

D000304HKPS

# 尋解導向治療： 於社會工作的應用

何曾成 朱志强



八方文化企業公司

GLOBAL PUBLISHING CO., INC.

# **尋解導向治療：** **於社會工作的應用**

**何曾成 朱志强**



八方文化企業公司  
GLOBAL PUBLISHING CO. INC.

八方文化企業公司  
Global Publishing Co. Inc

尋解導向治療：  
於社會工作的應用

|       |                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 作 者   | 何會成 朱志强                                                                                  |
| 出 版 者 | 八方文化企業公司<br>Global Publishing Co. Inc.<br>1060 Main Street, River Edge,<br>NJ 07661, USA |
| 印 刷   | Mentor Printers Private Limited                                                          |
| 初 版   | 1999年4月                                                                                  |
| 國際書號  | ISBN 1-879771-33-0 (pbk)                                                                 |
| 版權所有  | ©1999 Global Publishing Co. Inc.                                                         |

# 序

社會工作作為一個助人專業，必然地與當地的社會、文化相涉。遺憾的是，現今華人社會工作所使用的理論皆由西方引入，本色化的理論與案例則付匱如。多年來，雖然本色化、本土化的呼聲不絕於耳，但這方面的著作還是少見。

尋解導向治療乃家庭治療的嶄新理論，它專注於求助者的尋解歷程。況之以往，社會工作過分著重分析，並為求助者的問題所苦，多因我們忽視一簡單之事實：即家庭前來求助，乃為尋求問題之解決辦法而來，並非為了分析問題的成因。而解決問題之辦法更非一定與問題的成因掛鉤；分析問題的成因不一定能解決問題。況且，許多時解決辦法其實早已存在，祇是有待我們發掘、善用而已。著眼於解決辦法使治療更簡要、有效。而尋解導向治療的務實、積極取向，使它廣受歡迎，更被譽為當代最受歡迎的家庭治療模式。

香港理工大學應用社會科學系之尋解導向治療小組，於一九九〇年成立，嘗試應用尋解導向模式及發展一本色化之工作方法。本書乃作者多年來的工作心得，以真實、完整之個案，勾劃出尋解導向模式於華人社會之應用情況。

本書初版於一九九六年三月，旋即售罄。而近年有關尋解導向模式的發展、研究甚多，故趁此再版機會，增刪章節，以

反映該模式近年的發展及研究。本書仍分爲三部分。第一部分爲尋解導向模式之理論基礎，第二部分爲應用實例，第三部分則爲我們工作的反思。

本書得以完成，實有賴系內各同事的支持，及我們妻子、兒女的體諒、容忍。此外，香港中文大學社會工作系林靜雯女士及前澳洲蒙納殊大學社會工作系講師黃張淑英女士對本書初稿的審閱及意見，亦令本書生色不少，特此致謝。

何會成

於香港理工大學

應用社會科學系

一九九八年七月二十日

# 目錄

## 序言

### 第一部分 理論介紹

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 尋解導向治療的歷史       | 3  |
| 第二章 工作原則及假設         | 17 |
| 第三章 尋解基礎:良好的關係及工作目標 | 29 |
| 第四章 尋解技巧            | 47 |
| 第五章 尋解歷程            | 73 |

### 第二部分 應用實例

|            |    |
|------------|----|
| 第六章 個案: 補心 | 89 |
|------------|----|

### 第三部分 應用與反思

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第七章 應用與反思             | 119 |
| 第八章 尋解導向治療的相關研究       | 139 |
| 第九章 尋解導向治療對社會工作的貢獻與限制 | 151 |

|    |     |
|----|-----|
| 附錄 | 179 |
|----|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 參考書目 | 181 |
|------|-----|

第一部分

理論介紹





# 第一章 尋解導向治療的歷史

千里黃雲白日曛，北風吹雁雪紛紛。

莫愁前路無知己，天下誰人不識君。

——高適 《別董大》

尋解導向治療(Solution-focused Therapy)是由史提夫·狄世沙(Steve de Shazer)，燕素·金柏(Insoo Kim Berg)及其同事於過去二十多年來在美國威斯康申州苗洛基市精要家庭治療中心(Brief Family Therapy Centre, Milwaukee, MI)發展出來的一套治療模式。它植根於策略家庭治療，是一套積極、以行動為主的工作模式<sup>1</sup>。

