



## Solution Focused Brief Therapy Manual

# 焦点解决短期治疗手册

by Sai Tarot

## 简介

焦点解决短期治疗是短期治疗模式的一种，目的在于帮助来访者建立资源，用激发和对问题进行解答建构的形式来帮助来访者到达他所期望的结果。它能够将高压下的来访者的资源和能力发挥到最大，并让其想起他们一直拥有，但只是暂时忘记了的那些资源和能力。

## 解决治疗

来访者报告问题，是因为他们所处环境的要求和他们应对环境的能力之间出现了鸿沟。很多问题的答案都是由许许多多的小的解答方案所积累而成的。在焦点解决的谈话中，很多解决方案和成分，在这里意味着例外、目标和资源，都被呈现在来访者面前。来访者将得到帮助来联系他自己那些在高压环境下被埋藏的部分，使自己成为一个整体。

## 焦点治疗

所有的咨询模式都会有一个结构。焦点解决治疗的从业者有意识地选择跟来访者合作产生对问题新的理解和新的策略来练习对来访者的影响，这些新的理解和策略是来访者从来没有形成过或发展出的。咨询师并不是去创造改变，而是去注意改变已经在哪些地方发生了并帮助来访者去扩大这些改变。不管形势有多么严酷，来访者所做的事中总会有正确的，虽然也许并不足以让问题得以减轻。在这一点上，咨询师帮助来访者寻找更多的能够扩充他们解决问题的方法的途径。

## **短期治疗**

有计划的短期治疗的基本特点：

- 以“有能力的”来看待自己和他人；
- 接受来访者对问题的定义；
- 咨询师和来访者形成治疗的联合；
- 对来访者能够取得成功的信任；
- 咨询师向来访者学习；
- 避免跟来访者进行较劲；
- 客观评价来访者行为，不要有针对性；

## **治疗中的医患关系**

医患关系中最核心的五点：热情，真诚，开放，移情，关心；

- 将来访者视为一个特别的个体并尊重多样性；
- 首先关注紧急的问题；
- 给来访者提供一个安全的基础，温柔地、有耐性地，始终如一地对其进行关注和照顾；
- 尊重患者的独特见解和体验；
- 解决来访者的抵制；
- 以尊重来访者的隐私和弹性的方式来让来访者感觉到有力量；
- 把来访者的需要放在第一位；
- 防止过分矫正化的干预方式；

## **焦点解决短期治疗的原则**

**保持治疗模式越简单越好，抵制以下观念：**

- 解决方案必须针对问题；
- 来访者是脆弱的，受损的，必须需要治疗的；
- 来访者的资源和能力被贬值了；
- 咨询师采用专家的姿态；
- 找到来访者问题背后的原因永远都是有用的；
- 来访者觉得的问题所在也许根本就不是问题所在；
- 咨询过程是漫长的，痛苦的；
- 治疗关系的建立需要长时间的发展；
- 来访者的情况在变好之前可能会先变得更坏；
- 解释必须建立在经过时间搜集的牢固的证据上；
- 结束需要时间；

### **做一些不同的事**

如果你始终做那些你做过的事，那么你也只能得到那些你已经得到了的。

**如果治疗没有效，那就停止它**

**如果治疗有效，那就继续**

**如果治疗还没有破损，就不要去修复它**

## **焦点解决过程**

焦点解决过程的结构分为：问题交谈，未来交谈和策略交谈。

### **问题交谈**

承认和证实问题；

让来访者将问题用一个词说出来，然后将那个词扩展为一句话；

将问题转变为具有良好结构的目标；

用行为描述而不是给来访者贴标签；

调整咨询模式的风格以适应来访者；

跟来访者商讨对问题的定义；

## **未来交谈**

在这种交谈方式中，咨询师需要对来访者多鼓励，强化，支持和奖励。这种未来指向的方式同时也是了解来访者背后故事的一种方法。在焦点解决短期治疗策略里，“奇迹问题”和量表都可以用来作为未来指向的，让来访者描述一幅未来的画面，使其向着未来的目标一步一步行进。

