

兒童與青少年 焦點解決 短期心理諮商



Children's Solution Work

我們必須尊重每一位孩子，
才能找到「入場券」，進入孩子的世界。
焦點解決短期心理是與孩子的「本來」相遇，

信

茵素·金·伯格 (Insoo Kim Berg) / 特蕾西·史丹納 (Therese Steiner) 合著

黃漢耀 譯

吳熙琄 (美國哈佛大學附屬劍橋醫院婚姻與家族治療中心臨床督導) / 陳秉華 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授)

張德聰 (國立空中大學生活科學系主任) 聯合推薦 (以上謹依姓氏筆劃排列)

兒童與青少年 焦點解決 短期心理諮商



茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg) / 付蕾西·史力剛 (Therese Steiner) 合著

黃漢耀 譯



教育輔導系列 N62

兒童與青少年焦點解決短期心理諮商

Ghildren's Solution Work

作者→茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg)

特蕾西·史丹納 (Therese Steiner)

譯者→黃漢耀

責任編輯→徐 俞

封面設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→林聯章

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

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 新北市新店區中正路 538 巷 5 號 2F

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→局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷→2004 年 8 月

初版 15 刷→2017 年 10 月

ISBN / 978-957-693-590-9

定價→320 元

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

國際中文授權／博達著作權代理公司

Copyright © 2003 by Insoo Kim Berg and Therese Steiner

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

in association with Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2004 by Living Psychology Publishers

All Rights Reserved.



本印刷品係大豆油墨印刷

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有 · 翻印必究 Printed in Taiwan

目錄

【推薦序一】焦點會談引發孩童內在的資源 吳熙琄
／003

【推薦序二】這是兒童與青少年的焦點 陳秉華／007

【推薦序三】向兒童學習——開發焦點解決短期心理
諮商新領域 張德聰／011

【原文序】／015

前言 與孩子相遇／021

第一章 何謂焦點解決短期心理諮商／029

SFBT的基本原理／030

SFBT與傳統的遊戲治療／034

問題—解決的假設與程序／035

跳脫思考黑盒子／037

文化包容力／038

第二章 孩子適用的SFBT／045

向孩子學習／045

與親子互動的基本假設／049

第三章 技巧面面觀／053

發現例外／054

評分問題／054

奇蹟問題／056

應對問題／058

細節、細節，還是細節／060

思考休息／060

整理回饋的方法／061

第二次與後續會談／062

第四章 評估當事人與目標／069

評估孩子／070

評估家庭／072

反應不夠快的孩子／078

目標協商——指引成功的結果／079

第五章 開始諮商／089

開始進行／089

與其他專業人員交流／110

第六章 童言童語／113

提供舒適的環境／113

孩子是發現解決的人／117

對改變命名和圖像化／119

運用掌中玩偶／124

故事／128

畫圖／138

遊戲／149

評分／157

功課／160

做點不一樣的事／163

多做不錯／167

第七章 治療有特殊需要的孩子／171

評估孩子的特殊需求／173

解決困難處境／177

評估是一種介入／181

常見的問題／183

第八章 青少年大不同／247

了解青少年／248

兒童與青少年的差異／249

開始治療青少年／256

給父母的簡單原則／260

非自願的當事人／270

治療厭食症與其他飲食疾患／291

第九章 治療師的觀點／301

後 記／314

【附 錄】問卷樣本／315

參考書目／317

兒童與青少年 焦點解決 短期心理諮商



茵素·金·柏格 (Insoo Kim Berg) / 付蕾西·史力剛 (Therese Steiner) 合著

黃漢耀 譯

〈推薦序一〉

焦點會談引發孩童內在的資源

吳熙琄

傳統的家族治療往往相信只有父母、成人才有解決問題的能力與答案，孩童是弱者，是不懂事、未成年的小孩，成人不應將解決問題的負擔放在孩子身上，這樣的做法對孩子的壓力會太大。這個哲學觀的理念也許是好的、保護孩子的，但也在實施的同時，沒有提供空間讓孩子參與開發自我潛能，進而學習解決問題的能力。孩子相信唯有依賴大人才有辦法處理挑戰的狀態，在此同時，也看不見适合自己年齡、有待開發的思考方式與潛力。

