



南方医科大学
Southern Medical University

精品视频公开课

心理学与生活

——心理治疗不同流派带来的启发



第一讲 故事与人生——叙事治疗的启发

主讲：赵静波

南方医科大学 心理学系



在你的人生中，
有多少故事？



提 纲



- 一、关于叙事
- 二、叙事疗法的哲学观
- 三、叙事疗法的启发



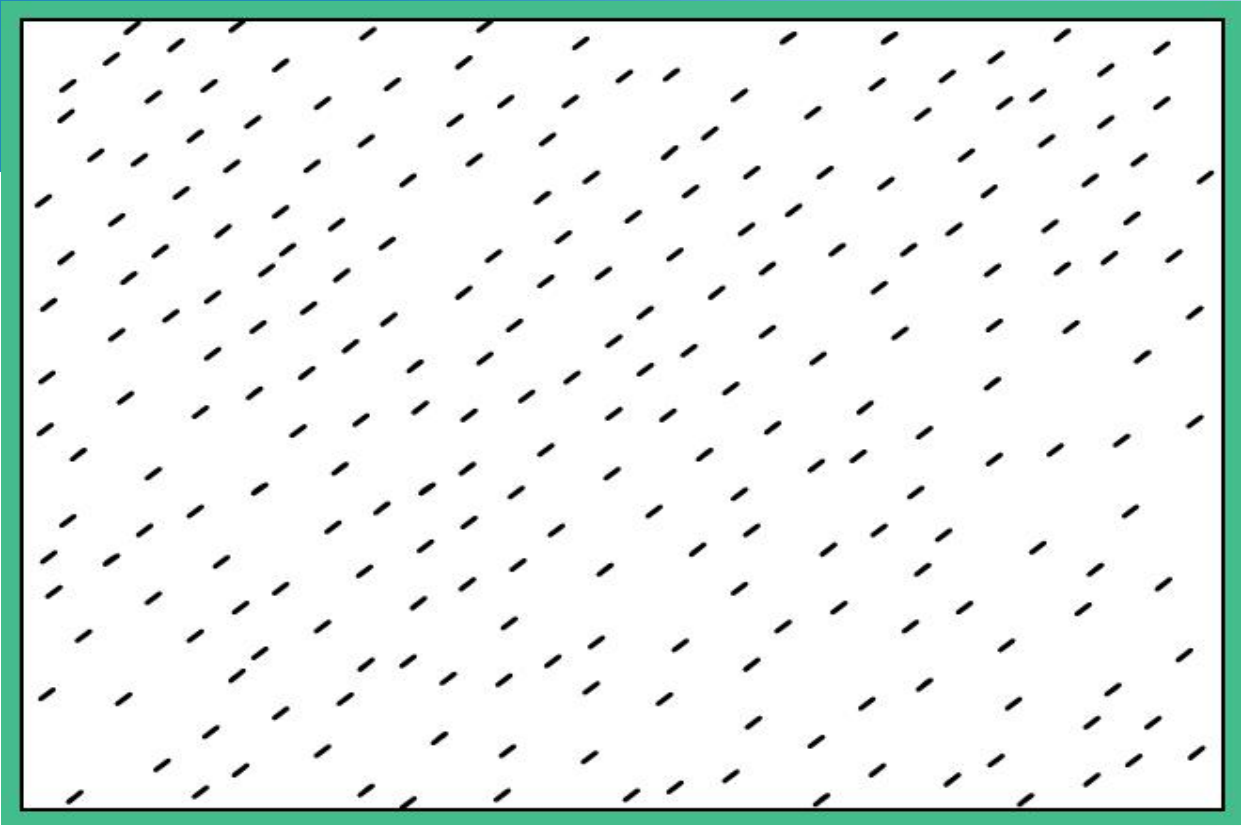
