
第二次晤谈

THE SECOND SESSION

<http://www.sikt.nu/publications/>

作者：哈里·科曼

Author: Harry Korman

2006

译者：许维素、敬丹莹

Translators: WeiSu Hsu; DanYing Jing;

一、第二次晤谈中治疗师的任务

人们来找治疗师是因为他们希望事情变得“更好”。当然，“更好”不是唯一值得讨论的、有价值的主题，但是不去讨论所谓的“更好”，对当事人来说也是不尊重的。我们总是以此主题开启对话，因为在晤谈开始，很快就会将来谈的目的带入对话之中。

“第二次晤谈”指的是治疗师与当事人讨论“什么是更好的”这一个实际发生的对话过程。治疗师和当事人讨论“第一次晤谈中的行为”，是为了厘清在什么样的情况下即可停止晤谈。而治疗师和当事人讨论“第二次晤谈中的行为”，则是为了厘清什么是更好以及更好是如何发生的。这样的讨论将会使晤谈更加有效。

在第一次晤谈中（讨论“第一次晤谈中的行为”）的任务是去弄明白（或是和当事人一起去创造）当事人「将会」如何得知事情开始变得更好。而第二次晤谈的任务则是搞清楚“已经出现的”的“更好”是怎么发生的？如何发生？何时发生？和谁在一起发生？他人是否察觉了？自己与他们做什么是有有助于变得“更好”？这样做的目的很简单，只是让我们能够去试着得知我们所想的内容，如何能有助于找到对当事人来说需要继续多做的事。这是一个明确限定的任务，这意味着，需要我们做的真正有关的事情是：去发现当事人是否认为事情在朝着正确的方向发展，并了解这些变化是如何发生的。

二、当我们第二次见面时

在第二晤谈时，治疗师通常会使用关于“有什么变得更好了(What is better)?”问句的不同变式来开场。这对于刚学习用焦点解决晤谈的治疗师来说，并不是一个容易提出的问句。但是，学习用焦点解决晤谈一阵子后¹，治疗师变得会去期待在第一次晤谈后，当事人有更好的事情发生，于提问后，所谓当事人的更好变成一个现实。之后治疗师会毫不犹豫地提出“有什么变得更好了？”这个问句。要到达这样的境界需要治疗师持续的自我锻炼(self-discipline)，因为治疗师常常会担心当事人可能会回答“没有”，甚至是“更差了”。

“有什么变得更好了？”另一个变化问法是采用奇迹评量中最高分及最低分的方式。

¹ 事实上，有经验的焦点解决访谈者期望他们的当事人在进行第一次会谈之前便已有变得好一些之的地方，大约 9/10 的当事人都会描述，从他们预约到第一次见面之间，他们的状况是有变好一些。（详见奇迹问句和评量章节）

“从我们上次见面后，已经过了 X 天了。生活总会有起起伏伏，事情总会有些变好或变坏。所以在我们上次见面之后，在这奇迹量尺上曾经有过的最高是几分，最低又是几分？”²

在当事人回答这两个（最高与最低）分数后，治疗师就协同当事人一起去探讨：什么时候变得更好？何处变得更好？如何变得更好？当时是和谁在一起？对当事人来说，有什么是新发现（见下面详细的举例）。虽然无法阻止治疗师去询问分数最低的情况，但是通常这样做的时候，会从“什么有所不同”的知觉角度，与之前分数更低的时候进行比较³，如此一来，将会发现，甚至所谓不好的日子，其实已经是「进步」故事中的部分情节了。

第三种变化问法是：“自从我们上次见面后，你做了什么对自己有用的、好的事情吗？”也许这样的问法最适合用在身体医疗或脊骨按摩师在第二次会面时亲切的开场。

第四种变化问法是：“更好的地方是...”这未完成的句子开放着让当事人来回答。当然还有很多不同的围绕如何“更好”的创意问法，而且，也还有很多问法是没有被验证过的。

治疗师需要知道的是，一些常规问话如“你好吗？”，“自从我们上次见面后过得好吗？”，“事情变得怎么样了？”，这些方式会让当事人经验到治疗师在邀请他们谈论上次会面后“那个问题”蔓延的情况。通常在第一次晤谈和第二次晤谈之间，当事人会自我验证地表示，只有很少的“更好”发生，而大多数时候，问题与情况都与第一次会谈时差不多。如果于第二次晤谈开场时，治疗师提问的方向是模糊的，那么，第二次晤谈就还像在重复第一次的晤谈，只是内容改变成在讨论当事人带来晤谈的不同问题而已。

三、当事情变得更好时

当事人开始描述事情已经有变得更好时，治疗师便要更进一步地以提问的方式了解细节：什么变好？何时变好？在哪里发生（在真实生活范畴里）？变好时是和谁在一起？如何发生的？当事人做了什么让这些事情可以发生？有谁提供了帮助？他是如何帮上忙的？有的时候也需要挖掘“为什么”---是什么提高了当事人做出改变的动机。

