



張老師文化



In Search of Solutions

A New Direction in
Psychotherapy

心理治療的新趨勢

解決導向療法

當代心理治療領域興起一股新趨勢，
逐漸遠離解釋、問題、缺陷，朝向解決、能力和優勢。

比爾·歐漢龍、米雪兒·韋拿戴維斯

Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis | 著

李淑珺 | 譯

國立台灣師範大學教育心理
與輔導學系副教授

許維素

| 誠摯推薦 |

北台灣科學技術學院講師

鄭玄藏

福爾摩斯會注意別人沒注意到的人沒注意到人沒注意到人沒注意到人沒注意到的事，解決，但其他人經常忽略的事。

——解決、最解決

各界讚譽：

以「改變」為目標的治療過程，會積極尋找有效的介入方法，希望能協助當事人發展出解決問題的行動，在行動中運用當事人情緒、認知和行為的調整過程，逐步達成其目標，實現其願景。

——邱德才 財團法人「張老師」基金會執行長

「解決導向療法」與「焦點解決短期治療」有如「同出一宗」，然而前者會使用催眠，治療師的專家角色也較重。本書中文版問世令我非常雀躍；又多了一本後現代正向思考的心理治療叢書，怎能不令人鼓舞！

——許維素 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授

本書對於已有實際接案經驗，正巧碰到瓶頸，而亟思有所突破的諮商人員，將會有最大的幫助。

——鄭玄藏 北台灣科學技術學院講師

兩位作者撰寫本書，就如他們所推展的療法一樣成功……書中的語氣正面而肯定，立論有說服力、能激勵人心，提出的指引清晰且能夠達成。

——《家族心理治療學報》(Journal of Family Psychotherapy)

這本生動易讀的書讓所有心理治療工作者獲益良多，觀點具挑戰性，令人耳目一新，細緻傳達解決導向化為行動的過程，是最主要的優點。

——《澳紐家族治療學報》(Australia and New Zealand Journal of Family Therapy)

本療法導向多元、實用，聚焦於解決方法和長處，而非問題與病理。有興趣的助人工作者將發現本書很有新意與價值。

——《美國家族治療學報》(The American Journal of Family Therapy)

ISBN 978-957-693-697-5



R16	開悟心燈	140元		Y51	讓憤怒野一回	150元	
R18	天天好心情	200元		Y52	給壓力一個出口	150元	
R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元		Y53	勇敢向前行	150元	
R22	找回快樂的心	200元		Y54	好好過日子	150元	
人與自然系列		定價	備註	Y55	活出真性情	150元	
NB1	傾聽自然（二版）	200元		Y56	寶貝你的學生	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y57	給工作中的你	150元	
NB3	共享自然的喜悅	250元		Y58	給我親愛家人	150元	
NB4	與孩子分享自然	220元		Y59	給獨一無二的你	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y60	記得照顧自己	150元	
NB7	學做自然的孩子——國家公園之父羅賓如何觀察自然	180元		Y61	祝你早日康復	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y62	親親我的寶貝	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y63	親親我的媽咪	150元	
NB11	女農詩山誌	300元		Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
NB12	貂之舞——來自阿爾卑斯山一股潺潺的自然聲音	280元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
NB13	義大利的山城歲月	280元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
心靈美學系列		定價	備註	Y67	森林小語（修訂版）	140元	
Y11	十月的笛	110元		Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y12	森林小語	110元		Y69	森林的童話	160元	
Y13	蘋果樹	110元		Y70	會哭的男人很可愛	150元	
Y14	疼惜自己	100元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y15	玩得寫意	100元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y16	彼此疼惜	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y17	老神在哉	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y18	和上蒼說話	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y19	心中的精靈	100元		Y76	平安在我心	150元	
Y23	與人接觸	110元		Y77	時時心感恩	150元	
Y24	心的面貌	110元		Y78	離開祕密花園	150元	
Y25	沈思靈想	100元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y26	尊重自己	100元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y27	寬恕樂陶陶	100元		Y81	因為愛，我和自己	180元	
Y28	簡樸活得好	100元		浮世繪系列		定價	備註
Y29	善待此一身	100元		VW2	這人生	280元	
Y30	自在女人心	100元		VW3	讓我擁抱你	180元	
Y31	接納心歡喜	100元		VW4	彼此擁抱	180元	
Y32	喜樂好心情	100元		VW5	象山的孩子	300元	
Y46	祝你聖誕快樂	180元		VW7	小柴犬和風心	250元	
Y47	祝你生日快樂	150元		VW8	小柴犬和風心——四季的喜悅	250元	
Y48	祝你天天快樂	150元		VW9	小柴犬和風心——日日是好日	250元	
Y49	給我親愛朋友	150元		VW10	小柴犬和風心——又是美好的一天	280元	
Y50	當所愛遠逝	150元		VW11	萊恩的願井	280元	