早於一九七六年，狄世沙、金柏及一群志同道合的家庭治療師，已於美國苗洛基市組成精要家庭治療中心，提供、發展及研究精要家庭治療<sup>2</sup>。於始創初期，中心祇有設備簡陋的小屋一間。會談室設於客廳，中心內既無單向鏡，而錄像設備也是向附近學校商借過來的<sup>3</sup>。工作人員於客廳與案主面談，治療小組的成員則於走廊、樓梯等地進行攝錄，及提供現場督導。會談間之退席商議(Consultation break)則於小屋之另一房間進行。在這樣艱苦的情況下，小組參考、借用策略家庭治療及心智研究社(Mental Research Institute)的工作原則及方法，加上多年來累積的工作經驗，逐漸發展而成尋解導向治療此一與眾不同的工作模式。

## 策略家庭治療的影響

早期的尋解導向模式少不了策略家庭治療的影子。策略家庭治

#### 4 尋解導向治療：於社會工作的應用

療以積希利(Jay Haley)及麥當莉(Cloe Madane)為巨匠。他們認為每個個案、每個家庭都非常獨特，故此，我們不應運用同一理論或同一手法處理每一個案；而應為個別家庭制訂獨特的方案，運用不同的策略以協助案主解決問題。若某方案、某策略不能為案主解決其問題時，工作員應承認錯誤，並重新制訂策略，直至問題解決為止。於此，工作員絕不以策略之成敗諉過於案主，認為是案主抗拒治療所致。工作員應為個案的成敗負責，並改變策略，重新面對問題。

策略家庭治療以家庭生命周期(Family life cycle)為了解家庭及其演化之參考架構，並以此為理解家庭成員間之溝通形式、行為和權力分布的情況。家庭問題許多時是家庭成員有意或無意間用以控制其他成員的策略；或者是由此而反映家庭中其他成員隱藏之問題的隱喻(metaphor)。例如，妻子的體弱多病其實是用以控制丈夫，使他因為要照顧妻子而不能長久在外不歸。孩子的情緒低落祇為反映家中有抑鬱的母親等等。故此，在策略治療師的眼中，家庭問題自有其功能，其功用在於保護家庭及其成員，使其不受更大的傷害。而工作員的責任是設計不同的策略，以直接或間接的手法，改變構成問題之行為、溝通形式、家庭成員用以控制其他成員的方法等，甚至將隱喻“一語道破”<sup>4</sup>，從而使家庭成員棄用病態行為，而以更直接、有效的形式溝通，使家庭問題得以解決。

尋解導向治療承襲策略家庭治療的原則，以主動、積極的態度協助案主解決問題。兩者均否認案主於治療過程中，有潛在的、對治療抗拒的心態。尋解導向治療的倡導者甚至提出“抗拒”已死的說法<sup>5</sup>。他們認為，抗拒應被視為案主要求工作員以不同形式與案主合作，以解決其問題。故工作員應多留意案主的訊息，並接受案主的“提示”，依隨案主的引領，共同合作、協力解決問題。故此，尋解

導向治療亦與策略家庭治療相同，認為工作人員不能一成不變，僅以單一手法解決所有問題。他們共同著重工作人員的靈活多變，因應案主的實際情況，設計策略為案主解決問題。由此觀之，尋解導向模式的許多原則、策略，都是脫胎於策略家庭治療。

## 心智研究社的影響

若說尋解導向治療植根於策略家庭治療，那末它與心智研究社(Mental Research Institute)<sup>6</sup>的淵源則更深了。我們甚至可以說，尋解導向治療中最重要的假設、工作方法都是源於心智研究社的精要治療法。心智研究社一直崇尚精簡，僅以三數原則解決問題形成及其持續之原因；並堅持以非病態，非常規的原則<sup>7</sup>看待問題，然後設法改變案主的溝通形式，使其問題無法持續。

