

奇迹问句—现实问句

THE MIRACLE QUESTION—THE REALITY QUESTION

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

作者：哈里·科曼

Author: Harry Korman

2005-10-21

译者：敬丹莹、许维素

Translators: Dan-Ying Jing; Wei-Su Hsu

对于现实世界来说，“奇迹（miracle）”是不切实际的事情，这也是我常常认为“奇迹问句”这个技术的命名是有误导之嫌的。将该技术重新命名为“现实问句（reality question）”是更有意义的，因为这个问句其实是一个询问当事人现实世界的问句。

奇迹问句的一般构成是：“当你在熟睡时，一个奇迹发生了---你带来这里的问题都解决了。

由于你在睡觉，‘所以不知道奇迹已经发生了’，

当你隔日起来，你和你身边亲近的人将会如何发现奇迹已经发生了？

这个问句的结构即是：一个奇迹发生，但是没有人知道奇迹已经发生了，当事人和治疗师需要在当事人的真实世界里持续的搜寻这个奇迹已经发生的讯号与标志。奇迹已经发生的标志只能在当事人现实世界中被发现，因此，事实上，奇迹问句处理的是现实世界的事情，而不是奇迹本身。

一、“一个奇迹”和“一个奇迹的影响”之间的差别

一些治疗师害怕询问奇迹问句。如果患有艾滋病的当事人，他的奇迹是他的艾滋病痊愈了，或者，一个妻子离开的男人回答的是：“当我醒来的时候，我发现她跟我睡在同一张床上”，那个时候治疗师该怎样响应呢？ Steve de Shazer 说过一个因为工伤而失去左臂的当事人的故事。当他向这个当事人询问奇迹问句的时候，当事人回答说：“当他醒来的时候，他的左臂回来了”。 Steve 回答道“当然（sure）”，之后，他不知道该如何继续，他就等待着，接着的是一阵长时间的沉默。然后那人就加了一句：“我猜你的意思是问我那些有可能会发生的事情吧”，Steve 点头。于是这个男人开始描述的奇迹是：他会如何起床、如何只用一只手去做早饭。而关于“左臂回来”的话题，也就没再出现了。

毋庸置疑的，许多身患重病和身体残障的人都希望他们可以身体健康（如“手臂回来了”）。其实当事人这样的表达并不会有什么危险。当治疗师认可并肯定时（如：“当然”），大多数人将会移到现实的角度（“...我猜你的意思是问我说那些有可能会发生的事情吧”）。当事人知道什么是可能发生的，什么是不可能的。他们也知道和治疗师晤谈，并不会让他们的手臂回来或治好他们的艾滋病。

治疗师要知道这一点是非常重要的：奇迹问句问的不是这个人或这个家庭的一个奇迹是什么，而是，通过奇迹问句，他们将如何发现这个奇迹对他们的种种影响。

二、我们的态度（心向/心态，mind-set）

关于当事人希望他们的生活是什么样子，或者他们想要在这个世界上成为什么样的人，若治疗师/访谈者十分确信，当事人是有能力去创造和逐步发展出相关的描述时，这份相信将会产生很大的不同。很多治疗师从来不敢去询问奇迹问句，因为他们对当事人的能力并没有足够的相信。我喜欢把这个比作是第二十二条军规（Catch 22）ⁱ。只有在多次听到当事人对奇迹问句的回答后，这份相信才能建立起来，但是如果治疗师对当事人创造答案的能力没有信心，也就没有机会听到这些答案了。

三、如何询问奇迹问句？

要从奇迹问句里获取有用的答案（useful answer）并不是一件容易的事，对我们来说，遵循一些看似简单的准则来掌握如何提问以及如何根据回答跟进，会是有帮助的。这些规则是被 Steve de Shazer 所激发的。

将奇迹问句分成几个部分，确保你的当事人（或家庭）正在听你说话。

用以下的方式来向开始：

“我可以问你一个有点奇怪的问题吗？”这样开始是非常重要的，因为这样的说法会让当事人能更加专心地听着治疗师的提问。当治疗师没有用这样的方式开启奇迹问句时，当事人就会在治疗师还没有问完奇迹问句前打断提问，甚至有时还会开始回答完全不同的问题。一旦当事人对此表示“可以”或是点头同意，治疗师就可以接着像这样往下推进：

“今天我们的晤谈结束之后，你离开这里，接着去做你每天行程中都会做的事情。然后，你回到家，就像你平时那样开始做饭、吃饭、看电视，你会做家务或者不做，你给孩子读一会儿书……”挑选适合这个当事人生活的一些细节，然后保持在这些细节里，直到当事人点头再继续：

“之后，天晚了，你也有些累了，你上床休息，然后睡着了”。问到这里的时候，要等待当事人点头确认，才能得知当事人是跟着治疗师的思路。但是，到目前为止，治疗师依然什么都还没有询问，治疗师所做的只是在邀请当事人去想想，他每天的生活是什么样子的。想要当事人跳出治疗室去想他的生活中都在进行着什么，是因为，这些才是改变可以发生以及能够被注意到的地方。

“然后，在夜里--当你正在睡觉--一个奇迹发生了。”

在这里停顿一下是非常重要的，需要去等待当事人的某些反应出现：一个微笑、抬起的眉毛或者一个困惑的表情。Insoo King Berg 通常在这个时候都是微笑并专注的看着当事人。Steve de Shazer 还说，在这里的停顿一下是非常重要的，但是时间不能太长，如果时间太长，当事人经常就会开始说他们并不相信奇迹之类的话¹。

“这并不是一个随意的奇迹---这个奇迹把你带到这里的那个问题消失了，就像这样（许多治疗师在这里会打一个响指）”。治疗师在询问奇迹问句时常会犯的错误的之一是：没有提及“把你带到这里的那个问题”，这通常会导致当事人回答的是模糊且不切实际的目标。

