



Tales of Solutions

A Collection of Hope-Inspiring Stories

焦點解決諮商

by Insoo Kim Berg & Yvonne Dolan

案例精選

激勵人心的治療故事

茵素·金·柏格 & 依芳·朵蘭◎著 黃漢耀◎譯

【審閱及導讀】

吳熙珩 (美國聖約翰大學家族婚姻治療研究所兼任教授)

【推薦】

呂旭亞 (呂旭立紀念文教基金會諮商老師)

陳秉華 (台灣師範大學心輔系教授)

許維素 (暨南大學輔導與諮商研究所助理教授)

張德聰 (張老師基金會執行長)

以上謹依姓氏筆劃排列

焦點解決諮商案例精選：激勵人心的治療故事／茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg)，依芳·朵蘭 (Yvonne Dolan) 作；黃漢耀譯。——初版。——臺北市：張老師，2002〔民91〕

面；公分。——(教育輔導系列：53)

參考書目：面

含索引

譯自：Tales of solutions: a collection of hope-inspiring stories

ISBN 957-693-540-7 (平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178.4

91020981



◎◎◎◎◎ N53

焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事

作者→茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg)
依芳·朵蘭 (Yvonne Dolan)

譯者→黃漢耀

責任編輯→黃哲生

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

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

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路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)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2002年12月

ISBN / 957-693-540-7

定價→270元 108

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印刷→永光彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

TALES of SOLUTIONS: A Collection of Hope-Inspiring Stories

Copyright © 2001 by Insoo Kim Berg and Yvonne Dolan

Published by arrangement with W.W. Norton & Company, Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 2002 by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

張老師文化智慧的書目

P 1

一、現代心理叢書				親子系列		定價	備註		
中國人的追尋系列				定價	備註	P4	孩子的快樂天堂	100元	
J11	鹿港阿媽與施振榮——施陳秀蓮的故事	200元			P6	阿牛與我	150元		
J14	為者常成，行者常至——李錫柱的生涯故事	200元			P7	這一家	180元		
					P8	做溫暖的父母	180元		
					P9	天下無不是的孩子	180元		
					P10	校長爸爸天才困	180元		
					P11	烤媽出招	180元		
二、生活叢書									
生活技巧系列				定價	備註	P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元	
A1	讀書與考試	60元			P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元		
A9	怡然自得——30種心理調適妙方	130元			P14	我的女兒予力——一個唐氏症家庭的生活紀實	250元		
A10	快意人生——50種心理治療須知	120元			P15	跟狐狸說對不起	200元		
A11	貼心父母——30帖親子相處妙方	120元			P16	7-ELEVEN奶爸	200元		
A12	生活裡的貼心話	150元			P17	父母成長地圖	200元		
A13	讀書會專業手冊	250元			P18	做孩子的親密知己	200元		
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元			P19	親子逍遙遊台灣	200元		
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元			P20	親子逍遙遊世界	200元		
					P21	孩子的心，我懂。	220元		
					P22	你可以做個創意媽媽	230元		
					P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元		
愛·性·婚姻系列				定價	備註	P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元	
E9	告訴他性是什麼——0~15歲的性教育	150元			P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一個好男人	280元		
E10	外遇的分析與處置	140元			P26	孩子的天空——成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元		
E12	金賽性學報告·親密關係篇	220元			P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宜	220元		
E13	金賽性學報告·身心發展篇	220元	平裝		P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元		
E14	金賽性學報告·衛生保健篇	220元	平裝						
E18	春蝶再生——女性二度成年的新發現	180元	平裝		青少年系列		定價	備註	
E29	偷看——解讀台灣情色文化	180元		Z1	心中的自畫像——如何認識自我	120元			
E30	台灣情色報告	180元		Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元			
E31	中年男人的魅力——流暢、健康、性歡愉	200元		Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元			
E34	愛情功夫	200元		Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元			
E35	性心情——治療與解放的新性學報告	220元		Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元			
E36	外遇——情感出軌的真實告白	280元		Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元			
E37	我痛！——走出婚姻暴力的陰影	220元		Z7	貼身話——少女成長手札	120元			
E38	愛情學分 ALL Pass	180元		Z8	貼心話——我說·我聽·我表達	120元			
E39	我的愛人是男人——男同志的成長故事	180元		Z9	少年不憂鬱——新人類類的成長之路	180元			
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元		Z10	想追好男孩——青春族的情感世界	180元			
E42	愛得聰明·情深路長	210元		Z11	上青少年家——青少年完全指南·一、手冊	120元			
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元							
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元							
E45	婚內昏外	220元							