·此書日之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

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

D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元		D114	我是有為者	200元	
D73	這就是男人！	340元		D115	發現你的利基	250元	
D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元		D116	小魚舖，大奇蹟	240元	
D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元		D117	道別之後	220元	
D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元		D118	難以置信II——尋訪諸神的網站	280元	
D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元		D119	關係療癒	320元	
D78	巫婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元		D120	人道醫療	300元	
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元		D121	孩子為何失敗	260元	
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元		D122	孩子如何學習	300元	
D81	放心，陪他一段——照顧者十二守則	260元		D123	生命河流	220元	
D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元		D124	創意是一種習慣	300元	
D84	勇敢笑出來——不要放棄幽默	320元		D125	跨界之旅	220元	
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元		D126	永恒的朝聖者——空與神的會晤	280元	
D86	慾望之心——了解賡徒心理	300元		D127	超越語言的力量——藝術治療在安寧病房的故事	270元	
D87	寫自己的壓力處方	320元		D128	古老的故事，幸福的奇蹟	200元	
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元		D129	我最寶貴的	200元	
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元		D130	阿嬤的故事袋——老年、創傷、身心療癒	280元	
D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元		D131	逃學老師	260元	
D91	日常談話，深度傾聽	290元		D132	海神效應——幹細胞與其對醫學的承諾	350元	
D92	勝過失望	270元		D133	全方位憂鬱症防治手冊	300元	
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元		D134	改變的禮物	250元	
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元		D135	卓越大學，一流校長——MIT邁向卓越的策略	320元	
D95	向自殺SAY NO！	350元		D136	如果梵谷不憂鬱	380元	
D96	別讓情緒過不去	280元		D137	中年學音樂	240元	
D97	木屐與清酒	220元		D138	當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話	260元	
D98	可以溝通真好	280元		D139	當好人遇上壞事	240元	
D99	打開戀物情結	300元		D140	美名之路：慕哈妲·梅伊的故事	200元	
D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元		D141	談話、雙手與藥：醫者的人性關懷	280元	
D101	心中壞小孩	270元		D142	石斑豆的望星之旅	240元	
D102	抗惡無懼，活得更好——1500個抗癌勇士的健康祕訣	250元		D143	RV親情新幹線	280元	
D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元		D144	好心情手冊I——情緒會傷人	280元	
D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元		D145	好心情手冊II——焦慮會傷人	290元	
D105	請容許我悲傷	250元		D147	熟人大腦的無限潛能	250元	
D106	再也不怯場	290元		D148	寬恕，我唯一能做的：種族滅絕的倖存者告白	280元	
D107	殺不死我的，使我更堅強	280元		D149	喪禮夢	240元	
D108	空間詩學	350元		心靈清流系列			定價 備註
D109	做自己的心理管家	290元		R8	一畦青草地	140元	
D110	男人其實很憂鬱	280元		R11	二更山寺木魚聲	140元	
D111	女人的壓力處方	250元		R12	離家為了一個夢	130元	
D112	心理治療室的詩篇	250元		R13	眼前都是有緣人	130元	
D113	愛與自由	300元		R14	濫觴故事	140元	

