

PLAYFUL APPROACHES TO SERIOUS PROBLEMS

儿童叙事家庭治疗

Narrative Therapy with
Children and Their Families

[美] 珍妮·弗里曼

[新西兰] 大卫·艾普斯顿

[美] 迪恩·莱博维奇 —— 著

曾容 —— 译



重庆大学出版社

PLAYFUL APPROACHES TO SERIOUS PROBLEMS

儿童叙事家庭治疗

Narrative Therapy with
Children and Their Families

[美] 珍妮·弗里曼

[新西兰] 大卫·艾普斯顿

[美] 迪恩·莱博维奇 —— 著

曾容 —— 译

图书在版编目(CIP)数据

儿童叙事家庭治疗 / (美) 珍妮·弗里曼
(Jennifer Freeman), (新西兰) 大卫·艾普斯顿
(David Epston), (美) 迪恩·莱博维奇
(Dean Lobovits) 著; 曾容译. --重庆: 重庆大学出
版社, 2018.9

(心理咨询师系列)

书名原文: Playful Approaches to Serious
Problems: Narrative Therapy with Children and
Their Families

ISBN 978-7-5689-0911-2

I. ①儿… II. ①珍… ②大… ③迪… ④曾… III.
①儿童—精神疗法 IV. ①R749.940.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第297935号

儿童叙事家庭治疗

ERTONG XUSHI JIATING ZHILIAO

[美] 珍妮·弗里曼 [新西兰] 大卫·艾普斯顿 [美] 迪恩·莱博维奇 著
曾容 译

鹿鸣心理策划人: 王斌

责任编辑: 敬 京 版式设计: 刘 伟
责任校对: 贾 梅 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责任公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 19.25 字数: 326 千

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-0911-2 定价: 88.00 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，中国临床心理学界需要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，这些特定群体可以作年龄区分，比如儿童、青少年、成年人、老年人等；也可以作身份区分，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《叙事疗法经典译丛》，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，我感到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，可是真的远远不够。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

前言

8岁的玛利亚径直走进珍妮的治疗室时，她棕色的眼睛闪闪发光，脸上充满了期待，她宣布说：“告诉你哦，我又有了一个控制脾气的新办法！”短短一周之内，这已经是珍妮第二次感到惊讶了。第一次是在星期一那天，玛利亚的妈妈莎拉来电话说，玛利亚问她可不可以“再次见到珍妮”，玛利亚竟然主动要求见珍妮！而这次是因为玛利亚对如何处理脾气问题表现出了从未有过的热情。珍妮还记得，一年半以前她们第一次见面的时候，玛利亚是那么害羞和沉默。

珍妮和玛利亚一家上一次见面时，他们都认为玛利亚距离成为“脾气驯服师”的目标已经不远了。在他们会面的这一年，大家相互合作，帮助玛利亚勇敢地面对那两个控制着她生活的家伙：“脾气”和它的同伙“不开心”。他们合作的基础是对“脾气”和“不开心”破坏了家庭快乐的厌恶。最初，玛利亚的家人是这么描述她的：“爱发脾气，喜欢尖叫、摔门，威胁每一个靠近她的人。”早餐时的一点点不开心都会演变成争吵、手足冲突、生闷气、大喊大叫以及发脾气，最终导致全家人一整天都在郁闷中度过。

曾经，这些问题对玛利亚来说，似乎都很难解决，但是，她现在已经找到了很多解决方法。比如，她很快发明了“反脾气”技能，其中最优秀的技能之一：到一个安静的房间单独待一会，避开脾气。现在，8个月过去了，在不断练习这一技能的同时，玛利亚又发明了一个控制脾气的新办法，她确信珍妮肯定会对它感兴趣的。

她面带微笑大步走进游戏室，坐了下来，

动作笨拙却很可爱，然后气喘吁吁地说：“上个星期六，我跟一个朋友生气了。因为她不把自行车给我玩。我一整天都很生气。然后，我去了卫生间想休息一下。一看到卫生纸，我就开始撕起来。那一天是周六，我把卫生纸撕成‘6’的形状——然后把它扔在马桶里面冲走了！”