一、关于叙事

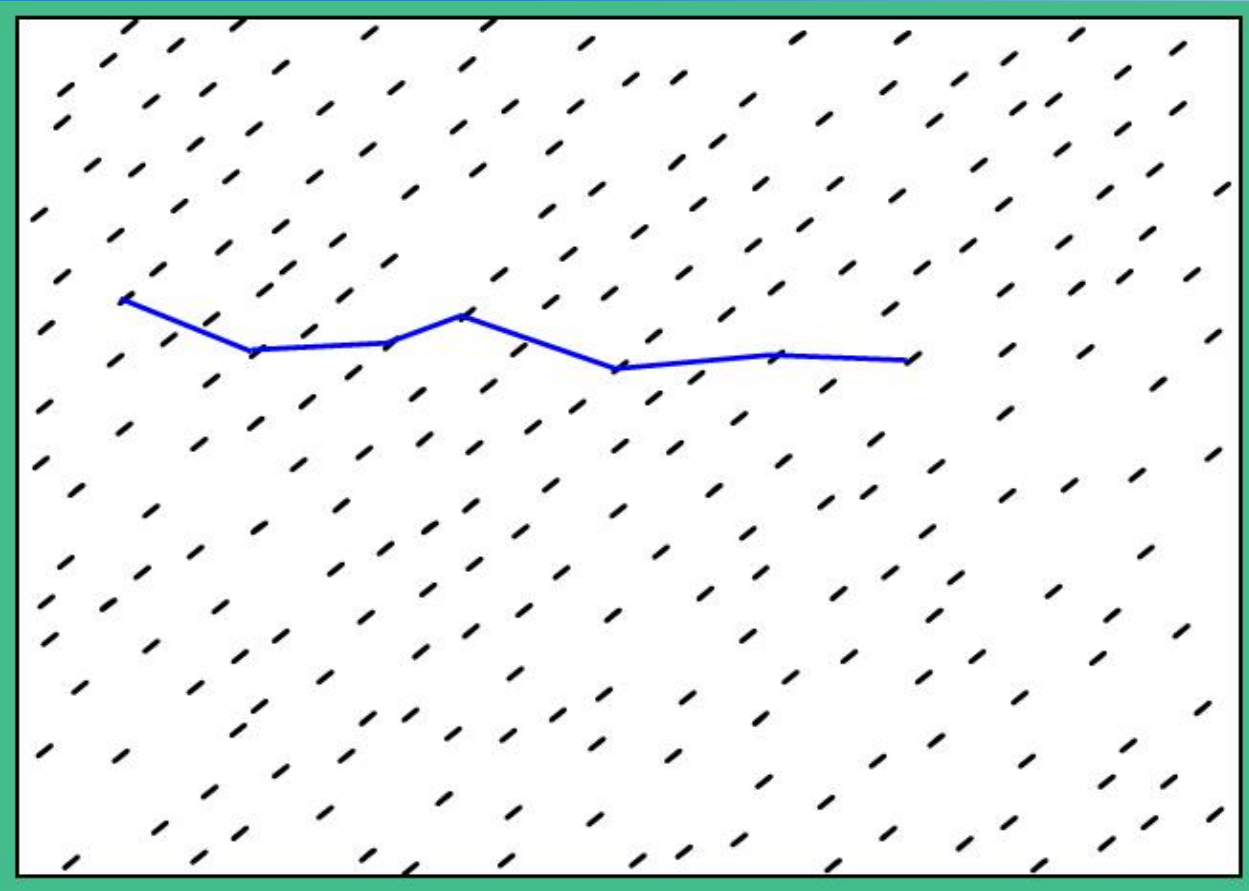


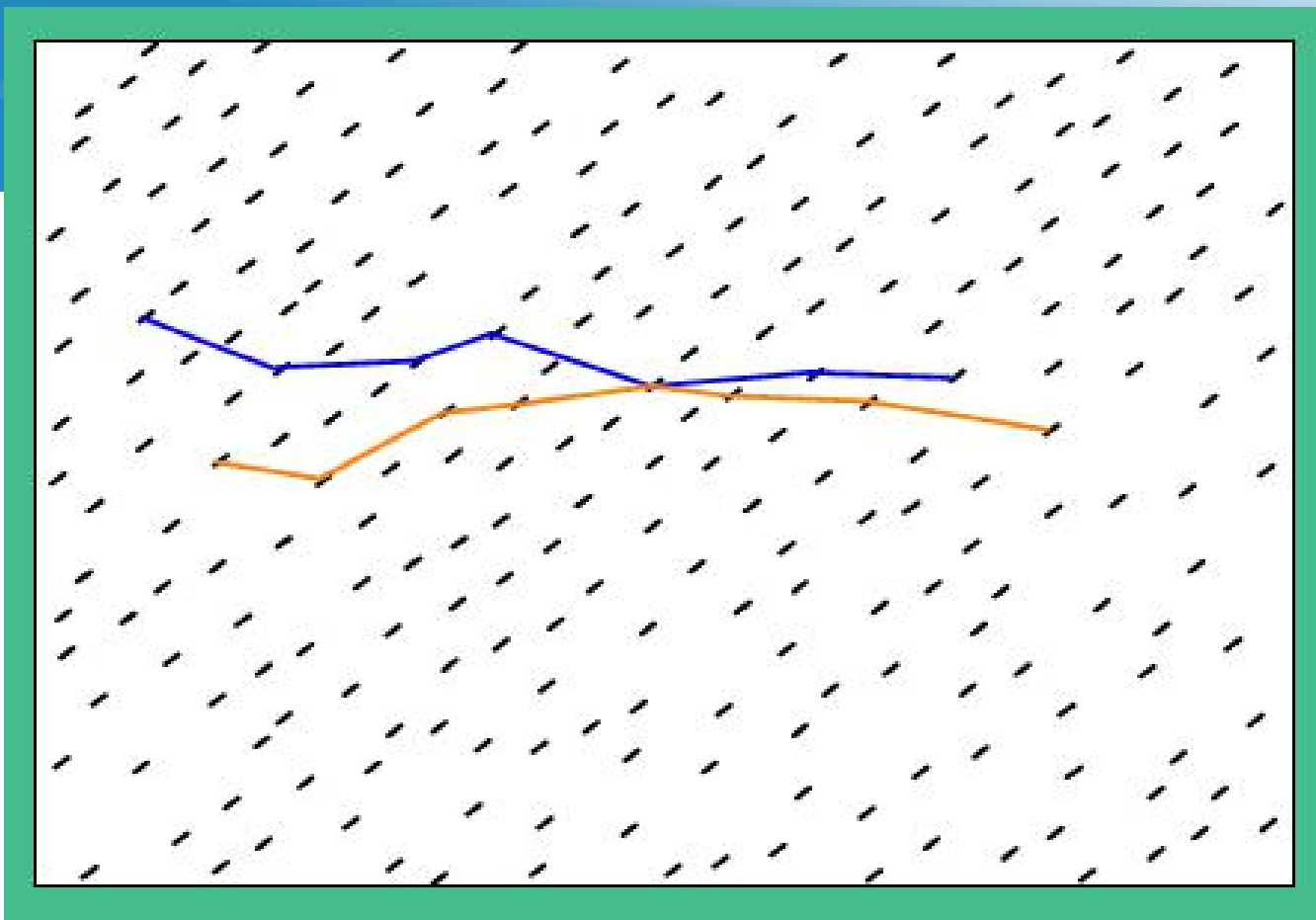
- 故事是对往事的*记忆和讲述*，是人和事的另一种记载，也是历史的回顾和传承。
- 故事是*用语言搭建*的一座戏台，有的人在看，有的人在演，动情处，人人都想客串一把；其实，人人也都曾经客串过，因为，*故事的别名叫生活*。