T7	由演劇到領悟——心理演劇方法之實際應用	200元	T54	佛洛伊德的戰歌	250元	
T8	心靈之旅八十天——短期分析式心理治療	160元	T55	媽媽有病——代理性伴病症真實案例	200元	
T9	桃源二村	250元	T56	解剖自殺心靈	250元	
T10	前世今生——生命輪迴的前世療法	250元	T57	打開史金納的箱子——二十世紀偉大的心理學實驗	320元	
T11	家庭書寫人——自我重生的新契機（二版）	300元	T58	女王駕到——西洋棋王后的歷史	320元	
T12	你是做夢大師——解夢、解夢、活用夢	250元	T59	改變治療師的人——23位治療師的生命故事	320元	
T13	生命輪迴——超越時空的前世療法	270元	心靈拓展系列			定價 備註
T14	生命不死——精神科醫師的前世治療報告	280元	D19	觀山觀雲觀生死	200元	
T16	你在做什麼？——成功改變自我、婚姻、親情的真實故事	380元	D21	等待重生	480元	
T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元	D23	物情物語	180元	
T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元	D24	找尋空間的女人	180元	
T20	跨越前世今生——陳勝英醫師的催眠治療報告	200元	D26	鐵約翰	300元	
T21	脆弱的關係——從玫瑰戰爭到爾密永久的婚姻	320元	D27	西藏生死書（新版）	499元	
T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	D28	巫士唐望的世界	320元	
T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	D34	性·演化·達爾文	400元	
T27	當尼采哭泣	420元	D35	顯覆年齡	200元	
T28	診療椅上的謊言	420元	D40	心靈神醫	220元	
T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	D43	照見清淨心	180元	
T31	前世今生之回到當下	280元	D44	恩寵與勇氣	380元	
T32	我的家該角了——一個心理治療師的觀察	210元	D45	與巫士唐望的對話——解離的真實	300元	
T33	秘密：說還是不說	360元	D48	杜鵑窩的春天——精神疾病照顧手冊	320元	
T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元	D47	超越心靈地圖	300元	
T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	D49	邪惡心理學——真實面對謊言的本質	300元	
T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元	D50	生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰	240元	
T37	不再害怕——性受虐者心靈療癒的載人故事	220元	D53	空，大自在的微笑——空性禪修次第	200元	
T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元	D55	假如我死時，你不在我身旁	280元	
T39	父母會傷人	300元	D56	不知道我不知道	180元	
T40	百變小紅帽	280元	D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元	
T41	診療椅上的愛與性	350元	D58	因為你聽見了我	220元	
T42	走出宮殿的女科學家	380元	D59	當醫生遇見 Sik1	240元	
T43	鏡子裡的陌生人——解離症：一種隱藏的流行病	380元	D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元	
T44	你有沒有看見我的馬	280元	D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元	
T45	大師說舞	260元	D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元	
T46	婚姻探戈	260元	D63	Erikson老年研究報告	400元	
T47	舞動人生	260元	D64	難以置信——科學家探索神秘信息場	240元	
T48	成長之舞	260元	D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元	
T49	美聲男子	220元	D66	家屋，自我的一面鏡子	380元	
T50	刺繡的愛情	220元	D67	你可以更靠近我	280元	
T51	獵食者：戀童癖、強暴犯及其他性犯罪者	380元	D68	快樂的十日課（上）	250元	
T52	夢境實驗室	400元	D69	快樂的十日課（下）	250元	
T53	佛洛伊德的近視眼	290元	D71	一分鐘心理醫生	250元	