“但是，因为奇迹发生的时候，你正在熟睡中，所以，你并不知道奇迹已经发生了。”到这里的时候，当事人一般都会点头，若有所思的看着治疗师身后的墙，表现出他们好

¹有些时候，即使是停顿的时间非常的短暂，当事人也会有这种反应出现，所以，我（Harry Korman）通常也会这样回答“我也不信，不过你可以假装相信一会儿吗？”

像正在思考的样子。

“所以---第二天早上你醒过来，因为奇迹是发生在夜里，它把你带来这里的那个问题消失了---就这样消失了---，你会如何发现事情已经有一些不同了---当你醒来的时候，你会注意到的第一件事情是什么？”这个时候，治疗师需要安适的坐着并等待当事人的回答。

（一）你注意到自己什么

一个人在早上醒来，夜里有一个奇迹发生并解决了他的问题，那么他是如何注意到问题已经解决了？他如何知道奇迹发生过了？他醒来时带着的是什么样的情绪？有着什么样的想法？他最先注意到的第一件不同的事情是什么？他又做了什么不同的事？当他醒来的时候，如果有其他的人在旁边---那些人会如何注意到事情不同了？其他人又是怎么注意到这些不同的呢？

如同我们一直强调的，在听到答案之前，治疗师永远不知道自己问了对方什么问题。治疗师需要确保后续提问的问句---对话（如果此处需要有一个对话存在时）---必须都是建立在当事人回答的基础之上。

1. 没有回答

人们会用好几种不同的方式来回答奇迹问句，其中最为常见的一种是：“我不知道”。听到这样的回答时，治疗师不做任何反应是非常有用的---不评价、不点头、也不附和。如果治疗师用言语或是非言语响应了当事人，当事人将会等待治疗师提出下一个问句或陈述，因为在当事人说话后，本该轮到治疗师这方说话了。如果治疗师认为自己没有做回答，只是点点头，或者在自己没有留意的情况下说了声“嗯”，这却可能会造成一种困惑或尴尬的局面---因为当事人会坐在那里等你继续说下去，而你也坐在那里等着当事人的回答²。

不要动（连头都不要点），在心里从 1 默数到 6；这样做是非常重要的，也是一项很好的自律（self-discipline）练习。治疗师这样的静止反应，将会让大多数的当事人开始构思答案；特别是当治疗师拿起笔放在记事板上，一副好像正在等着能写下些什么重点的样子。

如果默数 6 秒之后当事人还没有回答，治疗师便可以说：“这的确是一个困难的问题”，接着，可以让当事人再继续思考 6 到 10 秒。

一旦当事人开始构思与发展答案时，当事人的反应就会有所不同。比较常见的是，人们会开始描述奇迹发生后，他们不会再感受到什么，不会再去做什么，或不会再想到什么。此时，比较有帮助的做法是，治疗师轻轻地对当事人的“不再（not）这样”的内容响应一下，然后询问他们，当他们“不再这样”的时候，他们猜想，取而代之（instead）的是，自己会怎么样的思考、感受与行动呢？这样的做法将会帮助很多的当事人转而移往开始描述在奇迹发生后的那个早上，他们将会如何做、怎样想或有何感受。

把“感受、想法和行动”看作是同一份描述之中三个相互关联的部分，会是非常有益的观点。若当事人是用他的感受将会如何不同来回答奇迹问句时，治疗师则以这个答案为基础，提出下一个问句：“所以，当你感觉到.....时，接着你将会做些什么事情是你现在不会去做的呢？”在当事人回答之后，治疗师将继续询问“还有吗（what else）”至少三到四次。

如果当事人的回答是“我将会更能积极思考”，治疗师的做法还是一样，仍以这个

²Joel Simon·西蒙（纽约）说，Steve de Sharzer 用网球比赛做过模拟。向对方发问就像是将球发到对手的场地上，“我不知道”并不是回球，球还在对方的场地上，所以，我不能采取任何的行动直到球被打回来为止。如果当事人坚持说“我不知道”，Joel 从 Insoo 哪里得到启发，会问：“假如你知道，你会怎么说呢？”，他（Joel）说：“这简直令我太惊讶了，当事人竟然会回答如此荒谬的问题，让我看到他们是多么的智慧啊！”

答案为基础，提出下一个问句：“当你更能积极思考时，你认为你接下来将会做哪些不同的事？”³对许多当事人来说，回答其他人会如何注意到改变的发生，可能会更容易一些：“所以当你更能积极思考时，你猜，你的爸爸/妈妈/最好的朋友/孩子……会如何注意到这个不同呢？”

在经过很长时间的思考和沉默之后，Sara 回答道：“我醒来的时候不再感觉到焦虑”

治疗师默默的思索：当一个人早上醒来的时候，如何可以注意到“自己不再焦虑”了？当一个人“不再焦虑”时，她拥有的是什么样的感受呢？还是指不抑郁？或者都不是我们与人沟通时常用于描述感受的那些字词。

治疗师安静地坐着，期待地看着 Sara，等待着她继续往下说。Sara 转向窗户然后继续说道：

2.答案是关于感受和想法的

“我很开心的醒来，然后我想：：“哇，这是多么美好的一天啊··我非常期待今天的到来。”

大多数当事人会用他们将会有有什么不同的感受或想法为开头，来回答奇迹发生后的景象。

治疗师复述回应道：“很开心的醒来、期待今天的到来···，嗯，还有吗？”

“我不知道” Sara 回答道，然后再一次看向窗户。治疗师安静没有任何回应地等待着。Sara 继续说：“我可能会感觉到想要做些什么。”

3.答案是关于行为的

在治疗中，具体和详细的描述是最容易掌握与操作的，许多治疗师都认为这样的描述方式对当事人是最有帮助的。对行为和行动的具体描述，就像是一个人正在进行他或她想要生活中发生什么的预演。描述的细节越多，越容易实现这描述的内容。同样的方式，也会使当事人对于人际互动的描述变得更为丰厚。

治疗师：“感觉想要做些什么，嗯，你将会如何注意到自己有了这个感觉呢？”

