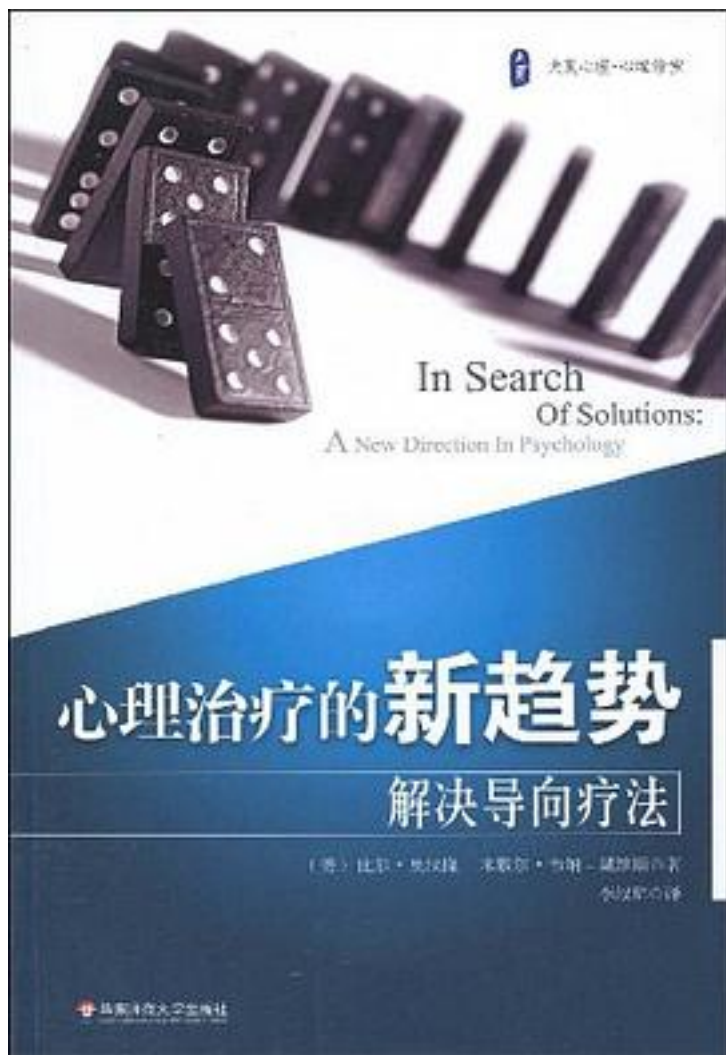


心理治疗的新趋势



[心理治疗的新趋势_下载链接1](#)

著者:（美国）比尔·奥汉隆

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2009-9-1

装帧:

isbn:9787561771181

当代心理治疗领域兴起一种新的趋势，治疗焦点逐渐从来访者的病理和缺陷，转移到其优势、能力和资源；治疗方向也从试图解释问题的成因、找寻真正的问题，转变成寻求对来访者最有效的解决方法。

《心理治疗的新趋势:解决导向疗法》简要而清晰地介绍了心理治疗的新疗法——解决导向疗法，并辅以相关的实践与案例故事来证明其此疗法的观点与疗效。

媒体评论

比尔和米歇尔撰写的这本书。如同他们开展的解决导向疗法一样成功。该疗法对于引发观点和行为的改变，最终导向问题的解决。非常有效。

——《家庭心理治疗杂志》（Journal of Family Psychotherapy）

书中介绍的解决导向疗法多元、实用。聚焦于解决方法和优势。而非问题与病理。感兴趣的心理咨询工作者会发现本书很有新意、很有价值。

——《美国家庭治疗杂志》（The American Journal of Family Therapy）

这本生动、易读的书让所有心理治疗工作者获益良多，其观点具有挑战性.令人耳目一新。

——《澳新家庭治疗杂志》（Australia and New Zealand Journal of Family Therapy）

作者介绍:

比尔·奥汉隆（Bill O'Hanlon），美国著名心理咨询师，也是心理治疗大师和催眠治疗之父米尔顿·埃里克森的入室弟子。自1975年开始从事专业治疗生涯，现为美国婚姻与家庭治疗协会会员、全美心理治疗协会理事会理事。他著述颇丰，已出版21本著作（含与他人合著）。其著作被译为中、德、法、意、日等15国语言，广受专业心理师的推崇。米歇尔·韦纳-戴维斯（Michele Weiner-Davis）国际知名婚姻教育工作者、心理治疗师，也是美国婚姻与家庭治疗协会认证的治疗师督导。2001年获美国婚姻与家庭治疗杰出贡献奖，2003年获美国“婚姻、家庭与夫妻教育联盟”颁发的影响奖。

目录: 自序 心理治疗的新趋势

第1章 心理治疗的演变：从解释、问题到解决的方法

解决导向心理疗法的演变

短期家庭治疗中心：让密尔沃基出名的团队

第2章 挑战假设：解决导向疗法的前提

当代多数治疗模式的共同假设

从病理到健康：解决导向疗法的假设

第3章 治疗中的不确定原则：合作创造可以解决的问题

合作创造的现实

协商的指导原则

第4章 小心使用语言：促成改变的对话

配合来访者的语言

配合来访者的感官语态

引导来访者的语言

第5章 会谈即介入：解决导向会谈的要素

评估即介入

具有假设前提的提问

第一次会谈

接下来呢

案例研究：学校里的一天

第6章 改变的要素：改变对问题的做法与看法

模式干预：蝴蝶效应

解决的处方：引发改变的公式

惊喜作业——用于婚姻或家庭治疗

解决导向的催眠

第7章 增强及持续改变：让变化继续

回应来访者的回应：第二次和后续的会谈

案例研究：心的问题

案例研究：安妮的明天

第8章 不该走的路：治疗时应该避免的路

不知道要去哪里，或者到了没有：走马观花

重复过去无效的做法

不理睬来访者的回应

强化来访者的病理

运用想象力

第9章 准备、发射、命中目标：实地运用解决导向疗法

附录 比尔与米歇尔的对话

参考书目

前言

本书提供的是思考与进行心理治疗的新方法。这种方法聚焦个人的能力，而非缺陷；注重个人的优势，而非弱点；着重个人的能力，而非限制。

这项方法的先驱之一是已故的精神科医师米尔顿·埃里克森（Mihon Erickson），他的一个来访者就是使用解决导向疗法（solution-oriented therapy）的绝佳例子。

埃里克森的这位女性来访者在书中简称为“孩子的妈”（Rossi, 1980, Vol.1），她一直想学会读书写字，却始终无法克服障碍，达成目标。她小时候没机会读书，但16岁时决心从头学起。20岁时，她想到一个方法，让老师在她家搭伙住宿，请他们教她读写。接下来许多年里，她的房客与她的孩子都孜孜不倦地教导她，却都徒劳无功。每次只要有人试着教她阅读或写字，她就会感到害怕，脑中一片空白。

精彩书摘

一个家庭在两年半前为了解决青春期女儿的问题，到米歇尔工作的机构来求助。这个女孩在学校表现很差，跟继父也处得很不好。米歇尔跟他们会谈过几次，但成效有限。最近他们又回来求助，还是为了类似的问题。

由于这所治疗中心使用单面镜的团队治疗法，米歇尔决定这次不担任主要治疗师，只担任单面镜后的治疗团队成员，再次尝试帮助这个家庭。不是所有治疗师都如此幸运，有第二次机会来尝试。几次会谈后，治疗团队很清楚他们并没有比几年前的米歇尔更有进展，所有人都觉得陷入了僵局。

几星期后，米歇尔终于从单面镜后的暗室角落中走出，灯泡在她头上闪烁。治疗师和治疗团队在休息时间将她包围，急切地想知道遗漏的关键。米歇尔平静而慎重地说出一个简练的新架构，把所有复杂的家庭问题都组织在一起。治疗团队如释重负，松了口气，纷纷称赞米歇尔杰出的临床治疗天赋。接着，只等治疗师把“我们的礼物”送给这个家庭了。