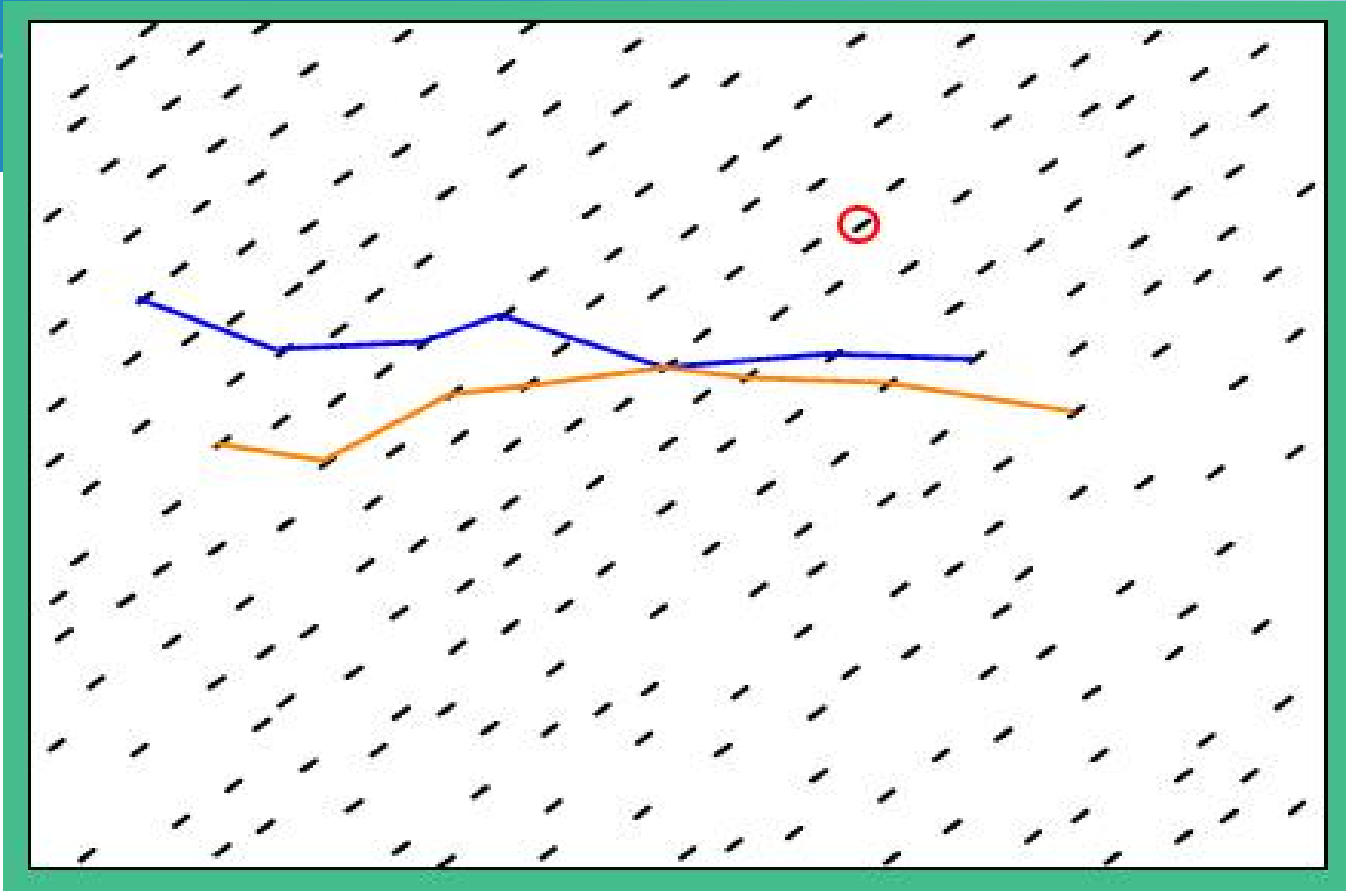
一、关于叙事

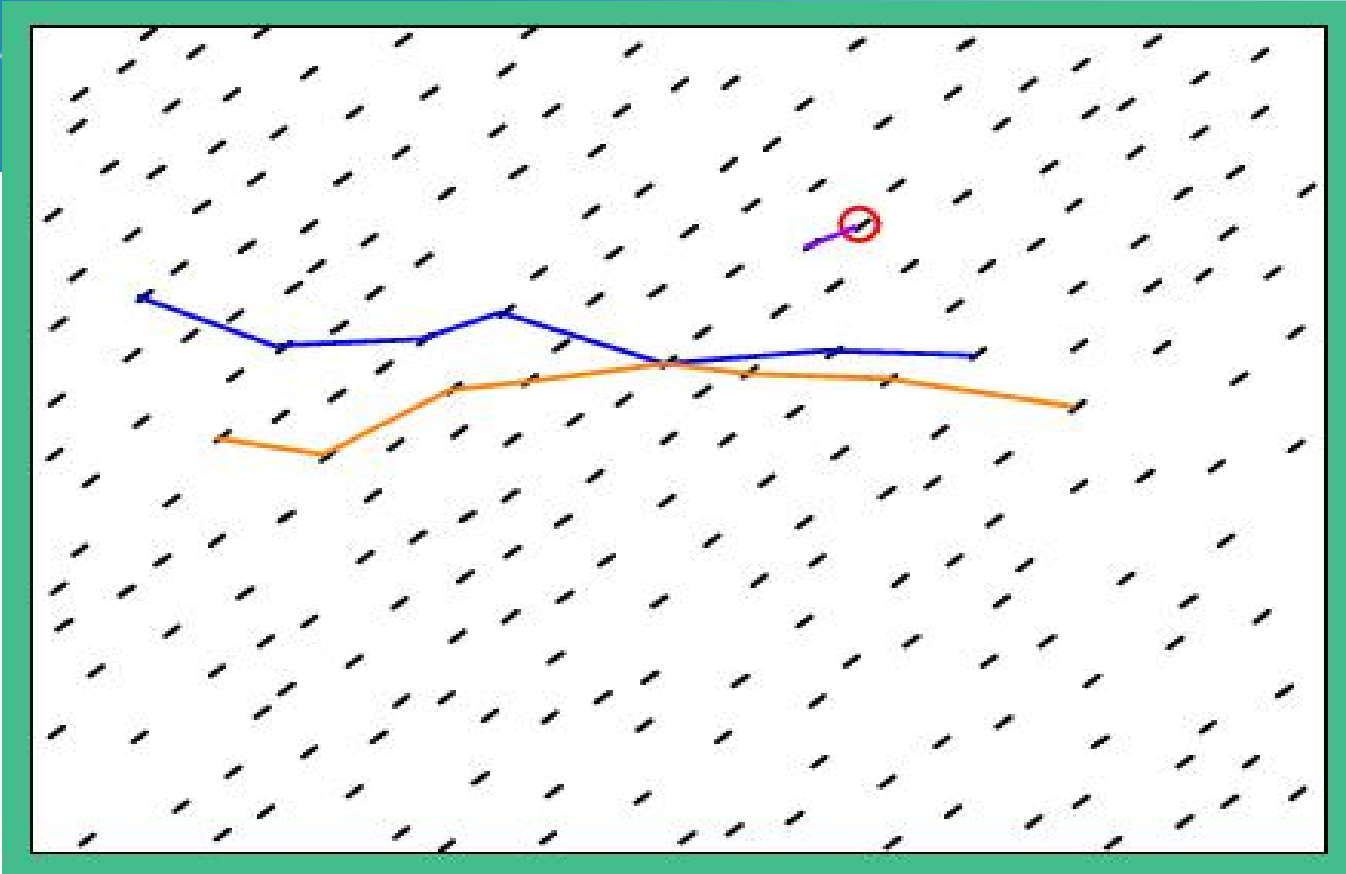
- 故事是人生的基本单元，去了解哪些故事/主题在塑造一个人的生命
- 一个人的生命是被很多看不见的故事线组合起来的，叙事方法是寻找看不见的故事线和增强这些故事线，以丰厚故事

