

导 览

1.1 开课寄语

我非常高兴可以和大家在清华大学一起学习。叙事治疗有很多内容，我希望在这两年的课程里，大家可以体验叙事治疗到底是什么。叙事的视野、叙事的哲学观是一种典范的转移，由后现代演化而来。所以，刚开始我们在学、在想的时候，肯定会有一些不习惯，不过都没有关系。我希望大家好好地去感受你们的感受是什么。我越来越觉得学习的感觉很重要，不只是想法重要。大家一定会有你们的想法，除了想法，你对这个学派的感觉是什么？请大家去判定自己的感觉，你听课时身体感觉怎么样？舒不舒服？感觉不一定要说出来，但感觉是很宝贵的资源。

我希望大家能在这个沉浸的过程中，好好地去体会叙事是什么。学叙事的人，要慢慢转化成“叙事的人”——我们的眼神要开始变成叙事的眼神，我们的姿态要开始变成叙事的姿态，当学生遇到危机的时候、学生家里有困难的时候、学生有轻生念头的时候、学生遇到各式各样困扰的时候，我们怎么样带着“叙事的我们”和那些学生在一起。这些素养的形成是需要时间的。

叙事是能为咨询师带来力量的学派，它会不断看到困难故事背后咨询师的不易，它会去欣赏咨询师的努力、付出、挣扎和意愿。所以，在叙事的学派里，咨询师会感谢自己，而不会总挑剔自己说“我是一个不行的咨询师”。就算你是一个新手咨询师，还没有很多经验，但是你愿意赞扬、陪伴这些学生，这本身就是一件不容易的事。选择成为咨询师的人都是勇敢的人。我们都是人，我们都会经历各种各样的困难，我们还要去陪伴好多学生，每个学生的困难点都不太一样，而咨询师都要想办法去帮他们、想办法解决一些问题。所以，你们都很勇敢，你们愿意投入到这个行业让我特别感动，你们很不简单。

叙事是能为来访者带来力量的学派。现在世界、国内正在经历剧烈的变化，我们的下一代也正在经历很多变化——社会的变化、家庭的变化、价值的变化，各式各样的变化。生活常常是没有个准儿的，人们是活在“不清楚”之中的。正是因为世界在不断变化，所以才会有那么多的议题。年轻人活得也很不容易，我们要怎样在变化中陪伴这些年轻人，慢慢地去理顺他们的故事？来访者不知道，咨询师也不知道，得靠这个生命勇敢地去经历他的生命、经历他的抑郁、经历他的害怕、经历他的惶恐、经历他的不知道……这些孩子都是勇敢的斗士。尤其正在求学的学生们压力都非常大，念完书要找工作，压力更大。叙事的咨询就是不断地感知他们的力量，这不仅包括咨询师的力量，还有学生的力量。

如果我们带着原有的思维看问题，看到的就是学生的问题。但是，在叙事里会有很多的思路、很多的问话去支持这些学生，让他们看到或者探索他们原来不知道的东西。所以，叙事吸引我们的地方在于，它是一个在不断寻找力量的学派。用专业的术语描述就是，叙事就是不断找寻咨询师的地方性故事（英文称为 local knowledge），还有学生以及家长的地方性故事的学派。

我是一个家族和婚姻治疗系统出身的咨询师，所以我对家庭系统很珍惜，对生态系统也很珍惜。老师、班主任、辅导员以及各式各样的人，大家内心都有很多重要的工作与体悟。这两年，我们就好好地去体会、学习，感受这些经历是怎样融入我们的生活和工作中的。

1.2 关于音乐、蜡烛、鲜花

我上课时喜欢有音乐。大家通常都是用左脑，左脑是理性的脑、思考的脑，而右脑是直觉的脑、感性的脑。我们在学习的时候不仅应左脑尽力，还可以用右脑去闻、去听、去感受，我觉得这叫作整合的学习。所以，课上我喜欢有音乐，让这个空间有一些不一样的东西。它没有文字，但可以带来一些放松的感觉。

