



PATHWAYS TO CHANGE

改變之路

Brief Therapy Solutions with
Difficult Adolescents

—短期治療解決方法應用於難纏青少年

Matthew D. Selekman／著
陳信昭、蔡素琴／合譯

改變之路

短期治療解決方法應用於難纏青少年

陳 信 昭

成大醫院精神學科講師
兼成大醫院兒童青少年精神科代主任

蔡 素 琴

嘉南科技大學幼保系兼任講師

合譯

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

改變之路 — 短期治療解決方法應用於難纏
青少年／ 陳信昭、蔡素琴合譯．--初版．--
臺北市：五南,2003〔民92〕
面：公分
參考書目：面
譯自：Pathways to Change: Brief Therapy
Solutions with Difficult Adolescents
ISBN 957-11-3361-2(平裝)

1. 心理治療 2. 青少年 - 心理方面

178.4

92012933

1BV3

改變之路——短期治療解決方法應用於難纏青少年

譯者	陳信昭 蔡素琴
編輯	蔣和平

出版者 五南圖書出版股份有限公司

發行人 楊榮川

地址：台北市大安區106

和平東路二段339號4樓

電話：(02)27055066（代表號）

傳真：(02)27066100

郵政劃撥：0106895-3

網址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧問 財團法人資訊工業策進會科技法律中心

版	刷	2003年 8月 初版一刷
		2005年 8月 初版二刷

定價 250元

版權所有，請予尊重

PATHWAYS TO CHANGE

Brief Therapy Solutions with Difficult Adolescents

Matthew D. Selekman

Copyright © 1993 by The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

72 Spring Street, New York, NY 10012

All rights reserved.

Complex Chinese translation copyright © 2003 by Wu-Nan Book Inc.

譯 者 簡 介

陳信昭

學歷：台北醫學院醫學系畢

現職：國立成功大學醫學院精神學科講師兼成大醫院兒童青少年精神科代主任

中華團體心理治療學會理事

彰化師範大學及高雄師範大學輔導研究所諮商實習督導

專長：兒童及青少年精神疾病之診斷、藥物治療及心理治療、心理劇（International Zerka Moreno Institute 導演訓練通過）

婚姻與家庭治療（成大醫院精神部婚姻與家庭治療門診團隊負責人）

著作：行為障礙症兒童的技巧訓練（心理）、策略取向遊戲治療（五南）、婚姻治療（五南）、悖論心理治療（五南）、沙遊治療（心理）、渴望父愛（五南）、心理劇與創傷（心理）、策略取向家庭治療（五南）等譯著，以及有關兒童拔毛症及兒童心理治療文章數篇

蔡素琴

學歷：國立高雄師範大學輔導研究所博士班研究生

現職：私立嘉南科技大學幼保系兼任講師

專長：一般心理諮商及焦點解決心理諮商

譯 者 序

從事精神醫療工作剛好達十三年，而專心投入於兒童青少年精神醫療及心理治療的工作也剛好十年整。在青少年工作的領域內，經常會在門診中遇到一些由父母帶來的個案，他們的問題行為不一而足，包括拒學、行為規範問題、飲食障礙症、親子嚴重衝突、對立反抗症……等等。從不同的心理治療或心理諮商理論來解釋這些問題，似乎各學派都言之成理，但是這些個案通常有一個共通的特徵——抗拒改變。在處理個案的抗拒改變過程中，各家學說無不使出渾身解數，但是臨床會談的經驗卻告訴我們，一旦將個案的這些現象負面解讀成「抗拒」，那麼我們就很可能會失去幫助該青少年個案的立足點，而關係的建立便會更加困難。於是，後來我們記取教訓，開始站在青少年這邊，試著從青少年喜歡的事物切入，但是仍發現這樣還不夠，因為在與青少年聯盟的過程中，心中仍然念念不忘真正的目標是要他們改變行為，這些雖然沒有經口說出，但青少年心裡卻十分清楚。況且，與青少年聯盟還得承擔失去與父母聯盟的風險！

於是，越來越清楚的是，與青少年一同工作，我們需要的工作方式是一方面以正面解讀青少年的行為，肯定他們已有的進展，另一方面又同時兼顧個案及其父母。「後現代」的取向似乎是比較能夠滿足上述需要的方式，但是，後現代取向其實也包含著各式各樣的理念及臨床技術，有的著重看「例外」，有的談「外化問題」，有的則借重「團隊」。此外，難道有了後現代取向的一些方法之後，過去原本很好又