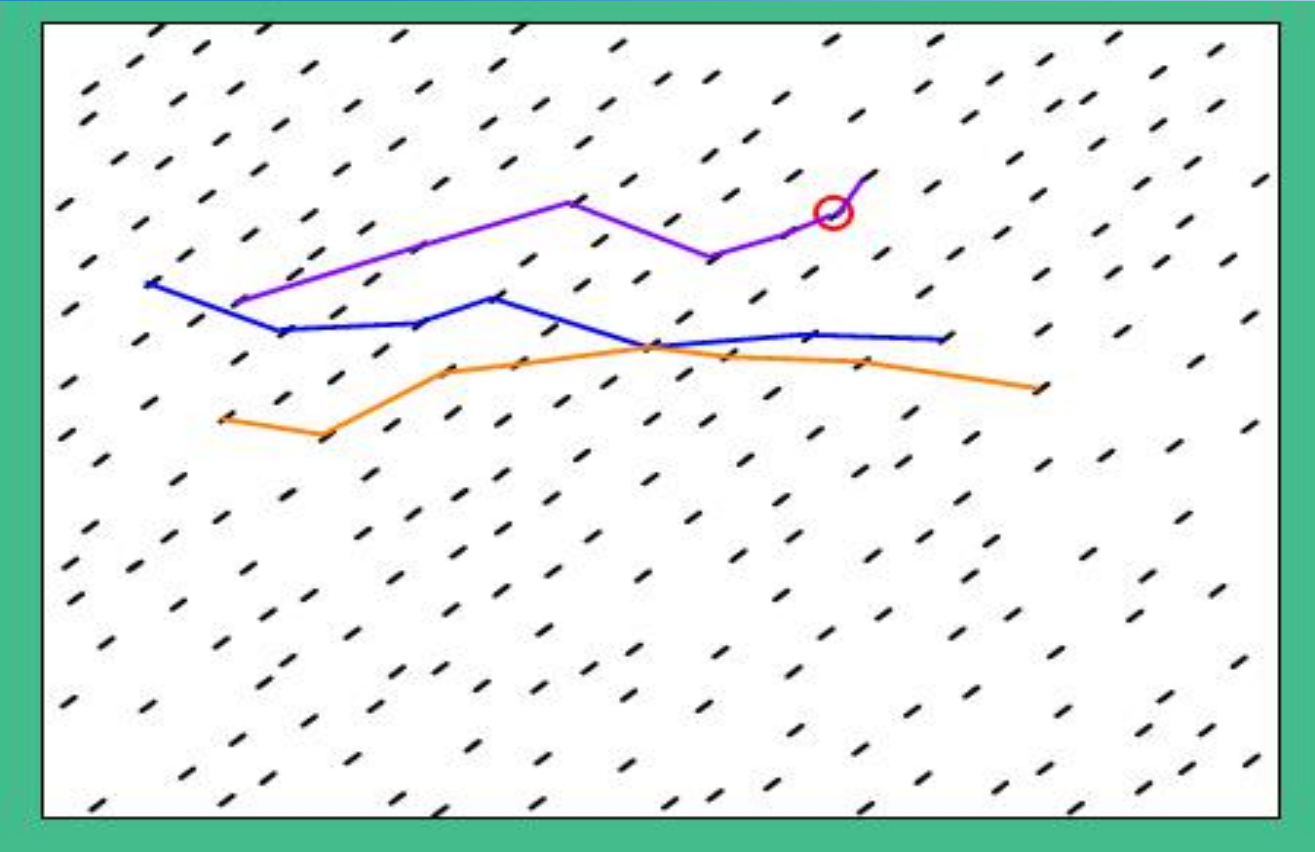


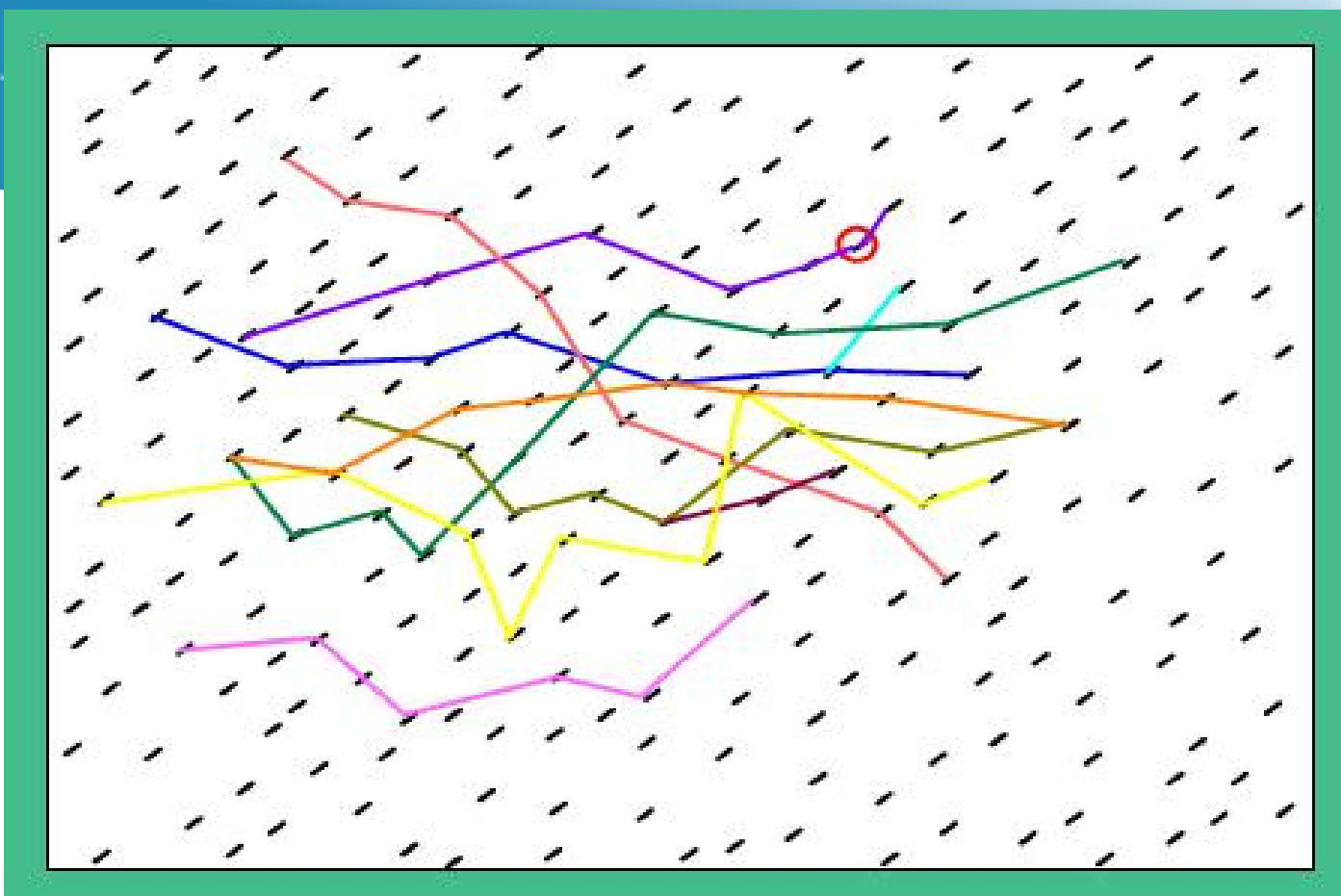


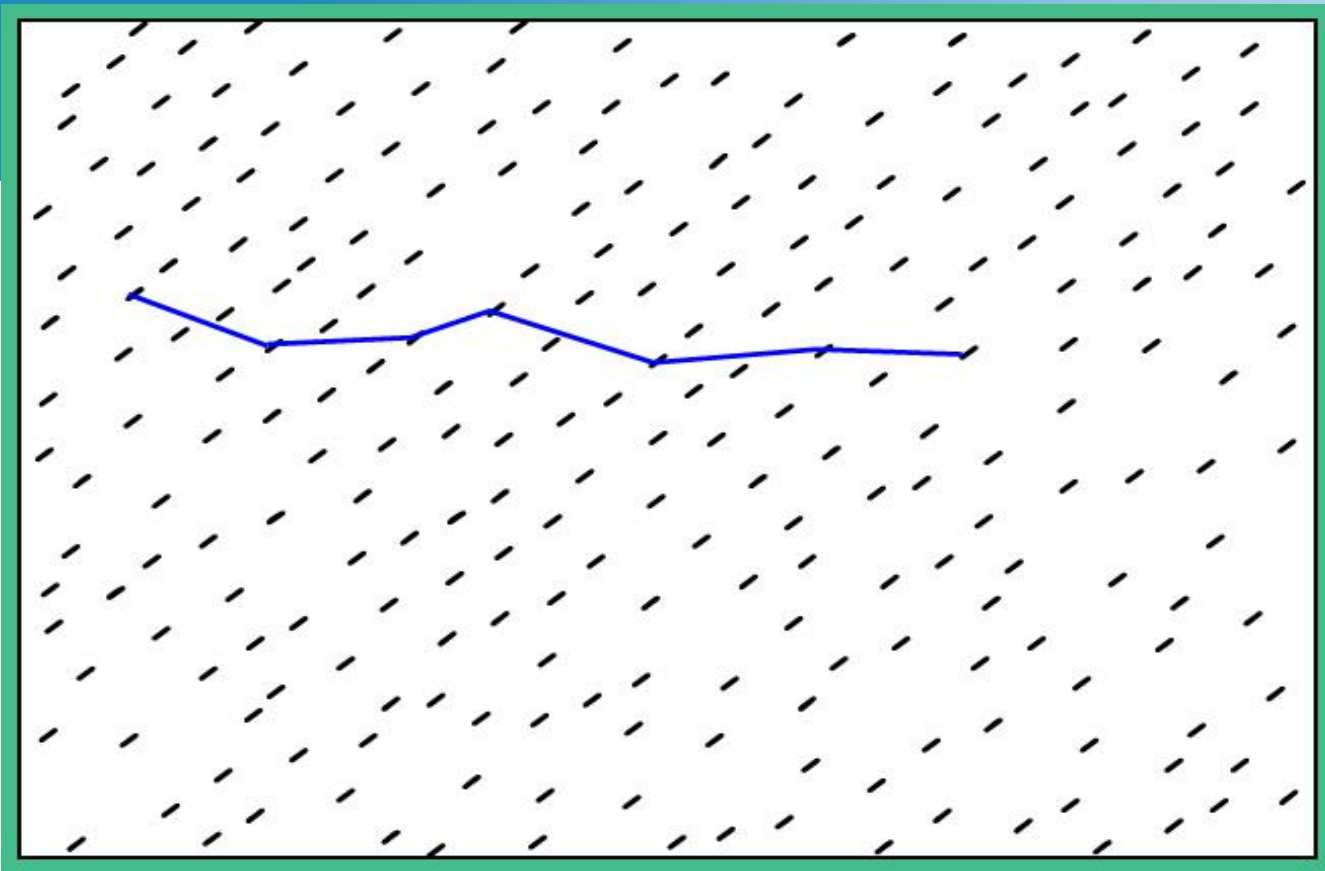