贏家系列		定價	備註	N38	解決問題的諮商架構	270元	
SM2	規劃孩子的學習生涯——12歲的全方位親職教育	2000元		N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元	
三、輔導叢書							
助人技巧系列		定價	備註	N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元	
C3	助人歷程與技巧	150元	增訂版	N41	習慣心理學·辨識篇〈下冊〉	500元	
C4	問題解決諮商模式	250元		N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元	
C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版	N43	志工招募實戰手冊	270元	
				N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的祕訣	350元	
				N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元	
				N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元	
				N47	故事與心理治療	300元	
團體輔導系列		定價	備註	N48	每個學生都能成功	250元	
M2	團體領導者訓練實務	200元	修訂本	N49	情緒與壓力管理	300元	
M3	如何進行團體諮商	200元		N50	兒童故事治療	280元	
M6	小團體領導指南	100元		N51	理情行為治療	220元	
M7	團體輔導工作概論	250元		N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元	
M8	大團體動力——理念、結構與現象之探討	180元		N53	焦點解決諮商案例精讀——激勵人心的治療故事	270元	
學術研究系列							
				L1	由實務取向到社會實踐	220元	
				L2	學生發展——學生事務工作的理論與實踐	280元	
				L3	我國「諮商、輔導人員專業形象」之調查研究	800元	非賣品
				L4	五年制商業專科學校學生生涯成熟度與學校適應之相關研究		非賣品
				L5	志願工作機構之人力資源管理策略對志願工作者組織承諾影響之研究——以救國團為例	250元	非賣品
				L6	中山先生民族主義對中國現代化影響之研究		非賣品
四、生命哲學叢書							
薩提爾短期心理諮商		定價	備註				
N23	薩提爾的家族治療模式	380元					
N24	焦點解決短期心理諮商	200元					
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	220元		T8	心靈之旅八十天——短期分析式心理治療	160元	
N26	兒童遊戲治療	250元		T9	桃源二村	250元	
N27	臨床督導工作的理論與實務	400元		T10	前世今生——生命輪迴的前世療法	180元	
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		T11	家庭會傷人——自我重生的新契機	220元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		T12	你是做夢大師——窮夢·解夢·活用夢	250元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		T13	生命輪迴——超越時空的前世療法	180元	
N31	心理治療入門	360元		T14	生命不死——精神科醫師的前世治療報告	200元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		T15	桃色夢境——性夢解析與自我成長	280元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		T16	你在做什麼？——成功改變自我、婚姻、親情的真實故事	380元	
N34	志工實務手冊	450元		T17	黑色夢境——惡夢處理手冊	280元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元	
N36	遊戲治療101	450元		T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T20	跨越前世今生——陳勝英醫師的催眠治療報告	200元	

