

目标表使用指南

Mick Cooper, University of Roehampton

mick.cooper@roehampton.ac.uk

12th April 2018

目标表 (Goal Form) 是一个在心理咨询和治疗中帮助设定目标和检查当事人的进展的简单的、定制化的工具。

治疗目标

治疗目标可以被理解为是当事人希望通过参与治疗所能达到的某种预期状态。治疗目标涉及的是当事人希望从治疗中得到什么(例如,“不要担心别人怎么看待我”,“在我的生活中能有亲密关系”),而不是他们希望得到什么样的治疗(例如,“感觉到被治疗师重视”,“谈谈我的问题”)。目标可以是具体的(比如,“我想减掉两磅”),也可以是相对模糊的(比如,“我希望能够感觉到自己是一个更好的人”)。治疗目标即是当事人在治疗过程中想要前往的彼岸。

一些当事人(和治疗师)不喜欢“目标”这个词。有时,目标这个词会被认为太“成功导向”,太死板,或太注重结果而不是改变的过程。在这里,也可以使用其他代替性的词语来替换“人生方向”这一层含义,比如“目的”、“需求”或“希望”。一如既往,我们的首要任务是用对当事人有意义、有帮助的方式与之交流。

目标设定和检查的价值

许多心理学文献表明,如果当事人设定目标并且记录下自己的进展,他们就更有可能会实现目标。在咨询和心理治疗领域中,也有证据表明,目标设定(包括使用目标表)可能对治疗效果有积极的影响,同时,当事人也认同目标设定的作用。例如,在一项研究中,研究者要求当事人对目标表从1(非常没有帮助)到5(非常有帮助)评分,最终平均评分为4.1。此外,最近的一项调查发现,大约60%的非专业人员希望在治疗中设定具体的目标;20%的人不想设定目标,20%的人表示不介意是否设定目标。也有研究证据表明,当事人和治疗师的治疗目标一致与积极的治疗效果相关。



在心理学领域，我们假设目标的设定和检查是可以通过以下方面来提高咨询效果的：把个体的注意力引导至确定的目标、调动个体努力、支持个体坚持、激励个体制定实现目标的策略。这些效应也出现在心理健康领域；有证据表明，设定目标也可以帮助建立对治疗的现实期望、促进洞察力、为治疗提供一个安全和可预测的结构、增加治疗师和当事人之间的合作，并帮助当事人看到他们正在取得的进展。此外，有人认为，目标导向的实践可以增加当事人的希望和授权，他们借助目标把自己“构建”为能动的、智慧的、有能力在他们的世界里发挥作用的存在。以目标为导向的心理治疗实践也有伦理上的必要性。麦克劳德和麦克里尔写道：

“回避当事人的目标可被视为是违反伦理的行为，因为这将使当事人无法知道治疗的方向和重点是否与他们的想法一致。也就是说，某些程度上来说，明确地检验治疗目标是尊重当事人自主权的必要步骤。”

目标设定和检查的限制

当事人可能会觉得制定目标很困难，尤其是在治疗伊始，可能会有“赶鸭子上架”的感觉。除此之外，当事人自己确立的目标可能不符合他们更深层次的需求，或者也可能随着时间的推移变得无关紧要。研究也证明，直接与当事人制定“目标协议”在经验丰富、高工作同盟的心理治疗师的工作中不是必要的。这也表明，建立高一致的目标时，可能不是必须要有正式的目标设定和检查步骤。从人本主义治疗的角度来看，目标导向的实践也被批评为强化了当事人的“外在”愿望（“完成”和“做好事情”），而不是帮助当事人“成为自己”。这是有一定的依据的，一些当事人可能会觉得如果他们不朝着设定的目标前进，他们就失败了；而其他当事人可能会觉得目标的概念太机械化，或者和他们“成为自己”的方式相违背。

目标设定和检查可能会对一些当事人有潜在的帮助，但不能保证所有当事人在任何时候都能从中受益。目标表给当事人提供了一个机会，同时也提供了一种方法，让他们可以设置和检查他们的目标，但是目标所能创造的价值仍然要取决于当事人的个人偏好以及情境。研究还表明，在治疗师的指导和支持下，以协作的、灵活的和不慌不忙的方式讨论目标时，目标设定能发挥最大的效用。

建立目标



治疗目标通常可以在第一次会谈（评估会谈）中设定。但是，也有些当事人可能需要更长的时间才能确定有意义的目标，因此，有时可能要到第二或第三次会谈才完成最初的目标设定。

治疗目标应该由当事人与他们的治疗师讨论商定，这个过程是一个反复交流的过程。例如，当事人可能会对于他们想达成的目标有一个大致想法，治疗师对此进行归纳和总结，之后当事人再在此基础上对细节差异进行修改。

