儿童与青少年焦点解决短期心理咨询

Children's Solution Work

茵素·金·柏格　特蕾西·史丹纳 合著
黄汉耀　译

揭表层拨8008699855或
02586631855或发短信至
移动33159 联通93319查真伪
四川大学出版社

四川大学出版社

儿童与青少年焦点解决短期心理咨询

Children's
Solution Work

茵素·金·柏格　特蕾西·史丹纳　合著
黄汉耀　译

四川大学出版社

责任编辑 / 孙滨蓉
封面设计 / 米茄设计工作室
责任印制 / 杨丽贤
责任校对 / 张振刚

Children's Solutions Work by Insoon Kim Berg & Therese Steiner
Copyright © 1987 by Insoon Kim Berg & Therese Steiner
Published by arrangement with BAKER BOOK HOUSE CO
Simplified Chinese translation copyright © (year) by Sichuan University Press
Through AGECO Culture Development Inc
四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2005-125号

图书在版编目（CIP）数据

儿童与青少年焦点解决短期心理咨询 /（美）柏格，（美）史丹纳著；黄汉耀译.—成都：四川大学出版社，2005.10

ISBN 7-5614-3270-4

Ⅰ.儿…Ⅱ.①柏…②史…③黄…Ⅲ.①儿童心理学②青少年心理学 Ⅳ.B844

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第122273号

版权所有・侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

心理咨询系列丛书（教育辅导系列）

作　　者　茵素・金・柏格　特蕾西・史丹纳 著
出　　版　四川大学出版社
地　　址　成都市一环路南一段24号（610065）
发　　行　四川大学出版社
印　　刷　四川省地矿局测绘队印刷厂
成品尺寸　170mm×220mm
印　　张　19.5
字　　数　239千字
版　　次　2005年10月第1版
印　　次　2005年10月第1次
印　　数　0 001-4 000册
定　　价　36.00元

作者简介

茵素·金·柏格（Insoo Kim Berg），焦点解决短期心理咨询创始人之一，现任美国密尔瓦基短期家族咨询中心总监。近十年来出版了8本关于焦点解决短期咨询的书籍，包括《焦点解决咨询案例精选——激励人心的治疗故事》（张老师文化）、《Interviewing for Solutions》、《Solutions Step by Step》、《Building Solutions in Child Protective Services》等著作。茵素在韩国出生、成长，赴美进修后，逐步成为治疗师、咨询工作者、作家等。

特蕾西·史丹纳（Therese Steiner），曾在瑞士、奥地利研读医学，获伯恩大学儿童精神科博士学位，并在瑞士担任儿童精神科医师超过20年。特蕾西医师会说多种语言，能治疗来自不同文化背景国家的孩子及其家人。特蕾西目前定居瑞士。

译者简介

黄汉耀，中国台湾中部人，哲学硕士。黄汉耀喜欢慢慢骑车去看山，最好可以骑进道家“自然、无为”的境界。著有《潜意识探险家——与梦对谈》、《我的写梦书》、《我是杀人墙》等书；译有《探索文明的出路》、《学做自然的孩子》、《焦点解决咨询案例精选》等书。

推荐序一

焦点会谈引发孩童内在的资源

吴熙琪

传统的家族治疗的方式，往往是相信只有父母、成人才有解决这类问题的能力与答案，孩童是弱者，是不懂事、未成年的小孩，成人不应将解决问题的负担放在孩子身上，因为这样的做法对孩子的压力太大。这样的哲学观理念也许是好的、是保护孩子的，但在实施的同时，没有提供空间让孩子参与开发自我潜能，进而学习解决问题的能力。孩子也因此而相信唯有依赖大人才有办法处理挑战的状态，在此同时，也看不见适合自己年龄、有待开发的思考方式与潜力。

作为辅导工作者，我们需要问自己：我们如何培养“相信孩子有无穷潜力”的信念？“当我们是孩子时，有没有被信任过？”“如果没有，对我们的成长有何影响？”“被相信我们有解决问题的能力，对我们的成长又有何影响？”茵素和特蕾西在这本书里通过许多活生生的个案，和她们自己抚养子女的经验，精彩地与我们分享成功经验，其中充满着无限的可能性。尤其当治疗师愿意保持一颗陪伴孩子寻找方法的心，配上专业焦点解决的理念及技巧，让孩子们发现自己的优点，产生更多信心与能力去面对、处