心智研究社的成員認為，在家庭溝通的問題中，最常見的是所謂兩難情況(double-bind)，即二個截然不同、甚至相反的訊息於同一溝通情況下出現，使接受訊息者無所適從。例如，母親以冷峻的語氣叫女兒有事可自己作主，不用徵求母親的同意。心智研究社的成員透過改進家庭成員間的溝通形式以改變案主的行為，其主要的工作技巧有意義重構(Reframing)，吊詭介入法(Paradoxical Intervention)等。而此等技巧之使用，則建基於三條黃金定律，即(一)如無破損，且由得他；(二)知其可行，宜乎多做；及(三)知其不可行，切莫再做，宜棄舊立新。第一條定律要求工作人員專注於案主認為有問題的情況，而非漫無目的地、胡亂地尋找案主的“其他問題”。第二及第三定律則要求工作人員以案主嘗試解決問題之反饋為指導其進一步的嘗試的原則，若其可行則再試；如其不可行，就要另外尋求其他方法了。

## 6 尋解導向治療：於社會工作的應用

尋解導向模式挪用了心智研究社的三條黃金定律，由此可窺見二者之關係。而由此發展出來的許多假設，例如唯簡是尚，對家庭問題的非病態、非常規假設，都脫離不了心智研究社的影子。有些學者甚至說狄世沙曾為心智研究社的成員，故此承繼了心智研究社許多工作手法。此說雖經狄世沙親口否認<sup>8</sup>，但心智研究社對尋解導向治療的影響則不容否認。

### 艾力遜心理治療的影響

尋解導向治療除了脫胎、演化自策略家庭治療及心智研究社的精要治療外，更上溯至上述兩大學派的源頭——即艾力遜的心理及催眠治療(Ericksonian Psychotherapy and Hypnotherapy)<sup>9</sup>。艾力遜乃美國著名的催眠師及精神科醫生，被譽為家庭治療的兩大開山祖師之一。積希利及心智研究社的重要成員均曾追隨艾力遜學習、且受其影響極深。狄世沙、金柏等雖未正式追隨艾力遜學習，卻曾就艾力遜的心理治療法作深入研究，並借用艾力遜的工作方法，融入尋解導向治療之中。例如，尋解導向治療中的奇蹟問句，就是演化自艾力遜的水晶球技巧<sup>10</sup>。而在研究艾力遜的心理治療時，狄世沙就曾將艾力遜的所有個案，做成記事卡，以對比不同個案的治療手法<sup>11</sup>，更以艾力遜的治療手法，用於性質相同的個案。此外，狄世沙亦學習艾力遜的催眠技巧，並用之於個案。雖然在狄世沙近期的工作中，催眠法已棄而不用，但無論如何，尋解導向治療少不了艾力遜心理治療的影子。

### 尋解導向治療的發展

以上是尋解導向治療發展的根源。而該模式的早期發展，大抵

可以用一九八六年發表於《家庭歷程》(Family Process)<sup>12</sup>的文章為總結。該文以“精要治療：專注於解決方案之發展”為名，描述了苗洛基精要家庭治療中心的早期發展、理論及其治療效應。狄氏及其同事刻意以“專注於解決方案之發展”為副題，既指出其理論之根源——心智研究社的精要治療，同時亦提出它有別於心智研究社以“專注於問題之解決”<sup>13</sup>的工作方法。心智研究社以“問題之解決”為著眼點，而尋解導向治療則以發展案主解決問題之方案為重心，而一個嶄新的學派就衍生出來了。

尋解導向治療的獨特之處，是它對問題及其解決辦法之理解。早期的心理治療，例如精神分析，乃以分析案主問題的成因為主，認為問題乃源於案主個人的內心衝突，並歸咎於案主過往的不良經驗，其著眼點在於過往，是往後看的。心智研究社的精要治療則不再分析問題的成因，而著重了解當前使問題延續的原因，並認為圍繞問題情境的人對問題的反應，尤其是他們嘗試解決問題的方法，往往才是使問題延續的真正原因。他們的著眼點是現在；而他們的眼光亦由個人的、內心的轉移到人與人之間相互牽繫的關係，遂將理解的單位由個人提升至人際關係的層面。