C3	助人歷程與技巧	240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	
團體輔導系列		定價	備註	N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的祕訣	350元	
M2	團體領導者訓練實務	280元	修訂本	N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元	
M3	如何進行團體諮商	150元		N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元	
M6	小團體領導指南	100元		N47	故事與心理治療	300元	
M7	團體輔導工作概論	250元		N48	每個學生都能成功	250元	
教育輔導系列		定價	備註	N49	情緒與壓力管理	300元	
N4	散播愛的種子——談輔導的理念與方法	250元		N50	兒童故事治療	280元	
N7	心理治療與衛生—上	300元		N51	理情行為治療	220元	
N8	心理治療與衛生—下	300元		N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元	
N9	心理治療與衛生—全	680元		N53	焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事	270元	
N10	班級輔導活動設計指引	130元		N54	幫他走過精神障礙——該做什麼，如何做？	280元	
N11	心靈舞台——心理劇的本土經驗	230元		N55	存在心理治療——死亡（上）	300元	
N12	家庭如何塑造人（新版）	360元		N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義（下）	380元	
N13	教室裡的春天	280元		N57	兒童注意力訓練手冊	400元	
N14	短期心理諮商	250元		N58	面試成功進大學	270元	
N15	習慣心理學——理論篇	380元		N59	心理治療Live現場	380元	
N17	自我與人際溝通	220元		N60	青少年與家族治療	400元	
N19	心理治療實戰錄	320元		N61	習慣心理學·應用篇	400元	
N20	諮商實務的挑戰——處理特殊個案的病理問題	300元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
N21	習慣心理學（歷史篇）	420元		N63	兒童敘事治療：嚴重問題的遊戲取向	420元	
N22	客體關係理論與心理劇	400元		N64	薛西佛斯也瘋狂	290元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元	
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		N66	行動的反思團隊	450元	
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	250元		N67	敘事取向的生涯諮商	270元	
N27	臨床輔導工作的理論與實務	400元		N68	焦點解決諮商的多元應用	480元	
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		N69	跟薩提爾學溝通	200元	
N29	人際溝通分析療習法	420元		N70	聯合家族治療	320元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		N71	克服逆境的孩子——焦點解決諮商的家庭策略	280元	
N31	心理治療入門	360元		N72	從換票到真實——戲劇治療的歷程、技巧與演出	400元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		N73	棺草變黃金——焦點解決諮商訓練手冊	320元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		N74	挑戰成癮觀點——戒毒治療模式	400元	
N34	志工實務手冊	450元		N75	心理治療的新趨勢——解決導向療法	250元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		心理推理系列		定價	備註
N36	遊戲治療101	450元		T1	熱鍋上的家庭——個家庭治療的心路歷程（新版）	450元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T2	人在家庭	130元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		T3	心靈魔法師——心理治療案例解析	150元	
N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元		T4	走出生命的幽谷（新版）	200元	
N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元		T5	心理的迷惘與突破	130元	

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元		
生活技巧系列			定價	備註	P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元	
A1	讀書與考試	60元			P17	父母成長地圖	200元	
A9	怡然自得——30種心理調適妙方	130元			P18	做孩子的親密知己	200元	
A10	快意人生——50種心理治療須知	120元			P21	孩子的心，我懂。	220元	
A11	貼心父母——30帖親子相處妙方	120元			P22	你可以做個創意媽媽	230元	
A12	生活裡的貼心話	150元			P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元	
A13	讀書會專業手冊	250元			P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元	
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元			P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一個好男人	280元	
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元			P26	孩子的天空——成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元	
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元			P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宣	220元	
愛·性·婚姻系列			定價	備註	P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元	
E3	名人婚嫁檔案	200元			P29	當孩子做錯事——掌握機會塑造好品格	300元	
E4	婚姻面面觀	110元			P30	如何與青少年子女談心	280元	
E7	做個剛柔並濟的人	150元			P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元	
E8	告訴他性是什麼	150元			P32	王鐘和與父母談心①——親子關係	240元	
E12	金賽性學報告——親密關係篇	220元			P33	王鐘和與父母談心②——生活教育	240元	
E13	金賽性學報告——身心關係篇	220元			P34	王鐘和與父母談心③——兩性教育	240元	
E14	金賽性學報告——衛生保健篇	220元	平裝		P35	王鐘和與父母談心④——學校生活	240元	
E37	我痛！——走出婚姻暴力的陰影	220元			P36	青少年非常心事	250元	
E38	愛情學分 ALL Pass	180元			P37	單親媽媽，滿分家教	200元	
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元			P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元	
E42	愛得聰明，情深路長	210元			P39	我兒惠尼	320元	
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元			P40	燈燈亮了——我的女兒姐姐	320元	
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元			P41	為什麼青少年都衝動？	320元	
E45	婚內昏外	220元			P42	媽媽，用心去做就好	240元	
E46	一定要結婚嗎？	280元			P43	一生罕見之幸福	220元	
E47	愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福	290元			P44	任修女的親子學堂	240元	
E48	重建——重塑婚姻與自我的願景	350元			P45	巴黎單親路	240元	
E49	搞懂男人——李曼法則39	270元			P46	我的孩子變了！	250元	
E50	享受愛情不吃虧	230元			P47	攀越藝術山——罕見疾病FOP的試煉與祝福	360元	
E51	抓住幸福很easy	230元				青少年系列	定價	備註
E52	愛在金錢蔓延時——金錢與親密關係	290元			Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元	
E53	夫妻溝通成功七律	250元			Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元	
E54	中年太太俱樂部	280元			Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元	
親子系列			定價	備註	Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元	
P3	孩子的心、父母的愛	110元			Z9	少年不憂鬱——新新人类的成長之路	180元	
P4	孩子的快樂天堂	100元			Z10	想追好男孩——青春族的情感世界	180元	
P6	阿牛與我	150元			Z11	上青少年家——青少年完全指南——手冊	120元	
P8	做溫暖的父母	180元				二、輔導叢書		
P9	天下無不是的孩子	180元				助人技巧系列	定價	備註