很實用的方法就要全部棄置不用了嗎？答案應該是否定的。整合「現代」與「後現代」似乎是一個應該走的可行方向。在網路書店購得本書原文版之後，發現本書的內容將現代與後現代的一些方法整合得很好，很適合臨床上的需要，不論是自己在實務上的操作以及督導輔導研究所碩士班或博士班研究生的過程中，都有其相當值得應用的價值，因此興起翻譯本書的念頭。

在本書的翻譯過程中，首先感謝陳聰興（第二章）、林家如、楊秀玫（第三章）、侯怡君（第四章）、曾正奇（第五章）、吳珮瑱（第七章）等人協助部分章節的初譯工作，使得本書內容迅速成形。素琴負責第六章初譯，並由她初步校閱以上章節的內容，我則負責第一章及第八章的翻譯工作以及最後全書譯文及格式的統整工作及總校閱。成大醫院精神部楊明仁主任（本書正式出版時已另有高就，在此祝福他）、葉宗烈醫師、楊延光醫師、李怡慧醫師、羅信宜醫師、陳柏熹醫師及韓誠一醫師（也期望即將加入成大醫院精神部的陸汝斌教授及黃隆正醫師）一直對我所做的工作多所支持及鼓勵，在此要獻上萬分謝意。最後，感謝五南圖書出版公司王翠華總編輯及陳俐君編輯的細心協助，使得本書得以完美呈現。

若本書有誤，一定是在我在校閱或校稿時打瞌睡，尚祈見諒，並請多多指正。

陳信昭

2003 年 6 月 30 日

於台南成大醫院

前言

解決導向模式不是只處理表面的方式嗎？

個案的感覺要如何融入這個模式呢？

這種取向對嚴重而長期的青少年問題案例真的有用嗎？

解決導向沒有用的時候你還能做什麼？

從同事、工作坊參與者，以及受訓者所問的這些話，在過去幾年中不斷地激勵著我要找到一些方法，來擴展基本的解決導向短期治療，以便讓它變得更有整合性，特別是在應用於被標示為「難纏的」或「抗拒的」青少年案例方面。寫這本書的主要動機是想要回答上述的問話，並且在基本的解決導向短期治療模式發揮不了作用時，提供臨床工作者有幫助的治療選擇。

本書也提到短期治療的即興治療技術和遊戲，這是在文獻探討當中較受忽略的部分。我個人的主張認為治療應該要讓它變得有趣，特別是對於青少年和他們的家人。「治療是嚴肅的事情」這種傳統信念是阻礙治療師前進的一種無用概念。最後，希望本書可以提供短期治療師做治療抉擇時的有用指引，亦可激勵創造能力，並且提供對難纏青少年及其家庭從事有效治療工作的必備技巧。

本書導論

本書特別針對臨床工作者，設計一些實用性的「如何做的方法」，以便能夠幫助他們將解決導向短期家庭治療的方法運用在難纏的青少年及其家人。第一章描述解決導向短期治療模式的演化，特別是它如何擴展並融入家庭治療領域的一些創新概念。第二章呈現了有關難纏青少年、其家人，以及短期治療的一些有用假設。第三章討論了如何在第一次家庭會談中共同創造一個改變的脈絡，並且呈現用來設計、選擇和施行介入的幾類不同的治療性問話和指引。

第四章和第五章提出短期治療文獻中兩個重要的不足之處。第四章呈現了五種可以運用於難纏青少年的有效且經過實證的策略。第五章則討論把難纏青少年的社會生態系統（包括涉及的助人專業人員和重要他人）組織起來，並與之合作所能帶來的治療效果。在這兩章之中會提出幾個案例實例。

在第六章呈現各種策略，以便在第二次及接下來的治療會談中擴大改變及強化治療進展，我將會討論到型態介入（*pattern intervention*）、治療團隊策略、解決導向治療性作業，以及處理挑戰性案例的其他治療選擇。

第七章呈現解決導向教養團體。此教養團體的設計是利用父母的力量和資源來共同建構解決方法，文中會描述每一次會談的內容。最後，第八章總結了本書的主要議題，並且提出一些在將來的應用。

目錄

譯者序

前言

第1章	應用於難纏青少年的短期治療模式新進展·····	1
第2章	以解決的觀點形成假設·····	27
第3章	第一次會談：共同創造一個改變的脈絡·····	47
第4章	應用於難纏青少年的有效策略·····	95
第5章	組織一個社會生態系統：與更大系統中的助人者 共同合作·····	115
第6章	讓改變持續並擴大：第二次及後續會談的處方	139
第7章	解決導向教養團體·····	171
第8章	結語·····	183
參考書目	·····	189