治疗师需要更细致地围绕一个主题：当事人认为别人注意到他的变化是什么，以及，当事人如何听到或看到别人察觉他的变化：

- 他们注意到的是什么？
- 他们是怎么说的？
- 你是怎么发现他们已经注意到你有变化了？
- 他们对待你的方式有何不同？

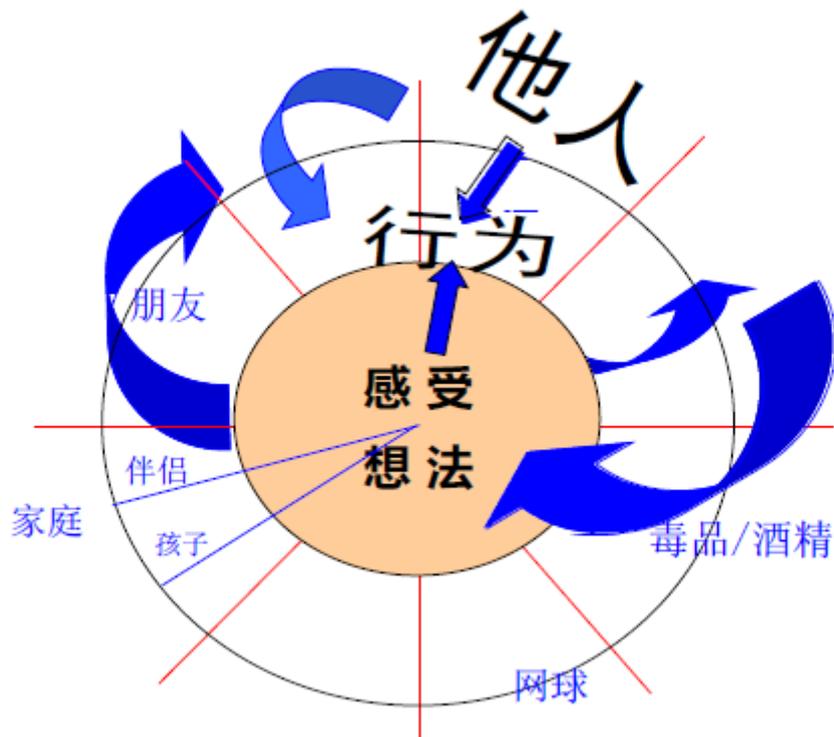
茵素.金.博格（SFBT 创始人之一）经常说：“细节越多，真实越多”。在当事人可以围绕着变得更好有更多细节的描述时，他们就更容易再做一次。

当我们探讨了一个领域---一个生活的脉络（context）---如何变得更好之后，我们就往生活下一个领域开始移动。

下图展示的是如何促进提问的方式，帮助治疗师将对话聚焦于当事人真实生活中日常的活动上。这对建立晤谈的共识方向（common project）、探索奇迹问句与偏好未来，以及了解如何变得更好，都很有帮助。当然，若有人想要把这图的内容用于探问困难与问题，或许也是可行的。

²我第一次听到这个观点，是来自 Bjorn Johanson, Solution Work

³时间有比较短一些吗？当事人的处理方式有不一样吗？跟平常相比，其它人有注意到任何不同吗？



图一

(一) 感受、想法、行为和互动

在治疗师询问完共识方向及奇迹问句之后，当事人最常见的回答是：

“我觉得好些了。”

这是一种情绪状态（emotional state）（对西方文化中大多数的人而言），指的是一个人的内心状态。如同我们在共识方向的那篇文章里（The common project 一文）的大纲一样，图一的圆圈会帮助我们的对话于内在与外在之间往返移动，以及在每一天日常生活中不同范畴之间往返对话。

大部分人很难从自己的优势观点（vantage point）中来描述自己的行为，也很难回答他们将会如何注意到自己的改变。但是却能够回答这样的问句：“如果你变得更好，你最好的朋友（双亲/孩子/伴侣）将会如何注意到你的变化”⁴。觉得变得好些了，不只是一个内在状态，它常会转变成行为，因此询问当事人身边其他的人将会如何注意到（他的变化），就变成一个合适的问句。⁵

焦点解决晤谈关注的是人的“整体性（wholeness）”。我们相信，情绪、想法、行为和人际互动，没有一个是彼此独立分开的“层次”。它们都是同一件事的不同部分。所以也就有了下面的问话：

“他们（好友/丈夫/孩子等）如果看到你是这样时，他们会做些什么？”（如，“当他

⁴通常若能分成两步骤来提问这个问句，会比较容易一点。“所以，X 有注意到你觉得好些了吗？”等当事人回答：有的。之后，再提出下一个问句：“他是如何注意到的？”由于当事人会想的是另一个人并没有注意到、不会注意到，所以询问当事人如何注意到另一个人已经发现改变发生，以及，询问哪些改变会让另一个人注意到，会是很有帮助的。

⁵当你需要问的是在上次咨询后有什么变得更好之处时，阅读这一个问句：“当你感觉好点时，那时你会在做些什么是你现在不会做的？”，这可以帮助你构建提问类似的问句：“所以，上个星期二你感觉有好一点时，你做了什么是平常不会去做的事情？”

们看到你是开心时，他们又会有什么反应？”)

其他人对待我们的方式（态度、行为等）会影响我们的感受和行为。大家都知道，人我之间是相互关连的。（这是基本常识），因此人们便可以用无数种方式去创造出非常多种不同的深度与细节的描述。

“所以，当你的（好友/丈夫/孩子等）这样做之后，那么，你又会做些什么（或感觉如何/想到什么）？”

如此提问，又再次回到关于当事人感受和想法的这个核心，但是，却是在“脉络情境”中进行描述，至少是一个可能的脉络。然后，我们便可继续前进，接着问：“当你有了这样的感受时，你的男友又会如何注意到你的改变？”或“当你有了这样的感受时，你又会做些什么？”

运用这样的概念化观点⁶，个体就可以将情绪与想法，移至到行为和互动，也可以从他人将会如何不同（或已发生的不同）移至自身的互动、想法和情绪，与此同时，还能构建出越来越多的细节，然后，再从当事人之前的回答中构建出下一个问句。

（二）日常生活的不同领域

我们在生活的不同领域中过着我们的日子。如果我们在一个生活领域感觉变好，那么，这种感觉将会跟着我们进入到生活的其它领域。当我们和妻子在一起觉得变得更好时，那么和孩子在一起时，也常会觉得变得更好（实际上也是真的变得更好）；同时也会影响我们在打网球时的状态，或影响酒精摄入量。一旦我们能够建构出当事人（Ken）与他父母的关系改善的描述，我们就可以将其扩充之，开始移动到图一圆圈里的其它路径中去（见图一）。

“所以，你和父母之间的关系变好了。这使得你生活中其他方面也产生了什么不同吗？（朋友，爱人，老师，足球等）”

我们思考一下眼前的这个人，他/她在哪些领域/脉络中前进了？这是一位青少年吗？他/她在课余时间会做些什么呢？在哪些生活领域中，有哪些不一样发生？他/她有男/女朋友吗？他/她最好的朋友又会怎么说？

我们生活在一个系统中，所以，是有系统互动的（systemic）。在生活的哪些方面，谁注意到你的变化？而你又是怎样发现他们已经注意到了？

所以，一个人的感受、想法和行为等不同的部分，都交织在一起，组成了一个人的“整体”。我们认为这样的问句类型能突破横亘在个体内在与外在的人为屏障⁷，帮助人们在他们所属的各个脉络中，安顿好自己渴望和不想要的情绪和行为。

