

遇見孩子 生命的曙光

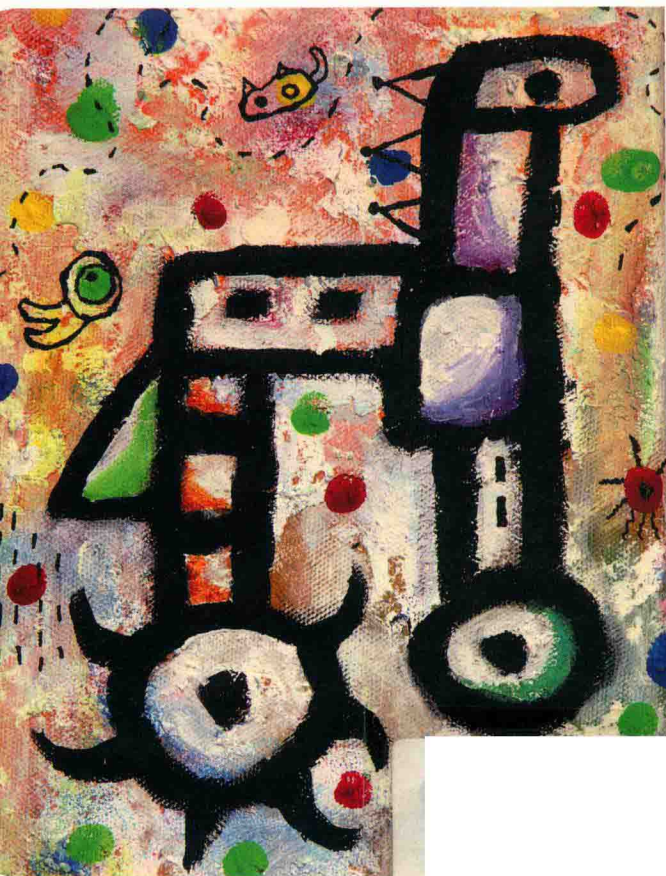
學會焦點解決諮商之後，
不但與當事人在一起變得比較輕鬆，
諮商對我而言
也成為一個愉快又有效的歷程。

每一次與當事人一起工作，
猶如尋找寶藏的過程，
充分發現與理解每個當事人的好與能力，
也帶領他找到屬於自己生命的曙光。

兒童青少年的
焦點解決諮商



陳意文——著



遇見孩子
生命的曙光

兒童青少年的
焦點解決諮商

陳意文——著

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

遇見孩子生命的曙光：兒童青少年的焦點解決諮商/ 陳意文著. -- 初版. -- 臺北市：
張老師, 2013.09

面；公分. -- (教育輔導系列；N113)

ISBN 978-957-693-828-3(平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178.4

102018595

Living Psychology

◎教育輔導系列◎N113

遇見孩子生命的曙光 ——兒童青少年的焦點解決諮商

作 者→陳意文

責任編輯→張蓮娣

封面設計→黃啟銘

內頁設計→楊玉瑩

發行人→李鍾桂

總經理→林聯章

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers Co.

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141新北市新店區中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞網）

登 記 證→局版北市業字第1514號

I S B N→978-957-693-828-3

定 價→280 元

初版1刷→2013年9月

初版3刷→2014年7月

法律顧問→林廷隆律師

排 版→菩薩蠻數位文化有限公司

印 製→永光彩色印刷股份有限公司

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan



推薦序 1	融會過後的真才實學 曾端真	6
推薦序 2	以行動、創新、融合，建構獨特的工作方式 洪莉竹	8
推薦序 3	如實的看見 吳銀玉	11
推薦序 4	開展孩子與自我生命的太陽 張德聰	15
推薦短文	全新眼光看待孩子和自己 李偉文	18
自序	焦點解決諮商走進我的生命	19
第一部 進入工作之前——認識兒童與青少年		25
1 了解孩子的生理發展		26
2 了解孩子的心理發展		34
3 了解孩子的情緒發展		44