我上课时喜欢有蜡烛，我的蜡烛是橘子味的精油蜡烛，它的主题是清新。这是我在美国哈佛大学附近的店里买的，我特别喜欢，买了很多回来。在每一堂课上，我都会带着一支蜡烛。

在中国台湾地区的大学里也有很多咨询师来上我的课，他们发现老师上课点着蜡烛，回到自己的咨询室后，有些人也开始点蜡烛。咨询师们和我说，学校里有很多受到情感创伤的大学生，比如被劈腿或是分手，或是有其他各式各样困难的，咨询师点个蜡烛，对学生的对话工作会有帮助。蜡烛的光蛮有能量的，我们在上课、做咨询的时候当然是安全第一，但如果可以整合一些元素，也是很好的。

我上课时喜欢有花。以前在哈佛大学附属剑桥医院工作，那边的冬天很冷，雪也很多。剑桥医院提供的经费也有限，但是我去做咨询时，一定会买一束花。来访者来自社会各个阶层，也有不少人来自社区，他们很辛苦。也有精神科诊断的个案。我每次带着花到医院去工作的时候，这些个案都会抬起头来看一眼我带的花。我的个案来访常常是和家人或夫妻一起来，他们看到花会有不一样的感觉。所以，我觉得花对于我而言非常有能量，不是说你们要买花送学生，但是一些元素的加入会带来新的可能性。我的意思就是通过不同的物品邀请更多的故事。

1.3 外化练习——拟人化的玩偶自我介绍

玩偶也是玩具，是主人喜欢的物品，是主人情感的投射。我们用玩偶进行对话练习，感受一下对话的力量。

你们是否带来了玩偶？如果没有带玩偶也没有关系，你可以用你身边的物

品，比如你的茶杯、你的皮包、你的围巾，或是你的笔、你的手机，就是和你有关系的東西。我现在要让大家用叙事的思维来做一个暖身练习。一方面大家多认识自己一点，另一方面大家也来体验这个练习。这个练习可以用在咨询中，也可以用在家里。这个练习叫作外化拟人化的玩偶自我介绍。

吴熙琄：我可以借你的玩偶吗？

学员：可以。

吴熙琄：好可爱，这是什么？

学员：是兔子。

吴熙琄：很有新年的感觉，红色的兔子。

学员：刚给它取了个名字叫旦旦。

吴熙琄：为什么叫旦旦？

学员：是元旦的缘故。

吴熙琄：好的，请大家三人一组，稍后你们练习让玩偶说话。

第一部分，玩偶自我介绍。你们两位在问旦旦的时候，第三个人就要帮旦旦说话。比如你们两位问它：“旦旦，你是从哪儿来的？你是从店里来的，是朋友把你带来的，还是爸爸妈妈把你带来的？”看看这个玩偶是从哪儿来的。比如主人说：“我是今天早上向我女儿借的。”再问：“旦旦，你住在学员小T家里，你是住在床下、住在柜子里，还是住在盒子里？”很多玩偶说它们常常不见天日，是被关起来的。你就去想，如果你是这个玩偶，你平常住在哪儿。有的玩偶可能就住在你身边，睡在床上，或是放在桌子上，都可以。你们两个就问：“旦旦，你今天和主人出门的感觉怎么样？”比如开不开心？练习让玩偶来说话，去表达。这种方式是一种外化，赋予这个玩偶生命。

第二部分，我们要请旦旦来介绍主人小T。你们两个就问它：“旦旦，在你的眼里小T是一个怎样的人？”用心去发现小T比较让人感动的地方、小T很不容易的地方，让玩偶试着去靠近主人，这是主人平常不好意思说自己的地方。我们中国人常常不好意思说自己好在哪里。我今天想请玩偶来说，就是你来说。玩

偶会说你是怎样的一个人。这里面有见证的理论，我们请玩偶做学员，它来见证你这个主人，你这个主人要试着去说说看。所以，待会儿旦旦就要说：“我的主人是一个什么样的人……”你们两个在访问旦旦的时候，看着旦旦，而不是看着小T。因为要看看旦旦会说什么，小T就在旦旦的后面说话。

