

焦點解決短期治療 — 社區機構的有效應用

Solution-Focused Brief Therapy :
Its Effective Use in Agency Settings

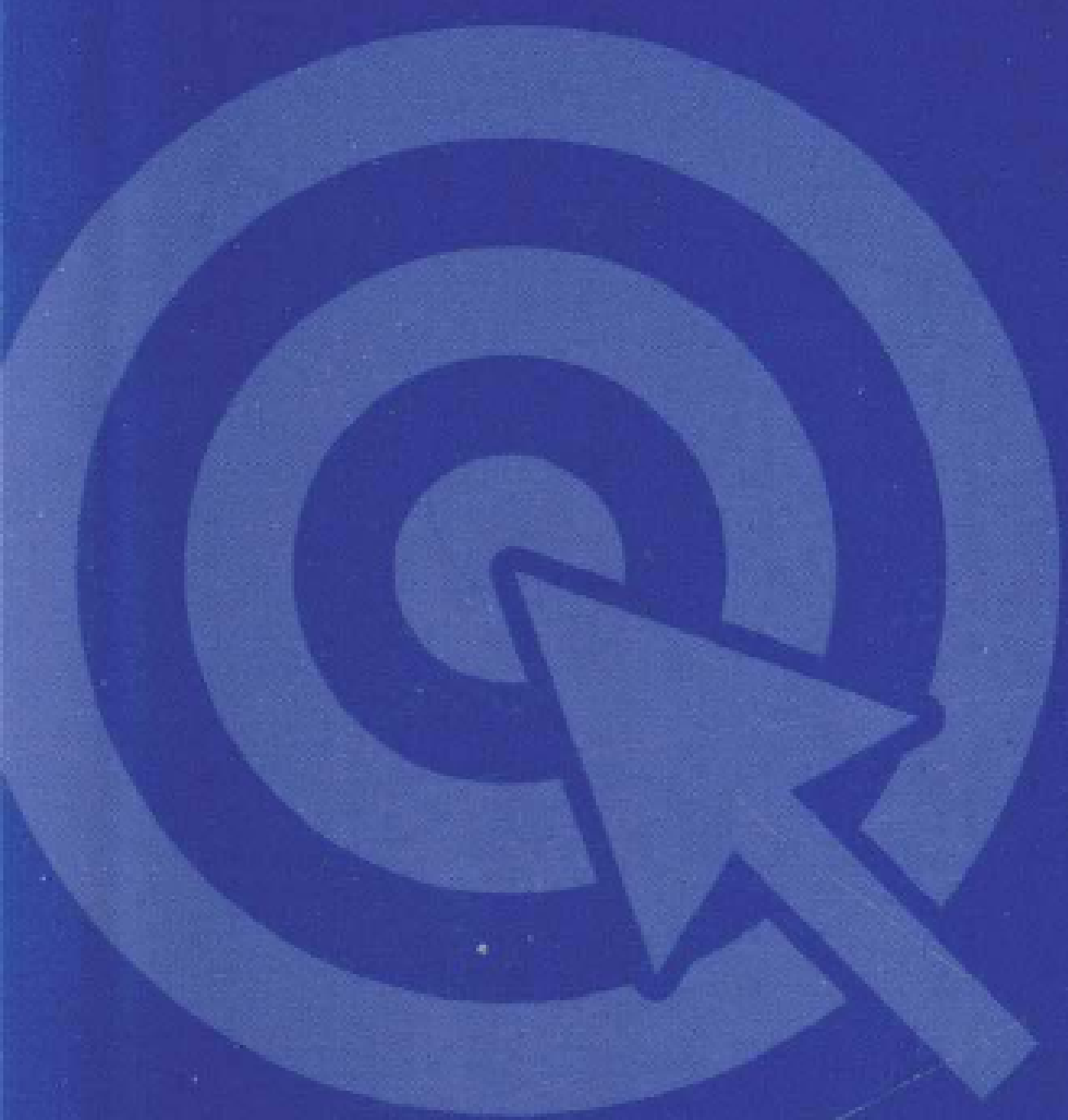
- 作者：Teri Pichot、Yvonne M. Dolan
- 總校閱：許維素
- 譯者：陳郁嫻、黃淑賢、鄭娛瑋、
謝蕙春、許維素