Sara：“噢，我会起床了，去看看冰箱里有什么东西吃，然后就开始准备一顿丰盛的早餐，是真的所谓的早餐。接着我会叫醒 Anders，呃，不··他可能就已经起床了---但是---我们可以一起吃早餐。”

细节的描述将会帮助当事人看起来“体验着他们正在描述的一切内容”。(例如，Sara 方才在描述时，就转换了文法时态，用的是现在式而不是假设式的语言结构：···他可能已经起床了····)

(二) 其他人会注意到什么呢？

人们不是在孤独海洋中漂浮的孤岛³。我们生活在社会脉络 (social contexts) 中，所以，只有当变化被他人看见和识别认可之后，才是所谓的改变。

所以，治疗师会询问当事人：他的变化“将会”如何---甚至是“已经”---被他所处的社会环境与生活脉络所知觉到。

“奇迹发生后---即使你只字不提---你身边的人会最先注意到的是什么呢？”

“他们首先会注意到你已经做了什么不同的事情呢？”

“他们最惊讶的会是什么呢？”

“还有呢？”

许多人在开始回答这些问句的时候，常常会说他们身边的人会注意“XX 没有再出

³ Martin Soderquist 在 20 世纪 80 年代末期教授家庭治疗时说的

现”了。例如当事人会说：“他们会看到我不再烦躁了”，或“不再抑郁了”，或者只是告诉治疗师一些关于这个人问题之处的一些描述。此时，治疗师可以重复一下：“嗯··不再感到抑郁了，嗯···所以你认为，他们会看到什么来取代了你的抑郁呢？或者是“他们会怎么发现你不再抑郁了呢？”

我们尝试创建一个细节性描述，这个细节性描述是足以告诉朋友和家人变化已经发生了或问题已经解决了。以“不再”开头的描述，从本质上来说，呈现的都是关于当事人有什么问题的讯息，而这些讯息并不能帮助治疗师得知当事人想要的是什么。所以，我们倾听的是当事人“出现（presence）”¹⁰的情绪、想法和行为。

治疗师：“奇迹发生后的那个早上，在你没有告诉男朋友的情况下，他会最先注意到的事情是什么？”

Sara（想了好一会儿，若有所思的看向窗外）：“他会注意到我没有等着他主动要我去做什么。他会注意到，我会想要做一些事情，而不管他想要的是什么。”

治疗师带着疑问重复道：“他会发现你采取主动了？”

Sara：“是的···” Sara 继续说“现在，如果没有他，我什么事情都不做，我就是等着他说他想要做什么，然后不管我想不想做，我都会去做。反正也没有有什么好玩的，我无所谓的，这些他都知道。”

治疗师：“那么，当奇迹发生之后，情况会有什么不同吗？”

Sara：“他会注意到，我想要做点什么。他会看到我更加愉悦、有自信。我会有一些提议，然后我就照着去做，不管他是不是愿意一起，我都不在乎。”

治疗师：“他会如何注意到这些呢？”

Sara：“他会看见我在笑，或许我会自发地拥抱他，也或许我会跟他聊聊别的，而不只是一直谈我的感受。”

治疗师：“比如谈些什么呢？”

Sara：“任何事情都可以啊。我读过的书，或者我告诉他我想要去看我的一个朋友。任何事情都可以。”

1.在你们之间发生了什么？

治疗师：“那么，他会有什么反应呢？”在当事人的描述中，记得透过描述人际间的相互影响，扩展他的描述内容。藉由与他人的互动中，人们有所存在。我们通过他人的回馈而认识自己是谁。

“他会非常的高兴” Sara 满面笑容地回答道。

治疗师：“你在他身上第一件注意到的事情是什么，而告诉你，他已经注意到你的变化了？”

Sara：“这需要一些时间。在第二天醒来的那个早上，他不会相信我有变化了，他可能会纳闷地看着我。”

治疗师：“纳闷？如何纳闷？”

Sara：“就像是他很困惑，困惑到几乎有些狐疑---也不是真的怀疑啦。他也不敢做任何评论。”（一个灿烂的笑容照亮了她的面庞，她继续说道）“他在几天之内都不会轻举妄动啦，但是他会让我们立刻就开始做我提议做的事---例如去海边散步啦---随便什么事。他会紧随着我的安排，他会看起来快乐一点点。一直以来他都很辛苦，因为我的情绪都是这样低落已经很久了”。她看向地面，又开始难过了。

治疗师：“更快乐一点，嗯···你会怎么在他身上看出来的呢？”

Sara：“他对我不再那么小心翼翼。他的眼神会透露更多的快乐。”她思考

了一会说道：“这会是他整个会表现的方式。没有那么小心谨慎，更加的直接。他会在所有的事情上都更加的主动。”她微笑着直视着治疗师的眼睛。

治疗师：“听起来真的不错啊！”

Sara（点头）：“嗯。”

然后两人都笑了。

四、有点复杂的状况

（一）“事情一和他人改变”之类的回答

一些当事人会用一些不切实际的答案来回答奇迹问句。大多数情况下，我们认为会出现这样的状况，是因为治疗师对提问奇迹问句的准备工作做得不够充分（如共识方案不够清晰），或者是在提出奇迹问句的时候出现了一些失误。当这样答案出现的时候，治疗师可能会不知所措。接下来会给大家一些有帮助的建议。

20世纪80年代末期，在短期家庭治疗中心，一个女人在回答 Steve de Shzser 的奇迹问句时，给出了这样的答案：“如果我的前夫不再喝酒，那才是个奇迹。” Steve 微笑着回答：“当然”。接着在短暂的停顿后，这个女人就开始说起她前夫对待他们的孩子们将会有怎样的不同。Steve 打断了她并问道：“这只是发生在你屋子里的奇迹，并不是在他（前夫）的家里。所以，奇迹发生后的第二天早上，最先被注意到的事情会是什么？”