T21	脆弱的關係——從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻	320元		D67	你可以更靠近我	280元	
T22	家庭舞蹈 I——從家庭治療剖析婚姻關係	220元		D68	快樂的十日課(上)	250元	
T23	家庭舞蹈 II——從家庭治療探討家人互動	220元		D69	快樂的十日課(下)	250元	
T24	穿越迷幻森林	320元		D70	不無聊密事錄——十件要做的事,讓你快樂一輩子	200元	
T25	回家:結構派大師說家庭治療的故事	400元		D71	一分鐘心理醫生	250元	
T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元		D72	你可以自由——讓受虐婦女不再陪夜哭泣	200元	
T27	當尼采哭泣	420元		D73	這就是男人!	340元	
T28	診療椅上的謊言	420元		D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元	
T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元		D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元	
T30	聖徒與瘋子——打破心理治療與靈性的藩籬	330元		D76	天空不藍,仍然可以歡笑——練習幽默	270元	
T31	前世今生之回到當下	280元		D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元	
T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元		D78	巫婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元	
T33	祕密,說還是不說	360元		D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元	
T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元		D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元	
T35	請聽,我心——心理醫生的自我分析	300元		D81	放心,陪他一段——照顧者十二守則	260元	
T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元		D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元	
T37	不再害怕——性受虐者心靈療愈的動人故事	220元		D83	重新發現時間	260元	
T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元		D84	勇敢笑出來。——不要放棄幽默	320元	
心靈拓展系列		定價	備註				
D45	解離的真實——與巫士唐望的對話	300元		D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元	
D46	杜鵑窩的春天——精神疾病照顧手冊	320元		D86	慾望之心——了解賭徒心理	300元	
D47	超越心靈地圖	300元		D87	寫自己的壓力處方	320元	
D48	真誠共識——等待重生的新契機	380元		D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元	
D49	邪惡心理學——真實面對謊言的本質	300元		D89	我的感覺你懂嗎?——面對拒絕	320元	
D50	生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰	240元		D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元	
D51	四子女兒心	180元		D91	日常談話·深度傾聽	290元	
D52	鮮活信仰——卡托的心靈回憶錄	250元		D92	勝過失望	270元	
D53	空,大自在的微笑——空性禪修次第	200元		D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元	
D54	誰來下手?	220元		D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過悲痛	220元	
D55	假如我死時,你不在我身旁	280元		D95	向自殺 SAY NO!	350元	
D56	不知道我不知道	180元		D96	別跟情緒過不去	280元	
D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元		D97	木屐與清酒——生活中的惜物思想	220元	
D58	因為,你聽見了我	220元		D98	可以溝通真好	280元	
D59	當醫生遇見 Siki	240元		D99	打開戀物情結	300元	
D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元		D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元	
D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元		D101	心中懷小孩	270元	
D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元		D102	抗癌無懼,活得更好——15000個抗癌勇士的健康秘訣	250元	
心靈清流系列				定價 備註			
D63	Erikson老年研究報告	400元		R1	生命果真如此輕易	140元	
D64	難以置信——科學家探尋神秘信息場	240元		R2	這會是一季美好的冬	140元	
D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元		R3	老實做人	140元	
D66	家屋,自我的一面鏡子	380元		R4	回首生機	140元	

				心靈美學系列	定價	備註
R5	但願無悔	140元				
R6	感應之情	140元	Y5	心情國度	140元	
R8	一畦青草地	140元	Y6	人生是福	140元	
R9	貼近每一顆溫柔的心	140元	Y7	讓我擁抱你	140元	
R11	二更山寺木魚聲	140元	Y9	阿保的童話	110元	
R12	離家為了一個夢	130元	Y10	小鎮人家	110元	
R13	眼前都是有緣人	130元	Y11	十月的笛	110元	
R14	溫馨故事	140元	Y12	森林小語	110元	
R16	開悟心燈	140元	Y13	蘋果樹	110元	
R18	天天好心情	200元	Y14	疼惜自己	100元	
R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元	Y15	玩得寫意	100元	
R22	找回快樂的心	200元	Y16	彼此疼惜	100元	
R23	心靈真情書	180元	Y17	老神在哉	100元	
R24	印地安之歌	180元	Y18	和上蒼說話	100元	
R25	不小心，我撿到了天堂	250元	Y19	心中的精靈	100元	
R26	我在雪地上跳舞	230元	Y20	新鮮上班族	100元	
R27	辦公室智慧 200	220元	Y21	聽心兒說話	100元	
			Y22	美麗心世界	100元	
人與自然系列		定價	備註	Y23	與人接觸	110元
NB1	傾聽自然	200元	Y24	心的面貌	110元	
NB2	看！岩石在說話	200元	Y25	沈思靈想	100元	
NB3	共享自然的喜悅	180元	Y26	尊重自己	100元	
NB4	與孩子分享自然	180元	Y27	寬恕樂陶陶	100元	
NB5	探索大地之心	180元	Y28	簡樸活得好	100元	
NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元	Y29	善待此一身	100元	
NB7	學做自然的孩子——國家公園之父繆爾如何觀察自然	180元	Y30	自在女人心	100元	
NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元	Y31	接納心歡喜	100元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元	Y32	喜樂好心情	100元	
			Y33	熊族寓言	140元	
文化顯影系列		定價	備註	Y34	擁抱情愛	140元
K1	台灣田野影像	240元	Y35	樹香——人與自然的對話	140元	
K2	台灣綠色傳奇	240元	Y36	舞蝶——人與自然的對話	140元	
K3	燃燒憂鬱	240元	Y37	享受寧靜——雅肯靜坐心理學	160元	
K4	久久酒一次	240元	Y38	曠曠熊的無為自在	160元	
K5	天堂樂園——電影·文學·人生	180元	Y39	小小豬的謙弱哲學	200元	
K11	棒球新樂園	180元	Y40	曠曠熊的減肥秘笈	160元	
K13	性與死	220元	Y41	曠曠熊的逍遙遊	160元	
K14	異議筆記——台灣文化情境	180元	Y42	老灰驢的幽默自處	160元	
			Y44	當下最美好	150元	
			Y46	祝你聖誕快樂	180元	
			Y47	祝你生日快樂	150元	