你们就从头问问旦旦，主人难能可贵的地方在哪里。不管小T对自己有什么不满意，都要听听旦旦觉得小T难能可贵的地方是什么。

小T，你不要去想自己，你要想你就是玩偶。小T，你可能会想：玩偶会怎么说我呢？如果旦旦不小心变成小T的语气，而不是玩偶的语气，你们两个就要提醒旦旦。如果他们两个人在提问的时候，大家不是问玩偶而是问主人，主人要回应：“现在得问玩偶，不是问我。”

这种拉开距离的问话会带来创造性的对话。

好，接下来告诉主人，有什么可以支持到她。因为有时候我们很需要被支持、被看到，所以你们两个继续问：“旦旦，你有没有想告诉主人的，这样可以支持到她。”

先由一个人替玩偶回答问题，另外两个人问他。完毕之后再换下一个人，一个一个地问。没有带玩偶也没关系，用围巾、鞋子、眼镜、手表、项链、耳环、包包当作玩偶也可以。其实，叙事的问话可以用各式各样的方法，你们来练习，用玩的方式去体会叙事的外化拟人化。

※※※（练习结束）※※※

通过分享玩偶的故事，你会发现自己以前没有机会说出来的故事。我喜欢叙事有很多原因，其中一个原因是叙事可以创造。抓住它的哲学观、抓住它核心理念，可以有很多的创造，在创造中可以看到更多的故事。

现在，请为你的玩偶鼓掌，为你的伙伴的玩偶鼓掌。通过玩偶去连接彼此，是我在叙事中很喜欢的方式之一。

叙事的哲学观

2.1 主流论述对人的影响

叙事的哲学观是一种不同的世界观，是澳大利亚的麦克·怀特（Michael White）和新西兰的大卫·艾普斯顿（David Epston）发展出来的。在发展过程中，他们整合了很多思想和理论。

麦克·怀特曾是一名澳大利亚社工，他大学毕业之后在医院里工作，医院里会有精神分裂症、躁郁症、抑郁症患者，会有患多动症、自闭症、阿斯伯格综合征的孩子等。年轻的他在医院里工作总觉得不对劲，他想为什么这些人被看见的只是给他们的诊断，比如这一个是精神分裂症，这一个是多动症，这一个是……为什么医生看不见这个人？所以，他在工作环境里不断思考、不断阅读、不断反思。他希望可以开创出一种工作方式，不要一直盯着人家的问题去看，而是能够看到这个人——这个人有哪些故事是平常不被看见的。

就在此时，麦克接触了法国哲学家福柯（Michel Foucault）的理论，福柯认为很多知识会压制人，很多知识是不被看见的，那是被弱化的知识。福柯意识到，原来人类被标签化、被定义化和主流论述有着密切的关系。在我们的文化里，总会去看哪种人是比较不好的人，哪种人是比较好的人；哪种人是比较不健康的人，

哪种人是比较健康的人；哪种人是没有希望的人，哪种人是有希望的人……很多标签。在福柯的反思里，他发现主流论述无所不在，不是说它不对或者不好，而是在主流论述里，有很多不符合主流论述的人被踩在地上了，他们被弱化、被边缘化了。当被边缘化的时候，那些人就会失去自我，会没有信心，会开始走下坡路。麦克·怀特老师邀请我们来看看，我们是如何带着主流论述的思维来看自己、看他人的。在咨询里，我们要去看自己是带着怎样的论述、观点去定义我们的个案，去标签我们的个案，去认识我们的个案。他的思维是邀请我们去解释“我们是如何看待这个世界的”。