于是，这个女人就开始去描述她对待孩子时会有些什么不同，以及，她会改变饮食习惯并开始减肥。

在当事人回答是类似这样的答案，治疗师倾向于采用类似的方式来应对，例如世界改变，或者变得富有、彩票中奖等不切实际的事情。治疗师可以先简单的接受当事人的回答，然后继续询问当事人：这样的变化会给他/她带来哪些不同？他/她会开始去做哪些他/她现在没有做的事情？以及其他人会如何注意到这些变化？这样的处理方式通常会奏效，而当事人的回答也会越来越具体和现实。其实，人们都知道什么是可能发生的，什么是不可能的。

（二）“社工不要再来干扰我的生活”之类的回答

如果当事人是用这类答案的任何变式来开头，那么，非常重要的一点是，治疗师要先接纳社会服务机构、警察或税务部门介入生活会有多么的痛苦。接纳及认可这一点是非常重要的，因为这是一个机会，可以让我们去询问当事人：“那么，如果社工不再干扰你的生活---这会带来什么不同呢？”但需要在治疗师接纳及认可当事人的痛苦之后，当事人才可能会回答这个问句。治疗师需以当事人的回答为基础，引导他多加描述他的感觉将会有些什么不同，以及他将会做些什么不一样的事。

另外一个可以工作的方向是（也必须在接纳及认可当事人的感受或看法之后）：

“所以---你认为，那些社工需要看到什么，才会离开你的生活？”

（三）“家人变得不同”之类的回答

类似于“我丈夫会更体贴”、“我的孩子们会更听我的话”这类的答案，我们会用一种特别的方式去回应。我们并不认为这类答案是不可能的，或是与之前“事情或者他人改变”相似。相反的，治疗师会去“寻找什么是可能”---通常只是需要简单的询问：是否有可能发生---但是，在询问是否有可能发生之前，需要创建更多细节的描述。

治疗师：“所以，奇迹发生后的早上，什么是最先被注意到的？”

当事人：“当我叫他起床的时候，他就起来了，而且没有咒骂我要我去死。”

治疗师：“那接下来会发生什么呢？”

当事人：“他会准备好去上学。没有任何抱怨的去洗澡、换衣服，然后下楼来吃个早饭。”

治疗师：“嗯……接着还会发生什么事呢？”

当事人：“然后，他带着他的东西、他的书、书包去上学去。”（她停了下来，想了一下接着说：）“准时上学！”

治疗师：“那么，那个早上，他对你的态度会有什么不同吗？”

当事人：“他会比较友好，他会微笑，并用一种正常的语调和我说话。”

治疗师：“那么，如果他这样做了，你对待他又会有什么样的变化，而让他知道，你已经注意到他的态度不同了？”

当事人：“我也会比较友好啊，我也会用一种正常的语调在跟他说话，而不是朝他大吼大叫、唠叨他啊。我真的受够他了。”

治疗师：“嗯，听起来这样对他是强硬了点。所以，对待他的态度还会有什么不同吗？”

对当事人所欲未来的描述，治疗师会慢慢地把询问转向：这些情况之前是否出现过？如果出现了（这是最常见的情况），妈妈当时是“做些什么以及怎么做”。

所以，在这样的状况下，晤谈通过描述家里的其他人会变得如何不同来开始。接下来，我们会问的方向是“这个人渴望他/她家人发生怎样的变化？家里其他人的改变会带来什么不同？”之后，晤谈的重点就会以“当事人与这家人之间涉及的互动会有何改变”的推进。

如果上述前两段关于奇迹的发生是当事人与另一个家人改变，这样的对话能继续的话，那么在奇迹中的丰厚细节描述原则仍是必须的，进行的原则也是相同的。

五、体验奇迹（living the miracle）

与当事人或者求助家庭一起工作，我们试着一起去创造一个关于未来的画面：问题不再存在以及家庭想要发生的事情。我们尝试并创造一个未来图像，包含着尽可能多具体细节；亦即，我们尝试着“在奇迹图像里‘旅行’”。我们创造且进入这个奇迹图像，我们藉由感受、情绪、想法行为和与他人的互动描述，体验着奇迹的发生。

Karin 年纪有点大了，生孩子也有点晚，目前独自带着自己两个青春期的孩子一起生活。生活一直没有善待过她，而且她曾经有几次酗酒的情况。她失业，靠救济金生活。来接受治疗的原因是因为社会服务机构担心她的孩子们。她抱怨孩子们的父亲从出狱之后又开始骚扰她。

她对“共识方案”⁴的回答是：她会感到更平静。治疗师接着询问“奇迹问句”。

Karin：“早上的时候，我不会大声嚷嚷，也不会感觉那么的累和那么烦躁。”

治疗师：“不那么烦躁。”复述回应着。“还有呢？”

Karin：“我不会整个早上都在唠叨他们”

治疗师：“那么，取而代之的，你会做什么？”

Karin：“我不会大声嚷嚷也不会那么烦躁”

治疗师：“任何一个孩子会最先注意到的是是什么，而让他们知道奇迹发生了，即使只字未提？”

Karin：“会是 Pierre 先注意到”

治疗师：“那 Pierre 会注意到什么了呢？”

⁴共识方案是焦点解决短期治疗中具有代表性的，例如：“这次会谈后需要有什么不同，哪怕只是非常小，你就会说来这里跟我谈是个好主意，即使来这里并不是你的主意”

Karin: “他会看到我没有站在门口大声喊他从床上滚下来。早上起床对他来说简直是不可能的；他就一直待在床上。晚上上床对他来说也是不可能的；他就坐在那里一直看电视。”

治疗师：“我知道了……嗯……当奇迹发生后的那天，他会注意到你没有站在门口冲他喊，……嗯……那么，你觉得他会看到你是什么样子而代替了原来的行为呢？”