做為輔導工作者，我們需要問自己：我們如何培養「相信孩子有無窮潛力」的信念？「當我們是孩子時，有沒有被信任過？」「如果沒有，對我們的成長有何影響？」「被相信我們有解決問題的能力，對我們的成長又有何影響？」茵素和特蕾西在這本書裡透過許多活生生的個案，和她們自己撫養子女的經驗，精彩地與我們分享孩子們實在是充滿著無限的可能性。尤其當治療師願意秉持一顆陪伴孩子尋找方法的心，配上專業焦點解決的理念及技巧，總能讓孩子們發現自己的優點，產生更多信心與能力去面對、處理問題，即使只有一小步。很感人的部份是她們兩位努力把孩子的資源和父母的資源結合在一起，讓孩子和父母經驗到彼此的善意與資源，引導孩子和父母去經驗他們較愉悅的關係建立，是非常鼓舞人的家族治療——「重新建構孩子與父母的關係」。

這本書像小說般，非常好看，處處充滿了生機與希望。雖然孩子們面對的問題都極具挑戰性，但茵素和特蕾西這兩位經驗豐富的治療師，運用許多實際的例子，富創意地利用焦點解決治療，緊密地結合孩子的思考、語言及表達方式，讓孩子和父母經驗到昔日不曾經驗的自己和相互關係。實在是替這些孩子和父母慶幸，能遇到如此開放的輔導方式。

這本書非常寶貴，任何對家族治療或兒童治療有興趣的心理輔導工作人員，都可從中受到啟發，學習到實際的工具，進而在自己的工作更有力地去支持孩童與家庭，開發他們生命中的資源。雖然焦點的概念很多面，兩位作者卻用非常親和的方法和大家分享，是本引人入勝、化繁為簡的好書。

我近來在波士頓協助一位媽媽和她十六歲的兒子，兒子因為不滿母親把他帶回家的酒倒入馬桶，竟然用武力撞擊母親，甚至拉拔母親的頭髮，母親必須送他去急診並報警。這個家庭經歷過生父（母親已離婚）的家庭暴力、生父和母親昔日的酗酒問題，這位母親和兒子在許多創傷中生活。

他們被轉介給我做家族治療，剛開始和我談話時，媽媽幾乎完全失去希望，差點就無法讓孩子繼續住在家中。透過三個多月的會談，他們努力地參與及面對他們的緊張關係，我在上星期邀請他們對三個月的會談做回顧（reflecting），兒子說：「我媽媽比以前看到更多我的好，讓我有動機去改善，和媽媽合作。」媽媽說：「我以前太狹窄地去看我兒子，現在我看到兒子的多樣性，我們的關係在改善，我對兒子有希望，雖然時而會出現問題，但我知道我有能力去處理，他也有意願和我想辦法……」他們的回顧更提醒了我，做為一位家族治療師，要時時去讓孩子經驗到他們的特質，

讓父母經驗到挫折背後的善意與關懷，積極去邀請孩子和父母相信自己有能力去面對人生的旅程。

雖然他們帶著危機來做家族治療，如何透過會談去邀請母親和兒子經營、解決問題的建構，是我在旁支持他們的一個重要信念。這個青少年不是孩童，但想和大家分享這個故事。很謝謝這位媽媽和她的兒子再次印證了茵素和特蕾西老師所強調的精神：時時刻刻相信孩子是有理由和能力的，父母是愛孩子的。希望讀者看了這本書後，也能在和孩子、父母會談的過程裡，與兩位作者的心聲互相映照。透過焦點解決治療，經驗到孩子與父母無窮盡的資源，進而邀請父母與孩童用自己的資源去處理他們生活裡經驗到的挑戰與挫折，不再害怕，過著較滿意的生活，喜歡彼此正向的關係。

（本文作者為美國哈佛大學附屬劍橋醫院婚姻與家族治療中心臨床督導與諮詢委員）

〈推薦序二〉

這是兒童與青少年的焦點

陳秉華

本書是由茵素·金·柏格（Insoo Kim Berg）與她的夥伴特蕾西·史丹納（Therese Steiner）兩人，合作寫出有關對兒童與青少年工作的焦點解決短期心理諮商實務工作，透過簡明的文字陳述，以及許多案例的解說，讓讀者能夠有機會透過閱讀來領會焦點解決取向的諮商工作；而對於熟悉與愛好焦點解決短期心理諮商的學習者，透過閱讀本書，無疑地又是一次寶貴的機會，加深對焦點解決治療的了解。翻譯者與出版者在這本書上所投入的心血與貢獻，也會再次被讀者們肯定與感謝。

