

建構解決之道的會談

*Interviewing
for Solutions*

焦點解決短期治療

- 
- 作者：Peter De Jong & Insoo Kim Berg
 - 總校閱：許維素
 - 譯者：李慧貞、潘祥齡、周秀妹、陳素惠
許維素



心理出版社

建構解決之道的會談

- 焦點解決短期治療

本書為焦點解決短期治療近代的代表著作，由焦點解決短期治療重要代表人物Peter De Jong及 Insoo Kim Berg所撰寫。

本書先從派典轉移的觀點，來介紹焦點解決短期治療的基本精神與架構；接著依循建構解決之道會談的歷程，依序介紹焦點解決短期治療的代表性技巧，並以各種案例說明焦點解決短期治療於一般晤談情境及更具挑戰性情境（如非自願情境、危機情境等）的應用；最後，再就研究與理論的角度，來反應焦點解決短期治療的珍貴價值。

本書融合了焦點解決短期治療的理論與實務，非常適用於大專院校進行焦點解決短期治療課程的使用，更是學習焦點解決短期治療的實務工作者不可不讀的一本重要著作。

Interviewing for Solutions

THOMSON
™

For your learning solution
www.thomsonlearningasia.com

ISBN 978-986-7138-53



789867 138538

建構解決之道的會談

——焦點解決短期治療



Peter De Jong
Insoo Kim Berg

總校閱 許維素
譯者 李慧貞 潘祥齡 周秀妹
陳素惠 許維素



心理出版社

THOMSON



TM

建構解決之道的會談：焦點解決短期治療 /
Peter De Jong, Insoo Kim Berg 原著；李慧
貞等譯 -- 初版 -- 臺北市：新加坡商聖智學習，
2006[民95]

面；公分

含索引

譯自：Interviewing for solutions

ISBN 978-986-7138-53-8 (平裝)

1. 社會個案工作 2. 面談 3. 諮商

547.2

95013513

建構解決之道的會談：焦點解決短期治療

© 2007年，新加坡商亞聖智學習國際出版有限公司著作權所有。本書所有內容，未經本公司事前書面授權，不得以任何方式（包括儲存於資料庫或任何存取系統內）作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

Original: Interviewing for solutions

By Peter De Jong · Insoo Kim Berg

ISBN: 053458473X

Copyright ©2002 by Brooks/Cole, a Cengage Learning Company

The Cengage Learning™ is a trademark used herein under license.

All rights reserved.

3 4 5 6 7 8 9 2 0 1 0

出版商 新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司
10349臺北市鄭州路87號9樓之1
<http://www.cengage.tw>
電話：(02) 2558-0569 傳真：(02) 2558-0360

原 著 Peter De Jong · Insoo Kim Berg

總 校 閱 許維素

譯 者 李慧貞 · 潘祥齡 · 周秀姝 · 陳素惠 · 許維素

總 編 輯 林敬堯

執行編輯 林怡倩

總 經 銷 心理出版社股份有限公司
台北市和平東路一段180號7樓
電話：(02) 2367-1490 傳真：(02) 2367-1457
郵撥：19293172 心理出版社股份有限公司
<http://www.psy.com.tw>
E-mail: psychoco@ms15.hinet.net
駐美代表：Lisa Wu

Tel: 973 546-5845 Fax: 973 546-7651

出版日期 西元2006年8月 初版一刷

西元2010年3月 初版三刷

定 價 500元

ISBN 978-986-7138-53-8

(10C-COR0)

總校閱者簡介

許維素

現任：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授

學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

經歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授

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

國立台北護理學院專任輔導教師

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

2002年諮商心理師高考合格

作者序

這是一本關於如何對當事人進行晤談的書。它提供了助人專業基本晤談的一組技巧；最值得尊敬的是，這些技巧是獨一無二的。第一，這些技巧企圖協助當事人發展對未來更加滿意的願景。第二，技巧引導當事人與從業者深入覺察當事人可用來實現願景的力量與資源。這些技巧乃奠基於一個信念：諮商必須在每位當事人的參考架構中進行。

