



焦點解決教育

一個更快樂的學校

**SOLUTION-
FOCUSED
EDUCATION**

Kerstin Måhlberg、Maud Sjöblom 著

許維素 總校閱

蘇子堯、王雯華 譯



心理出版社

你 希望你的學生能盡其所能的成為最好的自己嗎？你希望你的學校可以充其所能的成為很棒的學校嗎？如果你的答案是「是」，那麼本書你必須一讀！

閱 讀這本書的你們可能會覺得，這不僅只是一本關於焦點解決教學的書籍。確切來說，這是一篇來自運作良好的學校體系的「宣言」，在這所學校的每個人——所有師生、職員及家長——都感覺良好、悅納自己、享受學習，而且，最重要的，都覺得自己備受欣賞與珍視。

Ben Furman

精神科醫師
芬蘭赫爾辛基

這 本書要獻給所有的教師，不論他們的學生屬於哪個教育階段。

特教老師Kerstin Måhlberg與Maud Sjöblom受到焦點解決模式的啟發，在他們位於瑞典斯德哥爾摩市郊的FKC Mellansjö學校，發展出了焦點解決教育，為協助青少年的工作以及學習歷程本身提供了新的取向。



Kerstin Måhlberg

本書的內容結合說明與討論，讓讀者可以根據自己的狀況，選擇最適當的工具與技巧。書中詳細說明如何運用焦點解決的方式來和學生與家長談話，以及如何讓學生更清楚自己的資源，著重在對他們已經有效的事物上。藉由採用這種新的觀點，觀察正在發生的事，就可以創造全新的思考方式，並且找到真正的解決之道。