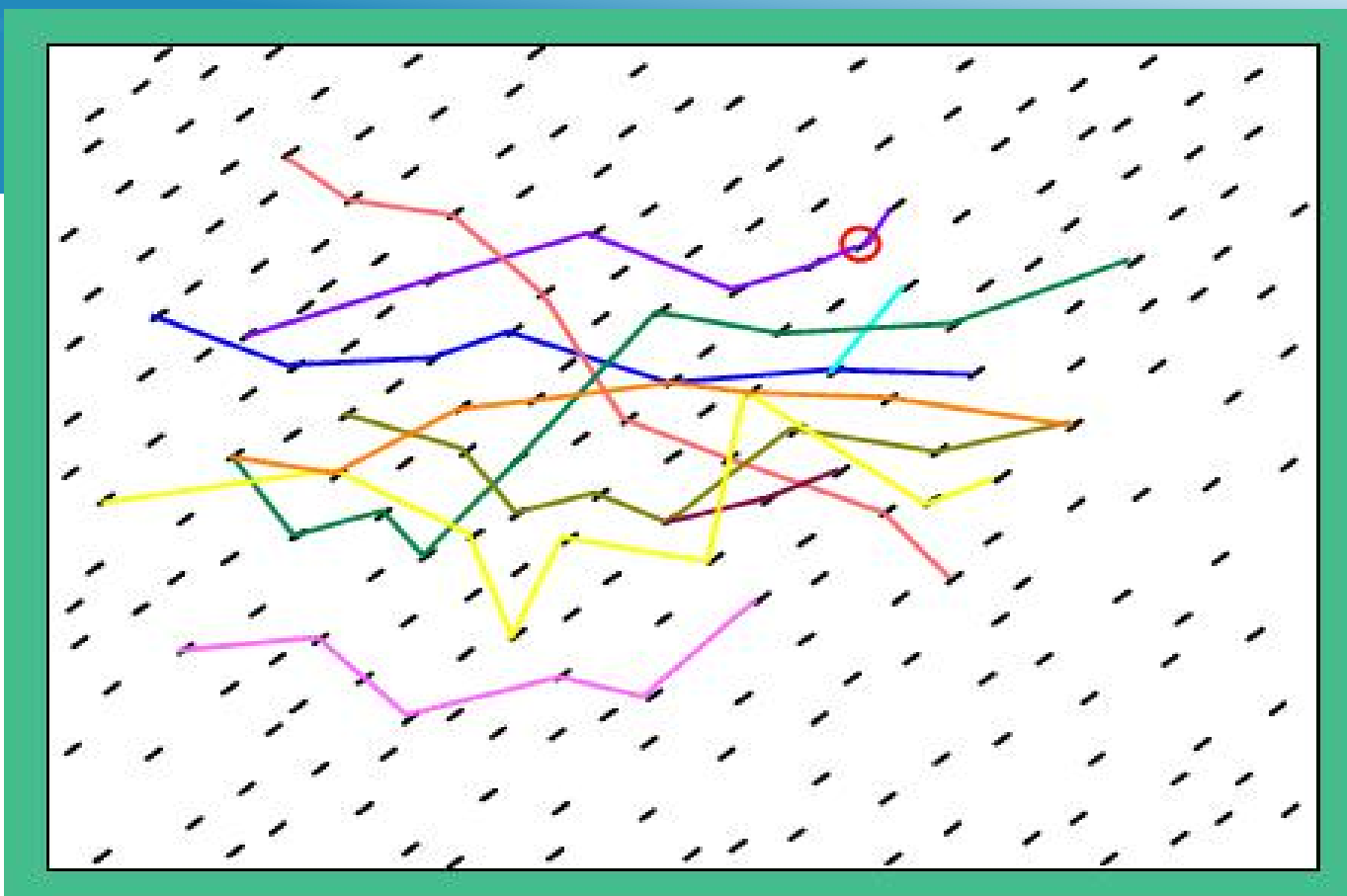












一、关于叙事

- 故事是人生的基本单元，去了解哪些故事/主题在塑造一个人的生命
- 一个人的生命是被很多看不见的故事线组合起来的，叙事方法是寻找看不见的故事线和增强这些故事线，以丰厚故事
- 在人生活中总有一些时候没受到问题的影响，问题不会完全使人困住，也不会百分之百夺走人的生活 and 关系