心理出版社

焦點解決短期治療 — 社區機構的有效應用

本書是由Pichot和Dolan為專業定向於焦點解決短期治療的實務工作者所撰寫；內容主要介紹焦點解決短期治療應用於物質濫用的社區諮商機構中的相關工作，包括個別晤談、團體治療、青少年工作、團隊營建、督導、機構間交流等的實戰經驗及從中形成的工作法則。本書並分享精進焦點解決短期治療及形成工作團隊的心路歷程，對於希望精進焦點解決短期治療的實務工作者，是一本不可錯過的「進階課程」書籍。



*Solution-Focused Brief Therapy :
Its Effective Use in Agency Settings*

ISBN 978-986-191-011-6



00330

9 789861 910116

焦點解決 短期治療

社區機構的有效應用

Teri Pichot、Yvonne M. Dolan ● 著

許維素 ● 總校閱

陳郁姍、黃淑賢、鄭娛瑋、謝蕙春、許維素 ● 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

焦點解決短期治療——社區機構的有效應用 / Teri Pichot,
Yvonne M. Dolan 著；陳郁姍等譯。
-- 初版. -- 臺北市：心理, 2007 (民 96)
面；公分. -- (焦點解決；4)
參考書目：面
含索引
譯自：Solution-focused brief therapy: its effective use in ag-
ency settings
ISBN 978-986-191-011-6 (平裝)
1. 心理治療

178.8 96003793

焦點解決 4 焦點解決短期治療——社區機構的有效應用

作者：Teri Pichot、Yvonne M. Dolan
總校閱：許維素
譯者：陳郁姍、黃淑賢、鄭娛瑋、謝蕙春、許維素
執行編輯：李晶
總編輯：林敬堯
發行人：洪有義
出版者：心理出版社股份有限公司
社址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓
總機：(02) 23671490 傳真：(02) 23671457
郵撥：19293172 心理出版社股份有限公司
電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net
網址：www.psy.com.tw
駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651
登記證：局版北市業字第 1372 號
電腦排版：辰皓國際出版製作有限公司
印刷者：中茂分色製版印刷事業股份有限公司
初版一刷：2007 年 3 月

本書獲有原出版者全球中文出版發行獨家授權，請勿翻印
Copyright©2007 by Psychological Publishing Co., Ltd.
定價：新台幣 330 元 ■有著作權·侵害必究■
ISBN 978-986-191-011-6

Solution-Focused Brief Therapy

Its Effective Use in Agency Settings

Teri Pichot, LCSW
Yvonne M. Dolan, MA

COPYRIGHT © 2003 by The Haworth Press, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing from the Publisher.

作者簡介

Teri Pichot, LCSW，在 1989 年展開她心理治療師的生涯，並且取得由州立和國家核發的最高等成癮治療專家的證書。Pichot 女士也是一位著作林立的作者；她也在許多創新的方案中，設計與執行焦點解決治療運用於成人和青少年身上。她目前在「傑佛遜健康與環境部門」（Jefferson County Department of Health and Environment）裡擔任藥物治療方案的管理者。此外，她在丹佛區有私人執業的診所。

Yvonne Dolan, MA，自 1977 年成為一位心理治療學家後，她在丹佛區實行焦點解決治療和 Erickson 治療的訓練，同時提供私人的心理診療服務。Dolan 女士著有《處理性虐待議題：使用焦點解決治療和 Erickson 催眠療法於成人倖存者》（*Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*）、《通往心的路徑：使用 Erickson 療法對於慢性和抗拒當事人》（*A Path with a Heart: Ericksonian Utilization with Chronic and Resistant Clients*）、《踏出一小步：超越創傷至通往生命的喜樂》（*One Small Step: Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy*），以及《解決方法故事集》（*Tales of Solution*）一書的聯合作者。

總校閱者簡介 許維素

- 學歷 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士
- 經歷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所副教授兼家庭教育中心主任
國立暨南國際大學教育學程中心助理教授兼行政組長
宜蘭縣羅東高中專任輔導教師
台北縣文山國中英文教師、輔導教師
- 證照 諮商心理師高考及格
- 現任 國立台灣師範大學教育心理與輔導系副教授

譯者簡介

陳郁姍

(導論、第一章、第二章、第三章)

- 學歷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士
- 證照 諮商心理師高考及格
- 現任 德明技術學院資源教室輔導員

黃淑賢

(第四章、第五章、第六章)

- 學歷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所博士班
- 證照 諮商心理師高考及格
- 現任 台北市立教育大學附設實驗國民小學資優班教師兼融合教育組組長

