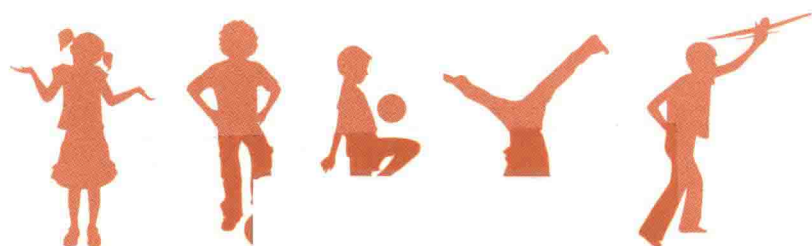


家庭中的 正面管教

日常教养难题的SFBT训练法

陈意文◎著



中国妇女出版社

家庭中的 正面管教

日常教养难题的SFBT训练法

陈意文◎著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭中的正面管教：日常教养难题的SFBT训练法 /
陈意文著. -- 北京：中国妇女出版社，2015.8
ISBN 978-7-5127-1092-4

I. ①家… II. ①陈… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第106654号

家庭中的正面管教——日常教养难题的SFBT训练法

作 者：陈意文 著

插图作者：吴晓莉 绘

策划编辑：应 莹

责任编辑：应 莹

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：150 × 230 1/16

印 张：14

字 数：140千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1092-4

定 价：29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

推荐

让更多的孩子发现生命的曙光

工作多年，常发现有些孩子充满负面情绪与挫折，因而产生了许多行为问题。很多行为问题的产生都是父母或其他大人没有用适当的方式与孩子进行对话所致。在家庭中，很多父母会将对孩子的爱转化成期许，这些期许如果运作得当，就会成为孩子向上的动力。但如果孩子的行为与家长的期许不符，父母就会因焦虑而责备孩子，造成亲子之间的冲突，这也造就了许多对孩子的行为不知所措与心情无奈的父母。

我想这本书就是一盏指引我们正确做法的明灯，我们不必一直花力气指责孩子，造成亲子的冲突，我们可以用更有效的方法来解决问题，这就是这本书所介绍的 SFBT。而更贴心的是，意文老师将艰深难懂的理论转化成 21 天轻松的行为指导。阅读这本书，就像是依着一幅藏宝图探寻，只要一步一步来，您就可以获得与孩子愉快相处的经验与正向的解决问题的方法，不只让您的孩子露出生命的曙光，您自己也可以找到属于自己生命的曙光。

我们都是当了父母才开始学习做父母的，开始永远不嫌晚。

台北市南湖小学校长 萧福生

SFBT 的生活实践者

2007 年的秋天认识了意文老师，那一年我是学校辅导室的“菜鸟”主任。每天面对带着各种“疑难杂症”在辅导室出现的学生，我总在思考如何让走进来的孩子微笑着走出去。这样的想法驱动我认真参加每个月的辅导主任专业成长课程，也就从这时开始接触了“意文老师的 SFBT”。

为什么说是“意文老师的 SFBT”？因为意文老师在课堂上的案例分享不是陈述原因结果，也不是强调咨询技巧的步骤或标准操作流程，她总是娓娓地把当初面对服务对象时心里的 OS（心理内在自我对话）清楚地还原在我们面前，里头经常还包含她生活中的许多画面。她会用自己的妈妈、先生、儿子甚或婆婆的各种情绪互动来构思自己与他人的沟通方式，充满了生活感与温暖。这些服务过程的反思也经常不着痕迹地返回她自己的生活里。

意文老师经常运用 SFBT 分析自己人生中面临的困难，与我们分享 SFBT 在帮助服务对象走过艰辛的同时，也在她的生命中带来多次峰回路转的喜悦。

“意文老师的 SFBT”帮助了许多人重新获得生命中的美好。谢谢她愿意把这些美好写进书里。我喜欢书里的一句话：没有一件事是只有负面意义的。相信借由这本书的出版，能让更多人找出自己生活中正面的能量。