Y48	祝你天天快樂	150元		X4	飛躍青春——學習·成長·奉獻	50元	
Y49	給我親愛朋友	150元		X5	前瞻·創意·務實	50元	
Y50	當所愛遠逝	150元		X6	迎接人生挑戰·開創智慧新機	50元	
Y51	讓憤怒野一回	150元		X7	尊重生命·關懷大地	50元	
Y52	給壓力一個出口	150元		X8	發揮生命潛能·開拓活動空間	50元	
Y53	勇敢向前行	150元		X9	追求卓越·共創未來	50元	
Y54	好好過日子	150元		X10	終身學習·持續成長·無私奉獻	50元	
Y55	活出真性情	150元		X11	攜手同心建家園·超越精進跨世紀	50元	
Y56	寶貝你的學生	150元		X12	21世紀最炫的選擇	50元	
Y57	給工作中的你	150元		X13	圓一個e世紀的夢	50元	
Y58	給我親愛家人	150元					
Y59	給獨一無二的你	150元			五、有聲專輯（演講卡帶）		
Y60	記得照顧自己	150元			愛心與智慧系列	定價	主講者
Y61	祝你早日康復	150元		F13	生命的微笑——禪與人生	180元	鄭石岩
Y62	親親我的寶貝	150元		F14	清心與隨緣——談如何活得更自在	180元	傅佩榮
Y63	親親我的媽咪	150元		F15	緣與命——談自我實現的人生	180元	黃光國
Y64	阿保的童話（修訂版）	140元		F16	擁抱生命——談快樂人生	180元	鄭武俊 林治平 樓惠勇
Y65	小鎮人家（修訂版）	140元		F17	前世今生的對話	180元	葛大鵬 陳達誠
Y66	十月的笛（修訂版）	140元		F18	生命轉運的奧秘	180元	陳勝英
Y67	森林小語（修訂版）	140元		F19	不死的生命——我如何走上前世治療這條路	180元	陳勝英
Y68	蘋果樹（修訂版）	140元		F20	催眠與潛意識——從精神分析到前世催眠	180元	陳勝英
Y69	森林的童話	160元					
Y70	會哭的男人很可愛	150元					
Y71	跟沮喪說 bye bye	150元			性·愛趨勢系列	定價	主講者
Y72	葛葉的訊息	160元		F21	21世紀性愛大趨勢——現代人必備的性知識	180元	馮榕等
Y73	夏日的魔法	160元		F22	談心談性話愛情——夫妻必備的性知識	180元	簡春安
Y74	幸福的滋味	200元		F23	單身貴族雙人床——未婚男女必備的性知識	180元	李 昂
Y75	別讓自己白白受苦	150元		F24	你儂我儂化作做愛——年輕人必備的性知識	180元	施寄青
Y76	平安在我心	150元		F25	尊重愛性——談性教育的意義	180元	晏密文
Y77	時時心感恩	150元		F26	身體情語——談兩性必備的性知識	180元	江漢賢
Y78	離開祕密花園	150元		F27	性愛迷思——談如何跨越性障礙	180元	馮 榕
Y79	走進萬花筒	150元		F28	永遠浪漫——談愛情的悲歡辯證	180元	曾昭旭
Y80	因為愛，我和你	180元		F29	情色對話——談女人的性愛發展史	180元	何春桂
Y81	因為愛，我和自己	180元		F30	兩性解析——談工業社會的婚姻	180元	邱 彰
				F31	獻身神話——談「以身相許」的愛情迷思	180元	馬建君
				F32	愛情私語——談女人的性覺醒	180元	李元貞
				F33	婚姻終結——談旗鼓相當的婚姻伴侶	180元	施寄青
				F34	男人的性革命——男人氣概的新定義	180元	余德慧
				F35	女人的性革命——女性主義的性解放	180元	何春桂
				F36	君子好逑——談一場成功的戀愛	180元	曾昭旭
				F37	自在女人心——單身女人也逍遙	180元	馬建君
	智慧文選系列	定價	備註				
X1	飛躍青春——邁向21世紀	50元					
X2	疼惜的心——做個有溫度的人	50元		F36			
X3	生命視野——十個生涯故事	50元		F37			