我們已經選擇稱呼這種晤談的方法為「建構解決之道」（solution building），好用來對照其他多數晤談所採用的「問題解決」取向（problem-solving approach）。在使用「問題解決」取向時，從業者會在當事人身上蒐集資訊，以評估當事人問題的本質和嚴重性，並設計出能夠解決或減輕問題的處遇方式。這種取向極度倚重專家學者的評估及處遇。

要從「問題解決」取向轉為使用建構解決之道的思維，學生與工作坊成員告訴我們，這種改變，乃和原本習慣用右手做事改成用左手做事的經驗很類似。每個人必須習慣這個過程。這些學生與成員也分享說，在理論上了解兩種取向的差異，還是會比將焦點解決技巧付諸實行來得容易。因此，我們設計了以提升實務技巧為主要目標的教學教材。

這本書的目的是要教你怎樣與當事人一起建構解決之道。在本書中，大部分的篇幅都在說明這些必要的技巧並舉例之。建構解決之道是透過從業者與當事人間曾經使用過的詞彙而產生的，這些詞彙包含我們與當事人晤談時實際的對話在內。文中引用足夠的對話，以清楚提供你了解建構解決之道對話的意義；這種對話包含許多的起迄與轉折。

為了補充本書內容，你可以參考與本書有關的《教師資源參考手冊》、《學習者操作手冊》，以及錄影帶。雖然這些資料及書籍是用來設計成一份綜合套裝組合課程以提供學習者作為參考使用的，但是每個項目卻是各自獨立的。這份補充教材提供建構解決之道的新手，藉由練習而快速有效地學會它。這份教材包含教授的意見、課堂中的要求、課堂外執行的劇本、樣本測試項目、與當事人一起使用建構解決之道的工

具以及晤談範例等。

錄影帶是伴隨本書第二版的新設計。錄影帶包含六次晤談中的二十二段片段剪輯。這些剪輯是根據書中所提到基本技巧（如獲得細節）、建構解決之道的對話類型（如形成目標），以及晤談情境類型（如自願的）來排序的。第一批的剪輯說明當事人在自願來談的情境中使用的的基本技巧與對話。第二批的剪輯增加了在非自願情境中的兒童、青少年、兩位個案、強制來談個案，以及危機情境中工作的附加技巧。錄影帶中的從業者由一位學生及我們自己來扮演，而當事人則有不同年紀、性別、社經地位及種族等對象。本書中的對話剪輯是對照從第三章至第十章中所使用的技巧，和被引用的對話類型所做的特別剪輯。

除了在第九章中，有我們從錄影帶裡印下來一些對話之外，錄影帶都是原始的材料，也提供了超越本書既定技巧的額外範例。在基本技巧的部分，由於這些技巧是混合使用的，而且會在所有建構解決之道對話與晤談情境中一起被使用，因此，參照本書而做的剪輯只是用來引證而已。從第四章至第十章的剪輯中，引證不同晤談之特殊對話類型作為參考。

示範錄影帶被企圖用來當作學習套裝組合課程之一。我們建議學習者先讀書本的部分、觀賞錄影帶剪輯，然後按照《教師資源參考手冊》及《學習者操作手冊》的建議來執行技巧。當學習者持續實踐技巧時，可以一再地回顧錄影帶，以更新和磨練這些技巧。

本書的章節組織如下所述。第一，書中第一章至第二章，為晤談技巧提供了大脈絡。在這些章節中，我們解釋「問題解決」取向的助人專業，並追溯到現代醫學的興起，及說明其令人印象深刻的成就。我們闡述在助人專業中所運用之「問題解決」的假設重點，而同時提供另一種替代性的選擇：建構解決之道。第二，從第三章至第十章，我們呈現了建構解決之道所使用的技巧。呈現的順序反映了建構解決之道初次及後續晤談所使用的技巧。換言之，技巧的呈現依循著建構解決之道從開始到結束的歷程，還有從簡單晤談情境到更具挑戰性情境（由自願情境到非自願情境，再到危機情境等）的一般性思考。我們相信，這種組織對學習者而言，會更容易將技巧應用在自身的實踐中。第三，在第十一章至第十四章中，我們更廣泛地提供在機構及助人專業中執行建構解決之