台北市阳明山小学校长 黄耀农

展现父母功夫的好书

如果经过 21 天的学习，能够建立好的习惯，形成新的想法，让家庭更圆满，相信每一位父母都会迫不及待地想要寻找这份“武功秘籍”。

扮演父母角色总是让人既兴奋又烦恼。兴奋的是终于当了父母，对深受传宗接代观念影响的中国人而言，总算对祖先有所交代；烦恼的是 21 世纪的小娃儿可不是那么容易管教的，捧在手中怕他飞了，含在嘴里怕他融了——对孩子管教分寸的拿捏，确实令人头疼。减少亲子间的战争，建立融洽的亲子关系，是许多父母在教养路上的衷心期盼。

感谢意文心理咨询师愿意将她在实务工作中的经验整理出版。通过 21 天的学习，父母可以学到正向思考模式，学会以赏识的眼光看待孩子，让小细节、小改变形塑成大改变，建立好行为。

台北教育大学附设实验小学校长 林正凤

SFBT 改变人生

近 40 年的教育生涯中，每每在遇到孩子的教育问题时，我总是不停地想追根究底找原因，认为只要找到事情发生的原因，就能将事情处理得圆满，但却常常因为分析完问题后，发现原因复杂（家庭功能不彰、亲子或亲师关系不良、同侪关系与文化影响等），因无法着力而放弃。

直到 7 年前担任辅导主任工作时，有机会向意文老师学习 SFBT，并将之应用于学校与家庭中，不但改善了师生与生生的互动关系，促进了夫妻与亲子的和谐关系，也建立了学校同事间的尊重对话氛围，尤其是在面对问题时学会了情绪管理，更能平心静气地与人对话，得到身边许多亲朋好友、学生、同事的信任。

如今，透过意文老师对工作生活中实例深入浅出的分析，让我更深入理解如何以“陪伴而不是协助”的方式，鼓励孩子自己解决问题；如何以“尊重”他者的态度，支持孩子展现自己的独创思考；也更让我见识到“正向思考”与“SFBT 赞美法”的力量有多么强大。

这是一本透过思维的改变，产生行动的改变，进而形成新的行为模式的好书。21 天，改变看得见，每天一个主题，从案例出发到如何对话，

再到主题的 tips，尤其每篇结尾前的“即学即用 ABC”，给读者最完整的学习与应用。我极力推荐此书，除值得为人父母与为人师表者珍藏阅读外，更值得所有希望具有良好人际关系的人珍藏阅读。

台北市士林区剑潭小学校长 邓美珠

导读

在心理咨询中，有一种非常有效且平易近人的方法，叫焦点解决法（SFBT）。它不仅能够帮助他人解决心理问题，还适用于家庭，可以协助孩子改善问题行为，使亲子教养变得容易。同时在这个过程中，父母也会发现，不但亲子关系变得融洽，自己也充满了正能量。那么，SFBT 到底是一种什么样的方法呢？下面是 SFBT 的 10 条基本精神：

1. 不要把力气一直花在“分析问题”或是“探讨问题”的原因上，重点是如何“解决问题”。

我的女儿是扁平足，医生诊疗发现遗传自爷爷。我是应该归咎于爷爷，还是赶紧订制矫正鞋垫，趁早治疗呢？当你把注意力放在“解决”上，就比较容易挖掘解决问题的潜能了。

很多时候，把力气和时间全花在找问题的成因上，不但徒劳无功，还容易使孩子养成推卸责任的习惯。因为在找原因的过程中，不免会追究“是谁造成这个问题的”。

2. 没有一件事情只有负面的意义。

所谓：塞翁失马，焉知非福！比如，我的儿子从小内向，他 3 岁时有一次上潜能课被小朋友欺负。借由此事，我们体会到学会“自我保护”的重要，于是送他去学跆拳道。直到现在，他已经坚持了 8 年，

不但身体变好、骨骼强壮，也不再被欺负了！

3. 相信孩子是解决自己问题的专家。

每个人都是解决自己问题的专家，只是有时连我们自己都没有觉察自己的潜能。父母要当个经验丰富的引导者，带领孩子找到自己内在的丰富宝藏，拥有解决问题的能力，成为一个能够自己“捕鱼”¹的人。

