

# 焦點解決短期諮商家庭作業的 類型與實務應用

周玉真

臺中科技大學通識教育中心副教授

## 壹、前言

在教授與督導學習者應用焦點解決短期諮商(Solution-Focused Brief Counseling, SFBC)時，如何正確了解與實施SFBC的家庭作業(homework)，經常需要一再重複與提醒，尤其學習者經常會以自己過去所慣用的概念和方式執行家庭作業，忽略了要以SFBC的信念做為運用的原理和基礎！

事實上，能有效利用諮商晤談之外的時間，是短期諮商之所以成為短期的一個重要的環節(Budman, 1994; Hay & Kinnier, 1998; Levy & Shelton, 1990)。雖然家庭作業不是SFBC獨有的處理策略，然而其應用類型和原理都有其特有的目的(Hawkes, Marsh, & Wilgosh, 1998)，使用者需要融貫SFBC的信念與精神方能有效地應用（周玉真，2007a）。

有學者提到「家庭作業」容易讓人回想到學校的挫折經驗，而可能引起案主的反感或抗拒，因而建議採用不同的名詞，例如：Whisman和Jacobson(1990)改稱為「兩次晤談間的任務」(between-session task)(p.339)，Berg和Szabó(2005)則稱為「實驗」

(experiment)(p.98)。在實務應用上，使用者可以就「任務」、「實驗」，或「練習」等相關概念或用語來進行，本文則考量行文之便，仍以家庭作業一詞論述。

## 貳、家庭作業在心理諮商中的作用

家庭作業在心理諮商與治療中的運用有其歷史，早在1950年代，行為學派治療師就開始以心理教育方式讓案主在生活中進行練習；指派家庭作業也成了行為治療不可或缺的特徵之一(Hawkes et al., 1998; Spiegler & Guevremont, 1998)。大體而言，家庭作業最常使用在認知行為學派，以及婚姻與家族治療(Hawkes et al., 1998)，心理動力和個人中心學派則較少使用。然而，隨著技術折衷和理論統整取向的發展，宣稱自己堅決反對使用家庭作業的諮商師已經愈來愈少(Hay & Kinnier, 1998)；只是不同學派的諮商師使用家庭作業的理由，以及著重的經驗和目的，會因為理論取向的不同而有差異(Levy & Shelton, 1990)。

應用家庭作業，除了可以讓案主在生活情境中練習新行為，持續自我改變

---

通訊作者：周玉真 電子郵件：chouyc@nutc.edu.tw

的歷程(Shelton & Ackerman, 1974)，Hay和Kinnier(1998)認為家庭作業最重要的應用目的，是要讓案主負起改變的責任；尤其在第一次晤談時就給與案主家庭作業，會讓案主了解到自己需要負起改變的責任(Cummings, 1991)。當案主看到自己有能力做改變時，也會增加個人的自我效能感(Hay & Kinnier, 1998)，以及對問題的控制感，由此強化改變的動機，朝諮商的目標前進(Jongsma, Jr., Peterson, & McInnis, 1999)。

SFBC的家庭作業，不管是在應用類型或目的上，皆與其對改變的信念一致，包括重視正向的人本觀點、個人主動建構現實的主觀經驗，以及從例外經驗和未來奇蹟想像中，開啟一小步改變的可能性等，因而使用者應該同時了解和具備上述信念，方能確實及有效執行SFBC的家庭作業，著實體驗SFBC家庭作業的應用效能。

## 參、SFBC的家庭作業類型及應用時機

Berg & Miller(1992)將焦點解決短諮商的處理策略，分為晤談和家庭作業任務(homework task)兩部分，de Shazer等人(2007)則將家庭作業與例外、奇蹟、量尺等關鍵問句，同列為SFBC的特定處遇策略(specific interventions)。

有關SFBC家庭作業的應用類型，de Shazer(1988)最初分有觀察作業和行為作業兩種，以下則是綜合Selekman(1993)和Hawkes等人(1998)所舉列的作業內容，將SFBC普遍且經常使用的家庭作業類型和應用做一介紹。

## 一、正向注意作業，以及第一次晤談任務作業

正向注意作業(notice tasks)是一種觀察作業，是要案主在生活中注意到任何接近其想要的狀況或結果的事情。第一次晤談任務作業(Formula First Session Task, FFST)的內容同為正向注意作業，是特指在第一次晤談時使用。諮商師給與案主的作業內容是：從現在到我們下次見面的這段時間裡，我要你做一些觀察，那麼下次你可以跟我說，在你的生活中發生了哪些事情是你希望它能夠持續發生的(de Shazer, 1985; Molnar & de Shazer, 1987)。

周玉真(2007b)在一個焦點解決親職團體的第一次團體結束前，給與成員FFST作業，作業訊息內容為：「在接下來的這個星期裡，請把自己當成偵探，您戴著一付神奇的眼鏡，每天都會注意到孩子的好行為，以及您希望跟孩子之間持續發生的好事情，看看您有什麼發現，並請記下您的發現。」成員也都能在第二次的團體裡，分享在生活中進行FFST而知覺和發現到孩子的正向行為，也由這樣的正向知覺開始引發親子互動的新經驗。