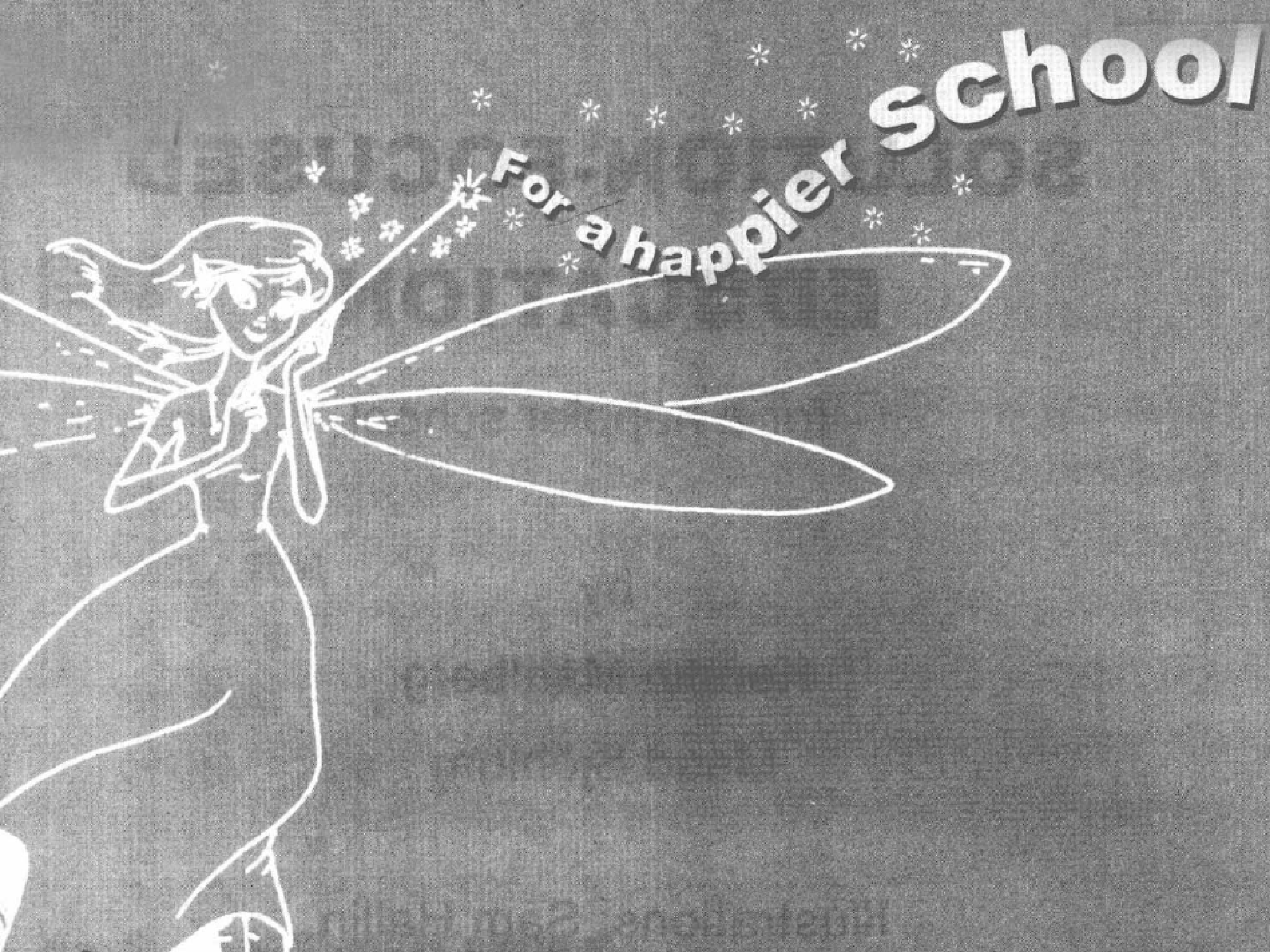


Maud Sjöblom

ISBN 978-986-191-203-5



9 789861 912035



For a happier school

焦點解決教育

一個更快樂的學校

 心理出版社

焦點解決教育：一個更快樂的學校 / Kerstin Måhlberg, Maud Sjöblom 作；蘇子堯、王雯華譯。

--初版.-- 臺北市：心理，2009.04

面； 公分.--（焦點解決；6）

參考書目：面

譯自：Solution-focused education: for a happier school

ISBN 978-986-191-203-5（平裝）

1. 教育輔導 2. 心理治療

527.4

97019327

焦點解決 6 焦點解決教育：一個更快樂的學校

作 者：Kerstin Måhlberg、Maud Sjöblom

總校閱：許維素

譯 者：蘇子堯、王雯華

執行編輯：陳文玲

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：臻圓打字印刷有限公司

印刷者：正恒實業有限公司

初版一刷：2009 年 4 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2009 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 200 元 ■ 有著作權·侵害必究 ■

ISBN 978-986-191-203-5

作者簡介

Kerstin Måhlberg，曾任教師，是特殊教育專家，擁有高級教師資格（head teachers degree）。她也在瑞典斯德哥爾摩市 FKC Mellansjö 學校擔任顧問及督導，並且在擔任高級教師期間，從事許多焦點解決教育的教師訓練工作。2002 年，她與 **Maud Sjöblom** 共同出版了一本關於焦點解決教育的瑞典文書籍。

作者電子郵件：kerstin.mahlberg@fkc.se

網址：www.fkc.se

Maud Sjöblom，曾任教師，是特殊教育專家，擁有督導資格（supervisors degree）。她目前擔任焦點解決教育的顧問及訓練師。2002 年，她與 **Kerstin Måhlberg** 共同出版了一本關於焦點解決教育的瑞典文書籍。

作者電子郵件：maud.sjoblom@fkc.se

總校閱者簡介

許維素，現任國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系副教授。

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士班輔導組、國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士。

曾任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、國立暨南國際大學輔導與諮商研究所助理教授、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。

譯者簡介

蘇子堯，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系學士，國立臺灣師範大學翻譯研究所碩士，曾任國中輔導教師、組長、主任、國立臺灣師範大學青少年輔導研究社指導老師，現任台北縣萬里國中總務主任。

王雯華，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系學士，正攻讀國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所教學碩士班，曾任國中輔導教師、生涯組長、訓育組長，具台北縣候用主任資格，現任台北縣三峽國中輔導組長。