4. 不要一直追寻难以达到的目标，要找到目前就可以做到的事情。

每一位父母都对自己的孩子有着殷殷期盼，常常会设下过高的期待。这样不但容易伤害亲子关系，也会间接伤害孩子的自尊。父母可以运用一个个小目标，带给孩子解决问题的信心与动机。帮助孩子找到目前就可以做的事情，不但可以让他累积成功的经验，更能帮助他达到最终的目标。

5. 小小的改变会带来大大的变化。

事情永远都在改变中，只是有时我们没有将它辨识出来。小小的改变，甚至事情刚开始转变的“最初迹象”，经过不断累积，都可能带来多米诺效应。多问问孩子：“如果这个问题真的解决了，你会注意到的第一个不同是什么？”通过这样的问句，逐步引导孩子找到行动策略。

¹ 授人以鱼，不如授人以渔。

6. 成功的例外经验可以引导我们找到问题解决的方向。

一个孩子不爱早起。每天早晨，他都要跟妈妈进行“拉锯战”，双方都感到非常挫败。后来，妈妈发现孩子并非每天都晚起迟到，他在参加校外实践时不但不迟到，还可以自动自发地早起。于是，妈妈通过复制孩子期待上学的美好心情，以及让孩子再一次体验“可以不迟到”的自我掌控感，最终帮助孩子改掉了迟到的习惯。细心地与孩子讨论过去和现在相关的小小成功经验，是帮助我们解决问题的重要信息。

7. 孩子的自我认识是不断建构的。

我们可以通过不同的经验，来改变孩子对某人某事甚至对自己的看法。比如，迟到的孩子因为长期迟到，大家都叫他“迟到大王”。他也慢慢认为自己就是没法准时到校。但是，当他发现自己原来也有“早到”的经验时，他对自己的意义发生了转变——“我也可以准时到”。于是，他才有机会成为每天都准时到学校的孩子。父母多给予孩子正向的成功经验，孩子对自我的意义就会偏向良好。因为每个人对于自己的意义都是通过与他人的互动经验构建起来的。

8. 合作是必然的现象。

常常遇见一些父母抱怨孩子“不乖”“不听话”。归根究底，这其实就是孩子不与我们合作。做家长的请扪心自问，你每一次找孩子的时机都很恰当吗？例如，我发现我儿子看书时非常专心，如果这时请他做些别的事情，他就会不开心，也很容易顶嘴。但若先问他是否

在忙，在了解了他的状况后再斟酌请他帮忙，他通常都很乐意帮忙。其实，只要和孩子一起找到共同的目标与方法，合作就会变成必然。

9. 如果没有用，就不要固着，做些别的；如果有用，就多做一点儿。

有些父母总是使用无效的方法处理孩子的问题，日复一日，直到亲子关系崩坏或是事情发展到难以收拾的地步才想要改变，甚是可惜。其实，在与孩子相处的过程中，若能将重点放对，放在问题的解决上，不但省时省力，还可以减少亲子摩擦。

10. 细节、细节，还是细节。

孩子放学回到家，脸色很难看，妈妈看见发问：“你是怎么了？这么不开心！”孩子回答：“还不就是豆豆……”妈妈连忙抢话：“什么？是不是豆豆又欺负你啦？我早告诉过你，别跟他玩儿，你就是不听……”只见孩子的脸色变得更加难看，拿了书包往房间去，只剩妈妈一人继续叨念。——这样的情景是不是经常可以见到？

细节是解决问题的关键。案例中的妈妈若能听孩子说完，并引导他说出事情的始末缘由，孩子的问题自然可以解决。父母要想听到细节，需要具备“倾听”和“将自己的想法放下”的能力。我经常发现父母在处理问题的时候，常无形中预设立场，无法静心注意孩子究竟想要传达什么。这样的情境，小则无法解决问题，大则伤害亲子关系。