一、关于叙事



- 叙事治疗的概念,咨询者通过**倾听**他人的**故事**,运用适当的方法,使问题**外化**,帮助当事人**找出遗漏的片断**,从而引导来访者**重构积极故事**,以唤起当事人发生改变的内在力量的过程。
- 20世纪80年代澳大利亚,叙事治疗由**澳大利亚**的**麦克·怀特(Michael White)**和**新西兰的大卫·艾普斯顿(David Epston)**创始,是**后现代心理治疗**的一个分支。



二、叙事的哲学观 — 后结构主义

- 生活本身并不存在普遍成立的唯一的真理，每个人都有自己的*独特的阐释和建构生活意义的方式*。
- 人们不可能了解客观世界，所有对客观世界的“知”都是*通过自己的诠释去赋予意义的*。

二、叙事的哲学观 — 后结构主义

- 后现代重要的代表人物福柯认为,所有的文化都为生活于该文化之中的人们*灌输了各种各样的思维方式、价值观念、行为规范和道德习俗。*
- 后结构主义对“自我认同”的看法对叙事治疗的影响尤为深远。学习成绩的好与坏,好孩子与坏孩子。



二、叙事的哲学观 — 后结构主义

高考作文

阅读下面的漫画材料，根据要求写一篇不少于800字的文章。



(据夏明作品改动)

结合材料的内容和语意，选好角度，确定立意，明确问题，自拟标题。

- 眼前的漫画让我思绪翻滚。
- 一个孩子第一次考试100分，脸上一个吻印，第二次考了98分，脸上一个掌痕；
- 另一个孩子第一次考试55分，脸上一个掌痕，第二次考试61分，脸上一个吻印。

二、叙事的哲学观——后结构主义

高考作文

阅读下面的漫画材料，根据要求写一篇不少于800字的文章。



(据夏明作品改动)


结合材料的内容和语义，选好角度，确定立意，明确问题，自拟标题。

- 我想的是，第三次呢？第四次呢？
*只要分数有波动，孩子的待遇就有波动。*按通常意义，第一个小孩是优生吧，第二个算是很普通的学生吧，可是*全都生活在被分数控制的世界里*，悲喜交替，无处可逃。

二、叙事的哲学观——后结构主义

高考作文

阅读下面的漫画材料，根据要求写一篇不少于800字的文章。



(据夏明作品改动)

结合材料的内容和语意，选好角度，确定立意，明确问题，自拟标题。

- 求学十二年，你没少亲我，也没少骂我，有时甚至“啪啪啪”！
- 可是妈妈，你似乎简单了些，在陪伴我的路上，**你的眼里似乎只有我的分数了，仿佛那就是我整个人的价值体现。**
- 是的，我从小就会读书，就会考试，就是你**昂首挺立笑傲江湖的“资本”**；

二、叙事的哲学观 — 后结构主义

高考作文

阅读下面的漫画材料，根据要求写一篇不少于800字的文章。



(据夏明作品改动)

结合材料的内容和语义，选好角度，确定立意，明确问题，自拟标题。

- 是的，我知道好成绩的意义，它会让我更受宠爱和欣赏，它会让你更有成就和尊严，它会改写我们家的处境和命运，它会让我更便捷地获得人世间物质和精神的享受……诸如此类。

二、叙事的哲学观 — 后结构主义

- 在叙事治疗中，治疗师会关注
 - 成绩对于孩子意味着什么；
 - 即使成绩不好，孩子自己眼中的自己是什么样的；
 - 如何看待自己与成绩不好的关系。
- 通过这样的对话，**使孩子摆脱“成绩不好自己就一无是处”的想法**，进而将其对自己的认同转到更为客观的一面上。
- 叙事治疗的好处就在于，使人不仅看到了“症结”所在，**更让人看到了自己的力量和能力。**

二、叙事的哲学观 — 社会建构论

- 现实是*社会建构*出来的，现实是经*由语言构成的*，现实是藉*由叙事组成*，并得以维持。
- 心理现象是一种*社会文化的、语言的建构*，个人的自我认同，决定于文化脉络、个人在社会中的位置与资源。而*任何一种社会建构都会给人们的思想带来限制*，因此叙事治疗所强调的*特殊意义事件可以透过文化的桎梏把人的心灵解放出来*。

二、叙事的哲学观 — 社会建构论

- 叙事治疗重视“话语”的作用，对咨询师来说，好的问话技巧不单纯的能引发个案思考，而且还能帮助其重组故事；在个案的叙说中，以往单薄的闪光事件不再是零星地散落在人的生命历程中，而是通过“话语”串联成一条极具生命力的有弹性的“线”。

三、叙事疗法的启发之一

- 人是人，问题是问题，**人不是问题**
- 当你认为某某在**面对问题时**，已经**很好地把个案和问题分开了**。人能够和问题的故事剥离后，就会开始感觉个人的自主，感觉自己有能力介入自己的生活与关系。



三、叙事疗法的启发之一

- 外化对话
- 例：来访者：我是一个抑郁症患者，已经三年了，我觉的太痛苦了。
- 哪些时候**抑郁离我比较距离远**呢？
- 让我们来**看看这个抑郁**，它将会带我们走向何处呢？
- 当我**感觉不到抑郁症的时候**，那个时候**我在做什么**呢？
- 这么长时间了，你仍然在面对这个抑郁，我非常的好奇，能不能问一下，在这么长时间里面，**一直面对这个抑郁，而没有被这个抑郁击垮，你是如何做到的呢？**
- **你想对这个抑郁说点什么呢？**这个抑郁对你说什么呢？

三、叙事疗法的启发之二

- 每个人都是面对自己生命挑战的专家，**自己才是自己生命的作者**，咨询师要相信个案会再度对生命取得主权，会重新取得自我的资源。
- 人是有力量的，每个人在和问题抗争的过程中，都会用各自的方法陪伴自己，个案见咨询师以前，早就自疗一段时间了。

三、叙事疗法的启发之二



- 解构技术
- 解构是一份愿意*放下自己原来对事物的了解*，去对求助者*做好奇的问话和对话*，相信求助者的故事才是对话舞台的重心，不将自己的想法霸占在对话的空间里，不会去要求求助者按照自己的价值去思考、去生活



