

另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践



[另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践_下载链接1](#)

著者:[美] 纳尔逊 著，程灶火，王国强 译

[另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践_下载链接1](#)

标签

评论

装订很烂，换了两本还是参差不齐，只能作罢。用了18年人卫的书，第一次碰到这样的。

很适用，通俗易懂，适合父母读。

和另外基本一起买的，泛泛翻翻

东西很好很棒 很不错很喜欢

书不错，就是装订不行，换了两次还是不行

专业工作用书，不错！

焦点治疗，发货速度快，不错

书还没看，先囤着慢慢看了。

书挺好的、 ffa货也挺快的

很不错，活动很给力 好评

时间有限，只是大概翻阅，我喜欢的部分包括：技巧面面观和童言童语，可以应用在实际生活中。
面对孩子，尤其是有问题的孩子，我们要注意发展他自己的潜能，关注他积极的变化，并把这种积极变化郑重地告诉他。
对于其他参与到教育孩子中来的人，父母或者老师，要经常赞美他们，即使他们的工作中有许多需要改进的地方。

我不是专业人士，但是觉得有时间的时候可以再借来认真阅读。

质量不错，值得看哦！

涉及家庭关系、子女教育、企业人力、医疗机构，多方面的应用实践……

家里建书库，看着合适就买了

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

在焦点解决方面有帮助

书很好，值得好好读，推荐

不错的系列，就是翻译有不少问题，内容还是不错的。

质量很好快递服务也好

类实务操作手册，可作参考

内容有启发，翻译水平一般

好书

???????????????

焦点解决短期治疗实践 焦点解决短期心理治疗（solution focused brief therapy,SFBT）深受postmodern constructivism的影响。后现代建构主义强调真实的主观建构论，相信每个人都基于自己的重要信念去建构其主观世界。人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验，并获得控制感及持续的生活方式。后现代建构主义强调个人对主观世界信念的影响力，认为人们通过语言的过程建构了个人的真实，而个人的知识会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予意义。“真实是一种发明，不是一种发现”问题的产生往往是人们对其赋予特定的意义或假设所致。由于每个人对于世界都有一套以个人与文化为基础的“知识”，并且根据这种“知识”去做选择，因而人的世界是多元复杂的。PMC强调语言的意义与重要性。他们协助来访者检视所诉说的故事是如何影响自己的生活方式，促使来访者改变对问题的看法，并赋予来访者力量来重新诉说有正向意义的故事。也就是说“语言—谈话”变成一个治疗工具，治疗过程即是协助来访者对问题产生新的诠释，进而改变旧的行为并导向新的解决方式。PMC坚持没有任何一个人对真理具有独占权，因此治疗师不能去设定来访者对真实诠释的主观性及公平性，也不能将“真理”或“客观性”强加在来访者身上。要让来访者对自己的生命发展出更具力量的故事。SFBT基本假设与原则：
1.每位来访者都是独一无二的，且来访者有其与生俱来的力量与资源去帮助自己。
2.治疗师不能改变来访者，只有来访者能改变自己，因此治疗目标是由来访者自己决定的。
3.没有一件事都是负面的；问题不存在的例外时刻即使建构解决之道的基石。
4.改变一直持续且不可避免地在发生，且小的改变会带来大的改变，尤其正向的改变是一定会存在的。
5.事情没有绝对的因果论，解决之道不见得一定会与问题有直接的关联，而且，问题不见得能被解除，但解决之道仍是可尝试被建构的。
6.没有问题，就不必处理；方法有效就多做一点，无效则改用别的方式。
7.治疗目标应该是可行的、实际的、具体的、步骤化的、正向语方叙述的。
8.没有所谓的抗拒存在；对于来访者，治疗师是以合作的态度与之共事的。
历经创伤经验的人为了冻结创伤经验，会发展出特别的想法与做法。特别是，他们会一再重复出现对自己无效或有伤害的“看待问题viewing”的思维与态度，以及“处理doing问题”的行为方式，而这又成为他们觉知自己的方式以及展现自己存在于世的形式。这种行为方式会使他们的创伤经验一再重复，从而使得他们需要不断地再抽离、否认、禁止、强迫和贬抑自己，创造出一个恶性循环的内在系统，甚至会将过去的创伤经验投射于未来，认为未来一定会如过去一般悲惨，去复制生命的创伤，最终觉得自己根本没有其他的选择存在。
SFBT企图引出来访者拥有各种可能性的思考，看到正向光明的所在。不认为探讨事件发生的原因是治疗的绝对必然因素，也不积极于催化来访者情绪的宣泄，以免来访者深陷困境或扩大悲伤的胶着痛苦感。

[另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践_下载链接1](#)

书评

[另辟蹊径：焦点解决短期治疗实践 下载链接1](#)