致謝

我們親愛的「老」學校 **Mellansjö**，你的傳統可回溯到 1920 年代。感謝你這些年來，源源不絕的供應我們一切的活力、安定，以及美麗的環境。

誠摯感謝 **Agneta Castenberg**、**Anders Claesson**、**Kerstin Tholerus** 與 **Gunnar Törngren**，你們從 1980 年代末期以來，一直在 **Mellansjö** 內外努力推廣焦點解決取向。你們一直是我們最親近的支持者，你們的支持讓我們在發展我們的焦點解決教育模式之際，可以使我們的熱情得以不斷燃燒。

感謝我們所有出色的同事，他們提供的寶貴討論貢獻甚大，也讓我們得以描述我們的工作。

感謝在 **Mellansjö** 的每位孩子和家長，以及所有對於「有效的事」給予回饋的課程參與者。

感謝 **Steve de Shazer** 與 **Insoo Kim Berg** 讓我們從你們的工作坊與研討會中汲取靈感。你們的影響無價。我特別要給 **Insoo Kim Berg** 許多的擁抱，感謝你親切的話語與鼓勵，啟發了我們的創意，幫助我們發展工作方法，讓我們懷抱希望地創造學校未來的新傳統。

我們非常感謝 **Kerstin Tholerus**，謝謝你認真的閱讀我們的瑞典文稿，給我們無價的觀點與省思。

我們也想好好感謝我們在 **Mareld** 的瑞典編輯 **Bengt Weine**，感謝你所有的支持。

也謝謝 **Sam Hallin**，謝謝你美麗的插圖。

我們要對 **Ben Furman** 說“**Suuret Kiitokset**”，謝謝你花時間閱

讀我們的草稿，還幫我們寫序；這對我們，還有對教育界實施焦點解決思考方法的所有人來說，都意義重大。

大大感謝 **Maria Mårdberg**，謝謝你將本書從瑞典文譯成英文初稿。

特別感謝 **Keith Stead**，感謝你仔細穩健地為英文讀者編輯文字；感謝你的語言技巧，還有你耐心對待兩位活潑的瑞典女士各種的需求。

也要謝謝Expressen報的記者 **Yngve Måhlberg**，謝謝你幫助我們處理這本書的格式，並設計雅致的封面。

獻上擁抱的**Kerstin與Maud**

獻辭

獻給我所愛的丈夫 **Yngve**，感謝你所有的支持與無盡的愛。給我寶貴的孩子，**Patrik** 與 **Malin**。也感謝我所有親愛的親戚朋友。

Kerstin

最誠摯的感謝給我的父母，**Vera** 與 **Gösta Sjöblom**，感謝他們所有的支持；也謝謝我的孩子，**Lena**、**Jonas**、**Conny** 與 **Dennis**。

Maud

序

Ben Furman

我一直夢想著能讓焦點解決治療的中心思想普及應用，不只是治療師，也包括其他領域的專業人員：他們日常工作所面對的人，需要以各種方法改變其行為，或者學習覺得困難的事物。

為了推廣焦點解決心理學，提倡這個模式的我們，就必須開始處理語言轉化的問題。

重點不是要讓那些不是治療師的人，例如老師、醫生、教練或經理，開始對同事、顧客、當事人實施焦點解決治療。重點反而在於，這個以焦點解決心理學為特色的建設性取向，應該讓每位對人工作的人都能從中獲益。

將焦點解決心理學推廣到心理治療的疆界之外，對我們所有人都是件重要的任務。想想能夠使用這個模式的各個領域：門診工作、學校、治安、工作場合、兒童教育、個人發展、管理、訓練等等。這份清單無窮無盡。

然而，對於我們提倡我們的想法，並且讓其他專業人員覺得這些想法引人注意、易於了解，在 1 到 10 的量表上，我們治療師的技巧有幾分？很難說，雖然在到達我們描述的奇蹟情景之前還有些路要走，但是我確定我們最近的确已有些進展。