尋解導向模式則進一步從問題中解放出來。他們不再纏繞於對問題的成因、或使問題延續因素的理解。他們甚至認為，對問題的理解，實無助於對問題的解決；而對問題的解決，卻不必對問題有所理解。正若要開門入屋，我們不必要了解門鎖的結構(問題)，祇要找到鑰匙(解決方法)就行了。故此，尋解導向模式對問題本身無多大興趣，對問題的成因、分類等亦著墨不多，他們真正關心的是發掘及發展案主對問題的解決方案，並提供了一套有系統、專注於發掘及發展解決的方法，這亦是尋解導向治療名稱

的由來。其著眼點固然不是過去，因為過去已無法追尋、無從改變。其重點亦不止於現在、僅於眼前；尋解導向治療關心的是案主的現在及將來。在問題解決後的案主情況才是工作的目標；而案主的現實情況，交往形式則是我們介入的方向。該模式乍看離經叛道，且在許多關鍵問題的看法上，與傳統方法背道而馳。但在使用時卻見其效，且暗含許多真理。概而言之，尋解導向治療對問題的解決方法有以下的觀點：

- 一、問題的成因與其解決方案並無必然關係。我們不必清楚問題的成因，祇需明白解決的方法，亦可解決問題。
- 二、解決問題的方法必定存在；而且通常是多於一個方案。
- 三、透過工作人員與案主的合作，我們可以找到、或創造解決方案。
- 四、尋解、創解的過程是可以清楚描述的，並且可以由學習而得到。

雖然狄氏等人一九八六年的文章已提出了尋解導向治療的雛形，學派卻尚未正式命名，亦無以此模式為名的書籍。其時該學派的成員之文章多以精要治療為名，甚至一九九一年金柏出版的《保護家庭：精要治療工作手冊》亦僅以精要治療為副題，要到同年該書於美國重印時，才正式以“尋解導向模式”為副題<sup>14</sup>。此後，正式以尋解導向治療為名的書籍、文章才多起來。而於一九九一年再版之《家庭治療：概念與方法》一書亦正式收入尋解導向治療，以之為家庭治療新興學派之一。至此，尋解導向模式的思想亦已完備，亦已發展出一套獨特的面談及介入技巧。然而，尋解導向治療的演化仍在進行，於研究有新發現時，多會融入該模式，使之更有活力、更見進步。

## 尋解導向治療的流布

尋解導向治療的衍生地是苗洛基市的精要家庭治療中心。但十多年來，曾於該中心工作、研究及受訓的專業人員著實不少。現在，除狄氏夫婦尚在精要家庭治療中心外，其他工作人員大部分亦已自立門戶、或自成一派了。但由於他們與精要治療中心的淵源，其工作手法、原則仍以尋解導向為主。加上狄氏夫婦廣受歐亞各國邀請講學及培訓工作，他們的學說亦流行於歐亞。茲就尋解導向治療的一些流變，作一簡述。

尋解導向治療的一個近親是尋解為本模式 (Solution-oriented Model)。尋解為本模式的主要倡導者乃奧漢倫 (William O' Halan)。奧漢倫的出身是一位園丁，曾替艾力遜打理園務工作，同時學習艾力遜的心理治療。八〇年中奧漢倫與精要治療中心的一位前成員韋那·戴維斯 (Michaels Weiner-Davis) 共創尋解為本模式，並合著《尋求解決方案：心理治療新路向》一書<sup>15</sup>，由此可見其與尋解導向模式的淵源。兩學派的名字相近，其內容亦大抵相似。祇是狄氏一系的著述較豐，內容亦較為堅實，且於哲理背景、工作手法、實例及研究方面有詳實的研究討論；而奧氏一系的文獻則較為淺易，缺少了研究上的支持。尋解為本模式的另一代言人為澳洲的祖雲 (Michael Durrant)。此外，史力文 (Matthew Selekman)<sup>16</sup> 則為應用此工作模式於小組工作的第一人。

杜倫 (Yolan Dolan) 則將尋解導向治療與艾力遜的催眠療法結合，並將此兩種同源的工作方法揉合，應用於性虐待個案中<sup>17</sup>。但正如奧漢倫一樣，她提出的祇是一套工作方法，其成效仍有待研究、驗證。