玛利亚说完后开心地笑了。她望着珍妮，显然期待珍妮能够明白她的意思。珍妮问：“那样做帮助你摆脱了脾气吗？”

“是的！我把这一天的坏脾气都冲进了马桶里！”

“这个办法是不是让你那天的生活变得不一样？”

“对，当时我就知道自己又可以拥有一个全新而快乐的一天了！”

根据过去的治疗经历，玛利亚猜想珍妮会邀请她把最近的故事记录到《脾气驯服师手册：冷静下来才会酷》（该手册记录的都是孩子们驯服脾气的知识和想法）里。她的猜想是正确的。故事由玛利亚口述，珍妮代写。完成之后，玛利亚又在故事旁边画了一幅画，然后说要把手册拿给家人看。

珍妮在为玛利亚把坏脾气冲进马桶的行为感到高兴的同时，也对她的治疗观感到好奇。玛利亚寻求咨询的目的就是为了告诉珍妮一个令她激动的进步。显然，在玛利亚眼里，治疗室就是一个分享她的想法和展示能力的地方。不知不觉中，玛利亚似乎不再独自面对脾气和不开心的问题。她和家人一起把这些曾经令人羞耻的问题视为有趣的挑战和一个持续性的能力测试。

家庭治疗师常常会面临这样一个挑战，那就是要想尽办法激发孩子解决问题的积极性：如何能让孩子和大人都积极地参与家庭治疗？面对严肃的问题，我们如何去引导孩子展现他们的幽默感、想象力以及发明才能？什么样的态度和行为能够让治疗师保持乐观、激发孩子的能力以及让家庭重拾“问题一定会得到解决”的信念？本书就此进行了探讨。在帮助孩子解决问题的过程中，如何才能让她表达出自己的想法？如何才能让她感觉到别人对她的支持？如果我们以轻松的方式去面对严重的问题，相对于孩子来说，作为肩负重大责任的大人，我们如何才能有所收获？在面对诸如烦恼、恐惧甚至是危险等问题时，如何让孩子在游戏、幽默甚至开心的玩乐中使它们得到有效的解决？

我们与世界上越来越多的治疗师一起，积极同孩子与家庭合作，以愉快、幽默、新颖且有效的方式来解决我们（治疗师、孩子、父母等）所遇到的问题。我们认为，叙事治疗理论与实践的发展为孩子与家庭治疗领域提供了一些独特而有用的观点。根据叙事治疗的理论与实践，我们会介绍一些能够让我们以全新的视角去看待上述疑问的方法。我们希望读者读完此书之后，能有所启发。

为什么用“叙事”治疗？

“叙事”一词意味着对人与问题之间故事的讲述、倾听或是复述。在面对那些严重的问题甚至是可能危及生命的问题时，倾听或是讲述的

办法的效果似乎微不足道。人们很难相信谈话能改变现实。然而，谈话确实可以。我们与孩子搭建的意义之桥有助于让治疗过程充满活力，而不至于失去生机。因为，语言能够把生活中的事件变成充满希望的故事。

我们人类进化成了这样的物种，能够利用心理叙事去组织、预测和理解我们生活中的种种复杂经历。我们对事件的理解和思考极大地影响着我们的选择。一个问题产生的根源可能与个人、社会文化、心理或是生理状态有关——或者与这些因素都有关。此外，孩子及其家人无法控制哪一种问题会出现在他们的生活中。但是即便如此，他们仍然可以选择如何去对待问题。正如奥尔德斯·赫胥黎曾经说的：所谓经验不是指发生了什么事，而是指针对这些事情你所采取的措施。

为什么用趣味叙事治疗？

叙事治疗会使用一个方法，叫作“外化”，它是指把人和问题分开。在外化对话中，分开人和问题有利于减轻责备和防御带来的压力。对孩子来说，她不再被等同于问题，只是与外化问题有某种关系而已。