## **策略交谈**

利用：在这里利用的意思是指咨询师利用上一切来访者带进的信息，包括有意识和无意识的因素，资源，经历，爱好，关系，态度，能力，问题和缺点等。

焦点解决治疗策略问题举例：

- 你有什么样的想法，现在拒绝了或者仍然在进行着？
- 对于那样的情况你觉得应该发生些什么？
- 你有过什么样的想法，但是没付诸于实际的行动？
- 其他了解你的人有没有谁知道你能够做什么的？
- 如果那个选择对于你来说行不通，什么样的选择能？
- 你拥有什么样的可以帮助到你的力量或者资源？
- 过去的经验中有没有相似的情况并且从中得到了经验和教训的？
- 关于你战胜生活困难的能力，你的预期告诉了你什么？

- 你认为什么样的缓解压力的方法适用于你？
- 你觉得在把想法付诸实施前跟别人讨论下会不会好些？

## 第一次咨询

### 契约

焦点解决短期治疗提供这样一种关系：来访者来确定开始和结束，咨询师负责一路的旅途。为了构建一个真诚的以来访者为中心的议程，咨询师问以下问题：

- 你今天想解决什么问题？
- 当你想着这次咨询的时候，有没有什么你想具体解决的？
- 你想做出怎么样的改变？
- 是什么让你觉得现在是做出改变的时机？

最开始的交流的基调取决于来访者之前的咨询经验。为了能够加入来访者，咨询师会询问之前的咨询经历对其有什么帮助。咨询师将接受来访者现在的问题作为一个好的开端，然后帮助来访者建立目标。

### 自由交谈

焦点解决短期治疗方法鼓励咨询师和来访者在最开始的时候先自由交谈一段时间。这是一个非正式交谈，能够让来访者摆脱拘谨，并能让咨询师了解到该来访者的更多信息和其生活各个方面基本情况，有助于帮助构建问题的解决方案。

### 咨询前的改变

从最开始的接触开始，咨询师就将焦点聚集在改变上。他跟来访者交流，说明改变是不可避免的并且一直存在着。在第一次咨询的时候，咨询师将询问来访者在他们决定寻求咨询到现在来到咨询室的期间，有没有任何发生了的改变。来访者很有可能不愿意将改变的发

生归功于自己，他们更情愿归因于外部，认为那是暂时的或者说是巧合。这时候咨询师如果想去说服来访者或者说鼓舞来访者，让其认识到改变是由自己产生的，反而达不到任何效果。这时候更好的方法是一直保持着对所发生的改变的好奇心，鼓励来访者继续谈论改变，并示意来访者“一定发生了什么改变”你觉得会是什么”。

## 第一步

### 开端

在焦点解决短期治疗中，咨询师的任务不是去发现来访者隐藏的故事，而是让来访者处于一种温心的环境中，让其能够找到声音去表达他们的经历并让他们的资源和能力得到肯定。聚焦于相互作用而不是内部心灵的过程，焦点解决短期治疗承认来访者观点在公众环境下的合理性。整个第一次咨询或者说前几次咨询都要求咨询师以尊敬的态度聆听来访者的观点。尊重来访者想要的，在其合理和合法的前提下，咨询师应该帮助来访者向着这一方向努力，这也是焦点解决短期治疗的中心思想。

### 目标建立

用来探究来访者期望的问题包括以下内容：

- 你认为在事情开始好转之前需要多久的时间？
- 你觉得我们需要解决多少问题？
- 如果我们那样做了，你生活中的什么将开始/停止？
- 当事情往正确的方向前进的时候，你是靠什么线索来确定的？