F38	傾聽性語——性觀念與自我成長	180元	馮樹鏞 鄭玉英	FA12	打開家庭祕密的黑盒子	250元	鄭玉英
F39	性愛風情——現代女性的性觀念	180元	汪麗霞 林麗英	FA13	如何激發孩子的潛能	250元	游乾柱
F40	性愛革命——當代女性與性治療	180元	文樂光 王瑞琪	錄影帶系列			
				VT1	西藏生死書49天生死之旅(上)	1600元	日本
					前往清淨的國度(下)		NHK
世紀家變系列		定價	主講者				
F41	家在變動——重新認識我們的家	180元	吳就君				
F42	家在求救——照亮家庭的黑暗角落	180元	陳若璋	掌握生命契機·發揚生命光輝		定價	主講者
F43	家會傷人——自我重生的新契機	180元	鄭玉英	F101	彩繪生命的藍圖——談生涯規劃	180元	李鍾柱
F44	家有可為——幸福家庭與良好的溝通習慣	180元	柯永河	F102	突破生命的限制——談自我成長與自我發展	180元	鄭玉英
				F103	拓展生命的互動——談人際溝通	180元	洪有義
				F104	迎接生命的戀曲——談兩性交往的藝術	180元	曾昭旭
				F105	永結生命的情緣——談夫妻相處之道	180元	關春安
耕一畝溫柔的心田系列		定價	主講者	F106	享受生命的親密——談成熟的性愛觀念	180元	洪小喬
F51	點一盞溫柔的心燈	180元	曾昭旭	F107	孕育生命的幼苗——談有效的親子溝通	180元	曾漢榮
F52	給一份溫馨的祝福	180元	何進財	F108	珍惜生命的時光——談有效的時間管理	180元	黃英忠
F53	換一劑溫柔的藥方	180元	鄭石岩	F109	發揮生命的潛能——談工作意義與工作適應	180元	莊聰正
F54	給一世溫情的對待	180元	阮大年	F110	輕彈生命的旋律——談壓力管理	180元	藍三印
F55	耕一畝溫柔的心田	180元	傅佩榮	F111	共創生命的秩序——談民主社會的正確觀念	180元	林洋港
F56	彈一曲和諧的樂音	180元	蔡培村				
OK父母系列		定價	主講者	把心找回來系列		定價	主講者
F61	做孩子的學習良伴	180元	小野	F112	找回喜悅的心——快樂簡樸的祕訣	180元	周神助
F62	建立孩子正常的學習態度	180元	洪有義	F113	找回簡樸的心——單純簡樸的喜樂	180元	鄭石岩
F63	讓孩子成為學習贏家	180元	廖清碧	F114	找回自然的心——社區與學校的自然觀察	180元	劉克襄
				F115	找回自省的心——與心對話	180元	饒鵬程
				F116	找回坦誠的心——坦誠少欲心自清	180元	李鍾柱
				F117	找回平凡的心——平凡中創意無限	180元	吳伯雄
有聲閱讀系列		定價	主講者	F118	找回快樂的心——留個位子給快樂	180元	陳月嬌 陳玉琴
FA1	催眠之旅	150元	陳勝英	F119	找回美感的——琉璃美術裡的人生	180元	張毅
FA2	西藏生死書有聲書	450元	丁乃二 孔慶龍主講	F120	找回真實的心——從禪定修持中找回真實心	180元	心定法師
FA3	時間管理贏家——有效的時間管理	250元	李鍾柱	F121	找回智慧的心——讀書的心與方向	180元	詹宏志
FA4	快樂生活贏家——快樂生活之道	250元	鄭武俊	F122	找回無欲的心——人到無求品自高	180元	曾昭旭
FA5	心靈真情書之真情念歌	250元	莊胡新浩	F123	找回成長的心——生命處處是綠洲	180元	陶曉清
FA6	人際關係贏家——新人際關係論	250元	邱彰	F124	找回領悟的心——覺醒的智慧	180元	陳麗安
FA7	親子溝通贏家——如何做好親子溝通	250元	鍾思嘉	F125	找回珍惜的心——運用時間的藝術	180元	柴松林
FA8	創造卓越的EQ——情緒管理與調適	250元	王浩威	F126	找回清貧的心——生活簡單·生命自然	180元	鄧志浩
FA9	閱讀的美好經驗——找回智慧的心	250元	詹宏志	F127	找回舞動的心——生命故事·心靈之舞	180元	林秀堯
FA10	生命觀照	250元	蔡評功				
FA11	臨終關懷	250元	蔡評功				