孩子在这一过程当中体现出来的智慧、责任感和有效性，都不断地让我们感到惊讶！外化语言可以让我们以轻松的方式对待通常被视为严重的问题。当我们谈论孩子与问题的关系时，趣味就有必要成为家庭治疗的一部分。

当大人和孩子积极地合作时，趣味就是他

们共同的朋友。它鼓励孩子利用自己的聪明才智去解决问题，为家庭治疗作出自己的贡献。叙事治疗中那些有趣的方法使得治疗的焦点从问题转移到孩子与问题的关系上来，这对大人来说，不仅有趣而且有效；对孩子来说，也不会觉得压抑或是无聊。

写作背景

下面我们想简要阐明本书是什么以及不是什么。一开始，我们打算回顾孩子与家庭治疗领域的历史，并提供在发展迅速的叙事治疗领域中我们对世界范围内治疗师的工作情况的全面调查。不过，最后我们选择了别的方向。

我们认为，自己在更为广阔的孩子与家庭治疗领域中，既是参与者，也是受益者。对叙事治疗共同的热情将我们汇聚到了一起。这鼓舞我们根据自身的临床经验来进行写作，分享那些在叙事治疗中应用于孩子和家庭身上的想法和实践。因此，书中的某些内容可能会让您感受到作者的狂热倾向，还请您多多包涵。我们现在对这种狂热也是持批判的态度。本书的产生不是因为对某种理论的献词，而是因为我们与孩子和家庭相处过程中的亲密与感触。

每一个新方法都产生于某个特殊的背景之中并处于历史中的某个特定的时间点上。每一个案例的形成都要感激参与其中的人，即使它需要批判性地对待。在孩子与家庭治疗领域，有诸多历史是关于发现与狂热的浪潮。我们不仅珍视那些历史中的浪潮，也期待那些正在形成的浪潮。

某些用语的注释

正文中的“我们”，在不同的情况下，意义不同。其意义包括：我们人类，我们作者，我们作者和读者。

关于棘手的人称代词的性别问题，我们是这样处理的：对其交替使用，前言和偶数章节用“她”，奇数章节用“他”。

本书中提到的“社会文化”术语包括了社会文化中的这些方面：能力、年龄、种族、性别角色、人种、性偏好、社会经济地位以及宗教信仰。

正文框架

第一部分以叙事治疗为背景，阐述了趣味沟通的基本原理和相关实践，并简要介绍了一些案例。

第二部分着重介绍了每个作者不同的治疗偏好：珍妮·弗里曼（Jennifer Freeman）喜欢在有艺术材料、玩具小屋、玩偶、沙盘以及迷你人物的游戏室里会见来访家庭。她致力于探究通过游戏治疗和表达艺术治疗来促进言语沟通和非言语沟通。这些方法能够拓展叙事治疗中的趣味沟通的可能性，从而促进孩子表达自我。而对大卫·艾普斯顿（David Epston）来说，孩子的特殊能力就是改变自己的生活及其家庭生活的关键。他对“怪异能力”的关注，使得孩子及其家人所有的那些被主流文化视为异端的特殊能力得到积极的肯定。迪恩·莱博维奇（Dean Lobovits）

将重点放在“分化和征服”家庭的社会、文化以及经济压力上。他为那些被卷入社会和家庭内部冲突的儿童、青少年以及家庭发明了“和平家庭计划”。

第二部分最后介绍的是孩子丰富的想象世界。一个孩子的想象力既可以给她带来麻烦、恐惧或是沮丧，也可以为她创造解决问题的主意和办法。如果她的想象力通过制造问题或是维持问题的存在与她作对，那么她可以努力夺回想象力的控制权，让它为自己所用。