目錄

第二部 爲什麼要學習焦點解決諮商		51
4	什麼？沒有標準答案	52
5	事情不會只有一個面向	56
6	把注意力放在解決上面	62
7	沒有一件事只有負面意義	68
8	相信孩子有解決問題的能力	74
9	創造成功經驗對孩子的重要性	80
10	找到不同的合作方式	88
11	預設立場的危險	96
12	細節的重要	104



第三部 焦點解決諮商的實務工作技巧

13 正向眼光對孩子的幫助

一、提升自信的良方：讚美

二、看見不同面向：重新建構

14 協助孩子找到方向

一、在目標之前：目的、方法與代價間的關聯

二、找到燈塔：設定目標

三、脫困：假設解決架構

四、沙中淘金：例外架構

15 誘出孩子的力量

一、從谷底上升：因應技巧

二、降低災難化：一般化技巧

三、資源的進入：關係問句



16	諮商的延續：家庭作業.....	192
	四、學會評估：量尺問句.....	181
第四部 當焦點遇到其他工作方式.....		
17	與敘事相遇：外化小檔案.....	202
18	與故事相遇：繪本.....	212
19	與完形相遇：為孩子孵一夜好夢.....	220
	暫停，未結束.....	226
	參考書目.....	233

遇見孩子
生命的曙光

兒童青少年的
焦點解決諮商

陳意文——著



推薦序 1	融會過後的真才實學	曾端真	6
推薦序 2	以行動、創新、融合，建構獨特的工作方式	洪莉竹	8
推薦序 3	如實的看見	吳銀玉	11
推薦序 4	開展孩子與自我生命的太陽	張德聰	15
推薦短文	全新眼光看待孩子和自己	李偉文	18
自序	焦點解決諮商走進我的生命		19
第一部 進入工作之前——認識兒童與青少年			25
1	了解孩子的生理發展		26
2	了解孩子的心理發展		34
3	了解孩子的情緒發展		44



第二部 爲什麼要學習焦點解決諮商

4	什麼？沒有標準答案……	52
5	事情不會只有一個面向……	56
6	把注意力放在解決上面……	62
7	沒有一件事只有負面意義……	68
8	相信孩子有解決問題的能力……	74
9	創造成功經驗對孩子的重要性……	80
10	找到不同的合作方式……	88
11	預設立場的危險……	96
12	細節的重要……	104



第三部 焦點解決諮商的實務工作技巧

13 正向眼光對孩子的幫助

一、提升自信的良方：讚美

二、看見不同面向：重新建構

14 協助孩子找到方向

一、在目標之前：目的、方法與代價間的關聯

二、找到燈塔：設定目標

三、脫困：假設解決架構

四、沙中淘金：例外架構

15 誘出孩子的力量

一、從谷底上升：因應技巧

二、降低災難化：一般化技巧

三、資源的進入：關係問句

113 114 115 123 130 131 137 143 151 160 161 165 171



四、學會評估：量尺問句	181
16 諮商的延續：家庭作業	192
第四部 當焦點遇到其他工作方式	201
17 與敘事相遇：外化小檔案	202
18 與故事相遇：繪本	212
19 與完形相遇：為孩子孵一夜好夢	220
暫停，未結束	226
參考書目	233

推薦序 1

融會過後的真才實學

曾端真／國立台北教育大學心理與諮商學系教授兼副校長

認識意文將近二十年，她就讀碩士班時，就已嶄露出對諮商領域的熱情和天賦資質，當初便感知她會在諮商界大放異彩。爾後，在相關的研討會或工作坊裡，總會看到她認真學習的身影。多年來，她不斷在家庭與兒童諮商上下功夫，並且持續學習與運用焦點解決諮商，已建構出她在此諮商取向上的獨特教學模式和諮商風格。她勤於學習，也樂於教學與分享。如她在書中所言，可謂馬不停蹄地奉獻所學。

焦點解決諮商（Solution Focused Brief Therapy，簡稱SFBT）看似容易，聽來好像也不難，但是學習任何取向的諮商，無不需要下功夫學習原理，再融會貫通於實務工作中。更重要的是必須從心裡相信孩子，真心欣賞孩子，帶著信任去陪伴孩子，也就是必須有一顆真善美的心，才能看見孩子的曙光。意文的美是內外兼修，誠於中形於外，素有最美麗的諮商