FFST是重要的先發作業，在第一次諮商或團體使用，有助於轉換案主和成員的知覺，開啟一小步的改變(周玉真, 2007a)，也如同de Shazer(1985)說的，FFST特別適合用於對晤談目標仍感到模糊，或是覺得很難把問題描述清楚的案主。當案主把眼光和注意力放在他所期望的情況時，案主自會去尋找及界定出其所想要的情況為何，而且不僅

所求目標會更加清楚，從正向注意的行動中，引發與建構案主和成員的正向眼光和知覺習慣，也是之後成功應用其他SFBC策略及家庭作業的重要關鍵。

## 二、預測作業

例外經驗的尋找與發生，是SFBC的關鍵處遇，然而有些案主會認為例外經驗的發生並不是因為自己做了什麼，而是隨機自然發生的。諮商師可以用比正向注意作業更為結構的預測作業(prediction tasks)，先邀請案主預測第二天是好日子或壞日子，然後去看看他們預測的精確性如何，並且去看看發生了什麼事情而成了好日子或壞日子的(Selekman, 1993)。

由於案主會把這種隨機和意外的改變視為運氣好，因而在討論這個作業經驗的過程中，諮商師要能把改變的機制與案主本身做連結；要幫助案主看到自己的行為和例外事件的關連(Hawkes et al., 1998)，以能增進案主的自我效能感，對於改變的行動能有更積極的參與和期待。

## 三、假裝奇蹟已經發生

假裝奇蹟發生作業(pretend the miracle happened tasks)，就是要案主想像奇蹟已經發生，然後觀察奇蹟發生之後的影響為何。這個作業通常會在案主無法發現例外經驗(Selekman, 1993)，或是案主很有動機想要改變，但又不知要從何做起(Hawkes et al., 1998)的時機。給與的作業訊息內容像是：我要你任選三天，假裝那三天發生了奇蹟，然後去注意看看你自己，還有其他人，有什麼

不同？有怎樣的的不同？(Hawkes et al., 1998)。周玉真(2007b)在親職團體中應用這項家庭作業，給與成員的作業訊息為：「在接下來的這個星期裡，請找出兩天的時間，假裝當時您和孩子互動的行為已經達到您所期待的目標；當這個目標已經達成時，您的行為會有什麼不一樣？雖然是假裝的，但是您仍然要仔細地去注意您採用了哪些方法來達到這個目標，以及孩子是怎麼回應的。請把您所做的及觀察到的記錄下來。」

Berg和Reuss(1998)特別提醒，這個作業的重點是在幫助案主和成員發現自己做了什麼，而致使奇蹟的情況發生，而當他們能因為表現出不同的行為或反應而致使奇蹟發生時，與別人的互動也一定會有不同，也因而能創造出一個行為系統相互改變的正向循環(Hawkes et al., 1998)。

## 四、做些不一樣的事

解決方法無效，是SFBC對問題之所以持續存在的假設與觀點，因此，做些不同於以往的行為和反應(do something different)，自然是打破原先問題重複循環的重要法則。作業的訊息內容可以是：從現在到下次見面期間，我要你去做一些不一樣的事，不管那做起來是多奇怪，或是多神秘和瘋狂(de Shazer, 1985)。周玉真(2007b)在第四次團體給與成員這項作業，給與的訊息是：「在接下來的這個星期裡，不管您的孩子做了什麼讓您抓狂的事情，請您做些不同於以往的反應；它可能是瘋狂的或不正常的，只要是不同於您以往的反應都可以。請儘可能地以一個科學實驗者

的角色和精神來完成這項任務，任何一小部分的嘗試和改變，都是值得記錄的經驗。」

這個作業是要鼓勵案主變得更有創意，作業的訊息內容並沒有告訴案主和成員要怎麼做；換言之，任何的改變都是他們自身努力的結果(Hawkes et al., 1998)。由於改變的發生和經驗都源於案主和成員個人的創意和行動，彰顯出SFBC視個人有解決自己問題的能力和資源的信念，也能從有效的行動和經驗中，提升案主和成員的賦能感。

除了上述四項不同的作業類型之外，Selekman(1993)將「方法有效就多做一些」也視為一種作業。事實上，方法無效就改換另一種方法，而有效的方法就繼續做，是SFBC解決問題的基本法則。在實務上，除了從案主和成員的例外經驗中找到曾經有效的解決方法，鼓勵其再次或持續使用之外，運用在家庭作業的部分，即是就上述任何一項作業中，不管是因正向觀察或做些不一樣的行為而導致有改變產生時，鼓勵其再持續多做一些，以能從小的改變引發更多、更大的改變(周玉真，2007a)。