· 此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

· 讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805



Tales of Solutions
A Collection of Hope-Inspiring Stories

焦點解決諮商

by Insoo Kim Berg & Yvonne Dolan

案例精選

激勵人心的治療故事

茵素·金·柏格 & 依芳·朵蘭◎著 黃漢耀◎譯

目錄

〈推薦序〉	焦點解決諮商的好處	陳秉華	004
〈導讀〉	問題焦點，焦點問題	吳熙瑁	009
〈前言〉	稻草變黃金		014
第一章	落實希望與尊重：焦點解決諮商概述		020
第二章	美夢成真：奇蹟與解決建構		059
第三章	粗糠中篩選出精麥：找出「例外」		086
第四章	標出範圍：評分		121
第五章	「哇！你是怎麼做到的？」：以讚美處置		134
第六章	「未知」的立場：在後面領導		155
第七章	「做些不一樣的事」：邀請當事人發現獨特		190
第八章	一點點也可以：小小改變		204
第九章	童言童語：運用焦點解決治療兒童		223
第十章	慢慢上軌道		242
結語			263

<推薦序>

焦點解決諮商的好處

陳秉華

焦點解決短期諮商在台灣會成爲一個流行的諮商方式是有原因的。一方面，來自於台灣的諮商輔導界對於獲得輔導新知的渴望。七年前，由筆者籌畫，集合了幾位當時在台灣師大心輔所一起修此課的博士班學生，著手合寫出了一本輕薄短小，但是具體實用的《焦點解決短期心理諮商》一書，由張老師文化出版之後，銷路一直很好。這些年間，博士班的學生們都先後取得了他們的博士學位，在各大專院校的諮商領域從事教學與實務工作，長期以來，每個人也一直對於學校教師、輔導老師、社區諮商相關工作者，教導焦點解決的諮商取向。兩年前，焦點解決學派創始人，本書作者茵素·金·柏格更是在「張老師」諮商中心的聯繫與力邀

下，來到台灣做短期的訓練。對於許多學習者而言，能夠見得大師的廬山真面目，親身聆聽講學，更是覺得如沐春風，獲得了許多寶貴的學習經驗及美好的回憶。

焦點解決諮商學派的概念和方法，與一些歷史悠久、理論結構複雜的諮商學派相較，顯得易懂易學，令人十分容易親近，即使對於沒有豐富輔導背景的學習者，也會覺得容易上手。因此，台灣在經過多年的推廣之後，一些焦點解決諮商的技術，例如目標建構、正向引導、例外問句、奇蹟問句、讚美處置等，就都成為許多人能夠靈活使用的會談方法了。絕大多數的輔導學習者的應用經驗是，他們在進行諮商會談時，就算不一定會完全忠於焦點解決學派，但也會將技巧融入在自己的會談中，成為一種便捷的會談工具。