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

理问题，即使只有一小步。很感人的是她们两位努力把孩子的资源和父母的资源结合在一起，让孩子和父母体验到彼此的善意与资源，引导孩子和父母去体验他们较愉悦的亲情关系，这就是非常鼓舞人的家族治疗——“重新建构孩子与父母的关系”。

这本书像小说非常好看，处处充满了生机与希望。虽然孩子们面对的问题都极具挑战性，但茵素和特蕾西这两位经验丰富的治疗师，运用许多实际的例子，极富创意地利用焦点解决治疗，紧密地结合孩子的思考、语言及表达方式，让孩子和父母体验到昔日不曾体验的相互关系。实在是替这些孩子和父母庆幸，能遇到如此开放的辅导方式。

这本书非常宝贵，任何对家族治疗或儿童治疗有兴趣的心理辅导工作人员，都可从中受到启发，学习到实用的方法，进而在自己的工作上更有力地去支持孩子与家庭，开发他们生命中的资源。虽然焦点的概念涉及很多方面，但两位作者却用非常亲和的方法和大家分享，这是本书引人入胜、化繁为简的特点。

我近来在波士顿协助一位母亲和她16岁的儿子，儿子因为不满母亲把他带回家的酒倒入马桶，竟然用武力撞击母亲，甚至拉扯母亲的头发，母亲不得不送他去急诊并报警。这个家庭经历过生父（母亲已离婚）的家庭暴力、生父和母亲昔日的酗酒问题，这位母亲和儿子是在许多创伤中生活的。

他们被转介给我做家族治疗，刚开始和我谈话时，这位妈妈几乎完全失去希望，差点就无法让孩子继续住在家中。通过3个多月的会谈，他们努力地参与并且能面对他们的紧张关系。我在上星期邀请他们对这3个月的会谈做回顾（reflecting）时，儿子说：“我妈妈比以前能看到更多我的好，让我有动机去改善，和妈妈合作。”妈妈说：“我以前太狭窄地去看我儿子，现在我看到儿子的多样性，我们的关系在改善，我对儿子有希望，虽然时而会出现问题，但我知道我有能力去处理，他也有意愿和我想办法……”

他们的回顾更提醒了我，作为一位家族治疗师，要时时去让孩子体验到他们的特质，让父母体验到挫折背后的善意与关怀，积极去邀请孩子和父母相信自己有能力去面对人生的旅程。

虽然他们带着危机来做家族治疗，如何通过会谈去邀请母亲和儿子经营、解决问题的建构，是我支持他们的一个重要信念。虽然这个青少年不是孩童，但我想和大家分享这个故事。很感谢这位妈妈和她的儿子再次印证了茵素和特蕾西老师所强调的精神：时时刻刻相信孩子是有理由和能力的，父母是爱孩子的。希望读者看了这本书后，也能在和孩子、父母会谈的过程里，与两位作者的心声呼应。通过焦点解决治疗方式，体验到孩子与父母无穷尽的资源，进而邀请父母与孩子用自己的资源去处理他们生活里所经历的挑战与挫折，不再害怕，过着较满意的生活，并喜欢彼此友好的关系。

(本文作者为美国哈佛大学附属剑桥医院婚姻与家族治疗中心临床督导与咨询委员)

推荐序二

这是儿童与青少年的焦点

陈秉华

本书是由茵素·金·柏格（Insoo Kim Berg）与她的伙伴特蕾西·史丹纳（Therese Steiner），合作写出有关对儿童与青少年工作的焦点解决短期心理咨询实务工作，通过简明的文字陈述，以及许多案例的解说，让读者能够有机会通过阅读来领会焦点解决取向的咨询工作；而对于熟悉与爱好焦点解决短期心理咨询的学习者，通过阅读本书，无疑又是一次宝贵的机会，加深对焦点解决治疗方式的了解。翻译者与出版者在这本书上所投入的心血与贡献，也会再次被读者们肯定与感谢。

本书承继了其他焦点解决短期心理咨询书籍的书写风格，容易令读者亲近与理解，没有艰深复杂的治疗概念与语言，呈现出的治疗精神遵循人本主义精神，治疗历程又非常清晰与深入。治疗师展现的是如此专注、尊重与了解当事人的世界，不吝惜赞美与欣赏当事人的用心与能力，也彻底放下自己认为当事人与家庭应该如何是好的成见，努力协助孩子与父母勾勒出他们各自想要改变的正向目标，然后带动他们往这个目标前进。焦点解决短期心理咨询经常运用的技巧，包括发现例外、奇迹问题、评分问题、