焦点解决短期治疗的目标在于在正确方向上一系列小的改变的积累。

建立正确的目标需要达到以下几种标准：

实际具体； 简单明了； 可测量； 和来访者的价值观保持一致；

### **寻找例外**

来访者不存在问题或是问题对其影响较小的时候通常是可以确定的 ,这样的确定可以向来访者表明问题并不是固定不变的 ,因而也不是一直发生的。也可以透过记录中的例外情况发掘过去曾经奏效或目前有效的应对策略和方法 ,亦即检视来访者过去及目前的行为 ,从中找出成功应对问题的方法 ,以便日后使用 ,如此一来 ,咨询师就可以运用例外情况 ,鼓励来访者多加使用这些有效的方法来应对问题。

### **利用来访者的力量和资源**

咨询师意在帮助来访者跟自己的各种资源和力量再建立起失去的联系。如果来访者能够回忆起他过去是怎么样利用这些资源来应对问题的 ,这样会对应对现在面临的问题很有帮助。咨询师可以询问以下问题来引出来访者的应对技能：

- 你是怎么经历那件事的？
- 当时是什么帮助了你？
- 你当时有什么样的想法？
- 当时的情况对你来说意味着什么？
- 别人对你说/做了什么来帮助你？

### **奇迹问题**

标准规则：假设你今天晚上睡觉时 ,奇迹发生了 ,你目前的问题一夕之间彻底消失 ,由于这一切都发生在你熟睡的时候 ,所以你也不知道奇迹究竟是怎么发生的。你醒来之后 ,第一个会让你察觉到这个奇迹的迹象是什么 ?接下来还会有哪些其它迹象 ? 其它人又会注意到什么事 ?

奇迹问题是焦点解决短期治疗的中心干预手段。咨询师利用这个问题来了解来访者的  
目标，资源，能力，期望，策略和例外情况。这是一个假设性问题，用来邀请来访者想象和  
描述当这些问题消失的时候，他们的生活会是什么样子。对这个问题的时机把握十分重要，  
因为来访者很有可能不愿意做这样的想象和思考，如果他们觉得咨询师没有充分了解到他们  
的问题所在的话。

咨询师在询问奇迹问题的时候，语速要慢，中间适当停顿，好让来访者能和自己所想  
象的画面产生互动。这个问题能帮助来访者认识到自己的目标以及通往这个目标的途径。如  
果来访者由于自己的视线都放在自己的问题所在上而无法回答这个奇迹问题，咨询师应该告  
诉他，在这个问题中，奇迹真的已经发生了，所有的问题和困难都已经不存在了。

另一个非常重要的是咨询师应该运用他们的人际交往技能来帮助来访者尽可能地扩大  
他们的“奇迹画面”。即使有的来访者的画面会比较脱离现实，咨询师也可以从中抽取出比较  
实际可行的因素来进行分析。对奇迹问题的答案的细节探索将会带领我们发现问题的例外，  
对小目标更为明了，生成潜在的解决策略，确认个人的力量和能力。

奇迹问题之后咨询师会询问一些问题，这些问题能够定位来访者的社交网，他的各种  
正面利益，从而使得奇迹问题中的某些部分是现实的，让来访者看到奇迹问题的答案并不是  
完全的幻想。这些问题倾向于形成一个圈的模式：

- 那么如果你的伴侣开始那样做后是怎么样对你产生影响的？
- 如果，在奇迹发生后，你觉得压力少很多，并能更好地跟你的伴侣相处，你觉得孩子们  
   是怎么样注意到的？
- 如果你在家里更快乐之后，你觉得工作的同事将会怎么样发现这个改变？
- 你将会在周围的人身上注意到什么样的变化？
- 你觉得你的伴侣对于“奇迹问题”的答案会是怎么样的？

带着来访者在全力配合的观念，咨询师不应该催促来访者的进度，而应该按照来访者的步调前进。咨询师也可以询问奇迹问题起作用后，哪些部分能够对以后的日子产生影响，或者询问“奇迹”的发生对来访者生活中的其他人会产生什么样的影响