記得多年前我受邀演講人類關係與工作環境的主題。我用了幾個合適的臨床案例來討論短期治療，也提到建設性的問題解決方法。之後，主

管走向我，告訴我說這場演講大體上不錯，但是希望下次我要討論這些主題的話，不要從我的臨床工作中找案例，而應該多運用些職場生活中的案例。

我有點受傷。我原先想，要把我的想法轉化到聽眾自己的情境裡，應該是聽眾的責任吧？結果我錯了。說的話要讓聽眾感興趣，責任在於講者，而非聽眾。

在這本焦點解決教育（SFE）的書中，**Kerstin Måhlberg** 與 **Maud Sjöblom** 成功地將焦點解決的原則轉化到學校的現實狀況。這點不會令人驚訝，因為他們自己就在學校裡面工作。我想表達我的欣賞，並且向 **Kerstin** 與 **Maud** 致敬，因為他們說明焦點解決原則時傑出的主動精神，讓所有教育階段的老師都能了解與接受。

要找到適合描述學校日常生活的語言並不容易。而另一個困難則在於有人相信，他們比老師自己還要了解老師的工作該怎麼做。畢竟你自己不在前線工作的時候，要主張些什麼都非常容易。可是 **Kerstin** 與 **Maud** 就在這個位子上；他們身處前線。沒錯，你可以說他們不是在一般的學校工作，因為他們的學校比普通學校有更高的師生比，但是我們仍可確定，他們每天面臨的挑戰都是一樣的。

我想了很多，思考著我們應該改變什麼才能創造運作良好的學校，或甚至產生促進健康的學校。我得到的結論是，我們應該處理三個關鍵問題。

第一個關鍵問題是，我們跟學生家長要如何才能合作得更好。

目前的社會趨勢是，我們不但沒有幫助、支持家長，還因為他們孩子的問題而責怪他們。在此，焦點解決模式頗能有所協助。在焦點解決工作裡，不管家長的缺點為何，我們從不責怪家長。相反的，我們視他們為資源，也視他們為可以用某些方法對解決之道有所貢獻的人。

第二個關鍵問題是動機。我們怎麼能夠確定孩子和年輕人喜歡他們的

學業，並且確定他們學東西不只是因為他們必須學，而是因為他們想學？我們反覆聽到學校教職員抱怨青少年缺乏動機，教室的脫序行為——在各地都是個大問題——很可能就是缺乏動機的直接結果。焦點解決心理學再次提供了答案，讓學校得以受益。如果一個人能有機會積極參與自己的目標與待辦事項的設定，他們就會自動變得更有動力。如果額外給他們機會，讓他們在進步中體驗到自尊所在，不管多麼微少，在挽回失去的動機這條路上，我們都已經前進了不少。

第三個關鍵問題是怎麼讓孩子跟年輕人發揮更好的功能。學習乃和團隊合作有關；教室就是學生的工作環境，在其中，若要學生學習有成，團隊支持跟相互支持就算不是關鍵，也很重要。我們多少都熟悉教育哲學，其基礎概念在於孩子應該彼此競爭。如果我們希望他們合作得更好，我們就必須用合作取代這種競爭。思考如何達成這點的時候，很明顯地，焦點解決教學又一次可以做為參考了。如果我們組織學校的方式是希望孩子能互相協助時，他們就有可能開始因為自己所得到的協助而彼此感謝。這樣的相互協助，又再跟認同與感謝結合的時候，就是良好工作環境的關鍵：學生上學不只要學習，也要幫助彼此學習！

我們要感謝 **Kerstin** 與 **Maud** 的貢獻，他們創造了運作如此良好的學校。閱讀這本書的你們可能會覺得，這不僅只是一本關於焦點解決教學的書籍。確切來說，這是一篇來自運作良好的學校體系的「宣言」，在這所學校的每個人——所有師生、職員及家長——都感覺良好、悅納自己、享受學習，而且，最重要的，都覺得自己備受欣賞與珍視。

Ben Furman

精神科醫師

www.reteaming.com

總校閱序

真巧，在寫本書《焦點解決教育：一個更快樂的學校》這篇校閱序時，正是焦點解決取向創辦人之一Insoo K. Berg 逝世二週年之際。看著在本書封底處 Insoo 的推薦文時，心中百感交集、悸動不已，許多與她互動的回憶，也不斷攪動、一一浮現。

也真的是緣分！回憶中，Insoo 便曾跟我提過 FKC Mellansjö 這所學校，是用焦點解決取向來辦學的，而這所學校的經驗也成功地展現與驗證焦點解決取向多麼適用於學校的場域。如今，在閱讀與校閱這本書時，更能體會 Insoo 曾描述的片段故事；也非常高興 Kerstin 與 Maud 將他們從實務經驗不斷試驗修正所得的智慧撰寫出書，而讓世人得以窺見一所落實焦點解決教育的學校，是如何在思維、如何在運作。