三、叙事疗法的启发之二

- 解构对话
- 现在让我们**来看看这个懒惰**，他长得什么样子的呢？他是从什么时候开始干扰你的呢？
- 当这个懒惰来的时候，**你体会到什么呢？**
- 懒惰背后，自己**有什么样的渴望？**
- 在什么时候自己会去懒惰，那个时候**懒惰会带给自己什么好处？**

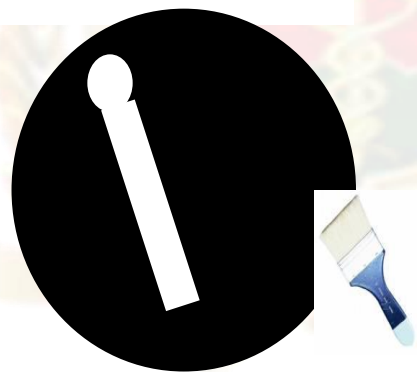
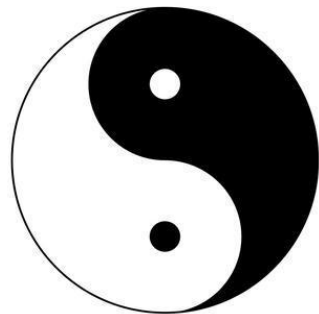
三、叙事疗法的启发之三

- 个案的许多问题都是**主流文化**的种族、阶级、性取向、性别等文化**环境所营造出来的**。
- 人的一生当中，**总有几次不被问题影响的经验**，问题是不会百分之百操纵人的。咨询师就是要陪伴个案**去发现被隐藏在主流故事之外的蕴涵积极力量的故事**。

三、叙事疗法的启发之三



- 丰厚故事
- 在黑色的区域里隐藏着一个白点，这个白点不仔细看还看不到。其实白点和黑面是共生的。
- 如果在人的内心，当白点由点被扩大到一个面的程度，整个情形就会由量变到质变。
- 找到白点之后，如何让白点扩大呢？叙事心理辅导采用的是“由单薄到丰厚”的策略。



三、叙事疗法的启发之四

- 意义并非事先存在，必须由我们*透过交流的交互作用去创造意义*
- 人是需要意义的，意义并非事先存在，必须由我们透过交流的交互作用可以创造新意义，人找到了意义，就找到了方向，找到了力量。



Download from
Dreamstime.com

05521489
Sergun | Dreamstime.com

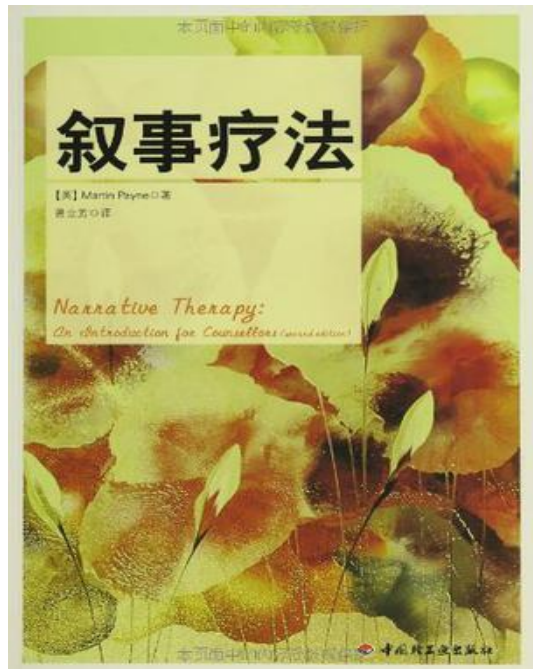
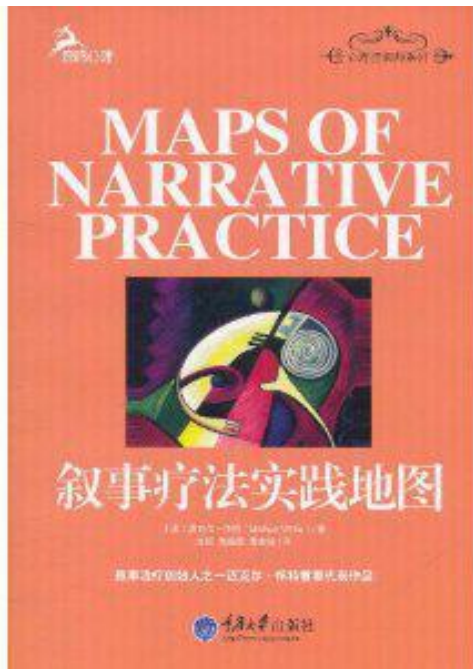
三、叙事疗法的启发之四

- 意义对话
- 1.那个心情就像是个不请自来的客人，进入了你的生活，在怎样的时候，你会注意到那个心情的存在？
- 2.每当那个心情（客人）出现的时候，它通常会对你说什么，或催促你去做什么？
- 3.你通常都用怎样的方式迎接它，回应它？
- 4.如果可能，你更期待与这个客人怎样相处？

三、叙事疗法的启发之四

- 5.客人终究会走，这个心情终究会结束，如果你和这个心情的相遇是一场邂逅，多年以后，在你经历更多的人生起落，再回头看当年的这场邂逅，你想你会有什么和现在不同的感受？
- 6.你猜如果这个客人来到你的生活，其实是老天想让你从这个经验中学到一点什么，会是什么？
- 7.你想老天为什么在这个时刻让你学这个？

参考书目



提 纲



- 一、关于叙事
- 二、叙事疗法的哲学观
- 三、叙事疗法的启发



寄语



看到故事，
外化故事，
解构故事，
丰厚故事，
找到并品味故事与人生的意义！





南方医科大学 精品视频公开课
Southern Medical University

感谢聆听!