我最近回头看我在博士期间读过的《变的美学》这本书，里面介绍了贝特森 (Gregory Bateson)，一位在家族治疗领域很重要的人类学家。他提到，我们的认识论在哪里，我们的 acknowledge (编者译：认识) 就在哪里。我们如何认识这个世界，就会如何诠释这个世界，就会怎样去看待人。所以，我们要回到根本——看看我们的认识论是怎么来的。从叙事的角度说，就是我们的主流论述是怎么来的，我们有哪些主流论述。借助这些理念，我们可以去检视：学生是什么样的情况，咨询师会觉得比较好；学生是什么样的情况，我们就会有很多的担心。不是说我们的担心不对，而是我们可以去检视自己有没有带着一些主流论述来看这些个案，看这些学生。

麦克·怀特很重要的一个标准是：如果去检视我们如何看这个世界，我们如何看什么是好，什么是不好。When you hear something, what are you not hearing? When you say something, what are you not saying? (编者译：我们在听见个案的时候，我们听不见什么？当你叙说的時候，有哪些没有说出来？) 我们要不断地去看：我怎么看我的学生的，我有没有什么没看到？我是带着怎样的框架去看这个学生的？有什么框架是我不接受的，所以我也看不到这个学生是怎样的？

现在，我邀请大家思考，我们是怎么看待我们的父母的。我们有一些想法，比如什么样的父母是比较好的父母，什么样的父母是比较不好的父母。这不是要否定一些对我们生命而言重要的东西，而是去检视我们的判断是怎么来的。

2.2 需要被看到的地方性故事

叙事说地方性的故事需要重新被尊重。因为如果我们带着某种框架去看人，有些人往往就不会被看到。如果我们愿意去检视，就会看到地方性故事。叙事非常强调，我们有没有不小心带着我们的框架去不断弱化学生？带着我们的框架边缘化一些我们不认可的学生的想法和看法？

大学生很需要被看见，他们中的很多人还处在青年发展阶段。从 18 岁到 22 岁，自我认同的塑造还在演化过程当中，所以他们的自我认同很需要被看见。当他被看见的时候，他的自我认同就会有更多的注入和累积。当他略微没有被理解、被看见的时候，他的自我认同也就没有被看见。

叙事不断地去看没有被看见的故事，让人们的自我认同可以不断地被建构。叙事的工作到最后就是自我认同的再建构。通过不同的哲学观去探索，我到底看不见哪些故事，我到底是用什么样的视野在看，我是不是带着某种标准在看我的学生。叙事就是要不断地陪伴学生，去看见更多以前没有看见的故事。刚刚提到大学生的自我认同，如果能一直把这种理念投入咨询中，学生以前不被看见的故事会不断地被看见。

打个简单的比方，一般我们会说，学生如果来自一个能被父母理解、接纳的家庭，那么孩子的发展就会比较好。如果说父母不太理解孩子的压力，或是看不见孩子各种各样的情况，老师就会觉得这些父母的情况不太好。当然可以做一些家庭的对话，很多家长都是愿意调整的。如果家长很难调整，那么我们要如何看到这些学生的地方性故事？以我多年的工作经验，我会试着去和家庭一起工作，但是如果家庭还没准备好，我就要回来和学生、孩子们在一起。有个思路叫“孩子的地方性故事在哪里”，在操作层面我会这样问：“王同学，妈妈现在还没有办法理解你的状态，让你特别难受，有时候让你觉得很郁闷。但老师想知道，你是如何在这种郁闷的情况下帮助自己的？你说这种情况已经十年了，十年来是什么在背后支撑着你往前走的？”

叙事的每一句问话都希望咨询师看见来访者生命的力量，都希望陪来访者看

到他也是一个不简单的人。“人是面对自己生命的主人和专家。”所以，当遇到学生家里有状况的时候，如果我们可以看到学生如何在困难的环境里仍然在努力、在坚持，就算问不出别的话，学生也会感到被看见、被支持。叙事有一句常用的话，“你也挺不容易的”。你和学生说：“老师觉得你也挺不容易的。”看看他在“不容易”里看见了自己哪些力量，或者在“不容易”里他是怎么做的。还可以问：“如果你的好朋友认识你很久了，你觉得他们会怎么形容你？”每一个有困难的学生都有地方值得人们欣赏。我觉得大学生、中学生、小学生、幼儿园的孩子都很需要不断地被看见，孩子们很喜欢被欣赏，孩子们很喜欢能够被不断地看到他是一个有价值的学生。这里面有一个 **commitment**，也就是有一个承诺。作为叙事的咨询师，我愿意不断地看到学生的地方性故事。有时候我和人们工作，我不一定知道我要说什么，但是我想看看，我可以如何看到他或是那个家的地方性故事。