PATHWAYS

第 1 章

應用於難纏青少年的 短期治療模式新進展

TO CHANGE

治療師：妳們今天想要改變什麼？

母親：嗯，Jennifer 又拔頭髮了，我們的家庭醫師認為是拔毛症之類的問題。

J：我有這種壞習慣已經很長一段時間了。

母親：對，她這樣拔掉自己的頭髮，斷斷續續已經有四年了。

治療師：我很好奇的是，當這種「壞習慣」沒有困擾妳的時候究竟發生什麼事，那時候妳在做什麼？

J：嗯，我在聽音樂，跟我朋友 Linda 講話，或是做功課……。

治療師：妳是怎麼發現這麼多很棒的方法來幫助妳抵抗這個「壞習慣」的呢？

J：嗯，音樂讓我放鬆，Linda 和我很喜歡一起對學校裡面的可愛男生評頭論足；讓自己忙一點好像很有幫助。

治療師：Jennifer，妳能夠想想看妳媽媽所做的事情當中，有任何對妳抵抗「壞習慣」是有幫助的嗎？

J：好……有時候我們會在晚上一起談論有關男孩子的事情，你知道的，當她在我這個年齡時……有時候她會去租一捲錄影帶，並且跟我一起看，這也會讓我覺得放鬆。

可能有許多治療師會認為 Jennifer 的主述問題很嚴重，而且很難治療。在這個初次家庭會談之前，排案工作人員從母親口中得知 Jennifer 在過去已經為了她的「強迫性拔毛」問題接受過三次治療，其中一個治療師是精神科醫師，把 Jennifer 的問題認為是強迫症（obsessive compulsive disorder）。雖然 Jennifer 的拔毛問題為期已久，但我仍強烈的認為 Jennifer 和她母親有著改變的力量和資源。我捕捉到 Jennifer 把她的問

題描述成一種「壞習慣」，並且將它外化（externalize）成為一種壓迫症狀（oppressive symptom）（White & Epston, 1990），而這個症狀已經欺負 Jennifer 和母親一段時間了。這樣的方法比醫師將它標示為「強迫症」或「拔毛症」更能打開許多改變的管道。最後，我邀請 Jennifer 和母親分享她們過去曾做過什麼來防止「壞習慣」對她們的欺負。這種問話方式會從家人中引出「談論改變」（“change talk”）（Gingerich, de Shazer & Weiner-Davis, 1988），也就是有效的因應和問題解決策略，而這些就像是建構積木，可以建構出解決方法。

我運用在 Jennifer 和她母親的方法是我從 O'Hanlon 和 Weiner-Davis（1989）所發展出來的解決導向短期治療（Solution-Oriented Brief Therapy）模式中所擴展而來的解決導向短期家庭治療取向。令人訝異的是，對於一些難纏的青少年族群，諸如，不良少年、自我傷害者、有暴力傾向的青少年、藥物濫用者，以及患有飲食障礙症、學校問題和憂鬱症的青少年，短期治療和家庭治療的文獻很少提到基本的解決導向短期治療是否為一有效的治療模式（Berg & Gallagher, 1991；Selekman, 1989a, 1989b, 1991b）。我將會在本章之中提供基本解決導向短期治療模式的理論回顧，描述我如何擴充四種方法來讓它更完整和更有效地運用在難纏青少年及其家庭，並且提出難纏青少年案例的某些共同主題。

● 理論影響



解決導向短期治療取向是由 William H. O'Hanlon 和 Michele Weiner-Davis（O'Hanlon, 1987；O'Hanlon & Weiner-

Davis, 1989 ; Weiner-Davis, 1992) 所發展出來。這個模式的基礎包括聰明的催眠治療師 Milton H. Erickson 的治療理念 (Erickson, 1954, 1964 ; Erickson & Rossi, 1983 ; Erickson, Rossi & Rossi, 1976 ; Rosen, 1982) 、Steve de Shazer 和同事所發展出來的焦點解決短期治療取向 (de Shazer, 1982, 1984, 1985, 1988, 1991 ; de Shazer 等人, 1986 ; Gingerich & de Shazer, 1991 ; Gingerich 等人, 1988 ; Lipchik, 1988 ; Lipchik & de Shazer, 1986 ; Weiner-Davis, de Shazer & Gingerich, 1987) , 以及心智研究機構 (Mental Research Institute, MRI) 理論學家所發展的短期問題焦點治療取向 (Fisch, Weakland & Segal, 1982 ; Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974) 。