（三）何地？何时？发生什么？和谁一起？如何发生？为何发生？

什么时候觉得变得更好了？当时你在哪里（在家？在房间？）？有人看到吗？他们对此如何反应？你怎么想到要那样做呢？这对你来说是新的吗（不是原有就会的）？做到会有困难吗？这造成了什么不同？

这正是深度地在描述当事人的个人感受、想法和他人互动，这些描述将为当事人创造重要性与帮助性。

当一件事情能够出现或发生时，通常具有不止一个的原因以及产生不止一个的效应。至少，语言的运作即是如此。当有一个人告诉你，事情变得不一样或更好时，接着询问

⁶ 这不是关于事情该如何的描述。它只是一个简单的概念：当去构想偏好未来、例外以及变好时画面的细节会更有帮助。

⁷ 打破了在心理学和精神病学中占主导地位的笛卡尔传统（身心是截然不同的。）笛卡尔认为意识和肉体是两种完全不同且互相独立的基本存在。译者注。

是什么让事情变得不一样，以及后来的结果是如何，都是很合理的举动。

当我们询问当事人什么变得不同时，当事人常会回答为什么会这样做，注意到这个现象是非常有用的。这意味着我们会获得一个问句（“为什么这样做”）的答案，但这个问句是还没有提出的，这也意味着我们还没有得到“有什么变得不同？”这个问句的答案。当然这个问句还是可以继续留着以后来提出，但只有在认可、理解与脉络化当事人为何这样做之后（“哦，所以，这就是你为什么会选择这样做的原因……嗯，嗯……那么你做了什么事？”）。当事人已经回答为什么会这样做的这个问句（虽然我们之前没有提问），当然也无须再次被提出（即使我们从来也没问过）。

当事人对“有什么不一样”的另一个常见的回答是：开始描述这个改变对自己或其他人正向效应。在晤谈中，能够在脑中建立一条时间轴线，有时是有帮助的。

在产生这些期望中的行为、想法、互动和感觉“之前”，发生了什么？

发生的改变是什么（行为、想法、互动和感觉）？

这改变发生“之后”，又造成了什么影响（对行为、想法、互动和感觉）？

（四）变得更好，但没有人注意到

常见于儿童和青少年，当然也有其他人，通常会说有变好，但是身边的人都没有注意到。这可能会变成一个问题，因为我们相信，如果一个人身边的亲友能够对他的改变产生和之前不同的反应，那么这个改变才有机会持续稳定或继续增加。

评量是有用的。比如，一个被老师送来的孩子努力让自己进步了，但是他并没有看到老师对自己有任何不同的反应。

“所以你认为，在奇迹评量的量尺上，你的老师会把你放在几分的位置？”

“可能是3分。跟我自己打的分数一样。”

“那么你认为老师对你的打分要到几分，老师的态度才会展现出他已经有注意到你真的在努力？”

“大概要6分吧。”

“6分哦，那不简单呢。所以——当老师认为你达到6分的时候——你猜想，你会怎么注意到老师的这种态度呢？”

“他会跟我说嗨的时候，态度更好些。”

“哦，说嗨的时候，态度更好些……那你想，对老师来说，他需要看到你在班上做些什么，才能把你放在6分的位置？”

“也许，我2天内都不迟到就可以。”

“好，再多说一点，当你2天内都不迟到，老师可能会有的反应是…？”

通常，在晤谈中当事人最终都会发现，其实他们所谈论的身边的人已经发生了一些改变。若当事人有此发现，继续维持努力就变得比较容易些。

谨记：大而特定的改变，很容易就能被发现，朝向正确方向前进的小变化，却是很难被察觉。在晤谈中，不管是哪一种变化，创建何处有改变的细节描述，都是同等重要的事。而且，比起大大的改变，小小的变化更为多有。记住这一点是很重要的。

四、没有变化或事情更糟了

事情变得更糟并不常见。在短期家庭治疗中心，只有3%的当事人在第二次晤谈时表示情况变得更糟。⁸

⁸ 私人讯息，Steve de Shazer, 2005年7月。资料源于短期家族治疗中心。

（一）发生了某事

最常见变糟的原因是，当事人的生活中发生了困难与痛苦的事情。不要立刻假定事情真的变糟了。也许，在有些事情变得更糟的“同时”，也有些事情却变得更好了。

这是第五次晤谈。治疗已经进行了几个月了。Ursula 告诉我，她的妈妈突然意外死亡了。这对 Ursula 是极其痛苦的。Ursula 经常半夜醒来，煎熬着回想那些应该跟妈妈说的话，但是发现，现在永远没有机会了。

治疗师问：“这些日子，你是怎么渡过的？”Ursula 说这些日子还行。她需要照顾父亲和孩子们，还有葬礼的事。她非常难过，但这无法阻止她去做这些想做的事情---以她想要的方式来办理母亲丧礼并纪念她。她决定自己不要再退居于后，也不让兄弟姐妹料理这些事，而是能按照自己要的方式执行---她想要纪念母亲。

“这对你来说，是新的、从来没发生过的吗？”治疗师问。

“是的---这是的。之前我都是让我的兄弟照顾各种事情，但是现在我觉得自己够坚强来处理这件事。而且，我非常清楚我希望葬礼怎么进行，以及可以有的结果。”

“你兄弟姐妹有注意到你的不同吗？”

“是的---很多不同。这是他们第一次相信我，相信我自己能够处理，相信我知道自己正在做什么。”

“你是怎么发现的？”

“他们来询问我的想法，问我希望葬礼怎么进行。以前，对任何事情，他们都会想要保护我---像是在我背后照顾着任何事情。”

“所以，他们在你身上看到什么，而让他们觉得可以相信你呢？”

“因为他们发现这次我没有生病。一年前的我，可能会一直哭，不吃饭。他们就需要照顾所有事情，包括我的孩子。但是，现在他们看到我可以处理妈妈丧礼大部分的事情，而且他们也看到我能够应付这些。”