可以将上面的这个问句视为一个邀请，让对话开始移至对出现的行为描述（到目前为止，**Karin** 描述的都是问题“不再出现”的方式）。

“我不会那么的烦躁。”她停了停，想了一会儿，接着，用一种较为温柔的声音继续说：“我会更平静的跟他说话。或者我会走进他的房间，而不是站在门口冲他喊。是的，我可能会那样做，我会走进去，然后坐在他的床上，我会说‘早啊，亲爱的，该起床啦’”。当她说到这个的时候，一个安宁的微笑出现在她的脸上。接着，她眼神有点失焦---有点像是治疗师视而不见。

“哇。”治疗师说：“接着你会做什么呢？”

她沉思且微笑着。想了好一会儿后，把她的头转向右边向下看，然后又把身体向左边转了一点点，伸展她的左臂（就像是她正坐在 **Pieree** 的床边。她的背正对着他，然后她的头转向 **Pieree** 头部的方向）。

“我会轻轻的拍着他，慢慢的叫他起床。”她说，与此同时，她用左手轻拍着空气。她看起来平静一些了。治疗师“看见”她在奇迹发生后的第二天早上“正在”**Pieree** 的房间叫他起床---所以治疗师说：“嗯---听起来真不错---所以---他会有什么反应呢?!”

“我不知道，我已经很久没有那样做了。”她停下来想了一下。治疗师咬着嘴唇，这样可以帮他自己忍住不要说话。几秒钟之后，她接着说：“他可能不会再那么咄咄逼人了。”

“嗯，”治疗师接着问：“那么，不再那么咄咄逼人的他，会是什么样子呢？”

“他醒来的时候会微笑，可能不会立刻就那样，但过一会儿或许他就会。如果我花一些时间坐在那儿，平静地跟他待在一起，他甚至可能会接受我的一个早安拥抱。”

“听起来真美好啊!”治疗师回答，她点头。

“那么，请告诉我，如果 0 分代表着社会服务机构要求你来到这里时的当时状况，而 10 分代表着奇迹发生后的那天---你会说自己今日在几分的位置？”

她在回答这个问句前，想了很久，然后说：

“3。”她很自然的说下去：“那时候的情况可比现在糟多了。”这位当事人所描述的奇迹效益，是源自于她对未来期望，以及，以过往经验的点滴为基础，而创建出来的图像。这个画面并非是由治疗师为她编造发明的，也不是基于治疗师的知识判定她应过什么样的生活如何所构建而来的。这是属于她自己的一个奇迹图像，是从她的知识经验和能力发展出来的。而且，我们也相信这个图像也是她希望的一个表达。这个图像对她和治疗师展现了她认为自己至少能达到的部分。她能够描述出来，她就能够做到。

奇迹评量

“所以---在一个 0 到 10 的量尺上---0 代表你当时决定来寻求帮助的时候，10 代表着---奇迹发生后那一天---你会说你今天在几分的位置上？” Steve de Shazer 主张将 0 定为当事人当时决定来寻求帮助的时候，而非他们的状况最糟的时刻。我觉得这样做有很多原因，其中之一是，如果 0 代表着当事人决定寻求帮助的时刻，而当事人回答他现在的分数是 0 的时候，你就可以问：“那么，你做了什么，让情况没有变得更糟的？”或问：“事情是如何没有变得更糟糕的呢？”如果将 0 定义为当事人最糟糕的情况，那么就无法提出这些问句了。

另一个原因是如果你把 0 定义为当事人最糟的时候，万一那个最糟的时候是在 14 年前，经过了如此长的时间间隔，对于“有哪些地方变好了”和“如何做到的”的问句，当事人就难以描述。非常重要的一点是，要理解奇迹评量或其他的评量问句的最大价值，即是开启了一个可能性，让“围绕着‘差异（differences）’”的对话”成为可能。

从“奇迹问句”迅速转移到“奇迹评量”是有可能的，这样做有几个优点⁵。奇迹评量将能提高一种可能性，让晤谈对于“什么已经变好了”以及“当事人做了什么以及如何做到的”之处，进行强调与描述。而且，奇迹评量能把奇迹图像从一个终点状态转化成了一系列的一小步---每一步的过程，都包含了当事人所处生活与现实中的想法、情感、行为和与他人的互动。

一、何时可询问奇迹评量

奇迹问句探索了当事人所希望的明天，有时候会移往对下周或下个月的期望。许多当事人将会开始自发的叙述奇迹中的部分场景，就在最近这几天曾发生过。治疗师需要特别注意当事人说这些话时所使用的语句文法时态。当事人通常会用未来式时态开始“...之后，我将会做...”一段时间之后，对话的时态会变成现在式“...当我这样做时，他的反应是...”。许多当事人将会在这里将对话的时态变成过去式“...上周三那天我们有过这样...”或是现在完成进行时：“我已经开始动脑子一阵子了。”因此，奇迹评量变成一种合乎逻辑的方式去澄清：奇迹图像中的哪些部分已经发生了或出现过了。

Insoo Kim Berg 经常会在询问完奇迹问句之后引入：“最近一次发生这些（奇迹发生后的画面）是在什么时候呢？---即使是只有一点点、非常非常的微小（a little tiny bit）？”接着，她倾听当事人的回答，复述回应，以及认可当事人所说的，然后询问“奇迹评量”。

Steve de Shazer 曾说过⁶他会转向问“奇迹评量”的时机，是当他可以“看见奇迹”的时候。他（Steve）看向天花板并使用当事人的描述，当他可以看到一个当事人所描述的具体画面时，他才会说：“所以---在一个量尺上...”。

二、什么不同了？

当事人在对话中直接体验到奇迹发生后图像画面所产生的情绪后，在回答奇迹评量时出现“0 分”的这个答案，是很少见的⁷。一般的答案都是“3 分”（参见《焦点解决治疗手册（Handbook of Solution focused therapy）》），甚至“5 分”这种更高的答案，也