需要向当事人明确的是，在工作过程中，他们有权修改、删除或者增加目标。

一般来说，在开始设定目标时，治疗师会请当事人阐述他们来接受治疗的原因。这个过程需要预留足够的时间(例如，至少 20 分钟)，在此过程中，治疗师需要全面地了解当事人当前的关注重点。此外，治疗师仍需要询问当事人的生活状况，例如，工作，关系和家庭，以及一些其他背景，这有助于咨询师更深入地了解当事人的“所处境遇”，也能了解当事人希望从治疗中获取什么。还可以直接向当事人提问，如：

- 当我们的工作结束时，你希望能够到达什么样的状态？
- 你想从治疗中获得什么？
- 你在治疗过程中有什么样的目标/期望/需要？
- 你想要改变你生活的哪一点？

依据当事人对上述问题的回答和叙述，治疗师可以总结、反馈当事人想在治疗过程达成的目标。例如，“听起来你想要更加自信，是吗？”然后治疗师和当事人可以一起合作，就具体的目标措辞达成一致。通常情况下，当事人会确定 2 到 5 个治疗目标，当事人可以在这些方向上有不同程度的偏好。在商定治疗目标时，应牢记以下几点：

- **澄清 Clarify:**

试着让目标明确具体。例如，如果一个当事人说他们想要“更快乐”，可以澄清这对他们来说具体意味着什么(例如，“早晨感觉更有活力”)。为了让目标对当事人来说是有重要意义的，目标的措辞需要足够宽泛。

- **简明的 Concise:**

目标的措辞不要超过一个句子(一到两行文字即可)，便于填入目标表来评估。例如，“感觉自己能够勇敢地面对父亲，并告诉他我的真实想法。”

- **单一目标 Single goals:**



尽量避免在一个目标内包含太多不同的期望。理想情况下，每个目标应该代表一件主要的事情，将不同的期望从目标中剥离开。例如，“感觉充满活力”(目标 1)，“感觉控制全局”(目标 2)，而不是“感觉充满活力，控制全局”。

- **“绝对的” ‘Absolute’:**

目标应该是“绝对的”，而不是“相对的”。例如‘感到开心’而不是‘感到更开心’；‘自我感觉好’而不是‘自我感觉更好’。这样当事人在评分时就不需要回头寻找参照点。

- **趋向目标 Approach goals:**

有证据表明，用趋向方式(当事人想要达成的事物)来制定目标可能比作为回避目标(当事人想要摆脱的事物)更好。例如，“感到快乐和轻松”，而不是“感到不那么悲伤和紧张”

- **内在的 Intrinsic :**

研究表明，当事人朝着自己的期望(如“更亲近朋友”)，而不是朝着他人的标准和期望(如“减肥，让我的男朋友开心”)，他们的进展更快。

- **可实现的/现实的 Achievable/realistic :**

有证据表明，如果当事人的目标是现实的、可实现的，而不是高标准的、难以实现的，他们的进展会更快。大目标可以分解成更小的子目标/子步骤。

一旦措辞达成一致，每个目标都可以(由当事人或治疗师)写在一张空白的目标表上。

当事人应该从 1(完全没有实现)到 7(完全实现)评估他们每一个目标目前的实现程度。也可以请他们指出最想优先达成的目标。

“虽然有研究证明，大多数当事人认为建立目标对他们有帮助，但也会有部分当事人不这么认为。因此，在开始设定目标之前，治疗师需要和当事人讨论：他们是否愿意建立目标，是否愿意将目标写下来、是否愿意每周都对目标达成情况进行评估。有时候，单纯把精力只集中于统一目标并不合适，也没有作用(例如，如果当事人突发危机)。始终应该优先考虑临床问题。”

将目标填写到目标表中

会谈结束后，治疗师应该把当事人的目标(没有评分)打印出来，或者在一份空白的目标表上填写目标。然后，复印这张个人的表格，供日后的会谈使用。

使用目标表

在每次会谈开始时，都需要把个人的目标表给当事人，让他们用一点时间来评估自己离每个目标



的距离。

当事人在目标表上的反馈可以作为治疗对话的起点(例如, 如果当事人表明他们已经走向或远离了特定的目标; 或者如果在某一个目标上的进步比其他目标慢得多)。

注意: 不能在每次会谈开始时就给当事人一个空白的目标表, 并要求他们再一次写上自己的目标。

修改目标表

在治疗的任何时候, 当事人或治疗师都可以提出建议来修改目标表上的目标, 这样更准确地呈现当事人的治疗目标。这可能包括删除目标, 增加目标, 或修改目标的措辞。这种情况最有可能发生在:

- 目标已经实现了或者当事人感觉这个目标不再和自己相关
- 回顾会谈时
- 在填写目标表时, 例如当事人发现他无法实现某个特定目标上或者遗漏了某些重要东西

当事人和治疗师在修改目标表时, 应该先进行交流并达成一致。然后, 治疗师基于讨论结果修改、重新制定一份当事人自己的目标表, 并在后续治疗前复印这一表格, 用于后续治疗。

当事人可以频繁地修改他们的目标。但是, 为了便于统计分析(也为了在治疗工作中能保持一致), 目标在整个治疗工作中保持相对稳定会更有利于治疗进展(例如, 每个目标至少保留 5 次会谈)。