“哇，所以，在一个量尺上，10分代表的是你能应对母亲的死亡，就跟其它人能够应对的程度一样，0分则是相反的状态，你现在会把自己放在这量尺几分的位置上？”

Ursula 想了一会：“8~9分吧”。

“8~9分哦。你把自己放在这个位置上，这当中有什么事情是你觉得最骄傲的？”

“即使在这种情况下，我能够继续和孩子们在一起做好的、对的事情。”

“所以，如果我问你的孩子，他们会把你放在这同一个量尺上几分的位置呢？”

“一样吧。”

“OK。那么，如果你的妈妈看到你现在的样子，她会说她一直为你感到骄傲的是什么？”

这个对话一直围绕妈妈的角度、兄弟的角度来聚焦于同一件事情，也一直停留在孩子的角度来看事情有何变化。治疗师接着问 Ursula 有多高的信心可以一直去做这些对她好的、有帮助的事情。

Ursula 认为她的信心几乎可以达到10分。也许不是完全的10分，她补充道，因为谁也不知道将来会发生什么，但是她知道她正在做的是对自己是正确的事情，而且她明白感到忧伤并不奇怪。她明白她需要继续做这些事情，因为这些事情不仅对自己好，也对孩子好。Ursula 有100%的信心相信自己在正确的方向上。她想要自己能够真正执行一些事情，因为这是她想要成为的那一种人。晤谈结束时，Ursula 与治疗师商量好，万一事情变糟了，她会再与治疗师联系。

（二）今天变得更糟了---实际上事情在往正确的方向前进

当事人在第二次晤谈或第三次晤谈当日，会说事情越来越糟了，但是在这两次晤谈中间，事情是有好转的。治疗中，这样的情况是很常见的。

这是 Martin 第三次晤谈。在第一次晤谈时，他在奇迹评量上给自己的评分是 0 分，到第二次时，是 4 分，现在他第三次来。

“所以，什么变得更好了？”

“事实上，没有，相反的倒是有。”

“变得更糟了？”

“是的。”

“不好处理喔。”

“对。”

“所以，你现在会给自己在奇迹的量尺上，评几分呢？”

“上次我是 4 分，现在差不多 2 分左右。”

“2 分，”治疗师回答，然后思考了一会儿：“那你已经从 4 分降到 2 分了？”

“嗯。”

“所以---你做了什么，阻止了这些情况没有一路滑落到 0 分的呢？”

“我很努力让自己一直去做那些我知道对我有好处的事情。”

“能举个例子吗？”

“嗯，我是...比如我上个星期上了 2 天班。预约了想开始运动的健身房，要让健身房的人带着我参观一下。”

治疗师点头着，并且以深思熟虑的样子重复回应（echo）着：“预约参观健身房。也工作了几天。”

“嗯，”Martin 继续说道：“我和女朋友出去了...不...这周五我带我女朋友出去的，还去了一个高档的餐厅吃晚餐。”

“在一个高档的餐厅吃晚餐？”

“对。”

“是哪呀？”

Martin 说了餐厅名，然后治疗师问：

“这餐厅好吗？”

“喔，是啊，这餐厅‘真的’很好呢！”

“真的很好？”治疗师重复回应道：“那她喜欢吗？”

“非常喜欢。”Martin 回答了，而且微笑着。

治疗师大笑说：“所以，她的确非常喜欢吧？”Martin 点头。

“这件事里，有什么事情对你来说是好的呢？是她喜欢餐厅？和她在一起做点事？还是你启动了约会？哪一件是最重要的？”

“我想所有这些都一样重要。”

“所有的吗？”

“嗯，我认为是。”Martin 停下来，想了一会儿继续说，“肯定的！感觉起来，如果对她是重要的东西，对我就会是一样重要。几个星期前，她告诉我，她一直很渴望只有我和她两个人外出，她一直渴望与等待我能准备好和她一起离开我家、她家、医院以外的地方做点事情，因为在那事件之后，我们都只在这三个地方见面。然后她说，就算是要她等个一年半载，她也愿意。但是，现在不用让她再等了。”

“哇，一个不错的女孩啊，”治疗师看了看天花板，若有所思的，继续推进的问道，“这不仅仅是带女朋友去高档餐厅而已，这打破了以前的习惯模式，跨越大一步，外出做点事情啊.....”

“是啊，当然是，非常大的一步。” Martin 回答。

然后，治疗师有了一段稍长的、富有思索的停顿。

“所以，还有其他吗？还有做了什么对自己是有帮助的？”

“我上个星期去上班了，是我自己决定去的。”

“你能上班是因为内心有想去的渴望动力呢？还是你不得不去呢？”

“是的，我可以随心所欲的来去自由。我在自我调整与自我修复呢。我去尝试感觉我能在一个地方待多久，以及，何时是方便去的。”他思索了一会，继续说道，“今天我给健身房打了个电话说，我会过去，跟他们确认一下。他们给了我一个人的电话号码，建议我应该跟这个人说话，然后今天我打给她了。”

“今天？”治疗师问，“是什么让你今天做了这件事？”

“我本来是想昨天打的，但是昨天感觉自己完全没有力气。昨天一大早，我就觉得自己崩溃了，昨天完全没有办法做任何事情。”

“所以昨天真的是一个坏日子？”治疗师说。

“是啊，真的是。但是，到了今天我重新下定决心要做，我就真的做到了。”

治疗师身体向前倾了一点，好奇地看着 Martin 并问道：“所以你刚刚说自己在 2 分是---今天你是在 2 分？”

“是的。昨天我觉得是 0 分的状态。”

“昨天你觉得是 0 分的状态。OK。那么，当你和女朋友在一起的时候，那时，最高能达到几分？”

“5~6 分，我觉得。...好像是....是的，绝对有 5~6 分。”

“所以，自从你上次离开这里以后，你是有过超过 4 分以上的的时候的。”

“对。我有。”

“哇！”治疗师经过一阵若有所思的、稍长的沉默后说：“我们稍后再回到这个主题.....你说你昨天觉得很糟糕，但是，今天就能下定决心。这个过程是怎么运作的？你怎么让自己做到的？在像昨天那样的日子时，你觉得崩溃了、觉得什么都没有价值时，你是怎么让自己重新回到正轨的？”