因应问题、咨询中的思考休息、如何评估与找出会谈目标、如何开始会谈、如何后续会谈等，都在本书中清楚地一一呈现，并且提供许多会谈的例子来辅助说明，即使过去没有接触过焦点解决短期心理咨询的读者，也很容易地在阅读后一目了然。

本书主要介绍针对儿童（包括青少年）与他们的父母，如何应用焦点解决短期心理咨询取向工作。本书十分强调对儿童的工作，需要把父母与主要照顾者，以及儿童身边的重要社会关系网络连结起来，因此，成人对治疗的参与和合作，对儿童的治疗有着关键性的影响。换言之，对于与儿童工作的治疗者，也需要同时对父母与儿童的其他重要的人工作。本书从这个角度提供许多宝贵的交谈原则与方法，帮助治疗者知道如何与儿童及父母一起工作，学习成为焦点解决取向的家族治疗师。一些在家庭会谈中常见的困难，在本书都有详细的讨论，例如，父母期待的咨询目标与孩子不同，治疗师如何在冲突的目标中，运用焦点解决咨询的精神与方法，协助孩子与父母共同协商，使双方都可以接受。

本书的另一个重点，是展现出治疗师如何对儿童工作合并使用焦点解决咨询与游戏治疗的方法。治疗师一方面需要面对儿童的语言能力与认知发展还不够成熟的限制，另一方面还要面对儿童有着独特的丰富想像力与创造力。本书介绍了许多将焦点解决治疗成功地结合与应用在儿童工作时常使用的方法，例如，应用玩偶、玩具、游戏、劳作、绘画、说故事、童书等，对于熟悉用以上方法治疗儿童的工作者，相信可以很容易通过本书的协助，将焦点解决短期心理咨询的精神与方法，融合到自己的治疗工作中。

与青少年及父母一起晤谈，一向就是治疗师的挑战，本书也有相当的篇幅讨论。治疗者对于身为青少年父母的用心加以肯定，可以安慰心力交瘁的父母重新点燃对子女关爱的力量；治疗者也应该肯定青少年有自己的主张，而协助父母能够从青少年的观点

来思考问题。治疗师诚心地愿意去了解青少年问题行为背后的理由与其自身的意义，因而有机会获得青少年的信任，使打开僵局成为可能。治疗师仔细探讨青少年与父母之间良性互动的机会与做法，将这些观察凸显出来，并且协助亲子关系的促成。本书的两位治疗师分享他们对青少年与父母工作的宝贵心得以及成功经验，使身为治疗工作者或是父母的读者们都能够从中受益。

张老师文化公司过去做了很多努力，介绍台湾读者认识焦点解决短期心理咨询。到目前为止，也有了广大的读者群，包括学校的辅导老师、社区的咨询工作者、社工人员，以及相关的助人工作者等，对于焦点解决取向的咨询都有一些接触与了解，许多读者也能将学习到的理念与方法，融入自己的助人工作中，出版者功不可没。

(本文作者为台湾师范大学教育心理与辅导学系教授)

推荐序三

向儿童学习——开发焦点解决短期心理咨询新领域

张德聪

一、焦点解决短期心理咨询之缘起及发展

焦点解决短期心理咨询是史提夫·笛·夏德 (Steve De Shazer) 及其夫人茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg) 于20世纪70年代结合心理研究团队 (Mental Research Institute, MRI) 和美国帕洛·奥托 (Palo Alto) 尝试将焦点解决治疗运用于短期心理咨询 (Solution Focused in Brief Therapy, 简称SFBT)。该团队在位于威斯康辛州之密尔瓦基短期家族咨询中心 (Brief Family Therapy Center, BFTC, 1970) 发展出来一种短期心理治疗或咨询。MRI在心理咨询大师密尔顿·艾瑞克森 (Milton Erickson) 的影响下，不用病理学的眼光看待人类行为，不特别去探究问题的根源；运用当事人本身资源，协助当事人达到改变的目标；不以抗拒改变的观点看待当事人，强调尊重当事人是具有能力的重要性。早期家族治疗学界及实务工作界称之为策略学派 (Strategy approach)。其后MRI逐渐扩展，加入萨尔瓦多·米纽庆 (Salvador Minuchin) 之结构学派 (Structure ap-

