

《建构解决之道》

图书基本信息

书名：《建构解决之道》

13位ISBN编号：9787552605297

10位ISBN编号：7552605294

出版时间：2013-5

出版社：宁波出版社

作者：许维素

页数：426

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《建构解决之道》

内容概要

《建构解决之道(焦点解决短期治疗)》由台湾焦点短期治疗领域(SFBT)专家许维素博士所撰写。全书分为四篇，分别为“焦点解决短期治疗的基本精义”、“焦点解决短期治疗的反思与应用”“焦点解决短期治疗于危机干预与情绪困扰的应用”、“焦点解决督导构成要素的探讨与应用”，同时收录了许维素博士写给Steve de Shazer的文章和Insoo的一封信。

《建构解决之道(焦点解决短期治疗)》不仅萃取了近年来SFBT相关文献的精华。而且汇合了许维素博士投入SFBT近二十年的心得。全书的架构以及撰写方式，也反映了她学习和应用SFBT的重点与历程。本书另一个亮点是，书中还有47个“活动BOX”。这些活动汇集了她多年带领SFBT工作坊的训练重点，撷取和修改于她参与的多位SFBT代表人物的训练活动，以及参加SFBT协会所举办的每期半年的网络课程督导作业。因此，不论是SFBT新手还是SFBT资深咨询师。本书都具有重要的学习价值，可作为SFBT的教材和参考用书。此外，对专业谈话甚至自我心理保健感兴趣的读者，本书也值得您一读。相信您必有收获。

《建构解决之道》

作者简介

许维素，台湾师范大学教育心理与辅导专业教授，台湾焦点解决中心顾问，台湾咨商与辅导学会理事及学校辅导工作委员会召集人。为台湾师范大学教育心理与辅导专业博士，及美国FULBRIGHT访问学者。投入焦点解决短期治疗（SFBT）近二十年之久，迄今已出版《焦点解决短期心理治疗的应用》（世界图书出版社，2009）等专著，校阅、翻译SFBT相关著作9部，发表SFBT期刊研究论文多篇。是台湾焦点解决短期治疗领域最具影响力的专家，也是华人领域代表人物之一。

书籍目录

目录

序一/骆宏

序二/赵然

自序

第一篇 焦点解决短期治疗的基本精义

- 一、焦点解决短期治疗基本精神
- 二、焦点解决晤谈基本元素与代表性技巧
- 三、建构解决之道晤谈的阶段
- 四、建构解决之道晤谈历程要素
- 五、学习焦点解决之路

第二篇 焦点解决短期治疗的反思与应用

- 一、以解决之道为焦点
- 二、赞美是创造改变的动能
- 三、当事人“犯错”时——目标架构的引航
- 四、培养当事人成为他生命的专家
- 五、以柔克刚的非自愿来谈当事人辅导策略
- 六、坚持后续辅导的重要性
- 七、结语

第三篇 焦点解决短期治疗于危机干预与情绪困扰的应用

- 一、焦点解决短期治疗对危机干预的观点
- 二、焦点解决短期治疗应用于危机干预的介入流程与技巧
- 三、焦点解决危机干预的其他重要原则
- 四、结语

第四篇 焦点解决督导构成要素的探讨与应用

- 一、焦点解决督导的基本精神与重要效能
- 二、焦点解决督导的构成要素
- 三、其他督导形式的变化应用
- 四、结语

附录

悼念焦点解决大师Steve de Shazer

Steve de Shazer的生平简介

给亲爱的Insoo督导的一封信

Insoo Kim Berg的生平简介

SFBT训练课程之活动BOX检索

《建构解决之道》

编辑推荐

当前，心理治疗的应用已远非局限在精神卫生领域，在社会工作、学校教育、行政管理、商业服务等诸多领域大都需要借鉴心理学专业谈话的经验。而在跨领域的应用中，SFBT确实具有自己独特的优势，它的“非病理性”思维方式可以说是对传统心理治疗的一种颠覆，也让心理治疗技术可能成为一种大众都可以享有的谈话工具。这也意味着这本许维素编著的《建构解决之道(焦点解决短期治疗)》绝非仅仅是咨询和治疗专业人员的选读之物，任何对专业谈话甚至自我心理保健感兴趣的读者都可选来读一读，相信必有所获。