In Search of
Solutions

A New Direction in
Psychotherapy

心理治療的新趨勢

解決導向療法

比爾·歐漢龍、米雪兒·韋拿戴維斯

Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis | 著

李淑珺 | 譯

目次

推薦序一	通往解決之道 許維素	005
推薦序二	打破舊框：改變的空間就寬廣起來了 鄭玄藏	009
推薦序三	解決問題是助人者的要務 邱德才	013
自序	心理治療的新趨勢 心理治療的新趨勢聚焦於個人的能力，而非缺陷；注重個人的優勢，而非弱點；著重個人的潛能，而非限制。	017
第一章	心理治療的演變：從解釋、問題到解決的方法 我們站在過去巨人的肩膀上，因而得以眺望心理治療的未來。解決導向療法就是在這樣的制高點上發展出來的，更關注問題後續如何解決。	025
第二章	挑戰假設：解決導向療法的前提 解決導向治療師抱持的假設前提都必須有利於案主與治療師合作，賦予案主力量，讓治療工作更有效率。	041
第三章	治療中的不確定原則：合作創造可解決的問題 要有良好的治療結果，就要有良好的開始——首先要協商出一個可解決的問題。	065
第四章	小心說話：促成改變的對話 語言有一種神奇的力量，可以具體化人對現實的觀感，也可用來質疑對解決問題毫無助益的固執成見，治療師得學會在治療中小心謹慎地使用語言。	073

第五章	會談即是介入：解決導向會談的元素	089
	會談過程就是一種介入，治療師可以運用各種解決導向的會談技巧，小心選擇問題，運用解決導向的語言，影響案主的認知朝向解決的方向。	
第六章	改變的要素：改變對問題的做法與看法	137
	治療師就是在治療中試圖引發微小變化，來改變個人或其社會模式的「奇異吸子」。他們將「過去的本我終將被自我取代」的名言，改寫成「過去的僵化模式終將被彈性取代。」	
第七章	增強及持續改變：讓變化繼續	155
	治療師在治療中會仔細聆聽案主擁有的能力與優勢，不斷調整方向，來維繫並增強案主的改變，直到創造出改變的契機。	
第八章	不該走的路：治療時應該避免的路	173
	有位工作坊學員詢問笛夏德如何抗拒誘惑，不去詢問案主覺得很「精采」的事情，他回答說他不再覺得這些岔路迷人有趣，真正吸引他的是討論改變。	
第九章	準備、發射、命中目標：實地運用解決導向療法	187
	我們提供了「準備」的部分，協助治療師發展出成功而尊重的方式，幫助人們解決困境。不過必須實地運用，視情況調整，才能落實這些方法。	
附錄	比爾·歐漢龍與米雪兒·韋拿戴維斯的對話	191
	《心理治療的新趨勢》透露的一個重點就是個人化。我們不執著於偉大的心理治療理論或婚姻理論，而是說：「這是我一般的假設。」	
參考書目		207