生活总是起起伏伏的。有时候，我们拥有着美好的一天，有时候度过了糟糕的一日。这就是一般人过的日子，而我们的当事人也是一般人。我们不力求每日都是 10 分，我们接受有时有一些糟糕的日子发生，而不会因为有一些糟糕的日子就会联想到需要去做心理治疗。

（三）真的变糟或无变化时

有的时候我们晤谈没有带来任何变化。即使我们尽了全力，也无法与当事人一起创造出一些关于生活正在如何变得更好的描述。事情就是维持一样，甚至当事人还告诉你情况变得更糟了。他们感到更焦虑、更忧郁，他们继续酗酒或赌博，他们无法摆脱不想要的行为，也找不到任何的方法去改变这一切。

如果在进行 3~4 次晤谈后，没有任何的变化⁹，我们首先需要尝试的是：做些不一样的事（do something different）。我们会重新讨论问题。确认当事人是否认为我们正在与他一起工作的是他想要讨论的议题、是否正在朝向正确的目标努力前进？我们可能需要改变在治疗室内的人数，或让一位同事通过单面镜或网络电视/视频一起参与治疗。或者还可以请另一位同事与当事人进行一次咨询顾问形式的晤谈。我们可能需要探究更

⁹ 如果能够让在环境中正在变糟的事情减缓恶化，这就表示进展已经发生了，而此也正是当事人已经在做正确事情的一个讯号。围绕着当事人是做了什么来阻止事情恶化以及如何做到的那些相关问句，是非常有意义的。

多当事人对于问题为什么会产生的观点理论，以及他们认为改变如何才能发生¹⁰。甚至，必要时，如果我们自己觉得舒服的话，可以尝试焦点解决取向以外的模式。

假如尝试了这么多努力之后，事情还是老样子，那么我们就需要开始思考，我们（治疗师）并不是“解决之道”的一部分。研究数据¹¹表明，治疗师这个人（咨询关系）比治疗技术更重要，所以，我们会建议转介当事人给其他治疗师。

Richard Besenhofer 认为在 4~5 次晤谈后都没有任何变化时，可以称为“治疗的不胜任（therapeutic incompetence）”。此时，他会建议当事人“开除”他，因为他没有足够的胜任能力来帮到忙。除非当事人能够让他确信事情有好转或有帮助产生，不然仍然要转介之。通常，在此时，当事人就会觉察确认出一些治疗师还没有考虑过的事。一旦治疗师相信这个观点，他就会询问当事人：“今天我们应该谈些什么，可能会是有帮助的呢？”或者，就之前已经确认过的一些主题进行扩展。这样的方式另一个好处就是，能重新梳理和厘清目标。¹²

五、你是怎么做的？

到目前为止，大部分我们所说的是关于如何让已经发生的事情被描述出来，这些事情标志着进展之所在。现在我们要说说如何创造一些关于事情如何发生的描述。

“你是怎么做的？”治疗师问。

“我就这么做了”，当事人回答。这是一种十分常见的回答，但这样的回答并没有包含足够多的信息，来让我们告诉当事人：可以多做些什么。我们发现询问下列的问句，有助于当事人厘清什么样的行为是可以多做一些的、会有益处的。

“你怎么让自己去做这件事的？”

“我下了决心，然后就做到了。”

“那你是如何把一个决定转变为一个行动的？你是怎么做的？”

当我们去仔细检视时，会变得唠叨。想要回答“你是怎么（how）做到的？”这个问句，若能先清楚知道自己“做了什么（what）事情”，会更容易些；记住这个原则是很有用的。如果当事人对“什么变得不同”这个部分是模糊或不清晰的，那么，想要从“你是怎么做到的”这个问句中找出有意义的回答，就会变得几乎是不可能的。

某一天（2005 的夏天），我从一个法国中世纪的城堡的斜坡走下来。下坡路很难走，落脚的地方要很精确，我想了一会儿，决定我的脚如何放到地面上。“有一个小石块看起来是稳妥的。”正当我在思考要决定把脚放在何处时，我的脚已经放在这小石块上了。

我相信自己身体以及我的神经系统会让我的脚放在我想放的地方。在这很困难的时刻，有许多的决定需要主动决策，但这却是一个十分自动化的过程。“我是怎么做到的”并不是一个有意义的问句。除非在当事人在特定情境下做了一些新的、不寻常的、打破常规模式、有着不同的行为时，这个问句才会变得有意义。当一个人实验地寻找在这世上合适他的方法时，这个问句将能对他产生深度的意义以及巨大的协助。

一个人只要知道自己是怎么做到的---就更容易持续地去做。即使我们问了很多遍还是没有答案，我们就继续保持好奇地去询问他们是怎么做出这些已经真的做到的改变。如果对方回答不了，我们就继续询问他们的朋友或亲人会怎么回答。如果还没得到答案，

¹⁰ 目的是为了找到一个更符合当事人对于改变的观点与理论。

¹¹ 正在进行的研究。研究显示 30%~80% 的当事人在这个模式下是有获得帮助的（组内差异高于组间差异）。而接受其他咨询师而获得帮助的比例是 70%（个人信息 Scott Miller, ISTC, 2004）。

¹² Richard Besenhofer—私人交流 2006 年 7 月。

我们就再问一次。

如果当事人不知道这个问句的答案，当然不是什么丢脸的事；治疗师没从当事人那里得到这个答案也没什么好觉得羞耻。如果当事人/家庭没有办法答出，那就邀请他们在下次晤谈之前，继续保持自己正在做的，同时，去观察自己“是怎么做到？”，也会是很有意义的。

六、评量

（一）奇迹

“你今天奇迹评量的什么位置啊？”或“自从上次晤谈后，你在这个奇迹评量上，曾经达到过的最高分是几分？”这样的问句，在每次的焦点解决对话中都是不可缺少的。

13

在对当事人最佳情况的探索（什么、何时、何地、与谁一起、如何做到）过程中，我们和当事人一起建构出一份描述：生活正在向正确的方向移动--事情正在变好。

（二）信心

在我们已经获得了当事人是如何让事情变得更好的答案后，通常就会接着问，有“多少的信心”他/她可以继续维持这些创造改变的行动。比起几年之前，我们现在进行得更缓慢。以前我们会接着问当事人更进一步的进展标志，现在我们会先问当事人拥有多少信心可以继续保持。在4分（3或5，无论当事人把自己放在几分）的位置。“在0~10分的量尺上，10分代表你完全有信心让自己继续保持在X分---或者下降后仍能回到X分---0分代表一点信心都没有，今天的你会把自己放在几分的位置？”有的时候（多数时候），在这些问句中，可以加上当事人方才描述自己如何做会让事情更好的那些描述字句。