本書承繼了其他焦點解決短期心理諮商書籍的書寫風格，總是容易令讀者親近與理解，沒有艱深複雜的治療概念與語言，呈現出的治療精神卻極其人本，治療歷程又非常清晰與深入。治療師展現的是如此專注在尊重與了解案主的世界，不吝惜讚美與欣賞案主的用心與能力，也徹底放下自己認為案主與家庭應該如何是好的成見，努力協助孩子與父母勾勒出他們各自想要改變的正向目標，然後帶動他們往這個目標前進。焦點解決短期心理諮商常會運用的技巧，包括發現例外、奇蹟問題、評分問題、因應問題、諮商中的思考休息、如何評估與找出會談目標、如何開始會談、如何後續會談等，都在本書中再次清楚地一一呈現，並且提供許多會談的例子來輔助說明，即使過去沒有接觸過焦點解決短期心理

諮商的讀者，也很容易地在閱讀後一目瞭然。

本書主要在介紹針對兒童（包括青少年）與他們的父母，如何應用焦點解決短期心理諮商取向工作。本書十分強調對兒童的工作，需要把父母與主要照顧者，以及兒童身邊的重要社會網路連結起來，因此，成人對治療的參與和合作，對兒童的治療有關鍵性影響。換言之，對於與兒童工作的治療者，也需要同時對父母與兒童的其他重要他人工作。本書從這個角度提供許多寶貴的會談原則與方法，幫助治療者知道如何與兒童及父母一起工作，學習成為焦點解決取向的家族治療師。一些在家庭會談中常見的困難，在本書都有清楚的討論，例如，父母期待的諮商目標與孩子不同，治療師如何在衝突的目標中，應用焦點解決諮商的精神與方法，協助孩子與父母共同協商，使雙方都可以接受。

本書的另一個重點，是展現出治療師如何對兒童工作合併使用焦點解決諮商與遊戲治療的方法。治療師一方面需要面對兒童語言與認知發展不夠成熟的限制，另一方面也面對兒童有著獨特的豐富想像力與創造力。本書介紹了許多將焦點解決治療成功地結合與應用在兒童工作時，常使用的方法，例如，應用玩偶、玩具、遊戲、勞作、繪畫、說故事、童書等，對於熟悉用以上方法治療兒童的工作者，相信可以很容易地透過本書的協助，將焦點解決短期心理諮商的精神與方法，融合到自己的治療工作中。

與青少年及父母一起晤談，一向就是治療師的挑戰，本書也有相當的篇幅討論。治療者肯定身為青少年父母的用心，可以安慰心力交瘁的父母重新點燃對子女關愛的力量；治療者也肯定青少年有自己的主張，而協助父母能夠從青少年的觀點來了解。治療師誠心地願意去了解青少年問題行為

背後的理由，與對青少年自身的意義，因而有機會獲得青少年的信任，使打開僵局會談的成為可能。治療師仔細探討青少年與父母之間良性互動的機會與做法，將這些觀察突顯出來，並且協助親子一起促成。本書的兩位治療師分享他們對青少年與父母工作的寶貴心得以及成功經驗，使身為治療工作者或是父母的讀者們都能夠有新的學習。

張老師文化過去做了很多努力，介紹台灣讀者認識焦點解決短期心理諮商，到目前為止，也有了廣大的讀者群，包括學校的輔導老師、社區的諮商工作者、社工人員、相關的助人工作者等，對於焦點解決取向的諮商都有一些接觸與了解，許多工作者也都將學習到的理念與方法，融入自己的助人工作中，出版者功不可沒。

（本文作者為國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

〈推薦序三〉

向兒童學習—— 開發焦點解決短期心理諮商新領域

張德聰

一、前言：焦點解決短期心理諮商之緣起及發展

焦點解決短期心理諮商是史提夫·笛·夏德（Steve De Shazer）及其夫人茵素·金·柏格（Insoo Kim Berg）於一九七〇年代結合心理研究團隊（Mental Research Institute, MRI）在美國帕洛·奧托（Palo Alto）嘗試將焦點解決治療運用於短期心理諮商（Solution Focused in Brief Therapy S.F.B.T.）。該團隊在位於威斯康辛州之密爾瓦基短期家族諮商中心（Brief Family Therapy Center, BFTC, 1970）發展出來的一種短期心理治療或諮商。MRI在心理諮商大師密爾頓·艾瑞克森（Milton Erickson）的影響下，不用病理學的眼光看待人類行為，不特別去探究問題的根源；運用當事人本身資源，協助當事人達到改變的目標；不以抗拒改變的觀點看待當事人，強調尊重當事人是具有能力的重要性。早期家族治療學界及實務工作界稱之為策略學派（Strategy approach）。其後MRI逐漸擴展，加入薩爾瓦多·米紐慶（Salvador Minuchin）之結構學派（Structure approach）及Palazzoli之Milian模式。MRI於一九七四年出版〈改變對問題歸納的規則——問題再解決之道〉文章後，引起美國諮商界的熱烈回響。