推薦序一

通往解決之道

許維素

在我學習「焦點解決短期治療」(Solution-focused brief therapy)的過程中，也閱讀過「解決導向療法」(Solution-Oriented Therapy)創始人比爾·歐漢龍(Bill O'Hanlon)的一些書籍。他是一位十分善於將自己的思維形諸語言文字的治療師，使大眾能透過他多產、詳盡而動人的撰寫與敘說，分享與學習其豐富的治療與訓練經驗。

對我而言，我也是從他的書籍中獲益的一位讀者，因為「解決導向療法」與「焦點解決短期治療」有如「同出一宗」；兩者同樣深受心理研究團隊(Mental Research Institute)及米爾頓·艾瑞克森(Milton Erickson)催眠學派的影響，同樣歸屬於後現代學派，對於「解決之道」(solution)、優勢(strength)及「可能性」(possibility)的強調，也大大勝過對

問題成因或病理的探究。所以，當年透過閱讀，推動著初踏入後現代思潮的我，能從傳統心理治療的思考機制跳脫而出，轉而更能捕捉與擁抱「解決之道」的思維。這些閱讀經驗，成為我學習之路中的重要橋樑。

多年後，再來看歐漢龍和米雪兒·韋拿戴維斯（Michele Weiner-Davis）撰寫的《心理治療的新趨勢》（*In Search of Solutions*），發現自己的心境大為不同，也能清楚區分「焦點解決短期治療」與「解決導向療法」的差異。翻開本書第一至第五章，乍看之下，這兩派真的會讓人誤以為是同一取向，因為這幾章強調的原理原則，亦多是「焦點解決短期治療」涵納的重點；特別是戴維斯還接受過「焦點解決短期治療」的多年薰陶，並深受其創始人史提夫·笛夏德（Steve de Shazer）的影響。然而二者之別，則特別可從第六章與第七章的內容窺出端倪。

相對於「解決導向療法」著重介入與打斷負向循環模式，「焦點解決短期治療」更積極探討與創造正向循環；而「焦點解決短期治療」重視當事人目標的意義及奇蹟問句的運用，多於「解決導向療法」；至於「解決導向療法」直接使用催眠技術的方式，則不會出現在「焦點解決短期治療」中。這些差異，應彰顯出兩者某些重要哲學的不同。至少就我來看，「解決導向療法」治療師的專家角色多於「焦點解決短期治療」，其主動、精采的建議與介入方式，可能會讓傳統心理治療的實務工作者更能理解或接納，也能符合某些期待治療師角色較為指導性的當事人，而此處，也可能正是「解決導向療法」自認為突破「焦點解決短期治療」的限制所在；「焦點解決短

期治療」則始終如一地希望以「未知」(not knowing)之好奇，如同「行動研究」(action research)的歷程，「身後一步」(one step behind)引導當事人實驗化地形成自己的解決方法，甚至戲稱「若當事人忘了他曾見過治療師，只記得自己做了什麼，才是成功的治療。」(Harry, 2007)這種對當事人的目標、例外、自我決定，以及解決歷程設計與實踐的信任與尊重，也是最令我佩服且期許不斷再追求與突破之處。

雖然我個人偏好投入「焦點解決短期治療」，但本書的翻譯大作問世，仍讓我非常欣賞與雀躍。因為本書的寫法淺顯易懂，實務對話與案例故事穿插著簡明扼要的哲理綱要，讓閱讀變成一種舒適輕鬆又有實在收穫的過程；而且，又多了一本後現代正向思考的心理治療叢書，能讓許多同好得以享受、初探者得以一窺堂奧，怎能不令人鼓舞！尤其，如同一位實務工作者的好友曾告訴我：「對我們實務工作者來說，『黑貓、白貓都不重要，能捉老鼠的就是好貓』；什麼學派比較厲害並不重要，重要的是能幫到當事人的學派就是好派別！」因此，能在專業領域引進各種多元豐富的有效學派之相關書籍與訓練，將使國內實務工作者的眼界更開闊、專業知能更豐沛，進而更能強化當事人的福祉，才不枉助人的一本初衷！

(本文作者為國立台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授)