治疗师回到治疗室，开始说话。单面镜后的治疗师们屏息等待这家人的非语言信息——点头、若有所思、会心一笑——显示“我们的礼物”被接受了。悬而未决的气氛让治疗团队简直快受不了。当治疗师终于结束独白时，这个家庭的继父说：

“米歇尔·韦纳—戴维斯上次就说过这些话了。那时候我不信，现在也一样。”噢！一家人居然两次都对“神来之笔”无动于衷？

• • • • • ([收起](#))

[心理治疗的新趋势_下载链接1](#)

标签

心理治疗

心理学

心理咨询

心理咨询与治疗

焦点解决

心理

心理学精神分析

催眠

评论

- 1.从关注病理和缺陷，转移到优势、能力和资源。我们有解决抱怨所需的能力和资源。
- 2.蝴蝶效应，微小的、部分的改变能引发巨大的、系统的改变。
- 3.改变叙事词汇／角度（用正面词汇取代负面词汇、选择合适的时态）和夸赞，去病理化和正常化。（一母亲说：“我知道该放手，让女儿自由，但是对我而言真的太难了。”

可以这么回应：“我很高兴你知道应该给女儿独立的机会，有些母亲就是不了解这点而紧抓着女儿不放。”）

- 4.后现代主义心理疗法都有共通之处：去病理化、关注优势、改变叙事角度。但解决导向疗法的局限也很明显，缺乏综合系统认知的患者即使借助这个方法从某个困境走出来，在面对另一个困境时依然找不到疏导情绪的关键点。

ps:《瞬变》是不是抄的这本书的理论？

非常有启发性

第二遍 还是喜欢这取向

案例研究法、胜任素质模型与解决导向的心理治疗有一个共同的哲学基础——我们从“好”的那里能学到更多。

但是我确实想知道它在国内的应用性有多大？

改变导向意味着把注意力放于来访者经历中正在改变与可能改变的部分，而非那些难以改变的部分，相信即便帮助对方达成微小的目标，也能由此带动由点至面的滚雪球效应，改变正不断生发，微小的改变即能撬动更大的系统。
传统的心理治疗关注过去，寻找症状背后深深的根源。而新的治疗理念则关注此时此地甚至是未来更多的可能性或是可改变的预期，更关注问题的解决，并不断通过对来访者现有资源的探寻，来寻找解决问题的力量、资源与优势，这个背后是一种对来访者能力的尊重，是深深的陪伴，这样的促成改变的对话，可以让来访者重构自己看待世界的方式，发现更多维的面相与可能性。

部分内容思想和哈佛幸福课重合，所以看的时候颠覆感并不强，不过对解决问题和怎样面对困难提供了新思路。希望自己成为自己的心理咨询师。

问题导向与积极正面的引导可以说是很实用了，“站在未来”非常有启发性。希望可以在不久的将来真正有效使用。1.19看完。

[心理治疗的新趋势 下载链接1](#)

书评

偶然被朋友提醒，说这本“新趋势”其实很老……确实，英文版第一版应该是在1989年，当时的SFBT确实可以在额头上写个“新”字，招摇过市。差不多20年后的今天，

焦点治疗在心理咨询与治疗领域中到底有了一个怎样的地位或者说昨天的趋势有没有变成今天的现实？不了解 说说书本身...

其实这已经是十几年前的旧书了，所谓的新趋势也已经变成了当下普遍的思路。从这一点上也能说明欧汉龙的判断是正确的。
其实所谓的新趋势也就是，“治疗焦点逐渐从案主的病理和缺陷，转移到优势、能力和资源；治疗方向也从试图解释问题的原因、找寻真正的问题，转变成寻求对治疗...

简洁、生动、实用，很有帮助的好书。既有理论阐述又有实际案例分析，渐入佳境，越读越有味道，新的视角、新的思路，赞！

[心理治疗的新趋势_下载链接1](#)