在本書中即呈現了這所學校所用心的方向與努力的方式。在閱讀本書時，你會透過淺顯易懂的語言，了解這所學校深厚的教育哲學理念，也會透過真實的案例與具體的技巧，得知如何將這些教育哲學理念，落實在每一日的實際學校生活中。這本書不僅以學生為主角，更考量到家長與學校教職員的需求，所以在閱讀時，你會被他們對學校行政人員與教師的立場那種身歷其境般的貼近與了解，產生一種真實的共鳴與感動，而會自然地理解與接受他們內化焦點解決取向後的教育焦點與倡議。

對我而言，在這麼多年跟許多認識與不認識的伙伴一起推行焦點解決取向，許多學校行政人員及教師對焦點解決取向的認同與鼓舞，是一個很大的支持力量；他們也經常表示希望能有適合學校行政人員及教師閱讀，並可立即應用的焦點解決書籍，而此也成為引進本書的背後動力。當然，若沒有台北縣萬里國中蘇子堯主任及三峽國中王雯華組長主動表示願意擔

負翻譯的重責大任、師大心輔系陳書萱同學潤校，以及心理出版社林敬堯總編輯的大力支持，我想這本書也無法問世，在此特別感謝之。

相信這是一本特別適用於國內各級學校校長、主任、行政人員、教師閱讀並加以應用的書籍，也應可作為學校輔導教師用以進行教師與家長諮詢時的參考。由衷地希望，當教育工作者透過閱讀而擴大原有的思考及增加行動的介面時，能帶給學校不同的合作空間與活動能量，進而催化出學生不同的行動表現與生命故事。

許維素

臺灣師大心輔系副教授

2009年2月

譯者序

近年來，不論是教育改革或是學生輔導與管教辦法，總能引來媒體的大篇幅報導，成為民眾茶餘飯後的話題，更成為教育工作者最關注而切身的議題。值得慶幸的是，教育成為眾所矚目的一塊專業領域，因應時代變遷，從教學內容和方法的改革，到了注意接受教育的主角——學生，能否快樂學習、健康成長的歷程，這著實是教育的大進步。

但突然間要教育現場的所有老師因應這樣的改變，的確產生衝擊。不當體罰、師生衝突、親師衝突仍不時上演，不論老師你背後的意圖有多麼的正向、理由是多麼的充分，在輿論下使用不合時宜的教育手段，最後總是輸家。因此，老師你可以更有彈性，學習更有效、更合適的方法來輔導與管教學生。

焦點解決模式應用於教育上，依然保有其正向的合作精神、積極的有效方法。焦點解決教育的老師，相信人們通常對他們所做的事，背後都有個正向意圖；透過重新架構的方式，來鼓勵學生跟家長能從另一種觀點看問題，而非一味的指責、歸咎。老師展現出和學生、家長都是同一陣線的態度，因而能夠產生合作，而非衝突對抗。

焦點解決教育中，對話被視為相當有效的一種教育工具。Vygotsky說：「對話，給予孩子自我控制的可能性。」身為老師，我們不斷的透過對話，向學生傳授教育內涵、向家長溝通合作方式。在談話的過程中，老師可以使用創意問句，不但能夠引導出他們所期待的目標，更包含了具體的行動步驟；老師還能善於找出例外時刻，聚焦在正向行為與資源，與他們一起共同建立解決之道，並透過讚美和鼓勵的語言，給予他們正向的支持，增加自信心與行動力。不論運用於課程教學、班級經營，或面對所謂

脫序行為的學生，我相信焦點解決的教育模式都非常適用。

本書相當的吸引我們，作者曾為教師，在情境與對話的敘述舉例上，十分的切合與貼近教育現場。書中內容特別適合於期望學生上學有趣、老師上班快樂、學校洋溢著幸福味道的所有教育工作者，因此我們很高興能完成此書的翻譯，希望它成為易懂、易學、易攜帶的教育工具書。

