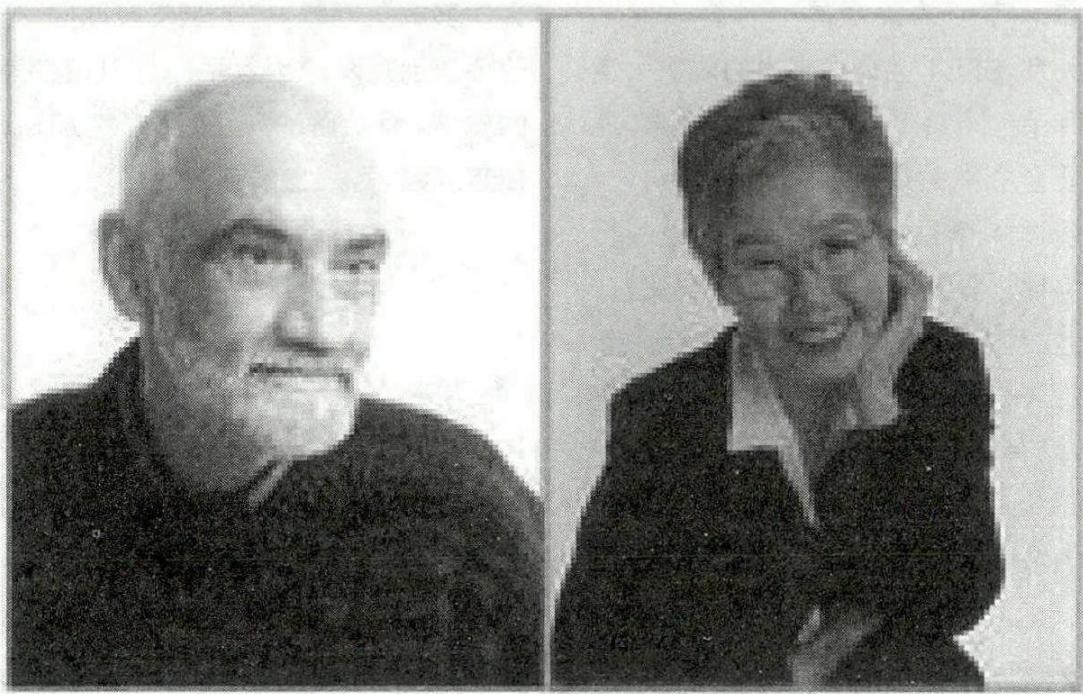


## 焦点解决短期心理治疗简介

- [陈学宁](#)
- [曲阜师范大学日照校区学生工作办公室](#)
- 



焦点解决短期心理治疗(Solution-focused Brief Therapy,SFBT)标志着有特色的一种心理治疗理念的产生,它以“正向为焦点的思考”、“例外带来解决之道”、“改变永远在发生”等治疗信念,以及目标架构、例外架构、假设解决架构和丰富的问句技术,成为后现代独特且盛行的心理治疗学派。

### 一、产生背景

SFBT 的产生,深受后现代主义特别是后现代建构主义的影响。后现代主义反对现代主义的认识论,认为“真理”存在于语言、意义和文化之中,是人们创造出来的,并不是通过精细的求知技术而发掘出来的。作为后现代主义思潮主要流派的建构主义强调:“现实”并不是一个存在于人意识之外的世界,而是作为观察者的人的精神产品;个人建构的现实也不完全是个人的产品,而深受其所处的语言系统影响;人们透过语言的过程建构个人的真实,个人的知识会驱使人们对自己的经历去建构、创造、支配及赋予意义。

受上述思想的影响,后现代的心理治疗强调个人正向能力的思考和学习,抛弃病理模式的分析;强调系统模式的影响力,不以问题解决为目的,不设定个案对真实诠释的主观性及公平性,不将“真理”和“客观性”强加在个案的身上;鼓励个案从叙事的过程发现自我的存在,审视所述故事是如何影响自己生活的方式,使个案改变对问题的看法,并赋予个案力量重

新述说有正向意义的故事。SF-BT 认为个案的问题并非是独立的客观事实,而是通过与个案的交谈,使这些问题在言谈间逐渐呈现出来,这个建构出来的互为主观的现实才是重要的。

SFBT 还受到催眠心理治疗大师米尔顿·埃里克森和心智研究社(Mental Research Institute,简称 MRI)系统观的影响。它主要体现在两个方面:一方面,他们相信人本身已拥有解决问题的能力,当人寻求协助时,往往为眼前的问题所困扰,在以往无效的方法里不断打转,因此要善用个案已有的潜能,并且加以发挥。另一方面,他们把治疗的焦点放在探讨问题不发生时的状况。如系统中有“黑”(问题发生的互动)、有“白”(问题不发生时的互动),MRI 传统的作法是从黑的部分修改,但 SFBT 的作法却是从白的部分扩展。由于整个系统是固定平衡的,一旦白的部分扩大一些,黑的部分就减少一些;白的部分一点点增加,整个系统的改变就发生了。