焦點解決諮商除了在技術上很清楚，易學、易於使用外，在諮商理念上也有著極大的優勢。許多的諮商理論，都把人看成是有問題、有缺陷的，需要被修改與矯正。人的問題都有長遠複雜的成因，要看清楚問題出在哪裡，就必須透過層層抽絲剝繭，才能夠探索出過去的問題源頭與問題發展過程，不但耗費時間，而且還會使問題困擾者常常陷溺於過去，而不直接面對現在和未來。焦點解決諮商的理念是，問

題出現固然有其來由，但是做出合宜的處理並不需要依賴處理過去。這樣的看法很挑戰傳統的心理治療工作者，但是實務經驗上不斷告訴我們這樣的新想法是可以行得通的，輔導者不必過於拘泥、受限於傳統教導如何諮商的眼光。

焦點解決諮商傳遞出對於人的信念則更容易令人感動。諮商是對於人的工作，對於尊重當事人、接納當事人有自知之明，會知道自己要什麼，會懂得為自己尋找目標。諮商者的任務就是成爲一個好的輔助者，使當事人能夠發現自己的內在資源，了解自己擁有改變的力量，使當事人能夠有力量走自己想走的路。這樣的道理，原本十分簡單，諮商者不需要逾越當事人，爲當事人強加目標，把當事人當成自己掌中之物。尊重當事人的道理看似簡單，但是在學了一大堆各樣複雜的諮商理論之後，諮商者常常就遺忘了這個簡單但重要的道理，不自覺地想要操縱、改變當事人，才會感到有效能。焦點解決諮商的精神，使諮商者回歸本位，把決定如何改變的權力還給當事人。

使用焦點解決的諮商者，還常常會驚訝地發現，正向引導、例外的問句、讚美的處理、小改變的肯定與探究，竟然會產生許多意想不到的效果，其實這些問話技巧的背後，都

是存在一個對當事人的正向肯定——你是有能力做得到的。當在實務工作中看多了這些不甚起眼的問話技巧居然就能把當事人的改變一步一步的帶出來，我不禁思考「爲什麼？」我感嘆我們週圍充斥著許許多多求好心切的父母師長，不斷的用各種有形無形的方式告訴在成長中的孩子「你不夠好」，許多成長中的孩子很少學到可以信任自己，可以不必依賴外在環境給的評價來評斷自己的能力與價值，可以知道自己要什麼。在諮商中，我們看到當事人帶著各式各樣的問題前來，但是很深的內在其實都很相似，都是渴望被肯定、被看見、被稱讚的心情。諮商中傳遞給當事人一種可以信任自己的眼光，去逐漸發現自己的資源與能力，就能夠帶出很大的治癒力量，這是六十年代人本取向的諮商學派早就呼籲的理念，到了九十年代，焦點解決諮商把這精神發揚光大，並且添加了更多樣化的技巧，以及結構化的諮商流程，使諮商的進展變得更容易掌握，改變的效果也能更快顯現，這就是焦點解決短期心理諮商。

本書由茵素·金·柏格與她的同事依芳·朵蘭，共同執筆，仍由張老師文化出版，呈現在我們面前。透過淺白的文字介紹概念，以及精采的案例說明，使學習者能夠更多掌握

它的精華，是學習者的好消息。

（作者為台灣師範大學心輔系教授）

<導讀>

問題焦點，焦點問題

吳熙瑀

焦點治療是八〇年代發展出一種療法，屬於後現代療法的一支。後現代療法的主要精神是將當事人視為專家，治療師並非專家；重視當事人的能力、資源，而非當事人的問題和病癥（其實連DSM-IV的標籤都不贊成使用）。當事人有無止境的資源，治療師主要的工作就像是挖礦，而非給予資源；對言語的運用集中於積極創造行動的空間，而非透過言語來控制當事人等。目前台灣已有的後現代療法包括敘事療法和焦點療法，希望將來不同的後現代療法能陸續介紹到台灣。基本上，敘事和焦點的大精神是相通的，只是實行方法有很大的不同，敘事重視認同（Identity）的發展，焦點則重視解決（Solution）的建構。有興趣看敘事治療的讀者，可