当来访者患有不治之症或者近期有亲人丧亡的时候，不建议使用“奇迹问题”。

## 第二步

### 量表

焦点解决短期治疗的咨询师用量表通过数字来帮助来访者表达他们对自己想法和观点、和感受。量表的范围是从 0 到 10，0 代表问题最严重的程度，而 10 代表着问题已经完全被解决了。无论量表是和来访者的进展，信心，动机还是其他方面有关，这个方法都特别适用。无论来访者是评估他自己为状态好转了或者恶化了，咨询师都会询问关于数字之间改变的运动情况，比如说为什么从 1 上升为 5，或者为什么从 9 回到了 6 等。特别典型的，量表一般会在第一次咨询中紧接着“奇迹问题”来使用，也可以作为第二次咨询或者以后的咨询的开场问题。常用的关于量表的问题有：

- 在一个 0 到 10 的量表中，10 代表着你感觉到很安全，而 0 代表着你处在危险中，你觉得你现在的情况应该属于几？
- 你是怎样从 x 上升/下降到 x 的？
- 是什么让你保持在了 x？
- 现在停留在 x 是不是就挺好了，还是说你觉得可以向 x 移动？
- 是什么让你避免停留在了 x？
- 你是怎么知道你是处于 x 的？有什么样的迹象能够表明这点？
- 如果让你朋友来评价的话，你觉得他们会说你处于几？

- 当你描述自己为 x 的时候，你觉得你自己是处于一个什么样的状态？
- 你觉得现在处于 x 的位置，那你有没有想过做一些什么来改变这个状态？

## 压力图

压力图是用来帮助咨询师和来访者确定后者在环境和人际上的各种压力来源的视觉技术。这个图表代表着来访者生活中的不同方面和人际关系，每一个方面都会根据其对来访者生活产生的压力程度来被赋予一个压力值。咨询师接下来会和来访者探讨这些压力的基本原理，在对它们有比较深入的了解之后，咨询师可以帮助来访者发展出各种资源和技巧来应对和减轻这些压力。

## 任务构建

所谓任务，是咨询师和来访者设计来作为家庭作业给来访者的一个步骤或者说一些步骤。许多来访者对于“改变”的意义不是很清楚，特别是那些短期内让人畏惧，觉得不可能达到的改变。咨询师会给来访者提供一系列的可行的任务让来访者自己选择，而不遗漏任何个人的倾向。咨询师会详细跟来访者讲解每一个任务的优点和缺点。

### “注意”任务

当来访者反映以下几种情况的时候，咨询师最好给来访者提供“注意”任务：

- 当来访者无法找到问题的例外的时候；
- 当来访者对于“奇迹问题”不知道如何回答的时候；
- 当来访者对于怎么样才能让生活朝好的方面发展没有一点概念的时候；

这个任务主要是让来访者注意以下几个方面的信息：

- 什么东西已经起到了作用
- 什么东西还没有其作用
- X 发生的时候和次数

- 当预期的问题没有发生或者得到控制的时候和次数
- 来访者希望自己可以继续的那部分生活

有一种在第一次咨询后常用的“注意”任务：

我希望你能够在我们下此见面前好好观察一下你生活中、家庭里和工作中都发生了些什么事，你希望哪些事能够保持或者继续发生，等下次见面的时候你把这些告诉我，好不？

这个询问让来访者去注意到他的生活中还有很多方面没有被这个问题所影响到。

### **“做一些不同的事”任务**

咨询师可以让来访者想想这所谓的“不同的事”可以是什么事。这个询问可以让来访者将注意从失败的解决方案中走出来，尝试用新的方法来解决问题。

### **“随机”任务**

当来访者在多个解决策略中无从选择的时候，他们反而会不知道该做什么，这样“不采取行动”对于解决他们的问题是没有帮助的。“随机”任务就是说让来访者采用一些武断的方式，比如说抛硬币，来决定采用哪种策略，之后来访者可以对所选择的策略进行思考和反馈。

### **“假扮”任务**

这个任务是当来访者想解决自己的问题但不知道从哪方面入手的时候采用的。咨询师可以让来访者将自己“奇迹问题”的答案中的某些内容表演出来，假设那些已经发生了，然后看那些内容起了什么样的作用。