SFBT 的产生也同心理咨询与治疗本身所存在的一些问题有关。这些问题首先是来自对心理咨询与治疗理论依附的迷思;其次,是来自对咨询与治疗效果的迷思。SFBT 则是面对这些困境,试图摆脱心理学对西方主流文化的单一依赖,探索出符合时代要求和实际需要的心理咨询与治疗的理论与技术。

## 二、主要理论

焦点解决短期治疗是指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术,是 80 年代初期由斯坦夫·德·沙策和妻子英·贝格·金以及一群有多元训练背景(包括心理、社工、教育、哲学、医学等)的工作小组成员,在美国威斯康星州米尔沃基的短期家庭治疗中心共同发展起来的。在这二十多年的发展中,SFBT 已逐步发展成熟,并广泛地应用于家庭服务、心理康复、公众社会服务、儿童福利、监狱、社区治疗中心、学校和医院等领域,并得到积极的肯定。SFBT 目前仍不断地发展壮大,有关 SFBT 的疗效及其在家庭暴力、赌博、酗酒、青少年犯罪、网络沉迷、情绪与创伤等主题上的研究也证实:SFBT 能在较短的访谈次数内达到一定的效果。

SFBT 的基本精神是:强调如何解决问题,而非发现问题原因;以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度促使改变的发生。具体从以下几方面得以体现:

### 事出并非定有因

许多问题发生的因果关系常常很难确定,问题往往是互动下的产物,原来的因演变成后来的果,后来的果又变成因,不断循环下去。因而,SFBT 强调建构解决方法而不是寻找问题,治疗的核心任务是帮助个案想象他所期望的情形会发生什么变化、有什么不同、想得到解决的必要条件是什么。

### 问题症状同样也具有正向功能

SFBT 认为一个问题的存在,不见得只呈现出病态或弱点,有时也存在有正向功能。协助个案寻求更好的方法取代问题行为,而又能保有其正向的期待,是问题解决的重要关键。

## 合作与沟通是解决问题的关键

SFBT 认为在言谈的过程中,个案和治疗师的关系是一种合作互动的关系。SFBT 强调以“建构解决之道的耳朵”倾听个案述出的故事,通过配合个案的声调、感情和用语,一步步进入个案的世界并做积极的行动引导,促进个案的进一步改变,协助他们搜寻并创造新的意义,产生新的想法与行为。它并且认为:没有失败,只有回馈;没有抗拒的个案,只有不知变通的治疗师。治疗师与个案合作的方式应是正向与未来导向的;应通过正向的目标引导方式来支持个案,并对其模糊的陈述予以具体化。

## 不当解决方法是造成问题的根本

SFBT 假设症状或问题是人们试图解决问题但却“形成不适当的习惯模式”。问题本身不是问题,而是由于解决问题的方法不当,导致问题的出现,甚至会带来更大的问题。

## 个案是自身问题的专家

SFBT 认为个案有能力自己解决问题,治疗应从强调个案的优点而非缺点着手。这一理念突出表现在使用 SFBT 技术的实用性与灵活性上,即应因人而异,不主张统一的模式,主要关注个案的特性、力量与偏好。SFBT 的基本精神是不以精神病理的缺点看待人类行为,不特别去深究问题行为的根源,而是相信个案本身具备所有改变现状的资源,强调利用个案本身的资源达到改变的目标,提供机会让个案去积极发现改变的线索。

## 从正向的意义出发

SFBT 强调个案的正向力量,而不是去看他们的缺陷;强调他们成功的经验,而不是失败;强调个案的可能性,而不是他们的局限。SFBT 是从正向的角度来拟定治疗目标,强调做什么能够解决问题。它主张发展取向,一改传统治疗从原因入手、努力减少黑的做法,而从解决入手、努力增加白,白越来越多,黑自然越来越少。

## 骨牌效应

SFBT 认为,小的开始是成功的一半,小的目标可以带动个案解决行动的信心与动机,尤其是最先出现的小改变是曾经发生过的成功例外时,则行动起来就更容易。所以 SFBT 治疗师在治疗过程中,应引导个案看到小改变的存在,看重小改变的价值,促进小改变的发生与持续。

## 凡事都有例外,有例外就能解决

SFBT 认为凡事都有例外,只要有例外发生,就能从例外中找到解决方法。因此,SFBT 在了解个案问题性质的同时,特别持续地注意“例外”(exception)的存在。例外是指个案的问题没有发生或严重程度较低、发生次数较少等较不被个案注意的特定情境。

## 三、应用价值

SFBT 是从治疗实践中发展起来的,其合理性和有效性已得到许多实证研究的支持。

透过文献资料可以发现,SFBT 的应用领域在这二十多年的发展中,已不仅仅局限在解决婚姻家庭冲突,而是被广泛地运用于各种临床问题,如学生问题行为、青少年危机事件、自杀、性侵害、酗酒、药物滥用、婚姻暴力和创伤经验等。同时,SFBT 也从个别治疗发展到团体治疗和专业督导,也开始大量应用在学校教师的咨询训练、家长亲子教育、行政人员的管理及学校气氛的营造等方面。