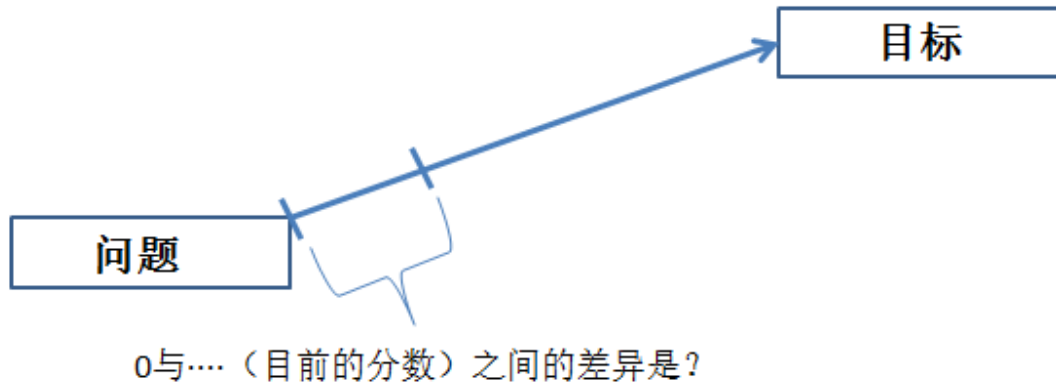
⁵ 从奇迹问句到奇迹评量这并不是一个很好的说法，因为奇迹评量实际上是奇迹问句的一个部分。

⁶ 1990 年在瑞典马尔默接受高阶培训时。

⁷ 看起来，访谈者越有经验，当事人回答“0”的时候就会越少。在这方面的研究结果显示，只有 0-4% 的当事人的答案是“0”

并不少见。数值本身并不重要。重要的是去跟当事人讨论“0”和他现在打的分数两者之间的差异为何。

所以，如果当事人的回答是“3”，我们就问：“嗯……所以，是什么告诉了你，你现在是3分的位置而不是0分的位置呢？”



治疗师会仔细地倾听当事人的回答，复述回应，和摘要汇整。如果当事人没有自发的告诉治疗师任何答案，就请他们举个例子。治疗师会试着去创建关于当事人想法、感受和行为的具体描述。有的时候，治疗师会这样问：“你是怎么让这些发生的？”或者“你究竟做了什么，让这些事情能够发生？”治疗师都会继续询问：“还有呢？还有其他什么事情告诉了你，你现在是在3分的位置？”

记住，这个问句不同于：“当情况在0的时候，需要做些什么来处理”，这两者是有着巨大差异的。有时（事实上经常这样），当事人的答案就好像我们问了“处在0分的时候，发生了什么事情”一样（或许这是因为大多数非焦点解决治疗师会问这样的问题）。若当事人回答是这样的内容时，治疗师会打断他并询问：“听起来这像是在0分位置上所发生的事情，是吗？”在当事人点头表示同意后，治疗师会重复问道：“所以，在3分的时候发生了什么事情，是在0分的时候‘并没有’发生的？”

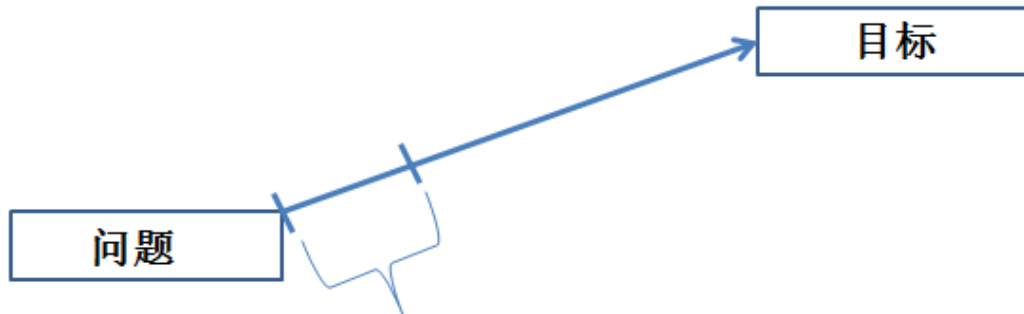
“‘还有呢’问句”会被重复提出许多次。来自于西班牙 Salamanca 的研究表明：“更好的治疗效果”与当事人所描述的“事情已经变好了”之间是相关的；而当事人描述的事情已经变好的情况，在决定来寻求帮助到第一次治疗会谈之间所发生的。治疗师也会多次询问“还有呢？”这一问句，因为这可以帮助当事人尽可能多的描述关于自己走进治疗室之前何处已经变得更好。这个问句还能帮助治疗师慢下来，并且能够停留于探讨当事人已经变得更好的地方。这就像建造一个弹簧板，板子下面的材料越多，弹簧板的弹性就越好。治疗师没有理由需要着急。细节的描述帮助我们更能尊重当事人的胜任之处及能力所在，同时也帮助治疗师更加的确信焦点解决观点：当事人知道所有他们需要知道的知识，也拥有解决他们问题的所有技能。

（一）其他人会说什么？

“所以，如果我问你的男友---10代表奇迹发生后的隔天的这个量尺上，他会说现在的你在什么位置？”大多数当事人很清楚他们的家人和朋友是怎样想他们的问题，或者对于他们的处境有着什么样的感受。接下来的问句，当然是围绕在询问当事人认为那个人看到了什么，让他/她会觉得当事人目前在这个分数的位置上（如果那个“其他人”在场---经常是这样---治疗师当然就会直接问他们了。）

三、你是怎么做到的？

对话进展到这个阶段，很重要是要询问当事人：他们是“如何”让事情有所改善的。治疗师会反复多次往返提问：他们做了什么以及他们是怎么让自己去做到？不过，治疗师却常常得不到的清晰答案。



你做了什么让自己的状况从0到... (目前的分数)

许多当事人在描述他们究竟做了什么让事情有所改善会有困难。重要的是，即使当事人不易回答，特别是在这种情况下，治疗师仍然要坚持地询问当事人。这个问句暗示着当事人的确是做了一些事情的。情况不可能无缘无故的改善了。一定是有人做了一些有益的事情。若当事人弄不明白他们到底做了什么有益的事情，或是无法说明差异为何时，常见的一种可能有用的做法是，治疗师将会提议当事人：继续留心他自己或其他人正在做什么有帮助的事情，或者继续去进行目前正在做的事情，无论是什么事情。