道的資訊。我們呈現研究成果資料，並重視建構解決之道所能反映出助人專業的珍貴價值，其中包括實踐多元文化敏感度的認同。我們也提供在小團體及在組織實踐中，有關應用此取向的片段例子。最後，我們討論這些技巧蘊含的理論，以及當事人如何回應技巧的反應。

對那些熟悉本書第一版的人而言，會注意到第二版主要的改變是：對未知技巧的修訂及篇幅的擴大（第三章）；在非自願情境中晤談，包括兒童、兩個當事人或成對晤談，及晤談強制來談當事人的新章節（第九章）；更新焦點解決晤談研究成果的資訊（第十一章）；更新在團體及組織中的應用資訊（第十三章）；與非自願當事人及危機當事人使用建構解決之道所增加的工具（見附錄）。

我們相信，這本書對廣大的讀者是非常有用的，錄影帶、《教師資源參考手冊》、《學習者操作手冊》可以一起使用。本書適用於大學生及研究生在諮商、心理學、教牧諮商、精神疾患照護及社會工作領域中的實務課程。我們也相信，本書對諮商中心、家庭服務中心、兒童及成人心理健康中心，以及其他有興趣使用建構解決之道技巧來訓練職員的社會福利機構是有助益的。許多讀者鼓勵我們撰寫與編纂書籍、錄影帶、參考手冊及操作手冊；我們現在和這些讀者一起使用這份教材。

你很快就會發現，書中使用口語、對話的風格寫作而成。我們已經避免使用專有名詞，我們也常常使用第一人稱及第二人稱，且特別標明對話是我們其中一位從業者過去的經驗；我們所界定的從業者則包括 Insoo 或 Peter 在內。口語化對我們而言是很自然的，這種風格會更正確地反映我們與當事人、學生及工作坊觀眾一起進行工作時的方法。我們相信，這會允許我們更清楚地表達我們的經驗及想法。

本書提供從業者一個地圖，以能有效地協助當事人在其參考架構中建構出解決之道。我們相信，當事人能夠藉由想像可行的未來，以及努力將這些願景實現而賦能自己。身為從業者，我們可以催化當事人建構出解決之道。當有目的且有意義地運用本書中的技巧時，你便更能體會到從業者對當事人賦能的貢獻；在這個歷程中，對從業者而言，會是一個具有活力且令人舒服的經驗。歡迎來到這個令人興奮的世界：一個促使當事人生活發生改變的世界。

我們要謝謝下列評論家：Robert G. Blundo, University of North Carolina

at Wilmington; Robert I. Cohen; Linda Davies, Northeastern State University; Sherry Edwards, University of North Carolina, Pembroke; Lance Egley; Bemidji State University; Thomas Scofield, University of Nebraska-Kerney; and Kim Womack, Jacksonville State University。

我們也從與同事們的對話中受益極大：Steve de Shazer, Brief Family Therapy Center; Gale Miller, Marquette University; Cheryl Brandsen, Calvin College; Sarah Rhein, Bethany Christian Services; 以及 Wallance Gingerich, Case Western Reserve University。我們也要謝謝我們的學生、工作坊成員，以及書裡寫到與問題奮鬥且鼓舞人心的當事人們。

最後，特別謝謝 Char。沒有她的耐心、愛心及智慧，這個計畫就無法完成。

Peter De Jong
Insoo Kim Berg

總 校 閱 者 序

本書《建構解決之道的會談——焦點解決短期治療》，是翻譯 Peter De Jong 及 Insoo Kim Berg 所撰寫的《*Interviewing for solutions*》（第二版）一書。本書是焦點解決短期治療（solution-focused brief therapy, SFBT）近代很重要的代表著作；其章節的組織架構，先從派典轉移的觀點，來介紹 SFBT 的基本精神與架構；接著，依循建構解決之道會談的歷程，依序介紹 SFBT 的代表性技巧，並以各種案例說明 SFBT 於一般晤談情境及更具挑戰性情境（如非自願情境、危機情境等）的應用；最後，再就研究與理論的角度，來反應 SFBT 的珍貴價值。足見本書融合了 SFBT 的理論與實務，內容非常豐富與完整，是欲了解與學習 SFBT 者一本很適用的入門書。