鄭娛瑋

(第七章、第八章)

學歷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士

證照 諮商心理師高考及格

現任 國立高雄大學學務處諮商中心專任心理師

謝蕙春

(第九章、第十章)

學歷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所博士班

證照 諮商心理師高考及格

現任 高雄市永清國小教師

許維素

(第一章、第五章、第七章、第十章)

見總校閱者簡介



推薦序

xi 這本書對於物質濫用治療的領域有很重要的貢獻，特別是這些治療方案以及工作人員，嘗試將傳統的治療模式轉換至更有效率、效能，以及更獨特的工作方法，為了和這些受苦許久的當事人一起工作。

很多時候，很難相信 Teri Pichot 正管理一個公共資助的方案，那是極重症的當事人，他們的問題非常棘手，生命也受到威脅。Teri Pichot 有一種驚人的能力，可以看到這些問題，即使當事人一開始的「態度」無法贏得許多諮商員的心，她仍可以找到當事人的創造力、改變的決心，以及幫助他們找到回歸生活正軌資源。她的樂觀、充滿希望，以及對當事人的尊敬，是基於一種非常務實及艱難的骨幹——她需要處理資金的來源，以及認證機構對責信制度的要求。她能使每個困難成為有用的機會，擁有超越問題之上的眼光，能夠從中學習。我總是想到像這樣的才能、專業的直覺以及智慧，應該是需要得到很多年的生命經驗才能擁有的，但 Teri 是個例外。

Yvonne Dolan 的溫柔和可愛的說故事風格，使普通的素材轉變為令人著迷以及生動的故事書。我一開始讀這本書就難以把書放下。

這本書包含的不只是熟悉的焦點解決短期治療的工具，像是奇蹟、量表、因應，以及找尋例外的問題，也包含了如何架構團體治療的詳細說明、形成督導，和轉介單位一起合作，甚至如何寫晤談的記錄都詳列其中，能使問題焦點取向的認證單位滿意。

xii 雖然這本書是寫給治療物質濫用的專業人員，但是，這本書亦能提供許多其他方案的專業人員一個有用的參考資源，像是社區心理衛生中心、居家處遇方案、日間照護機構、學校、中途之家，以及許多其他助人服務的機構和提供者。我也推薦這本書給方案管理者和諮詢者。

Insoo Kim Berg



作者序

我（YD）在工作坊中遇見這領域中的許多人，因為我使用焦點解決治療（solution-focused brief therapy）取向，以及 Erickson 學派的催眠療法在教授訓練課程。從 1989 年開始，我在美國和其他國家開設這些工作坊。在過去的十年裡，我開始關心在身體上出現的疲倦、虛弱，以及耗竭的專業人員，這些在我的同事身上幾乎是司空見慣的情況。

xiii

我確定這些專業人員不會是你口中所謂無病呻吟的抱怨者。事實上，他們當中的很多人都是我所見過最盡心盡力的專業人員，但是在很多案例中，他們考慮要離開工作，其原因正如他們告訴我的：「機構裡的士氣總是很低迷。有些東西需要改變，否則我無法繼續下去。」

每次我聽到這樣的話，都會忍不住想到一個機構，它鄰近我的家鄉丹佛，那裡的治療師總是很有活力和創造力，機構職員的流動率總是很低。他們的當事人常常有顯著的進步，從藥物和酒精濫用中的復原情況也很能維持很久；許多當事人是非自願的、被法院強制來談的當事人，他們一開始時不想接受治療！——我想到我的同事 Teri Pichot 和她的團隊。一次又一次地，我看到他們很有效率地和具有多重問題及法院強制來談的當事人共處。工作人員看起來總是很有活力，團隊擁有很好的聲望：幽默、熱忱及專業是他們的標記。我問自己：「她（TP）是怎麼做到的，她的團隊是怎麼做到的？」這本書試圖回答這個問題。

我們也想提供給同事們一些非常實務的層面。在社區取向的機構中，Teri 和她的團隊與多重問題的當事人、法院強制來談當事人每天一起工作，我們從中學習使用焦點解決治療取向。當然，我們的心裡都了解，我和 Teri

xiv

都有點叛逆，我們敢去質疑一些在我們早期生涯中被教導的臨床忠告。結果，我們學到很多，而且我們也準備好分享這些收穫。

可以預期的是，最具挑戰的案例與情境教給我們最多；本書也會反映這個狀況。透過本書，我們邀請你來到我們的辦公室，參與我們團隊的討論，甚至竊取我們午夜裡的深思；在那裡，我們將會和你一起分享我們從最棒的當事人和同事身上所學到的菁華。