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

proach) 及Palazzoli 之Milian模式。MRI于1974年发表《改变对问题归纳的规则——问题再解决之道》文章后，引起美国咨询界的强烈反响。

史提夫及茵素夫妇带领之团队成员为具有多元背景之实务工作者，他们由咨询经验中发现，如果引导家庭成员做一个小而有效的改变，整个家庭会越来越注意到这个小改变的效果，进而渐渐产生出全家满意之解决方法。此派观点与传统MRI策略学派或结构学派最大之不同，在于其对问题之焦点不在于探讨问题发生之分析及解决，而在于换个角度去思考如果不发生问题时会有什么“好”的不同。它不同于过去传统心理治疗之追根究底，消除发生问题之因果论，而是“跳脱思考之黑盒子”，强调当事人发挥解决目前抱怨的问题的能力比发挥领悟来得重要，不特别去探讨问题的成因，不以领悟作为咨询的目标。

焦点解决短期心理咨询亦受到社会建构主义多元观的影响，强调人们在社会关系中创造意义，意义通过人们的语言来交流。每个人都有自己的看法，假设他们的看法都具有效度，那么单一事实真相的概念就变成多元事实真相的概念 (Gergen，1985)。

焦点解决短期心理咨询受此观念影响，认为问题存在于人际互动关系中，且每个人都有多元看法，引发当事人产生可能的新观点或新的意义，例如正向例外架构，进而与当事人共同合作，协助当事人从中建构解决问题的新方法。

因茵素为韩国裔，亦将东方太极之阴阳动力性系统平衡概念纳入焦点解决，不仅可用于家庭，更可用于组织及个体之内在系统。受贝特森 (Bateson) 系统观的影响，过去家族咨询中常将当事人的家庭视为一个系统 (family-as-a-system)，咨询师独立于此系统外；而焦点解决短期心理咨询则视当事人整个家族与咨询师为一个系统，包括当事人家族、咨询师以及家族次系统和咨询师次系统交互作用，全都包括在整个咨询系统之中，彼此互相影响。焦

点解决短期心理咨询强调团队形式咨询，亦是受贝特森 (Bateson) 系统观的影响 (de Shazer & Molnar，1984)。

二、焦点解决短期心理咨询为何适用于儿童

焦点解决短期心理咨询为后现代心理治疗之一支，认为每个人都是解决自己本身问题之专家。儿童也是人，更有其独特之表达方式，儿童自己有能力、有意愿尝试从错误中学习因应问题之能力。儿童在生活中也有“正向成功经验”，他们较成人具有隐喻及创造力，更适合运用“假设性架构”，如同本书所述：“很少有儿童想知道造成问题之原因，他们不太用推论的方式思考，企图解释问题原因……而是透过许多尝试与错误，试图解决问题。”此外，家长被视为团队咨询成员之一，更有利于对其子女之协助。本书作者一为焦点解决短期心理咨询之创始者之一，另一为儿童精神科医师，他们的合作亦深具多元创意，书中不仅再度阐述焦点解决短期心理咨询之观点及方法，更探索其运用焦点解决短期咨询于儿童的具体做法及案例，内容清晰明了，具有示范及导引作用。

三、向儿童学习

焦点解决短期心理咨询由陈秉华教授引进，推广近十年来，博、硕士相关论文主题，有以之探讨成人生涯转换，有运用于害羞之高职学生、生涯兴趣量表之解释、各级学校教师、家长或就业辅导者之训练，亦有助于亲职教育，日渐受到重视。张老师基金会多次邀请茵素·金·柏格博士到台湾讲学，广获好评，亦多次举办相关研习会，反响甚大，但运用于儿童之论著尚属首见。欣

见本书之出版，相信不仅有助于儿童助人专业工作者之参考，亦适合教师、家长作为辅导之参考，以及有助于推动中国将焦点解决短期心理咨询用于儿童之发展。

(本文作者为空中大学生活科学系主任兼张老师基金会执行长)