第三部分提供了五个拓展案例，供读者更好地了解叙事治疗的谈话细节。每个故事中用到的方法会体现出一些细微的差异。为了展示治疗师的想法，我们采用的是叙事手法。

本书并不是关于治疗处方、行为准则，或是展现问题类别的书。书中提供的案例，叙述的只是治疗师与孩子及其家人的谈话，涉及的是某个独特的人和问题。我们希望这样的案例可以体现出本书所要表达的精神。

目录

1 家庭疗法中的有趣沟通

- 孩子与大人重合的想象 / 005
- 问题就是问题 / 006
- 坚持信念 / 009
- 安德烈的监视包 / 010
- 亚伦的一天 / 011
- 反-反-数学协会：专为数学爱好者 / 012
- 问出新生活 / 015
- 本和小狗的谈话 / 016
- 总结 / 029

2 撇开问题，认识孩子

- 遇见问题之外的孩子 / 032
- 当问题的乌云笼罩了孩子 / 032
- 发现才能 / 033
- 利昂的游戏 / 034
- 神奇男孩 / 035
- 年龄变大，问题变小 / 039
- 糟糕的开始源自严肃的气氛 / 040
- 与埃莉一起游 / 041

3 希望的故事

- 叙事形成的观点 / 045
- 社会文化环境下的叙事 / 049
- 超级妈妈玛莎 / 049
- 非礼勿视、非礼勿听、非礼勿说 / 050
- 外化语言 / 054
- 总结 / 063

4 父母在家庭治疗中的角色

- 趣味治疗中父母的参与 / 066
- 消极情绪会传染 / 067
- 莱尔与肖恩 / 067
- 家庭治疗中孩子对父母的影响 / 068
- 社会对父母的期望 / 069

搭桥术：一种解决孩子进食问题的方法 / 071

弗雷德 / 079

尼克 / 082

总结 / 087

5 削弱主要情节与加强次要情节

问题的情节 / 089

替代故事的情节 / 090

主要情节与次要情节 / 091

“我弟弟不臭，你才臭！” / 093

主角与其对手 / 098

有说服力的故事 / 099

珍妮丝的挫折 / 100

总结 / 103

6 通过信件建立叙事

信的价值是什么？ / 105

写信的建议 / 106

杰拉尔德：12 岁生日之前取得了 11 岁的个人空间 / 107

不要对自己保守秘密 / 114

7 发布新闻

咨询你的顾问 / 120

新闻嗅觉 / 121

搜集新闻 / 121

共同编辑新闻 / 122

识别听众 / 123

社团、联盟和计划 / 125

证实新闻 / 126

新闻媒体 / 127

手册：记录不同的登顶旅程 / 129

毕业典礼、坚信礼、庆祝会 / 133

吉米的诚实演讲 / 133

总结 / 133

8 艺术与文学价值治疗

- 身心一体与表达艺术 / 136
- 表达艺术 / 137
- 意义的展现 / 138
- 艺术价值 / 138
- 詹娜与神殿 / 141
- 随访 / 148
- 引导孩子参与游戏与表达艺术治疗 / 149
- 艾玛的决定 / 149
- 探究孩子与问题相互影响的有趣方法 / 150
- 沙盘游戏 / 151
- 若伊甩掉了恐惧 / 153
- 活动与身体知觉 / 156
- 丹，朱丽娅，以及“问题的压迫感” / 157
- 当任何交流方式都遭遇失败 / 158

9 没有执照的辅助治疗师

- 会倾听的兔子 / 162
- 凯文的第一份工作 / 164

10 怪异能力

- 尊重怪异能力 / 172
- 现实验证 / 173
- 怪异能力的家庭史 / 174
- 对怪异能力的非正式研究 / 176
- 罗伯特的读心术 / 178
- 更多假想朋友——马丁与迪尔克 / 179

11 家庭政治学实践

- 家庭中的战争与和平 / 183
- 埃文支持不竞争 / 186
- 西蒙与变形金刚 / 187
- 和平家庭计划 / 190
- 脾气驯服师安德鲁 / 190
- 总结 / 192