## **反馈**

当来访者在签合约的时候，咨询师将告诉来访者他会在每次咨询后会休息十五分钟左右来思考对当次咨询的反馈。有时候，当咨询快结束时咨询师和来访者都会感到很累了。在休息之前，咨询师会询问来访者是否还有其他要说的。以下是反馈的相关结构：

## **称赞**

咨询者将对来访者在谈论自己问题过程中所表现出来的好的特质进行赞赏和鼓励，咨询师可以称赞来访者揭露自己的创伤和问题是一种具有勇气和信任的表现。

## **过渡式陈述**

在称赞完来访者之后，咨询师可以开始用过渡式陈述来总结来访者的问题和目标。“你在咨询的过程中说希望能够改善你和你的伴侣的交流问题，你愿意多做一些事来帮助你们建立起更多的联系而不是去远离他。。。。。”

## **对已经发生的有效的事情进行总结**

咨询师将对来访者提到的正在做的或者计划做的有建设性的行动进行总结，让来访者受到鼓励去加固那些起作用的行为。

## **第二次咨询及以后**

典型的焦点解决短期治疗的第二次咨询的开场白为“什么事情有了改善？”或者“什么事情有了改变？”这个问题直接将咨询的主题聚焦在了改变上面。并不是所有的来访者都能够一下就进入到问题解决方案的谈话中，特别是那些希望能够将负面情绪和压力发泄出来的来访者们，这时候，咨询师需要给这些来访者提供充足的时间。

来访者需要知道，即使再次来咨询的时候情况没有好转，或者策略失败了，也是可以接受的。如果咨询师给来访者一个他只对成功感兴趣的感觉的话，对治疗是不会有什么帮助的，这很有可能会给来访者造成很大的压力。

咨询师应该无条件地接受来访者，不管他的进展如何。虽然咨询师尽力想保证公平和公正，但是或多或少他会对来访者产生一定的影响。要尽力做到这点，咨询师需要从来访者的问题和答案中分离开来。咨询师不应该试图说服来访者他的处境并没有他说想象的那么

糟，或者说他说获得的比他所想象的还要多。咨询师同时也不应该小瞧每一段发展的关系，无论这段关系会是多么短暂。在第二次咨询及以后的咨询中，咨询师主要的任务是引出来访者的改变并帮助来访者保持和扩展这些改变。

### **策略性提问**

#### **保持策略：**

- 如果你要保持你现在的状态，需要发生些什么？
- 什么会阻止你那样做？
- 如果问题又回来了，你第一件要做的事是什么？

#### **学习策略：**

- 你应对这种问题的经验教会了你什么？
- 什么样的策略你知道对你自己会没有用哪怕那对于其他人很有用？
- 你有想过尝试着做一些什么不同的事吗？
- 如果你知道那不管用，你怎么样防止自己再那样做？
- 你怎么区分哪些是你能够改变的，哪些是你不能改变的？

#### **评价策略：**

- 你觉得咨询在哪些方面帮助了你？
- 往回看我们刚开始的时候，这些仍旧是你的目标还是说已经改变了？
- 这是你期望的生活么？

在第二次和之后的咨询中，咨询师聚焦在以下几个方面：

- 对奇迹问题的修改
- 奇迹的改变
- 量表

- 预测

其中预测是指让觉得改变是偶然的、不被他们所掌控的那些来访者预测第二天是好的一天还是坏的一天，在那一天结束时看看他们预测的准确性，如果准确的话探究下那些因素造成了预测的准确，如果不准确的话，聚焦在那些好的没有预测到的方面。

## 结束

在结束的时候有个最可能发生的问题是来访者对咨询师的依赖。

咨询师在整个过程中要聚焦在改变上，让咨询过程成为通向结束的一条途径。

## Contact:

SFBT China

Chinese Cultural Xchange

Pershore Street

Chinatown

Birmingham B5 4RW

UK

Tel: (0044) 0121 6666 838

E-mail: [evagolding@yahoo.co.uk](mailto:evagolding@yahoo.co.uk)

after publication without permission.