“10分代表你完全有信心让自己继续地（决定/促使自己/继续去做你需要做的/乐观思考/自我对话等），而0分代表得靠着天气来决定。那你会在几分的位置上？”¹⁴然后我们会围绕着当事人如何知道自己可以有这样信心的分数以及至少不会更低分等主题，再提问一些问句。之后，通常还会问当事人的生活中需要发生什么，可以使得他的信心分数变得更高些。

（三）正确的轨迹

你有多少的信心自己正在正确的轨道上（在朝着正确的方向前进）？

通常这个时候，大部分当事人都是在量尺的高分位置上。也许是因为和这位当事人在一起是幸运所致，也许是因为我们得知什么变好以及如何变好的信息，而可与当事人的目标结合在一起所致，也许是因为我们能够更好地倾听和突显当事人想要的是什么所致。

所以---变得更好了---当事人有信心可以继续---也许也是因为当我们询问了当事人对于自己有多少信心可以继续保持正在做的事情，就可以使情况继续向好的方面发展---所以当事人都会在这些评量的高分处。通常，此时，我们会在暂停回来之后告诉当事人，我们不太确定他们是否需继续来接受治疗，当事人也常会这样回答：“你不在的时候，

¹³如果是第一次晤谈，这个问句就会是“自从你决定要寻求帮助以来”，而不是“自从我们上次晤谈后”

¹⁴我们会经常地问来当事人拥有多少信心，即使当他们没办法描述他们是如何创造不同。我们也经常会对他们给自己打的高分而感到惊叹，就算当事人自己并不清晰地知道自己做了什么以及是怎么做到那些能导致了不同发生的事情。

我也正在这样想的。”

七、在听到回答之前，你永远都不知道你问了什么？——再问一次

第一次晤谈时，在奇迹评量上，Victoria 把自己放在 5 分的位置，她妈妈则是把她放在 3 分的位置。

Victoria 相信父亲和学校都会像她妈妈一样给她 3 的分数。治疗师问道，大家看到她做了什么，才会给她的分数都高于 0 分？Victoria 说：“我更平静了，对周围的人更友好，我不再是一个有高攻击性的人了。”

治疗师回答：“哇！还有呢？还有什么其它事情变得更好了？”于是她说，她开始更常去学校了。如果我们问她妈妈，她妈妈也会如此表示。于是治疗师又问：“那么，你是怎么让自己做到这些的呢？”

Victoria 说：“当我开始见 Kristin 时，我是什么课都没有上的……嗯，实际上我导师 Tim 还没离职的时候，他和我一起去上课，这很有趣，所有的课我都会去上。他离职之后我就又开始逃学了。但是后来换成 Kristin 我又再次回去上课，每堂课我都去。可惜现在她也离开学校了，一切又回到跟以前一样了。”

她正在谈论的是 Tim 和 Kristin 之前做了什么对她有用的事情---好像她在回答的问句是：“其他人做了什么事情是对你有帮助的？”，但是治疗师刚刚问的并不是这个，而是她自己做了什么事情。所以，治疗师试着再问了一遍：“嗯，OK，那么在过去的三周里，你做了什么，让你又可以重新去上学了呢？”

“妈妈和我的老师。”她继续回答的，仍然是其他人做了什么---当然---这个信息没有任何问题---特别是她妈妈也在场---这个信息对于更加了解其他人已经做了什么，也是很有用的。

“那，他们做了什么，是有帮助的？”

“我的老师有尝试想办法让我回到课堂。”

“那他想了什么办法呢？”

“变得更有意思吧。”

“那么你妈妈做了什么是最有帮助的？”

“她经常唠叨。”

“嗯---所以她没有停止唠叨。那爸爸做了什么呢？”

“也是唠叨。”

“那你的朋友呢？有做了些什么帮助到你的？”

“体育课里，我有个朋友叫 Minnie，她经常说：走，我们一起去体能训练！”

“这对你来说是有帮助的？”

“是啊，而且我也去上了英语课。”

“英文课的情况有好些吗？”

“是的。”

“怎么说呢”

治疗师和 Victoria 花了一些时间对他人怎么做会对自己有帮助进行了一些探索，然后治疗师返回来继续问道：

“所以---这些是别人做的---那么，你做了什么事情让你产生了改变？帮助了你从 0 分到 5 分的？”治疗师身体前倾着一边说，一边对 Victoria 用手比划着分数。

“我有尝试去改变。”

“多说一点”

“我认为我必须改变。”¹⁵

“你认为你必须改变。你是怎么能这样想的呢？为什么这很重要呢？”

“因为我不想再听见有人唠叨。”

治疗师和母亲都忍不住都笑了出来。Victoria 也笑了。所以这是个不错的理由，还有其他的吗？

“还有吗？还有什么也是你想获得的？你有打算因为这理由而做些什么吗？你有什么计划吗？”

什么地方改变了？当事人为什么会去制造这些改变？他是怎么让这些变化发生的？谁是有帮助的？改变带来效益的是什么？回答这其中任何一个或者所有的问句，便能够给予治疗师有用的信息。有时一些信息，不是从我们刚问的问句而获得，反而是从其它问句的回应中得知。

下面这些问句希望能提供一些帮助：

- 何处变得更好？
- 什么时候情况会变得好些？
- 在哪里会变得比较好？（具体地方）
- 谁看到了？
- 你看到对方的反应是什么？
- 你做了什么让变化发生的？
- 其他人做了什么？
- 什么原因让你去做了这一个改变？

在晤谈的过程中，治疗师需好好思考当事人回答每一个问句的内容---什么变得好了？你又是怎么做到的？你已经得到了哪一个问句的答案。然后，依据当事人的回答做出回响（echo）及回应。