目录

学习 SFBT 之前，你需要了解 / 1

测试你的思维方式 / 2

不同的焦点，不一样的结局 / 4

了解孩子的发展状况 / 7

了解孩子的情绪 / 14

父母的成长旅途 / 19

建立新的亲子关系模式 / 22

运用 SFBT 21 天，改变你与孩子 / 29

第 1 天 不预设立场——站在孩子的立场看问题 / 30

第 2 天 放弃无效的方法——如果没有用，做点儿别的 / 37

第 3 天 学会与问题共存——事情不会只有一个面向 / 45

第 4 天 换个角度思考——没有一件事只有负面意义 / 52

第 5 天 将注意力放在解决问题上 / 60

第 6 天 教养没有标准答案——孩子这么做一定有一个重要原因 / 66

第 7 天 重新建构——看见孩子的另一面 / 74

第 8 天 创造成功经验——让孩子重获信心 / 82

第 9 天 SFBT 赞美法——正向眼光对孩子的帮助 / 89

- 第 10 天 相信孩子拥有解决问题的能力 / 101
- 第 11 天 目的、行为与代价——让孩子自发地修正偏差行为 / 109
- 第 12 天 找到不同的合作方式——没有不合作的孩子，只有不懂得方法的父母 / 117
- 第 13 天 奇迹问句——当暂时找不到目标的摆脱困境法 / 124
- 第 14 天 目标架构——帮助孩子找到方向 / 132
- 第 15 天 例外问句——耐心引导孩子找到“成功的例外” / 142
- 第 16 天 无论是天使还是魔鬼都在细节中 / 153
- 第 17 天 因应问句——帮助孩子从谷底上升 / 160
- 第 18 天 一般化技巧——帮助孩子放下过于焦虑的情绪 / 166
- 第 19 天 关系问句——善用重要他人对孩子的影响力 / 174
- 第 20 天 量尺问句——帮助孩子在评估中觉察自己 / 182
- 第 21 天 挑战任务——让孩子的成长更深化 / 190

暂停 未结束 / 200

学习 SFBT 之前，

你需要了解



测试你的思维方式：

思维方式测试题

- Q1 A 在遇到问题时，我会一直想刨根究底，找到原因。 ☐
B 在遇到问题时，我不认为导致的原因是最重要的。 ☐
- Q2 A 我十分相信因果循环。 ☐
B 我可以接受事情发生不一定有原因。 ☐
- Q3 A 我认为只有找到事情发生的原因，才能将问题处理圆满。 ☐
B 我认为就算不知道事发的原因，也可以将问题圆满解决。 ☐
- Q4 A 我相信这个世界上的每件事情都有标准答案。 ☐
B 我相信这个世界上有许多事情不一定有标准答案。 ☐
- Q5 A 权威人士（父母、师长等）说的话一定都是对的。 ☐
B 权威人士有时也会犯错误。 ☐
- Q6 A 孩子永远要听父母和师长的话。 ☐
B 孩子可以有自己的意见。 ☐
- Q7 A 孩子不是进步就是退步。 ☐
B 孩子永远都在进步，只是进步的程度不同。 ☐
- Q8 A 孩子的问题需要父母帮助解决。 ☐
B 只有当事者（包括孩子）才是解决自己问题的专家，父母只需倾听、协助。 ☐
- Q9 A 我相信一步登天并不难。 ☐
B 我相信万丈高楼平地起。 ☐
- Q10 A 我相信孩子不能夸赞，否则容易骄傲或过于自我。 ☐
B 我相信鼓励与赞美会让一个人发挥潜能，活得愈来愈好。 ☐

你发现了吗？

若你的答案多偏向 A，在处理事情时，你往往会先分析，寻找真正的原因，再思考相应的对策。这是一种偏向问题导向（Problem Focus）的思维方式。

若你的答案多偏向 B，在处理事情时，你往往会先确定解决的方向与策略，再寻找确实的目标与方法。这是一种偏向焦点解决导向（Solution Focus）的思维方式。

有没有哪一种思维方式比较好？我认为是没有标准答案或应对方式的。

思维偏向问题导向（A）的人，在解决问题时，会先想：“为什么会发生这件事？”“这事件是谁造成的？”“这事情是从什么时候开始的？”“现在，有什么样的困境或症状？”……有时候，他们比较容易被问题本身困住，在问题中打转转。

实际上，我们从小到大所受的教育和积累的经验，都似乎引导我们偏向问题导向的思维方式。但是，我们都知道，人不是机器，任何问题都是没有绝对的答案以及因果的。而思维偏向焦点解决导向的人，则比较容易在困境中找到希望，进而找到解决问题的方向！