在此要感謝合譯者蘇子堯主任，除了是教育工作上的好伙伴外，也在翻譯此書的過程中，提供相當多的專業意見。特別要感謝許維素老師，在百忙中仍不厭其煩，仔細地校閱，對每個字詞都再三推敲，力求忠於原意的中文化、口語化，並給予我們持續的支持和鼓勵，讓此書得以完成。由於原著為瑞典文，先有英譯版，再由我們翻譯成中文，信雅達是我們努力的方向，但倘若有任何疏漏與不恰當之處，懇請先進不吝指教。謹此誌謝。

王雯華

2009年2月

前言

1998年，我們參加了在撒拉曼加舉行的歐洲短期治療協會研討會。在回程中我們第一次發現，我們不只有題材可以開始寫書，而且寫書還讓我們覺得大受鼓舞。所以就在巴黎街道的三萬英尺之上，我們立下了目標。現在我們則以更大的喜悅，獻給你們《焦點解決教育》這本書的探討之旅。

首先我們要指出，我們發展的方法並非出自任何科學方法，也不代表某些教育的理論模式。倒不如說，本書是在描述我們的經驗與發現，說明教室裡什麼才是有用的。

焦點解決教育不是一種教導孩子閱讀與計算的新模式。相反的，它提供了一種對待青少年的另類取向，也為學習歷程本身提供了不同的想法——這種取向奠基於對人的尊重，以及對人自身資源與潛力的信任。本書也結合了敘述與討論，讀者可以從中選擇最適用於自己工作情境的工具與技巧。

我們的目標之一，是讓每位閱讀本書的人都能肯定自己已經在做有用的事了！我們希望分享焦點解決教育的結果，是讓你願意試著去應用那些適合你自己工作的部分。

焦點解決教育與傳統教育的差別，基本上只在於前者是另一種看待問題與困難的方法；你不必執著於那些與困難本身有關的問題，而是專注在事情運作得比較好的狀況——那些沒有問題的時候。對我們來說，將個人問題成因的討論拋諸腦後，改為花時間專注在解決之道上，真會令人覺得如釋重負。

這個模式的彈性及對個人需求的著重，可用三條基本原則說明之。

第一條原則是，「**如果沒壞，就別修理**」。意謂我們盡全力展現我們的信心，相信每個人都有能力自己判定有沒有問題；如果有問題，也相信他們會有能力表達他們改變與求助的意願。

第二條原則是，「**已經有效的，就多做一點**」。這點告訴我們，如果有什麼讓我們覺得不錯之處，而且也有效用，就有充分的理由繼續這樣做。

第三條原則是，「**如果沒效，就做點不一樣的事**」。有一天事情失效了，而你又想嘗試新的事物，不表示你就得放棄你一直在做的一切。你可能只需要從已經走順的路上偏離一點，在你平常的作為中加入一點點的不同。

今天有許多書在描述焦點解決工作方法，對那些早就熟悉這個取向的人來說，本書的某些部分和書中描述的經驗可能看來非常熟悉。然而我們也知道，焦點解決模式在學校裡還沒有成為常見的做法。因此，我們選擇從這個模式最基礎的部分說起，再談到在各種教室情境中的詳細應用。

我們的工作地點：**FKC Mellansjö**（見附錄），是一所學校與治療中心，照顧三十名一到九年級的學生，也就是七到十六歲的孩子。我們組成團隊工作，每個團隊有兩名老師與一名治療師。每個團隊負責一群最多九名的學生。除了這些團隊之外，學校還僱用音樂、工藝等科目的專家，以及許多治療師與助理人員。我們也儘可能推動家長參與學校事務，以鼓勵他們了解孩子的進步，也明白他們自己對孩子進步的影響所在。

我們非常清楚，我們的組織非常特別，跟一般主流學校相比，我們有極高的師生比。所以，我們讓讀者自己選擇，從書中選取任何你覺得有用的東西，把它轉變成你自己的。

請注意，我們提到老師的時候用「她」，提到學生的時候則用「他」。所有人名都經修改，以保護相關的人，並將所有名字嚴格保密。書裡提到的學生名字其實是我們在**FKC Mellansjö**同事的名字，有過去也