

# 焦点解决短程治疗:100个关键点与技巧



[焦点解决短程治疗:100个关键点与技巧 下载链接1](#)

著者:哈维 · 拉特纳

出版者:化学工业出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787122297280

《焦点解决短程治疗：100个关键点与技巧》以简洁、易懂的语言介绍了焦点解决短程治疗方法的思想和实践，以及它如何让人在生活中产生高效迅速的改变。全书内容包括如下几个部分。

焦点解决实践的历史背景；哲学基础；技术与实践；在儿童和青少年（包括学校工作）、家庭和成年人中的应用；如何处理困难情况；组织应用，包括管理、教练和领导力；常见问题。

本书可作为咨询师和顾问的培训用书或实践参考书。同时，本书也是助人专业工作者的必备书，因此本书对于社会工作者、缓刑监督人、医生、教师以及组织中的教练和管理者都是必备读物。

作者介绍:

哈维 · 拉特纳 (Harvey Ratner) 、 埃文 · 乔治 (Evan George)

和克里斯·艾夫森（Chris Iveson）1989年在伦敦成立了BRIEF，这是一个独立的培训、教练和咨询机构，专注于发展焦点解决短程治疗。

## 目录: 第一部分 背景

- 1什么是焦点解决短程治疗002
- 2焦点解决短程治疗的第一个来源：米尔顿·艾瑞克森005
- 3焦点解决短程治疗的第二个来源：帕洛阿尔托（Palo Alto）心理研究所的家庭治疗和短程治疗中心007
- 4焦点解决短程治疗的第三个来源：密尔沃基（Milwaukee）短程治疗中心和新方法的诞生009
- 5短程家庭治疗中心：第一阶段011
- 6短程家庭治疗中心：第二阶段013
- 7当今的焦点解决短程治疗015
- 8哲学基础之一：建构论017
- 9哲学基础之二：维特根斯坦，语言和社会建构主义018
- 10焦点解决短程治疗的基本假设020
- 11咨询师与来访者的关系022
- 12焦点解决短程治疗的有效性026
- 13短程究竟多“短” 028
- 14焦点解决会谈的流程030
- 第二部分 焦点解决会谈的特点
- 15治疗式对话036
- 16选择下一个问题037
- 17认可与可能性039
- 18赞美041
- 19决定在咨询中见到谁042
- 第三部分 开始咨询
- 20“远离问题”的谈话046
- 21识别资源049
- 22带着建构的耳朵倾听：来访者能做什么，而不是不能做什么051
- 23建构历史053
- 24会谈前改变055
- 第四部分 建立合约
- 25找到来访者最希望获得的收获060
- 26“合约”：结合点062
- 27结果与过程的区别064
- 28重要的“替代” 067
- 29当来访者的希望超出咨询师的工作范围069
- 30被送来的来访者071
- 31与儿童建立合约074
- 32当来访者说“不知道” 076
- 33当来访者的希望不符合现实078
- 34如何应对危机个案081
- 35当咨询师拥有资源时083
- 36没能达成一致的合约怎么办086
- 第五部分 来访者期待的未来
- 37期待的未来：“明天问句” 090
- 38遥远的未来092
- 39高质量地描绘期待的未来：来访者视角093
- 40高质量的期待的未来：他人视角095
- 41扩展和细节097
- 第六部分 什么时候发生过？成功的例子

42例外	102
43未来已经发生的例子	104
44清单	105
45没有例子，也没有例外时	107
第七部分 衡量进步：运用量尺问句	
46量尺问句：对进步的评估	110
47量尺上的0分代表什么	111
48不同的量尺	113
49过去成功的经验	115
50足够好	117
51提高分数	118
52“迹象”还是“一小步”	119
53当来访者打0分时如何应对	121
54当来访者的打分看起来不现实	123
第八部分 应对问句：当事情很糟糕的时候	
55 处理困难的情境	128
56没有让事情变得更糟	130
第九部分 结束会谈	
57思考暂停	134
58认可与欣赏	136
59提出建议	138
60预约下一次会谈	140
第十部分 进行后续咨询	
61什么变得更好了	144
62放大取得的进展	145
63策略性问句	148
64认同自我问句	150
65当来访者说和以前一样	152
66当来访者说更糟糕了	154
第十一部分 结束咨询	
67保持对进展的关注	158
68如果没有进展怎么办	160
第十二部分 评估及安全保护	
69评估	164
70安全保护	166
第十三部分 孩子，家庭，学校和小组活动	
71孩子	170
72青少年	172
73家庭咨询	174
74家庭咨询中的量尺	176
75夫妻咨询	177
76学校	180
77学校：个体咨询	182
78学校：WOWW项目	185
79小组活动	187
第十四部分 成人领域的工作	
80无家可归者	193
81阿尔茨海默症患者	195
82学习困难者	197
83药物滥用	199
84精神健康	201
85创伤和虐待	203
第十五部分 督导、教练技术和组织应用	
86督导	208