MILTON H. ERICKSON : 短期治療之父

Erickson對催眠、短期治療及家庭治療領域的貢獻不可勝數。即使在他去世之後很長的時間，他具有原創性的天才及治療智慧仍持續對全世界的治療師有著重大影響。Erickson 最重要的兩種治療介入是利用策略 (utilization strategy) (Erickson & Rossi, 1983 ; Gordon & Meyers-Anderson, 1981 ; O'Hanlon, 1987) 以及「時間的假定位」 (“pseudo-orientation in time”) (Erickson, 1954) 。

Erickson 認為治療師必須利用個案帶入治療中的所有東西：他們的語言、信念、力量、資源、幽默感以及非口語行為。他會在晤談的過程中運用這些個案的屬性，並用來建構治療工作。

至於「時間的假定位」(Erickson, 1954) 介入，Erickson 首先會將個案置於恍惚 (trance) 的狀態當中，然後幫助他製

造一種時間的扭曲感，這是為了讓個案在時間流當中前後移動作準備。一旦個案有了時間扭曲感的訓練，Erickson就會幫助個案熟練「遺忘」技巧，然後將個案導入一個他已經成功解決主述問題的未來時間。Erickson會要求個案想像在一個未來景當中跟Erickson相遇，並告訴Erickson他是如何解決了他的問題。接下來，Erickson會讓個案遺忘這個經驗，並且結束治療（O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989）。

除了「利用」和「時間的假定位」介入以外，Erickson在他的治療工作中注入了驚奇、好玩和幽默的成分。Erickson曾經說過，「每個孩子都是一份驚奇」（Rosen, 1982）。他有著一種驚人的能力可以帶出個案內在的玩性兒童，捕捉他們的興趣，並且激勵他們邁向改變。Erickson認為治療師應該對個案「散播隨手可及的幽默」（Rosen, 1982），他本人就很容易在個案的主述問題中找出幽默的牽強附會，因為他相信幽默具有巨大的療癒力量。對Erickson來說，幽默可以拔除傷痛之刺，並且賦予個案冒險和改變的勇氣。

Erickson是一位說故事大師，他的故事融入了幽默、隱喻、潛藏的要求，並且包含了有趣的資料及探索主題（Rosen, 1982）。Erickson的故事直通個案的潛意識心智，並且成功地幫個案改變過時的信念和創造新的可能性。

在我處理青少年的臨床實務中，我經常會運用隱喻和故事間接地影響青少年所抱持的無用思考方式及行為。除了分享我在年輕時代的個人掙扎外，我也很喜歡引用美國原住民的故事來提供青少年寶貴的學習和智慧。我曾經處理一位高度反抗對立的十六歲男孩，他拒絕遵守父母訂的規則，不做任何家事，像是一位罷工的家庭成員，為期已有一年。在來

見我之前，這個男孩已經在精神科醫院住院兩個月，並且跟心理師有了三次不成功的門診治療經驗。當被問到想從父母那裡獲得什麼的時候，男孩回答：「一件黑色皮夾克」。根據父母的說法，男孩在過去一年來不斷的要求買一件黑色皮夾克，但他們都不願買給他。在三次家庭治療會談之後，父母有了重大改變，但是兒子仍然堅持想要皮夾克，而且不願遵守規則。在第四次家庭會談中，我與男孩的個別談話裡面，我分享了下面的美國原住民故事，這個故事最早是由印第安長者 Leila Fisher 在他的書《How wisdom comes》（Wall & Arden, 1990）中所描述：

從前有一個男人，是印第安保留地裡面的一個郵差，他曾聽到某些長者提及有關接受某些可以帶來偉大力量的物品之類的事情。他並不太了解這些物品，但是他私下想著如果能夠擁有這麼一個只有上帝可以使用的物品的話，那該是一件多棒的事情。他特別從長者那裡聽到一個人所能得到的最崇高物品是老鷹羽毛，於是他認為那就是他想要的東西；假如他可以得到一片老鷹羽毛，他就可以獲得所有的力量、智慧和威望。不過，他知道不能去買一片羽毛，他的獲得必須來自於上帝的意志。一天過了一天，他不斷地尋找老鷹羽毛，他認為只要自己睜大眼睛，羽毛終有一天會到來。於是，他不想任何別的事情，從日出到日落，他不斷想著老鷹羽毛。幾個星期過去了，幾個月、幾年過去了，郵差仍然每天都一樣期盼著羽毛的到來。他不關心他的家人和朋友，一心只想著老鷹羽毛，但羽毛從未出現。最後，他終於