保持好奇是重要的，但同样重要的是，只要保持好奇就好了。治疗师容易陷入到一个陷阱中，就是去说服当事人，让他们相信他们的确做了一些让情况改善的事情。这样做的风险是，治疗师变得比当事人更乐观。Brian Cade 曾说过：永远不要比你的当事人更为乐观，这是很重要的----如果是这样，我们就变成了当事人的妈妈---我们才不希望变成那样。

当治疗师坚持于讨论当事人做了什么让情况有好转以及如何做到这些行动时，不去触碰当事人的资源和胜任之处，是不可能的。

四、资源和胜任之处

当治疗师好奇于当事人所认为差异改变所在之处，并反复询问“还有呢？”，将会使当事人创造出更多围绕着他所期待发生并已经发生的事情细节的描述。而治疗师欣赏式好奇态度，也会让当事人的描述，更加深入、更为详细。

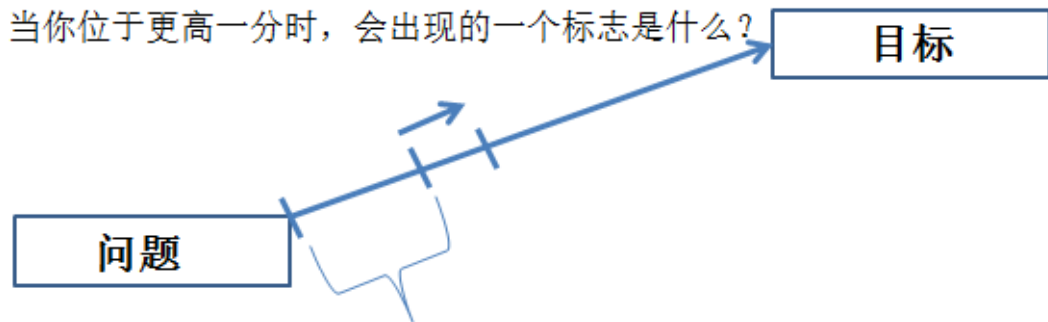
对我来说，很有帮助的是，去记得那些当事人与我一同进入日常生活中巨细无遗的那些时刻，也需要记得我所理解的那些造成当事人改变的微小事项。如此一来，我才能同时明了当事人想要的是是什么，以及他的问题又是什么。

在此同时，我才能深深的敬佩当事人是如何成功的做到那些事情；有时，那些事情在几分钟之前，被我视为毫无价值的。这是很有帮助性的，这将会帮助治疗师对当事人及其家庭的资源性，保持并继续发展着一份尊重的态度。

然后，我们继续探索，如果在量尺上的数值向上升高时，会有什么不同。

五、再高一分是什么样子？

这是一个很自然问句：“你需要做什么才能使分数再往上升一分？”我们在练习中、角色扮演以及督导中都看到这个问句反复的被提出。但是，我曾经看到一个年轻人是这样回答的：“...这是你的事啊，这就是我为什么要到这里来的原因啊！我如果知道这个问题的答案，你觉得我会出现在这里吗？”



于是，我道歉并问他，我是否可以改问其它的问题，他点头表示同意。然后我问：“当你的分数更高一分，你‘将如何知道’呢？”他笑着说：“这个问题就对了。这个问题只有我能回答。”当我们去询问一个人，她将如何注意到她已经离自己的奇迹更近一步了，她不可能说“这是治疗师应该知道的”。只有当事人自己才知道对于他/她而言，进展的标志或讯号是什么。

2002年2月，我与 Steve de Shazer 进行一场讨论时他说到，他与许多酗酒或吸毒者工作的经验告诉他，其实这些人知道他们需要做什么就会使情况得到改善。对于这样的人群，去询问：“你需要做什么”是适合的，他们也能给出有用的答案。

（一）当事人回答：“我不知道”

当我们内心里深信当事人是知道他们想要的时---即使他们目前还不晓得自己是知道的---那么，若当事人回答“我不知道”时，治疗师就很容易不去做出反应。经由一些训练与自我锻炼，治疗师就会学会，当听到当事人说“我不知道”时，可以表现的像是：听到当事人在说：“我不知道呢，给我一些时间让我想想”，或者，就是把笔放在纸上，不点头也不发出“嗯”的声音，只是等待着。要学会做到这样，需要努力的过程。一种有用的方法是去观看那种当事人回答不知道时、治疗师没有等待的录像带，你将会很容易看到不等待的治疗师“偷走当事人声音”是件多么容易的事。

（二）当事人回答的是 10 的状态

当治疗师问完：“当你到达更高一分时，会出现的一个标志或讯号是什么？非常常见的是，当事人会以“10”的状态进行描述。以至于我们都形成了一种习惯接着去问的是：“听起来这像是 10 的样子？”或“那不是 10 的状态吗？”或“这听起来比 3 高了很多啊，是吗？”，同样的，非常常见的是，当事人会承认“是的，是这样”。于是接下来我们会转向去问：“所以--什么是一个小小的标志（tiny little sign），让你知道你的分数更高一分了？”或者是：“有什么最细微的小差异能会告诉你，你的分数比之前高一分了？”

通常，对于人们来说，从外部视角看自己会容易很多，所以，一个有用的问句是：“你的孩子们会注意到什么最微小的事情，让他们认为情况是更高一分了。”

描述一个大进步会比描述一个小进步要容易多了。可是，这些大进展存在一个风险，就是很难实现甚至是不可能实现的，让人会更加的绝望。所以，我们致力于让当事人能够描述出小进步。在一些晤谈中我看到当事人非常非常艰难的描述出了一个非常小的进步之后，治疗师说：“太棒了---那么，更小一点的进步是什么呢？”重复这样的过程，