“有什么变得更好了？”

“我已经去学校了。”

“哇，你是怎么做到让自己上学的？”

“我想如果我继续嗑药，下场会很惨的，这也会让我的父母非常难过。”

“所以，你去学校是因为你思考了毒品和父母这两方面的后续结果。”

“是的”

“这也是你为什么去上学的原因？”

“对”

“OK...这是原因，OK---所以，你是怎么做到能够让自己去上学的呢？”（重新询问“你如何做到”的这个问句，因为他没有回答）

“当我开始上学时，妈妈变得快乐了。”

“妈妈变得快乐，当她看到你开始去上学时”

“对。”

现在当事人开始叙述改变之后的正面影响，但还是没有回答她是怎么做到的。

“OK---所以，妈妈因为你又开始上学变得开心，嗯。我了解了。---但是，你究竟是如何让自己能够开始去上学的啊？”

“我拽着自己去的。”

“拽着自己？你是怎么让自己做到这的？”

所以倾听是非常重要的。在你听到回答之前，你永远都不知道你问了什么？。¹⁶

¹⁵可能她正在回答的是“为什么这样做”而不是“她做了什么”，我们极少问“为什么”，但当我们问“什么不同了？”或者“他们是如何做到这些事情”的时候，关于“为什么”的问题就会被当事人回答了。

我们更偏好的说法是：只有我们听到了答案，我们才知道自己问了什么问句。用这样的方式来形塑（formulation）或训练我们自己，可以降低我们认为当事人误解自己的风险。当我们秉持自己无法在听到答案之前就知道自己问了什么问句的信念时，治疗师的责任即是在有效倾听出当事人该项回答中的意义与重要性，并能防止自己又再提问方才当事人已经给予讯息的问句。只有这样，我们才能明白提出什么样的问句及问句的顺序是合适的，这就是当事人在每次晤谈中教会我们什么是谈话的艺术。

八、再次询问奇迹问句

在焦点解决短期治疗中，奇迹问句像是贯穿每次晤谈的一条轴线。治疗师在第一次晤谈中会问到当事人现在于奇迹评量的什么位置，之后，在每次晤谈中，当事人也都会被问起，从上次会面后，在奇迹评量上，之前与现今的分数位置有何变化。

所以，在每次晤谈时，当事人都会描述现在位于几分以及何处已经变得更好。然后，治疗师就会继续询问细节，询问这是怎么发生，询问这是否是新的变化。¹⁷

下面是 Victoria 第二次晤谈的部分逐字稿，是第二次晤谈常见的典型开场。

治疗师：“距离我们上次晤谈已经 10 天了。所以，这 10 天，有什么变得更好些？”

Victoria：“我不知道。（她思考了一会，然后继续说）我可能更平静了些，没有说那么多的话了。”

治疗师：“没说那么多，是好的，是吗？”

Victoria：“是的，我更平静。”

治疗师：“你更平静了，……你在哪里会特别注意到自己更平静了？”

Victoria：“在学校。我去上课，我很平静，我能够安静地坐着学习。”

治疗师：“这种平静是你内心感受到的，还是外表安静较不说话了，或者两者都是？”

Victoria：“我觉得两者都是吧。”

治疗师：“两者都是——你觉得更平静了——当你提到你没有说那么多话了，是整体来说更安静了些，还是心神不宁的情况减少了？”

Victoria：“心神不宁的情况减少。”

治疗师：“所以，这个一个变化。那么你的老师会说你有什么不一样？”

Victoria：“我以前话非常多，她就说我现在变得安静多了…之类的。”

治疗师：“在教室里安静多了。那她有说你比以前更努力学习吗？或者在完成家庭作业方面，和以前有不一样吗？”

Victoria：“有的，我在班上有学习。”

治疗师：“变得安静和开始学习？这是两个变得更好的地方？”

Victoria：“是的。”

治疗师：“那……（在继续之前，中间沉默了很长一会儿）你做了些什么让这些情况变得更好的？”

Victoria：“（她耸耸肩）我不知道啊。我大概只是疯了吧”

治疗师：“只是疯了。所以，关于你是怎么做到的，是一个很大的问号啊。”

Victoria：“是的。”

治疗师：“所以，我们先在你是怎么做到的这个问题给加上两个问号。你不知道这是怎么做到的!!!”

Victoria：“不知道呢。”

¹⁶ 是什么导致了改变？—什么已经发生了变化—这个变化所带来的影响（效益）是什么？

¹⁷ 如果，这对于当事人来说是“新”的，意思是之前没有发生过的事情，它可能是证明“真正进展”的证据。

治疗师：“那这个变化有影响你吗？你的感觉是觉得是更好还是更糟呢？”

Victoria：“我觉得更好了。”

治疗师：“你觉得更好了！”

Victoria：“对。”

治疗师：“如果 10 分代表奇迹发生之后的那一天，0 分代表……（治疗师看了看手中的记录纸）上次我们讨论了一个奇迹，对吧？”

Victoria：“嗯”

治疗师：“……想去学校，飞下床等。你会觉得自己今天在这量尺上的什么位置？”

Victoria：“6~7 分。”

治疗师：“6~7 分。前进了几分呢。”

Victoria：“嗯。”

治疗师：“所以。还有吗？还有什么变得更好的？”

Victoria：“我的心情...我没有像...我没有那么快的会生气了。”

治疗师：“更有耐心？”

Victoria：“对。”

治疗师：“你注意到自己和谁在一起时更会如此？”

Victoria：“我弟。”

治疗师：“那么，他会有说你变得不一样了吗？”

在接下来的 16 分钟里，围绕“还有什么变得更好”的细节，讨论了 Victoria 发现自己的变化，其他人对她变化的知晓，她觉察到旁人对她变化的反应，以及别人对她有帮助之处。之后，Victoria 决定让自己改变，要从“没有角的恶魔”转变为“没有光环的天使”，而且，她还决定在学校学习要更努力些，以争取明年能进入科学课程。

治疗师：“……所以你自己希望成为没有光环的天使，不要做没有角的恶魔。你会更喜欢那样的自己？”

Victoria：“（点头）是的。”

治疗师：“你是现在才发现的，还是妳一直都知道？”