原文序

本书是为下列读者而写的：熟悉“焦点解决短期心理咨询”(Solution-Focused Brief Therapy，简称SFBT)，和在处理与儿童日常互动中缺乏信心的人。父母、儿童照护工作者、治疗师、各种咨询人员、教师，以及经常与儿童接触的创意工作者与日间看护人员，都能从本书得到帮助。与亲职领域有关的咨询者、课程设计者、管理人员、督导，也能从本书清楚且实际的应用方法中，学习到亲子之间的完整互动。

不熟悉焦点解决短期心理咨询的读者，也会从本书发现焦点解决的方法非常有用，因为我们不仅提供各式各样的方法，让读者在不同的环境和背景中运用，也致力于发扬“接纳与拥抱”的哲学，也就是说，我们接纳、拥抱孩子“解决问题”的创意观点与独特性。

至于缺乏经常与孩子密切合作经验的读者，特别是对幼小儿童，我们非常希望能鼓励你继续坚守岗位，并将在本书中说明如何与儿童交谈、说些什么、如何处理不愿配合的孩子，以及如何开发儿童独特的资源并带出解决策略。我们将采取渐进方式，帮助你熟悉儿童与青少年的咨询工作。读者必须带着一颗好奇心，提起勇气向孩子学习，而且愿意去发现他们的创造力。

我们想强调，“与孩子合作” (working with children) 是我们订出的某种专业目标，那是抵达相同目的地的另一种途径——父母与孩子都满意他们的生活，知道如何以最好的方式相处，让彼此越来越亲近、互相关怀，在需要的时刻互相帮助，而且每天都能回到和睦的关系之中。我们想要描述的是那些可以让父母与孩子为自己做出良好选择的方法。

让我们稍加定义，“幼小儿童”是指接受托儿照顾到7岁的孩子，“儿童”是7~12岁的孩子，“青少年”则是十三四岁到18岁的孩子。我们发现某些适用于孩子的技巧，也能成功运用于大人身上。不过，我们必须提醒大家，哪些技巧适合孩子、哪些技巧适合父母，都必须依据你的临床直觉做出决定。而做出决定的直觉与智能，则是来自经年累月与成千上百位孩子合作的咨询经验。

本书分为九章。在前面三章中，你将学习到为何我们相信焦点解决短期心理咨询不仅实用，也非常适合亲子之间的咨询。我们提出一些有关亲子关系的基本假设，以及将这些假设运用在孩子与父母身上。我们以个案的方式，一步步描述普遍性的方法，并探讨针对成人运用类似技巧所产生的异同之处。第三章对焦点解决短期心理咨询的基本方法有完整叙述，是临床工作者不可或缺的。我们相信，熟悉焦点解决短期心理咨询的读者，对于各种情境的实际运用，已经驾轻就熟，所以不妨跳过此章。然而，对于只是理解观念，而无实务经验的人士，再次复习这些方法，一定会有相当的助益。

第四章与第五章说明你如何做好与孩子接触的准备，并思考如何进行孩子与其家庭的基本评估。我们在此特别强调的是“目标磋商”，因为焦点解决短期心理咨询是一种“目标导向” (goal-directed) 的方法，我们描述了许多达成目标磋商的方式。第六章描述所有与孩子合作的有效方法，比如，如何善用孩子对游戏、想象、创造力的自然倾向，以及如何满足他们的快乐需求，与大

人和睦相处。

第七章是针对各种不同问题的响应，我们听到一些临床工作者的疑惑，认为某些孩子与父母有较不寻常的需求，就将它们归类为“困难”的个案，不知该如何运用焦点解决短期心理咨询来处理。而对于青少年问题是否该自成一章，我们考虑再三且请教许多同事后，终于决定在第八章特别描述青少年阶段生命的特殊轨迹与考验。对父母以及专业人士来说，这一阶段虽然阴晴不定，却令人很感兴趣。

第九章的主旨是，身为临床人员，当你尽了最大努力，却觉得失败、“踢到铁板”——治疗陷入僵局，让你感到气馁、忧烦时，到底该怎么做。我们会呈现从开始到结束的完整个案。

书中的个案非常多，他们的背景各有不同，有特殊情境，也有一般情境。各位读者将会发现，在专业人员的协助之下，孩子、父母以及照顾者如何发挥惊人力量，克服他们的困难。

总而言之，希望各位能分享我们与小儿童、大儿童，以及他们的父母一起游戏的热忱。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com