師之美譽。

《遇見孩子生命的曙光》一書，意文深入淺出地用實例來說明焦點解決諮商的基本原理和運用方式，書中字字句句均是她實作後的心得精華，她寫的是自身豐富的教學經驗和有效的兒童輔導實例，純然的真才實學，令人敬佩與欣賞。

美國知名女詩人馬雅·安哲羅 (Maya Angelou) 曾經受邀在柯林頓總統就職典禮上朗讀她的詩作，有一句名言：「學到了，就教別人；得到了，就給別人。」寫書是這句話的體現，意文累積其在兒童諮商上的學習所得，傾囊相授寫就本書，把她學到的教給別人；意文自述因著與焦點解決諮商的相遇，為其生命注入珍貴的領會與昇華，她將自身所得，透過流暢的文字，散播給讀者。

能為本書寫推薦序，深感榮幸。相信讀到這本書的兒童工作者，將因而學到和得到與孩子生命的曙光相遇之道，許許多多陷在成長困境的孩童將因而蒙福。

推薦序 2

以行動、創新、融合，建構獨特的工作方式

洪莉竹／國立台北教育大學心理與諮商學系教授

焦點解決諮商在台灣的發展已經歷了十八年，具備幾項特徵：

1. 短期諮商符合實務場境的需要
2. 讓初學者容易入門

3. 幫助人們建立新的思考習慣（洪莉竹，二〇〇七）

因此大約在一九九七年左右，焦點解決諮商成為助人專業領域的學習新風潮，以教授焦點解決諮商為目標的課程，在各地如火如荼地展開。學習對象擴及中小學學校教師或輔導人員、大專院校心理諮商工作人員及導師或學務人員、軍警單位、軍中單位的心輔工作相關人員、企業組織的領導階層或員工、兒童與青少年工作的社工人員、民間助人機構的志工、心理諮商相關系所的研究生、醫護人員、家長、社會人士……等，可見焦點解決諮商的理論與



技巧被廣泛地應用在助人工作的各個領域，其觀點也被許多人運用在個人生活情境，以建構正向眼光，提升個人能量。

焦點解決諮商在台灣已經有不錯的基礎與發展，但也持續面對著來自實務工作與理論發展的挑戰。若要促進焦點解決諮商理論持續發展，提升其對助人工作者與社會大眾的助益，筆者認為以下各項工作必須持續努力：

1. 結合研究與實務工作，提升焦點解決諮商的諮商效能；
2. 將焦點解決諮商的知識融入各種議題，拓展其應用範圍；
3. 培育焦點解決諮商推廣師資，開展其影響層面；
4. 彙整台灣本土實務經驗，撰寫與出版專書；
5. 建置焦點解決諮商研究與推廣單位，整合相關人力與資源。

十餘年來，許多年輕學者與實務工作者，在焦點解決諮商的推廣與教育訓練上，貢獻良多，陳意文心理師是其中的佼佼者。我與意文相識多年，我們和一群夥伴多年來一直定期會面，持續針對焦點解決諮商的理論精神及實務應用進行研討。意文心理師除了學習焦點解決諮商，亦學習完形治療、遊戲治療、現實治療、敘事治療等各種不同的諮商理論，有堅實的

理論基礎；她投入個別諮商、團體諮商、親職教育、親師諮詢、教育訓練、督導工作多年，實務經驗甚為豐富。

意文心理師將焦點解決諮商的理論與技巧，與其他理論取向整合，融入其實務工作中，帶著行動研究的精神，持續反思、修正、創新，建構出富有個人特色的工作方式。本書為意文心理師多年實務經驗的精華，從書中內容可以看到她很認真地實踐著：「將焦點解決諮商的知識融入各種議題，拓展其應用範圍」及「彙整台灣本土實務經驗，撰寫與出版專書」。

本書內容豐富，文字深入淺出，最可貴的是運用許多實例與對話，闡釋焦點解決諮商的理論內涵及實務運用，讀者可以從這些實例與對話中，具體理解焦點解決諮商的精神理念和運用方式。本書非常適合從事兒童／青少年工作的助人工作者、學校教師、家長閱讀，我很樂意將本書推薦給大家。