你们有没有觉得，在和学生工作的时候，陪他们看到他们以前没有看到的一点小小的价值、小小的意愿、小小的努力，他们会比较开心，会比较有信心，会觉得可以去努力？所以，做叙事的这个承诺是愿意在学生的困难里，不断陪他找到他的地方性故事，不要着急。有时候问题很复杂、很难，你可以和学生说：“你愿意来和老师谈，代表你勇敢，不是每个学生都会来找老师谈。你能来谈，代表你是很愿意面对困难的。也许我们没有办法马上让这个问题改变，但是你愿意来咨询室，来和我谈，去挣扎、去冒险、去探索，老师觉得你是一个很不简单的学生。你这种愿意面对困难、愿意谈问题的力量是怎么来的？”不是每个学生都可以马上谈出来，我有时候会用自己做例子，我会说：“老师 19 岁的时候如果遇到问题，不一定会去谈。这回你愿意来谈，真不简单。”

叙事很重视细节。学生坐在我们的面前，我们也不能认为是理所当然的，而要珍惜是什么让他愿意来。叙事很重视微小的故事，这种故事就是地方性故事。他愿意坐在那里诉说和面对，就代表他是一个不简单的学生，他在为自己的生命负责，他在面对自己的生命。我们作为大人，有时候也会遇到困难，有时候也没有办法马上解决，我们愿意留在原地，想办法去思考、去挣扎、去哭泣、去忧伤。

而学生来了，这是不简单的。

麦克·怀特老师说：“人们的症状都是一些力量。”当人们在抑郁的时候，当人们在痛苦的时候，当人们在呻吟的时候，其实他们都是在对他们的处境作出一种反应。所以用叙事去体会这些努力，我们发现原来他找不到答案也是一种力量。虽然他有时候觉得老师也帮不了自己，因为很难，但是我们还是可以和他说，他愿意来就是一件不简单的事情。所以我觉得叙事是挖宝。有学生看我工作，他对我说：“老师，你在做叙事的时候，像是在粪便里找鲜花。”我就想，哦，是这样啊！但是对我来讲，我愿意陪着生命去找到他们在无力、在黑暗中的一点小小的希望、一点小小的可能性。我觉得这是最核心的地方，人需要希望，人需要觉得“我是有价值的”。当学生面前的老师不论其状态如何、问题有没有解决，总能看见其价值时，他（她）就会受到鼓舞。作为咨询师，我觉得那是一件很有意义的事情。

2.3 寻找支线故事

你们怎么看待学生的价值？其实你们每天都在陪伴学生。学叙事就是愿意在细节里不断地体会 18 岁到 22 岁的学生，或是二十几岁的研究生如何在困难中处理问题。但是叙事的工作是提升他们在问题中的自我认同，帮助他们建构自我认同。所以，怎么看学生的价值，这个也叫支线故事。我想交流一下。

讨论 1 关于地方性故事、主流故事和支线故事

学员：老师，能不能多说一下地方性故事？地方性故事一定是支线故事吗？假如学生说自己就是一坨屎，我该怎么和他工作？

吴熙琚：好问题。地方性故事是人类学的一个名词，它叫 local knowledge。在人类学研究中，白人学者说，当他们带着白人的想法去对不同的种族做调研的时候，就要放下白人的想法，去听听不同种族的想法。用在咨询中，也就是我们要贴近来访者的思路、他的脉络、他的文化。例如学生说“老