總校閱者序

無疑地，這是一本焦點解決短期治療的「進階」讀本。之所以會稱其為進階，原因之一，是因為撰寫本書的作者 Pichot 和 Dolan，是以焦點解決短期治療為自身的專業定向，所以，本書的內容特別適合欲深入焦點解決短期治療的專業工作者來閱讀；原因之二，本書是 Pichot 和 Dolan 以焦點解決取向來實際經營他們所屬的機構，本書的內容即是彙整他們實作的經驗分享，因此，對於想要將焦點解決短期治療運用於社區機構的運作與執行者，這是一本不可不讀的參考書籍；原因之三，Pichot 和 Dolan 以焦點解決取向所經營的機構，是以服務物質濫用當事人為主，這些當事人常是被強制來談的非自願個案，也是屬於難度較高的服務對象，所以本書能具體提供對物質濫用當事人或非自願個案之焦點解決介入的重要經驗法則；原因之四，本書含括的內容尚涉及焦點解決取向於團體治療、督導、青少年個案等範疇，並能透過實務經驗形成具體指引原則，所以，是兼具廣度與深度的焦點解決治療應用書籍。當然，這些原因也成為我決定引進翻譯的動力。

對我個人來說，在反覆閱讀、校閱與翻譯本書的過程中，特別觸動心底的是 Pichot 和 Dolan 分享他們個人在持續學習焦點解決短期治療過程中的嘔心泣血；他們的分享讓我發現，「德不孤，必有鄰」，原來自己在堅持走焦點解決短期治療的艱難困苦，其實是一個必然的學習歷程。其中特別讓我身有同感與具有醍醐灌頂之效的是，焦點解決短期治療真是一門「知易行難」的學問，往往許多學習者以為自己已經懂得運用焦點解決短期治療，但實際上，只是以「問題焦點」的哲學與架構來選用焦點解決取向的技巧而已；尤其，他們還發現，學習焦點解決短期治療愈多，會愈覺得自己已知的甚少，

甚至需要接受沒有完美終點及持續努力的必然性。而讓我最為折服的是，Pichot 和 Dolan 能堅持地擴大運用焦點解決取向至社區機構的應用經營，包括督導、團體治療、青少年工作、督導、團隊經營，以及機構交流，並於過程中一步步認真面對每一個困境，並一一從中有所學習而突破之。他們的心得雖不一定全都是真知灼見，但卻讓我對自己學習焦點解決短期治療的狀況產生深深的反省，也讓我更確定要去繼續深入淬鍊焦點解決短期治療，以及持續堅持推廣焦點解決短期治療的應用。

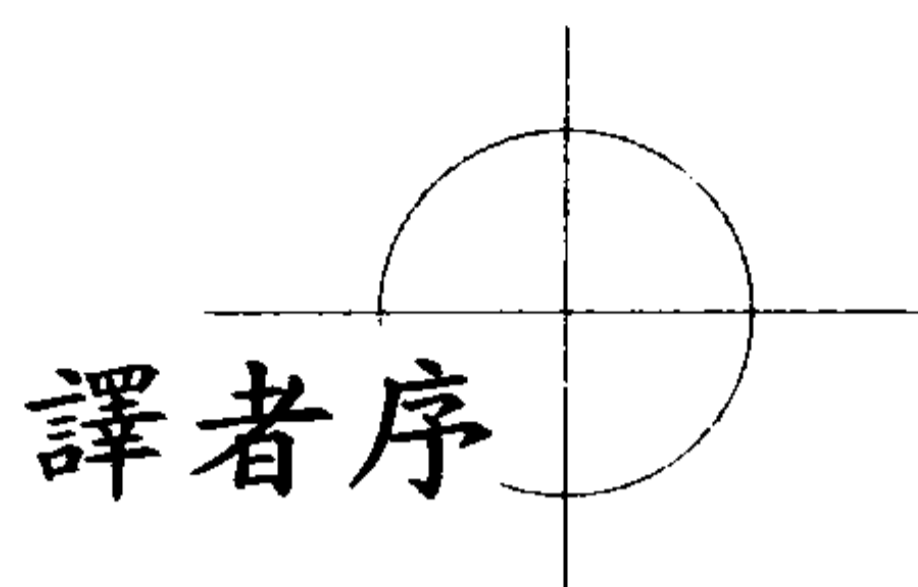
然而，當此書翩然問世時，看著焦點解決短期治療的創始人之一，也是我親愛的督導 Insoo K. Berg 為此書所寫的推薦序時，我的眼淚也不自覺地再次落下。兩年不到的時間，Steve de Shazer 和 Insoo 這對夫妻創始人突然相繼逝世，真的是焦點解決短期治療及心理治療領域的莫大損失，也是我心頭莫大的痛。在此，也僅以此書，再次表達我對他們深深的思念與敬意。