打分

可以制作简单的图表(例如, 在 Excel 上)来绘制当事人的个人目标随时间的变化, 研究表明, 许多当事人会觉得这个方法在治疗中有作用。当然, 这也是需要与当事人讨论的。

为了评估服务, 可以使用以下程序计算治疗过程中的变化:

- 计算每个当事人第一次评分时, 所有目标的平均分(平均分是所有目标的总分除以目标的数量)。如果目标是在评估会谈上设定的, 分数为评估分数; 如果它是在治疗的后期设定的, 分数即为设定时间点的分数。如果目标在后续进行过修改, 则记录为新目标。
- 计算每个当事人在最后一次评分时, 所有目标的平均分。如果一个目标在治疗结束前一直被当事人保留, 结束时的分数为最终分数。如果在治疗结束前被删除或修改, 记录下它最后一次评



分的分数。

- 计算所有当事人的第一次评分的平均数，以及所有当事人的最后一次评分的平均数。这两个分数之间的差异表明了当事人在你的服务中改变了多少。为了更好地评估和报告，你可以将这些分数绘制在图表上。
- 用平均变化总分除以第一次评分的“标准差”计算“效应大小”。效应大小是变化幅度的指示器。效应值为 0.2 通常被定义为“小”，0.5 为“中等”，0.8 为“大”。第一次分数的标准偏差可以使用 Excel 命令 'stdev' 来计算。例：首次平均得分= 2.4，末次平均评分= 4.7，第一次评分标准差= 1.5，效应大小= $(4.7-2.4/1.5)= 1.53$ 。

疑难解答

- 如果当事人不想设定目标该怎么办？

如上所述，在设定任何目标之前，应该询问当事人是否认为设定目标、定期检查他们的目标进展会对他们有帮助。如果当事人表示他们不希望这样做，那么不应该使用目标表。

- 如果当事人说他想不出目标该怎么办？

如上所述，可以尝试用不同的方式去提问。例如，“在治疗结束时，你想达到什么样的状态？”或者“你想在我们的工作中获得什么？”当然，这里的假设是，当事人是有逻辑，出于某种原因才来到咨询室里的，治疗师可以帮助他们反思、阐明这些原因是什么。但是，如果当事人继续表示他们不知道自己从工作中得到什么，那么把这个问题留到以后再讨论可能是一个更好的选择。

- 如果一个目标变得有些多余了应该怎么办？

当事人可以把这个目标从目标表里删除。

- 我应不应该依据目标表上的评分，去评论当事人的目标进展？

这可能不需要在每周的会谈中都进行。但当事人对目标进展的评分当然是可以用于治疗工作的：例如，当事人可能正在朝着他们的目标稳步前进，或正在为了达到特定的预期结果而努力挣扎。

- 当事人可以在会谈中谈到和目标不相关的事情吗？

当然可以。目标表只是展示当事人愿望的粗略指南，并不一定涵盖所有问题和可能发生的情况。如果当事人带着一些紧迫问题（特别是目标表上没有的）来接受治疗，完全可以将这些问题作为治疗的重点。如果他们持续关注这个问题的讨论，就可以增加或修改之前记录的目标表。



- 谁应该写下这些目标呢？

理想的情况是，让当事人完成，这样能让他们感到目标是他们自己的。当然，只要当事人同意目标的措辞，由治疗师写下也是没有问题的。

许可

目标表没有任何版权，欢迎您使用该表格，无需付费或正式许可。不过，请务必让我们知道您使用该表格的体验或使用过程中的发现。此外，如果您在使用过程中以任何方式修改表格或程序，请在出版物中明确说明。出版物或报告也应参考此表格的原始来源：

Cooper, M. (2014). Strathclyde pluralistic protocol. London: University of Strathclyde. See

www.pluralistictherapy.com

补充文献

Cooper, M., & McLeod, J. (2011). *Pluralistic Counselling and Psychotherapy*. London: Sage. Details the basic principles of using goals within a pluralistic approach to therapy. See, in particular, Chapter 3.

Cooper, M., & Law, D. (Eds.). (2018). *Working with goals in counselling and psychotherapy*. Oxford: Oxford University. A range of practical, theoretical, and empirical chapters on goal oriented practices in counselling and psychotherapy.

翻译：湖北东方明见心理健康研究所/华中师范大学 黄雨薇

校对：湖北东方明见心理健康研究所 林秀彬





Goals Form

Goal 1:						
Not at all achieved						Completely achieved
1	2	3	4	5	6	7

Goal 2:						
Not at all achieved						Completely achieved
1	2	3	4	5	6	7

Goal 3:						
Not at all achieved						Completely achieved
1	2	3	4	5	6	7

Goal 4:						
Not at all achieved						Completely achieved
1	2	3	4	5	6	7

Goal 5:						
Not at all achieved						Completely achieved
1	2	3	4	5	6	7

人间的生命再卑微也值得尊重，助人的事业再平凡也值得追求

