都会像我一样，用“地图”和“旅行”来比喻治疗活动。毕竟世界上有无数的比喻可用来描述治疗活动。我很喜欢用其他比喻来说明这本书提到的治疗实践。

我还想提一下：咨询师如果对本书中的地图不够熟悉，在最初可能会觉得用起来不方便、不自然或是不好操作。这是意料之中的：当治疗性对话进入一个新领域时，我们需要熟悉这个领域，去慢慢掌握、精通进行这些探索的相关技能，这自然需要花大量时间。关键就是练习、练习，再练习。

有趣的是，练习越严格，后面才越有可能出现自发的行为——习惯成自然，生活中最自然的部分正是我们平日练习最多的。和那些即兴创作的音乐家一样，只有对治疗技术足够投入，做足够多的练习，才能在治疗性对话中进行更好的即兴表现。而且，我们技术发展的空间永无止境。

我本人也永远是学徒，因为我知道，在提高治疗性谈话的效果方面我永远不会对自己所

做的感到满意。迄今为止，如果我有机会重新来过的话，我一定会在某些方面以不同的方式与来访者谈话。我这么说并不是妄自菲薄，否认或贬低我的贡献，也不是要削减我在其中感受到的乐趣，而是作为一名咨询师，要对自己的行为保持一种反思的态度。

我对带着地图进入未知的旅途总是充满期待。希望通过这本书，可以表达出我通常在治疗性对话中感受到的快乐和迷恋。同时我也希望这本书描绘的地图能对读者在治疗实践的探索过程中有所帮助。

目 录

1 外化对话

- 杰弗里 / 001
- 追溯：外化对话的缘起 / 015
- 影响外化对话的理论 / 016
- 澄清消极自我认同 / 018
- 咨询师的态度 / 019
- 隐喻 / 023
- 过度概括化 / 026
- 关于行为隐喻和过度概括化危害的提示 / 028
- 其他外化对话 / 029
- 立场声明地图：四种提问方法 / 029
- 总结 / 047

2 改写对话

- 利亚姆和佩恩 / 050
- 改写对话的结构 / 062
- 文学作品与戏剧作品的建构 / 063
- 文学作品与生活 / 066
- 对叙事实践的启发 / 067
- 利亚姆和佩恩的改写对话地图 / 069
- 认同蓝图问题的益处和目的 / 082
- 意向状态理解与内在状态理解 / 084
- 认同蓝图：思想档案柜 / 089
- 进一步说明 / 090
- 总结 / 110

3 回塑对话

- 杰西卡 / 114
- 再说“你好” / 118
- 回塑对话的益处与目的 / 120
- 托马斯 / 124
- 总结 / 145

4 界定仪式

- 艾莉森、菲昂娜、路易斯与杰克 / 148
- 听众参与：治疗实践中界定仪式的形成阶段 / 159
- 界定仪式的起源 / 161
- 治疗实践中的界定仪式 / 165
- 界定仪式的结构 / 166
- 选择外部见证人 / 181
- 咨询师在界定仪式对话中的责任 / 183
- 技术、匿名化与伦理 / 193
- 总结 / 195

5 重视例外事件

- 彼得和楚狄 / 198
- 例外事件 / 209
- 立场声明地图 II / 210
- 咨询进行中的“立场声明地图” / 222
- 叙事疗法的核心：从“例外事件”到丰富的生活故事 / 225
- 总结 / 235

6 支撑性对话

- 彼秋（Petra） / 238
- 主观能动性和负责任的行为 / 240
- 主观能动性、负责的行为和概念发展 / 242
- 最近发展区 / 244
- 最近发展区与治疗实践 / 248
- 咨询师的职责 / 252
- 从支撑性对话地图看外化对话 / 253
- 总结 / 260

结 语
推荐书目
参考文献

1

外化对话

许多来访者认为，他们生活中的问题是他本人或是他人的品性（identity）导致的，抑或是他们人际关系本身的反映。这种想法决定了他们解决问题的努力方向，遗憾的是，这种努力必然会加重问题。于是，来访者更加坚定地认为，他们生活中的问题反映了自己、他人或者人际关系的本性，这些问题成了既定“事实”。总之，人们把问题归因于自己或他人的内部属性——也就是说，他们或者其他入本身就是问题。这种信念，只会让来访者深深陷入他们原本想要解决的问题中。

外化对话的技术可以通过把问题对象化而改变这种内化的理解。把问题对象化，而不是像文化实践中那样把人进行对象化。外化对话能让人们体验到自己不是问题。问题本身才是问题，人不是问题。在外化对话实践中，问题不再是个人品性的“真相”的表现，这样一来，解决问题的方法就突然变得可见，并且可行。

杰弗里

我结束与一对夫妇的咨询，在与他们