最後，本書的翻譯工作能順利完成，要非常感謝陳郁姍、黃淑賢、鄭娛璋、謝蕙春等老師辛苦地投入，也謝謝國立台灣科技大學心輔組胡峰鳳老師的校對，更感謝心理出版社願意一系列的推出焦點解決短期治療的翻譯書籍，讓國內愛好焦點解決治療的讀者有窺探的方便之門。期待本書的讀者能不吝回饋本書未盡完善之處；更期待本書的推出，能有助於有志以焦點解決短期治療為專業定向的專業夥伴與社區機構，能於堅持走在焦點解決短期治療精進之路的同時，有一份來自本書遠方實戰夥伴的支持！

國立台灣師範大學心輔系副教授

許維素上

2006.11



譯者序

焦點解決短期治療屬於後現代的新興治療取向之一。後現代的觀點主張多元現實的存在來自於人與環境的互動，且受到個人、社會及時間等因素影響。後現代思維影響了心理健康的觀點及心理治療，例如：強調個人正向能力的思考與學習，揚棄病理模式的分析；強調系統模式的影響力，不以問題的成因探究與覺察為目的；鼓勵個人從事敘事的過程發現自我的存在；建構心理健康的環境與行為習慣，積極開拓個人視野。既然沒有客觀、唯一的「真理」，治療的目標是治療師與當事人共同創造的社會建構，而非僅是消滅或試圖修改認知扭曲和情緒經驗。當我們已經習慣於現代主義的「標準」時，經歷後現代取向的典範轉移，確實也對我們自身的信念造成衝擊。所以，學習與運用焦點解決短期治療的困難之處不在於技術，而在於顛覆我們「找出問題成因」的信念。終於，我們可以拋開那沉重、傷痛的過去，不再堅持用淚水洗滌人心，不再必須掀開隱藏許久的創痛；靠著我們所建構的奇蹟，或找到「問題不存在」的地方，我們已在通往夢想的路上了！而我們也再一次深刻地體會到，期許我們未來是什麼樣的人，比起我們的過去和現在，重要得多了。

這本書的特別之處，在於它不只是闡述理論的書籍，更是強調技術與運用方式的指導書，尤其是將實務上運用焦點解決短期治療的經驗與困難，包括：團隊工作、機構士氣、督導，以及和其他非焦點解決取向的機構協商的訣竅，完整地分享其經驗。因而實踐焦點解決短期治療是需要堅持的——不只是在晤談室內，在整個機構管理和對外的協商上都可以是如此。