《建构解决之道》

精彩短评

- 1、这里面说的可以很好的运用在面谈中，对咨询很有帮助
- 2、这本书我也没看，有空再看喽
- 3、我要交一份独特的读后感。
- 4、很多实用的技巧和翔实的案例，适宜心理咨询师或对心理咨询感兴趣的朋友购买
- 5、该书的页数可以压缩三分之一，部分内容作者在书中翻来覆去来回讲，感觉是在为了高度凑字数。其实大可不必。短焦在咨询实务中很好用，但是短焦也不是万能药。
- 6、与许老师的课相比，书真的难懂上百倍，要了解还是亲自听许教授的课更好。

章节试读

1、《建构解决之道》的笔记-第28页

P28-P36

- 1、倾听什么对当事人是重要的：要不依照自己的参考架构来倾听当事人的故事。PS：不评价。
- 2、注意可能性的征兆：不要被当事人关于困扰的细节对话所捆绑留意当事人所说的任何话，他们会告知实务工作者：当事人想要有所不同、他们已有过的成功经验，或者他们已经尝试着改善情境的方法。
- 3、形成问句：不仅可以帮助工作者获得信息和方法，而且也可以帮助当事人获得新的觉察和发泄，为了创新新的可能性。从当事人最后或较早的回答内容，汇整形成你的下一个问句。
- 4、获得细节：询问当事人有关陈述中大人、事、时、地级如何（how）的问句，这样的过程即为询问（wh和how）的问句。why的问句并未列入其中PS：建构解决之道中的问句用来获得“描述性的细节”，不要“分析式的资料”，why的问句会引起当事人对行为处境可能的潜在因素进行分析，并会冒着让当事人觉得被面质、被评估的风险。

2、《建构解决之道》的笔记-第28页

基本会谈技巧：

- 1、倾听什么对当事人是重要的

3、《建构解决之道》的笔记-第4页

焦点解决短期治疗的重要基本信念：

- 1、基于建构解决之道，而非问题解决。
- 2、治疗的焦点应在于当事人所欲的未来，而非过去的问题或现在的冲突。
- 3、当事人被鼓励去增加现今有效行为出现的比率。
- 4、问题不会总是一直在发生。问题应出现而没有出现的例外，可以被当事人与咨询师用来共同建构解决之道。
- 5、咨询师帮助当事人发现：对于目前不想要的行为模式，发展出其他选择。
- 6、与行为治疗介入及技能建构取向之不同，乃在于SFBT相信解决之道的相关行为已经存在于当事人身上。
- 7、声称小改变的增加会导致大改变的出现。
- 8、当事人的解决之道，不必然会与任何被当事人与咨询师加以确认的问题有着直接的关连。
- 9、SFBT咨询师如何邀请当事人建构解决之道的必备晤谈会话技巧，乃与那些针对当事人问题进行治疗之派别策略，有很大不同。

4、《建构解决之道》的笔记-第4页

SFBT对人的看法：

- 1、每个人都是独特的，虽然不见得都能做到想做的事情，但都是有资源与潜能去解决自己的问题，同时也知道自己的目标与方法的。
- 2、每个人都有力量、智慧及经验去产生改变。
- 3、人们是拥有惊人的资源的，尤其当他们被允许时。
- 4、一个人会被过去影响，但不会被过去所决定。
- 5、人们拥有自然的复原力，也会持续运用这个复原力来改变自己。
- 6、当事人不等于他们的问题，当事人是当事人，问题是问题。
- 7、在非常困难的处境下，每个人都是已经尽了全力的。