87团体督导	210
88教练技术	212
89指导	214
90团体教练	217
91领导力	219
第十六部分 常见问题	
92这不就只是一个正向疗法吗	224
93这不就是在掩饰伤痕吗	227
94不处理情绪	229
95这不就是一个基于优势的方法吗	232
96从文化的角度怎么来看	234
97这不就是一个解决问题的方法吗	236
98这是一个公式化的方法	238
99可以和其他方法一起使用吗	240
100自助的SFBT	242
参考文献	
专业名词英中文对照表	249
译后记	251
· · · · · (收起)	

[焦点解决短程治疗:100个关键点与技巧](#) [下载链接1](#)

## 标签

焦点解决短程治疗

心理学

清晰

心理学治疗的必读经典

工具书

心理咨询与治疗

焦点解决治疗

心理咨询

## 评论

这本书比同系列的家庭治疗要写得好得多，概念简洁，观点明确，逻辑清晰，但就内容本身来说，对这种疗法的普遍性和持久性保留一点意见，待实践检验。

-----  
特殊的新年。在家里把后面半本翻完了。有些内容稍显重复，但是这确实是一个好用的“套路”。

-----  
知易行难。

-----  
行文结构很清晰。值得一读。

-----  
这本编写的极实用，翻译的也好些

-----  
新手套路可以用一下

-----  
作为一个入门书不错，内容稍显单薄

-----  
来访者的所拥有的资源会帮助来访者，而焦点解决短程心理咨询师只需要通过适合的问句让来访者自己告诉自己答案。

-----  
书名说100个技巧，有种让我觉得内容会没有逻辑的感觉。差点就不看了。。实际上还是很有调理的，而且多数技巧都配有例子，对于初学者很有帮助~

## 0105-反复读反复训练

8分，100多项SFBT技术虽各有一定独立性，但看似出自多人之手，相互之间重复性太大，如果出自一个作者的话，即增加了系统性，书的厚度也可以少一半。标价60，着实不便宜。铜臭味有点重，比较水。

## 豁然开朗的感觉

这本书用一百个关键点的方式把焦点解决这个后现代心理治疗（咨询）的方法从起源、发展、原理、技术、应用讲解得非常详细。既可以当成一本教材，又可以当做工具书。虽然是翻译书，但是读起来很流畅，不错！

## 还算不错的工具书吧，初学者入门使用

文章脉络清晰，翻译也很到位，是学习理解SFBT的很不错的书籍，推荐！

买了这一本书的整套，总体来说翻译的相当不错，通俗易懂，既有理论，又有技术，但更注重实用性，获益匪浅。对于心理咨询师来说，确实是一本难得的好书！

作者都是心理咨询实战派高手，买了一套系统学习下，写作方法很新颖，100个关键点把理论和实践串联起来，条理清晰，可以碎片化学习，也可以系统学习。

焦点解决短程治疗（SFBT）的一个原则就是有用就多做。这本书就是一本有用的书。也就是说，要多读。这本书用一百个关键点的方式把焦点解决这个后现代心理治疗（咨询）的方法从起源、发展、原理、技术、应用讲解得非常详细。既可以当成一本教材，又可以当做工具书。遇到什么问题，比如：当来访者说

---

[焦点解决短程治疗:100个关键点与技巧](#) [下载链接1](#)

## 书评

《焦点解决短程治疗100个关键点与技巧》

奇迹问句：假如某天晚上，发生了一个奇迹，使你今天来到这里的问题已经解决了，这个奇迹发生的时候你已经睡着了，所以你不知道它发生了。那么第二天，你是怎么发现这个奇迹发生了的？会有哪些不同的事情告诉你发生了一个奇迹？你最希望...

---

[焦点解决短程治疗:100个关键点与技巧](#) [下载链接1](#)