雖說本書是入門書，但是在反覆校閱的過程中，發現要從內文中去精確理解與捕捉 SFBT 精神，卻仍然是不容易；即使已經接觸 SFBT 近十年的我，在每次閱讀本書的內容時，都會有不同的體悟與省思。對於 SFBT，一開始被其簡易架構與正向思考所吸引，認為是一種容易推廣與學習的取向；之後，才又發現，要去達成當事人正向所欲目標，而非實務工作者專業建構的晤談方向，是一種深度對當事人的尊重與賦能；然後，又再體會到，在正向尊重的會談氛圍中，催化的是當事人自我決定的負責能力，而實務工作者只是負責開發當事人深藏的生命寶藏與資源。每一種體悟都需要一些時日的浸淫，才能浮現，然後又再需要不少時間內化成為自己的一部分。對於 SFBT 的看法，也因此漸漸地從策略性使用，慢慢轉為由衷地尊重與佩服。

能校閱與翻譯這本書，我覺得很榮幸與開心，因為本書的作者之一是我崇拜與認識的 Insoo。Insoo 與其丈夫 Steve de Shazer 皆為 SFBT 的重要創始者，二人皆是經常巡迴於世界各國講授與進行 SFBT 訓練。與 Insoo 的相識與熟悉，是透過這幾年中參與為時三期十二個月的 SFBT 網路督導課程；Insoo 的督導，即使是透過網路，仍能展現 SFBT「極簡」的禪

風與深度的人本關懷，每每令我動容。而在這個接受督導的過程，讓我也深刻體會到，**SFBT** 真如 **Steve de Shazer** 所說，是一個「知易行難」的派別。

諮商與治療工作，從學習到勝任，可堪稱一個艱鉅的歷程；學習 **SFBT** 亦然。期待本書能提供愛好 **SFBT** 的實務工作者一個自我學習與訓練的工具，也能成為諮商與治療相關課程中介紹 **SFBT** 的最佳工具。本書之所以能順利問世，首先要感謝慧貞、祥齡、秀姝、素惠，他們非常辛苦地付出；也特別要謝謝心理出版社林敬堯總編及所有工作人員的協助；此外，暨大輔諮所鄭惠君同學的最後校對，亦是一位功臣。由於 **SFBT** 饒富後現代哲學的精神，翻譯要能達到「信、雅、達」的境界，並不是一件容易的事，所以在此懇請讀者能不吝給予指正，以幫助此書的可讀性與精確性能更上一層樓。

最後，本書謹獻給二〇〇五年九月過世的 **Steve de Shazer**。

師大心輔系副教授 許維素

2006.6

譯者序

對於我這個新手諮商員來說，初接案時往往受到當事人描述的事件影響，容易卡在當事人帶來的困擾裡，以致於在接案過程中，面臨無數次的衝擊與焦慮。很幸運地，在研究所就讀期間，以及許維素老師的授課與督導之下，對於焦點解決短期治療取向有了較為深入的探究。此後，當我在接案過程中遇到瓶頸，苦於當事人的困擾之時，焦點解決短期治療的基本精神之一——「建構解決之道」，便會映入腦中，有效幫助我化解諮商過程中所面臨的困境與挑戰。因此，得知有翻譯此書的機會，深感雀躍，原因不外乎自己得以透過原文著作，細緻地領略作者原意，成為晚輩探究焦點解決短期治療的重要管道之一。故翻譯此書對我而言，實有非凡的意義。