自立門戶的精要治療中心前度成員，除上文提到的韋那·戴

## 10 尋解導向治療：於社會工作的應用

維斯外，尚有禾特(John Walter)及皮拿(Jane Peller)。他們於八十年代中期於芝加哥另組尋解導向治療中心。另外，米勒(Scott Miller)則於一九九三年離開精要家庭治療中心，與前中心成員何活(Larry Hopwood)等另組苗洛基小組(Milwaukee Team)，推展尋解導向模式。其後則轉往芝加哥另建治療中心。

除美國外，尋解導向模式的影響亦遍及歐亞。在歐陸，狄氏每年約有半年時間在不同地區提供訓練。狄氏夫婦在英國亦有提供訓練及督導，並有匯編成集的個案集<sup>18</sup>及學術文章，散見於各學術期刊。狄氏夫婦的足蹟亦遍布亞洲。金柏原為韓裔，故其發展的模式在韓國亦受歡迎。狄氏夫婦亦曾於日本、澳洲提供訓練<sup>19</sup>。

## 尋解導向治療於香港的應用

於八十年代初期，燕素·金柏已應香港非政府機構之邀請，來港講授精要治療(其時未以尋解導向模式為名)及其於家庭、婚姻輔導之應用。而於一九八六年，適逢楊震社會服務中心二十五周年紀念，乃邀請狄世沙夫婦來港講授精要治療。而自八六年至九二年，狄氏夫婦每年均應邀來港講授其工作模式，從不間斷。九二年後則由米勒來港，邀請的機構包括香港社會福利署，各非政府機構及大專院校等；講授形式既以工作坊、研討會、講座的形式，更多以即場示範為主。除了個別的邀請外，香港的福利機構及大專院校亦與狄氏夫婦訂有較長遠、深入的培訓計劃，例如楊震社會服務中心於一九八六年起，曾多次邀請狄氏夫婦來港，為其工作人員提供培訓，亦曾派員往精要家庭治療中心學習。香港社會福利署的訓練中心自一九八八年起，亦邀請精要治療中心的成員，主要是金柏及米勒來港，培訓香港的社工人員，部分課程亦邀請香港學者合作、跟進。



此外，香港明愛家庭服務亦與精要治療中心的人員有緊密的合作。於一九九一年，香港明愛邀得金柏來港為其社工人員培訓，並由香港理工大學應用社會科學系的講師跟進培訓工作<sup>20</sup>。翌年，狄氏夫婦來港，為受訓的同工作現場督導及個案示範，再由香港學者跟進。

自一九九二年起，尋解導向治療亦進入了香港大專院校的殿堂。除一般的學術交流外，香港理工大學應用社會科學系首先引進尋解導向治療於其家庭為本社會工作深造文憑及文學碩士課程。其後，香港大學社會工作及社會行政系的高級社會工作文憑亦開授尋解導向治療；而香港中文大學社會工作系亦於其學士、碩士課程內兼論該治療模式。

另外值得一提的是香港理工大學應用社會科學系的精要治療小組。該小組自於一九九一年組成後，就以尋解導向治療為研究、教學之用。狄氏夫婦亦曾先後到理工大學講學，並指導精要治療小組的成員。其成員亦與金柏合作，為香港的社工人員提供培訓及跟進工作，而本書亦是小組成員多年來應用尋解導向模式之心得。

自九三年起，狄氏夫婦已漸少來港，而有關尋解導向治療的工作坊、研討會等則多由米勒負責。米勒原為苗洛基精要家庭治療中心的成員，亦曾與金柏合著尋解導向治療的書籍、論文<sup>21</sup>。故其接替狄氏夫婦來港，實有承繼的意味。可惜米勒於九三年離開精要家庭治療中心，自立門戶，他與狄氏夫婦的合作亦因而中斷。但這並不影響米勒在香港的工作，反而令他更銳意建立與香港的關係。故自九四年以後，他每年均多來港，並與本港的社會服務機構、學院合辦許多訓練課程，並有在港成立訓練中心之議。

一九九七年十一月，楊震社會服務中心再請金柏來港，為其屬