Victoria：“我知道自己是两个不同的人。片刻之间……我的心情就会完全相反了。就好像上一秒我还是愉快和积极的，下一秒我的心情颠倒过来了，我变得焦虑、愤怒、恼火……”

治疗师：“你对每个人都会这样？”

Victoria：“（点头）是的。”

治疗师：“所以你有一种感觉是自己能够做出一些选择。”

Victoria：“我现在已经能做出选择。”

治疗师：“所以，你能做出选择了？”

Victoria：“是的。”

治疗师：“这是新的吗，关于能够做选择？知道自己可以选择。”

Victoria：“是的。我正朝着那样的天使在发展着。”

治疗师：“而且新的变化就是，你能做出选择。”

Victoria：“是啊。”

治疗师：“嗯。我喜欢你的比喻。（写在自己的本子上）“没有角的恶魔”和“天使没有……”

Victoria：“（大笑）光环。”

治疗师：“好……你说自己在 6~7 分……那么……如果 10 分代表你有信心可以保持在 6~7 分，即使下滑也能保持回到这个分数。0 分表示没有任何办法可以控制。你现在

会在这量表上给自己打几分？”

Victoria: “我有信心我能继续保持这个分数。但是我不能确定如果掉下去了是否能够再恢复回来。”

治疗师: “当然。”

Victoria: “那就 5~6 分吧。”

治疗师: “5~6 分？”

Victoria: “是的。”

治疗师: “怎么不是 0 分？你知道自己是有什么……。”

Victoria: “（打断）我就是知道我可以的！”

治疗师: “因为你自己知道自己可以？”

Victoria: “哦……我有意志力去做到。”

治疗师: “所以，你知道你能够做到，而且你有意志力。”

Victoria: “嗯。”

治疗师: “所以……（看着天花板，想了一会）。6~7 分够吗？如果像这样继续保持下去，你觉得可以吗？”

Victoria: “是的，虽然这不是在这世上最好的状态……”

治疗师: “不是最好的。”

Victoria: “……但也不坏。”

治疗师: “这个分数位置代表的状态，对你继续学校去上学，然后进入科学课程，是足够的吗？”

Victoria: “是的。”

治疗师: “OK。”

无论当事人是否能够描述更好的变化是怎么发生的，治疗师都可以询问当事人是否有信心继续维持奇迹评量的分数或能于未来得到更高的分数。当事人的回答通常会引向一个对话是关于什么使得他自己有信心（而非 0 分的信心）可以继续维持目前的变化。

在这里再次总结并重复一下：在第二次晤谈里，治疗师的任务是去找到当事人做了什么有帮助的事，或是当事人如何建设性地应用了生活中所发生的事情。接着，治疗师的任务即是确认当事人的变化、资源和胜任能力所在，并回馈给当事人知道。

当事人如果说他希望获得如何才能继续前进的建议时，治疗师常是告诉当事人，他认为当事人做过有用的事，并且建议他继续多做那些事。另一种作法是，治疗师可以建议当事人做些还没有尝试过的事，但这些事的方向与方式，必须与当事人所描绘的奇迹图像以及已经迈出的行动是相匹配的。

当事情开始变好时，焦点解决治疗师将会开始询问当事人：“可以了吗？”“够好了吗？”。若当事人认为还不够时，治疗师则可以询问还有哪些需要变得更好就可以“足够好了”。如果当事人认为已经够了，治疗师会将此作为晤谈的总结---常会告诉当事人：“我不确定你是否还需要再回来这里晤谈---你觉得呢？”

九、再问一次：「还有吗」

“还有吗（what else）”是在焦点解决短期治疗中非常重要的一个问句，所以在此再强调一次。在我们督导过程中常见的是，当我们询问呈现工作录像带的治疗师，对他们来说，他们必须做到什么、出现什么行为，才会将自己放在晤谈满意度量尺的更高位置，听到最多的回答回答是：“去问更多的细节。”

细节不会自动地产生。只有当你仔细聆听，详细询问，你才会获取细节。我们在伦敦“短期治疗实务”机构的同事们，Evan George, Harvey Ratner, Chris Iveson 和 Yasmin

Ajmail 认为，只有问当事人“还有呢？”4 到 5 遍，你才会获得一些真正有用的回答。

在进行暂停之前，运用不同“还有吗”的变化问法也一样有效。快要暂停时，治疗师会问：“还有什么重要的事情是我忘记问的吗，或是，有没有什么事情是你认为我知道会是很重要的？在我们暂停之前。”

十、最后一件事和另一个视角

第二次晤谈中治疗师的行为，可以用另外一种方式来加以概念化，或许可以提供一定程度的帮助。

第二次晤谈我们围绕着一个核心的问句进行数据收集：事情变得更好了还是变差了？我们并不会尝试强迫当事人去思考事情变得更好了¹⁸——我们只是在搜集信息。我们倾听何处变得更好了，并且好奇当事人是怎么做到的。当情况变得更糟或没有变化时，我们则会对“哪里变得不一样了”来进行探索。最终总结我们听到的：有些事情没有变化，有些事情变糟了，以及，有些事情变得更好了——那么，当事人是怎么想的：事情有在朝着正确的方向前进吗？——我们会让当事人自己来评估之。我们需要避免的是，由我们自己来评估进展与否，并假设当事人不认为情况在朝向正确的方向前进——有多少数据支持这点并不重要——重要的是我们缺乏那些让当事人认为什么变得更好的有意义的信息，因此，这也会让我们重新回到“什么样的变化才会让当事人觉得情况是在朝向正确的方向前进发展？”的这一问题上。只有这样，焦点解决治疗师才能持续地提供彻底“以当事人为导向”的治疗。

当然，众所周知的——努力归努力，并不是每次都能成功的。我们能做的就是，尽自己最大的努力做到最好，然后——祝好运，以及，玩得开心。

致谢

Jocelyne

Steve

Insoo

Yvonne

Alasdair

Richard

Joel

以及

其他所有共同完成这篇文章的同仁们。

¹⁸ 对于初学焦点解决短期治疗的人很容易强迫当事人认为事情变得更好了，他们经常陷入我们所谓的“强迫解决治疗”（solution forced therapy）里。当事人并不喜欢这样。