本書字裡行間表露出對當事人的正向肯定與積極尊重。建構解決之道所傳遞的理念及態度，看似簡單平凡，然而細緻化的程度卻讓人驚嘆。其中，所引用的任何技巧，都是開啟當事人希望與力量的鑰匙；對話過程中所運用的每一問句，亦是促使當事人再度展現各自的生命奇蹟與例外。這也印證了建構解決之道長久以來對「問題」的「正向」堅持，並讓從業者與當事人清晰地感受到建構解決之道異於其他諮商取向之處，我想，這就是「建構解決之道」魅力之所在。如果當事人本身並不是一個發光體，但卻想發光，他們還是能藉由點亮身旁的一盞小燈，散發些光芒。換言之，「建構解決之道」雖不假設當事人本身是個光芒四射的發光體，但卻 **empower** 當事人是個擁有點燈能量的個體。

感謝素惠、祥齡、秀姝等合作夥伴對於此書翻譯的辛勞付出。在這段期間，大家共同的信念不外乎是對這項任務的堅持與努力，即使對於翻譯成果難免會心生遙遙無期、路途艱辛的感慨，但在彼此繁忙的工作之餘，大家還是如期完成各自負責的章節，甚為可貴。令慧貞最感興奮的是，因翻譯此書，讓我們四人從陌生到熟悉，進而彼此相互加油打氣，四人小組所培養出來的革命情誼，更是老天格外賜予的珍貴禮物。當然，

目錄

總校閱者簡介 V

譯者簡介 VI

作者序 VII

總校閱者序 XI

譯者序 XIII

第一章 從解決困擾到建構解決之道 001

一、助人即為問題解決 007

二、助人即為建構解決之道 011

第二章 建構解決之道：基本原則 019

一、與 Rosie 的二次晤談 021

二、建構解決之道的晤談活動 025

三、建構解決之道的階段 026

四、當事人如同專家 028

第三章 未知的技巧 031

一、基本晤談技巧 034

二、身後引導 070

第四章 開場：如何注意到什麼是當事人想要的 071

一、當你第一次見到當事人 073

二、問題描述 076

三、如何針對當事人想要的進行工作 081

四、影響當事人的合作性與動機 097

- 第五章 如何確認當事人的期望：奇蹟問句 101**
- 一、良好設定目標的特徵 105
 - 二、奇蹟問句 113
- 第六章 例外的探索：建立當事人的力量與成功 137**
- 一、例外 139
 - 二、評量問句 144
 - 三、例外：威廉家族 149
 - 四、探討差異將創造新的差異 153
- 第七章 為當事人形成回饋 155**
- 一、休息 158
 - 二、回饋的架構 159
 - 三、決定一個任務 161
 - 四、給 Ah Yan 的回饋 164
 - 五、對威廉家族的回饋 166
 - 六、回饋的指引 172
 - 七、常見的作業 172
 - 八、其他有用的任務 182
 - 九、對下次晤談的決定 186
 - 十、小抄、草案與筆記 187
- 第八章 後續的會談：發現、擴展和評量當事人的過程 189**
- 一、何處已較好了 191
 - 二、有用的事，多做一點 202
 - 三、評量 202
 - 四、下一步驟 204
 - 五、結束 209

- 六、暫停 211
- 七、回饋 212
- 八、與威廉家族的第二次會談 214
- 九、當沒有何處已較好了及倒退與復發時 228
- 十、結論 229

第九章 與非志願者會談：兒童、成對的和被強制的當事人 231

- 一、以解決之道為焦點 235
- 二、非志願當事人解決之道的建構要點 236
- 三、指導原則、有用的問話、與非志願當事人會談的契約 240
- 四、與兒童建構解決之道 241
- 五、成對當事人的會談 255
- 六、與強制來談的當事人工作 271
- 七、最後的提醒 284

第十章 在危機情境中的晤談 285

- 一、解決焦點與問題焦點 288
- 二、以「我可以怎麼幫助你？」為開場 289
- 三、「你已經嘗試過什麼方法了？」 290
- 四、「你希望事情有何不同？」 291
- 五、因應式問句 296
- 六、評量問句 303
- 七、回饋：多做有助益的事 306
- 八、蒐集問題評估的資訊 308
- 九、在當事人仍覺得被擊垮時 311
- 十、結論 311