在治疗里并不罕见。

随后的提问就会围绕着“你身边的人会如何注意到分数‘更高一分’”的方向开展，这些提问以帮助当事人在他们的描述中厘清并创造更多的细节，让他们可以更接近现实，并且更加的可行。

如果当事人坚持他所描述的内容就是更高一分的状况，那么治疗师就接受他的说法。接下来，治疗师将会去询问再高 2-3 分的时候是什么样子。有时候我们也会跑一遍整个量尺，一直到 10，这样将会创造一个类似于阶梯的东西，确认什么样的进展是可以让当事人和他的人际网络所能注意到。

六、还有呢？

“还有吗？”这个问句是如此的重要，让我们想要在这里再次提醒读者注意到它。常常，我们在督导中观看治疗师的工作录像带时，当我们问治疗师：他们需要做些什么不同的事，就能让他们展示给我们的工作录像带会更提高一分的满意度时，最常见的答案之一是：要获得更多细节。

细节不会自动产生，治疗师只有积极倾听并更多地提问才能够获取细节。Evan George、Harvey Ratner、Chris Iveson 和 Yasmin Ajmall（伦敦“短期治疗实践”机构）曾说，当治疗师问了四到五次“还有呢？”之后，才可能得到真正有用的答案。

所以，当你询问评量问句后，当事人给“3”的分数时，治疗师还需要再询问当事人四次会有什么标志告诉他，他已经到达 4 的位置？。当治疗师觉得绝无必要再一次询问“还有呢？”---正是你需要再问一次：“对你来说，会有什么标志/讯号告诉你，你已经到达 4 的位置了？”

七、当事人回答：“0”

我们经常被问到：“所以---如果当事人答案是 0 分，那我该怎么办呢？”

如果你把 0 定义为“当事人决定寻求帮助的时候”，你就可以问当事人做了什么而阻止事情变得更糟。在随后的谈话中，有时候，当事人会告诉你：当他们决定寻求帮助之后，“事情已经停止继续恶化了”。此时，便需要花时间去找出当事人到底做了哪些有用的事。

若当事人回答 0 分，治疗师同样可以问当事人是如何做到能够来到这个办公室的（或是能够起床），---或者可以问当事人是如何能够让自己没有真的去执行自杀---或者---如果是跟你谈话的是一位母亲，你也可以问她是如何能够为她的孩子们做饭的。在这种情况下，所有的提问围绕着当事人是如何因应或应对，是比较有用的开展。

有时候，我们无法创造一种感觉是：事情正朝着正确的方向发展---或者甚至是事情已经不再朝着错误的方向继续前进。所以我们会设置一个“希望评量”（hope-scale）：“如果 10 代表着你对这世界充满希望，相信事情在未来会好转，而 0 代表着一点希望也没有，你现在是在几分的位置？”

Rita 在奇迹评量的分数是 0 分。当被问到希望评量的时候，她的回答也是 0 分。治疗师回应：“这太可怕了”。Rita 用点头表示响应。几秒钟后，治疗师说：“没有任何希望---，那...你现在你在这里是来干嘛的呢？”⁸她看上去有点困惑，然后接着说：“我必须试试”。当我问她为什么她必须试试的时候，她告诉我，因为她没有其他选择了，因为目前自杀是另一个唯一的选项，可是她

⁸没有希望的人是不会寻求帮助的。

并不想这样做，她的信仰也不允许她这样做。她还说“如果我去试了，或许还会有点希望”。我问她，还有什么其它的事情会让她想要去试试看。在有了更多的答案之后，当我问她，如果 10 代表着最重要，“去试试”对她来说有多重要？她的答案是 100。接着我问她，她愿意投入多少努力去试试，她的回答是“100 万”。

八、生命的事实

Rita 的奇迹是非常详细的，而且是关于从许多小事情中获得的大体验。像是能够享受花香和美食，在学校里更加努力学习，以及对父母、兄弟姐妹更加的友善。她 15 岁，微笑着手舞足蹈地描述起那些很棒的细节，让我觉得她正在我们的晤谈中体验“她的奇迹”啊。

她在回答奇迹评量和希望评量时都是 0 分。她向我解释，对她来说是不可能“有奇迹”的，因为那些事情只有在她回到她的家乡的时候才可以感觉得到。她的嗅觉和感受是和家乡的沙漠、沙子、干旱以及有人们围坐的小房子连结在一起的，是一种我不能理解的连结方式。但是她知道自己在说什么——她每年至少回家一次。

到了第三次晤谈的某个时刻，她在奇迹评量上为 3 分。她觉得有了一点点进展，对于事情可能会慢慢变好，她也有了一点点的希望。然后，她又陷入对家乡的心心念念，再次掉入那种觉得错过且无法弥补的家乡种种美好的深度痛苦中。

我问过她，她认为自己可以融入瑞典这个地方的可能性有多高。她想了好一会儿才回答说 5。“非常棒啊”，我说“你的分数是过半了啊”——然后她笑了，有点惊讶，随后高兴了起来。当她在 6 的时候她就不再来晤谈了。在 8 和 9 时有来过，我一直都没有提醒她，她的情况已经比她当时猜想的分数更高了。她也再也没有提起过这件事。

诚恳感谢 Yvonne Dolan 及 Joel Simon。

ⁱ译者注：美国作家 Joseph Heller 于 1961 年创作的小说《第二十二条军规》，现在大多数时候用这个来形容互相抵触之规律或条件所造成的无法脱身的困窘。对于奇迹问句来说，治疗师越不敢问，越不会得到有用的回答；越得不到有用的回答，也就越不敢去问。

ⁱⁱ译者注：需要请读者留意的是对话中时态的变化。当事人答案用的是将来时（I will），而治疗师在提问的时候把时态变成了一般现在时（you feel\think）。这是有意识而为之的事。时态的变化，会带给当事人不同的感受。

ⁱⁱⁱ译者注：焦点解决短期治疗不会挖掘当事人情绪、想法和行为底下的潜意识。