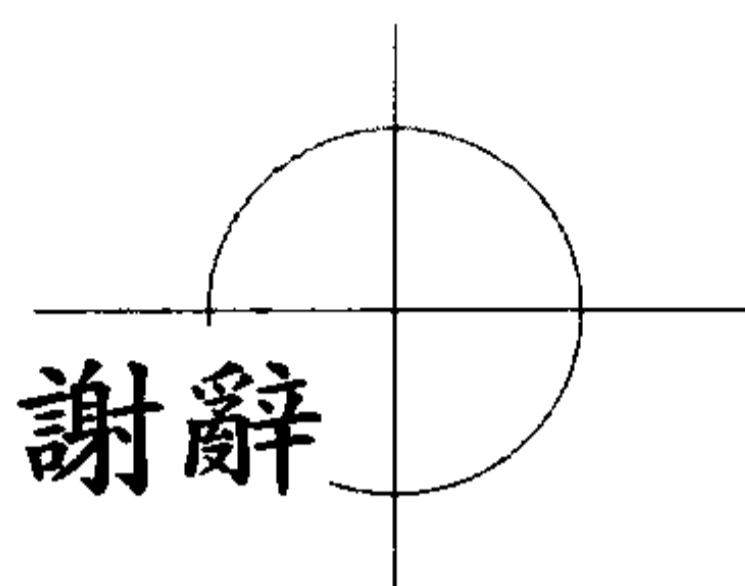
翻譯此書起於一個偶然的機緣，因此，和幾位研究所的同窗們展開這項

任務，感謝淑賢、娛瑋、蕙春在整個翻譯過程中的並肩努力；翻譯的工作雖然辛苦，潤稿及反覆地修正更是需要大量的耐性。也感謝維素老師不厭其煩為我們斟酌字句，為這本書的品質作最好的把關。而峰鳳學妹的校對，也提供我們許多寶貴的經驗。文中許多字句與對話已盡可能調整為國內口語的用法，若仍有不通順之處，需要讀者不吝告知，也期讀者能在掌握文本的精神之下，符合國內文化地巧妙轉用之！

願所有在助人崗位上努力的同仁們，藉著此書能對焦點解決短期治療有更多體會和收穫！

陳郁姍

2006.10.25



首先最重要的是，我（TP）要感謝所有物質濫用諮商方案（SACP）的當事人，在這趟旅程中教給我的一切。他們證明了改變的力量，以及捨棄「專家」角色而傾聽當事人智慧的重要性。他們是我們最真實的老師。

xv

第二，特別感謝我們的行政長官，Elise Lubell 以及 Dr. Mark Johnson。如果沒有他們對改變的包容和接受，焦點解決治療無法如此在我們的機構裡實行。毫無疑問地，他們是最支持的長官，因此我被充分授權來進行工作。他們歡迎與接受我的想法；在物質濫用諮商方案中，他們對改變持開放的態度；他們使懷疑的藝術更加完美，而能確保新的想法是能夠健全的。他們站在我旁邊，透過眼淚和笑聲完成這個轉換歷程；為此我將永遠感激。

我特別感謝我的治療團隊：Marc Coulter、Calyn Crow、Brian Duncan、Jonathan Heitsmith、Karen Nielsen、Darla Oglevie、Megan Shea、Diane Strouse 和 Charlene Wilson。不管他們每個人在這個團隊裡待多久，每個人在轉換使用焦點解決治療的過程裡，都扮演很獨特的角色。這些具有天分且非常努力的治療師教我很多！他們對這個取向的幽默、努力、好奇心以及愛，陪伴這個團隊撐過非常艱難的時光。我和這麼棒的一群人共度許多時光，而使我深愛他們和欣賞他們。此外，Megan 無數次（儘管她自身有龐大的工作量）協助解決我的電腦問題，允許我可以把意見丟給她。Calyn、Jon、Char 和 Darla 花了許多時間一再地潤飾草稿，以確保文意的流暢易讀，也找出了許多折磨人的排版錯誤。

另外，感謝我們的行政支持團隊：Twyla Hassel、Lisa Gray、Jennifer Drago 和 Lisa Emanuel。他們的支持、彈性、幫忙處理界限問題，以及無數

xvi

個日復一日的工作，對這個方案的成功有無可取代的價值，使我在這個方案中能夠常保神智清楚。

我要特別感謝 Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg，如果沒有他們的深刻思想影響我的思考方式，以及看世界的角度，本書也不可能產生。他們也許沒有察覺到他們對我工作的影響是如此深鉅。同時，我要謝謝那些讓我「在你的羽翼下」（特別是 Charlie Johnson）工作的人；你們挑戰我的想法，介紹我和當事人一起工作的新方法，我會永遠感謝。

最後，我要感謝物質濫用諮商方案的督導同仁：Dr. Ruby Martinez、Dr. Tracy Todd、Dr. Michael Faragher、Dr. Connie Beehler、已退休的 Judge Don Abram、Yvonne Dolan、Gene Giron，以及 Commissioner Rick Sheehan。他們不遺餘力提供意見和指導，他們站在 Colorado 物質濫用的當事人的立場，自願把時間拿來確認所有可給予當事人的替代方案。這真的很感謝他們。

我（YD）很感謝我最棒的同事和最親愛的朋友 Insoo Kim Berg 和 Steve de Shazer，謝謝他們的靈感、指導和支持。我要給 Terry Trepper 一個熱情的擁抱，因為他給這本書一個家，也感謝他的寬容。還有許多感謝要給 Jefferson County 的 SACP 團隊。特別感謝 Teri Pichot，她給我特權讓我觀察她的工作，讓我分享她從中得到的喜悅。感謝 Charlie Johnson 在方案的早期，給我鼓勵和支持。我的內心深處真心感謝你們每一個人。