《建构解决之道》

- 8、解决之道即在个人经验之中，只有当事人最了解自己的状况。
- 9、当事人是带着解答而来的，只是他们不知道自己已经知道答案了。
- 10、一个人是愿意努力实践自己构想出来的意见的。
- 11、每个人都希望被人尊重，也愿意尊重别人。
- 12、每个人都希望自己是好的、可以更好的，也希望别人过得好。
- 13、人们是希望维持仁慈、道德、友善、礼貌、诚实，希望改善自己生活的，也想使他们所爱、所尊重、所景仰的人的生活是有所改进的。
- 14、每个人都希望与别人和睦相处的，希望被别人接纳，并归属于某个团体的。
- 15、人们都希望留下正向美好的足迹，并对世界具有正面的贡献。

5、《建构解决之道》的笔记-第2页

也可以说，SFBT是一个着重“改变”的对话，不是“问题式谈话”的对话。着重改变，而不是问题式谈话。SFBT是基于现在，面向未来的谈话。而在其他心理咨询流派里，更多运用问题式谈话，从现在往过往挖。

着重改变的前提是，来访者的积极参与度。而从经验上来看，大部分来访者在刚刚开始时，并不具备这个能力。他们确实是到了一个困顿迷茫无助的状态，才会想到来找咨询师。但凡他们有能力，他们自己就可以解决，为什么要来找你？

例如，一个刚入行的Coaching分享他的一段失败的教练经历：他参与一个帮助大学生个人成长的公益活动，一对一，为一个大学生提供教练辅导。他在过程中，深深陷入互动的淤泥中，因为这个学生对自己一无所知，对现状感到迷茫，在互动的对话中，Coaching无法激发出这个大学生的任何主观能动性。大学生完全依赖他，“你是专家你教我”的气息充满在整个场域里。这位经历尚浅的Coaching在被动中，不得不拿出过来人和专家的经验，短焦变成了经验教导的“传帮带”。

治疗一开始，即积极辨识当事人想不想要改变、知不知道如何改变、是否了解阻碍改变的阻力等；这完全考验咨询师的经验与判断能力。每一个到咨询师面前的来访者，都有改变的意愿，但他们在“是否知道如何改变”的能力上，是一个百分比的概念，可能90%，可能1%，差别很大。他们基本上是一个迷途的状态，手上没有地图和指南针，甚至不知道给养在哪里。真不知道。不知道就是不知道。咨询师需要帮助他们怎样从0到1。这是一个质变。1到100，只是一个量变。咨询师的能力与作用，其实更集中反在质变的那个部分。

治疗过程中，则以各种“解决导向”及“策略性导向”的问话，引发当事人的动机与具体行为的改变，并且帮助当事人了解自己如何可以维持已经拥有的一切、再学习欠缺的不足，以及如何评量自己的行为策略等，最后再追踪当事人，强化其改变。

这么多字，在咨询的地图上，已经走完质变，进入量变。当事人只有被激活ta的主观能动性，这一切才会发生。只有当汽车已经启动，踩油门加速才能变得轻而易举。

SFBT企图引导当事人从“问题式谈话”，经由“未来式谈话”，而能展开“策略式谈话”。

所以，SFBT，虽然是一个着重“改变”的对话，也是一个从“问题式谈话”开始的过程。咨询师需要一个抓手，可以推动当事人的改变。咨询师不能对着空气工作，如果当事人完全把自己放在一个隔绝的异次元空间里，咨询师必须用一个杠杆来撬动这个异次元空间，显然，问题式谈话，是一个百试不爽的杠杆。当然，在SFBT里，这只是一个开始，一个抓手而已，咨询师需要快速引导来访者进入到“未来式谈话”里，这才是SFBT的特点和优势。

6、《建构解决之道》的笔记-第122页

当事人抱怨问题时，不等于他说明了他要的目标。……咨询师千万别预设自己知道当事人的目标。……毕竟同一词汇对不同的人，有着不同的认定与期许。亦即，咨询师无法从当事人的诉苦或抱怨中，清楚确认出当事人的目标。咨询师需从当事人口中探求到当事人期待、所欲的正向目标为何。

《建构解决之道》

《建构解决之道》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com