## 肆、SFBC家庭作業的原理與效用

從上述各項作業的內容，可以看到SFBC的家庭作業是依據SFBC的信念而設計，如果實施得宜，亦能產生相當的效用。以下同時就原理與效用做說明。

### 一、正向知覺的轉換與建構

SFBC依建構主義的觀點，認為所謂的問題，是個人主觀知覺的建構，因

而透過對正向和例外成功經驗的注意，可以轉變一個人對問題的知覺，並予以重新的建構。應用家庭作業，不管是在第一次諮商使用FFST，促使案主學習及發展出正向觀察的眼光，還是其他的作業著重在鼓舞案主嘗試改變的行動，並對於行動結果做正向觀察和個人努力的歸因，這種透過持續對好的行為和經驗的正向關注，能幫助案主轉換和重新建構對問題，以及對自己解決問題能力的認知，增益個人的自我效能感。

### 二、引發兩次晤談之間的改變發生

SFBC非常重視諮商外的情境和時間，相信改變就在兩次晤談之間發生(between-session changes)，由於SFBC家庭作業都是案主在生活中進行正向觀察或行動嘗試，就時機點來說，如實服膺SFBC的改變觀點。在實務應用上，SFBC家庭作業確實具有開啟一小步改變，並且引發系統互動關係改變的功用(周玉真，2007a)。總之，有效的應用SFBC介入策略及家庭作業，是積極引發任何小改變發生，進而產生漣漪效應的重要因素。

### 三、開展和運用案主的能力和資源

SFBC重視一個人的優長和可能性，並且認為每個人都有解決問題的能力和資源，而這個基本特點放在家庭作業上，可以就上述家庭作業的訊息內容來看，諮商師都只是提出一個行動方案，但是關於去注意什麼或怎麼做，則是遵從案主個人的自主性；這種由案主

自行決定何時及如何進行，就是案主本身能力和資源的展現（周玉真，2007a），與過去傳統使用家庭作業時，多是由諮商師給與案主應該如何做、做些什麼的訊息內容是完全不同！

## 伍、有效應用SFBC家庭作業的實務重點

要能有效應用SFBC家庭作業，除了要熟稔SFBC的基本概念、家庭作業的不同類型與使用時機之外，諮商師的態度是極為重要的關鍵。以下是整理個人實務及教學上的應用經驗，供使用者參考。

一、在應用時機上，FFST是重要的先發作業，而持續及規律性的安排家庭作業與討論，有促進案主持續關注生活中的正向經驗，以及願意嘗試作業行動的作用。

FFST標示了在第一次晤談和團體中運用，目的在開啟案主及成員能具備正向的眼光；正向眼光是一種正向知覺自他及問題的觀點，也是一種生活和反應態度。當案主能持有一個正向的眼光來看待問題時，不僅是在重新架構對問題的觀點，同時也會透過正向注意的行動，體驗到轉換知覺和情緒的差異經驗。

所謂的規律性安排作業與討論，是指每一次給與案主或成員家庭作業，其從進行家庭作業所發生的任何經驗，都應該成為下一次諮商或團體開始不久後的主題。此種規律性應用的時間架構，

可以促使案主和成員從談話的經驗中體驗和學習到，因為要準備回應諮商師必定會詢問進行家庭作業的經驗，因而會自然形成一個催化行動的力量，促使案主和團體成員在生活中嘗試和注意所發生的改變經驗。而行動後的經驗討論，是探尋案主和成員如何開展和應用其個人優長和資源的關鍵所在，因此，絕對不能忽略這項討論！使用者要特別注意，家庭作業的討論重點絕不是在檢核案主或成員有沒有做作業；千萬不要以老師檢查學生做功課態度和方式來進行，而忽略了SFBC運用家庭作業的主旨。

二、家庭作業的做與不做都有其意義，沒有所謂的失敗，而諮商師的信念和反應態度則是重要關鍵。

SFBC沒有案主抗拒的概念，在家庭作業上則是沒有失敗的結果；即使案主沒有進行家庭作業，也可以從中找到正向的意義、收穫和學習(Berg & Reuss, 1998; Dryden & Feltham, 1992)，也是一種提供諮商師尋求其他方式來協助案主的回饋（周玉真，2007a）。至於如何讓案主不會覺得受挫或有失敗感，實與諮商師能否內化SFBC視案主有解決問題的能力和資源、是解決問題的專家，以及方法無效就改換另一種方法等信念和態度有關。例如：有案主表示他並沒有在生活中看到什麼改變，即使有，那也不是因為他做了什麼而產生的（周玉真，2005）。從這樣的表述可以了解，並不是生活中沒有不同，主要是案主認為自己並沒有做什麼改變！而最重要的

是，案主此時此刻正在諮商室裡，這才是諮商師要予以正向注意和反應的焦點，這也比沒有進行家庭作業這件事來得重要得多！

如果案主表示沒有做家庭作業，通常他們也會自己簡短地說明為什麼沒有做的原因，即便案主沒有附說原因，諮商師也只要表示了解和接納即可，並不需要深究。諮商師要能夠表達出對任何狀況都能了解與接納的尊重態度，是因為相信案主一定有他沒有做的好理由(good reasons)，並且關切的是案主當下的情緒和反應情況。

就SFBC而言，家庭作業並不是引發改變的必要條件(de Shazer et al., 2007)，這與認知治療認為家庭作業本身就是治療(The homework is therapy) (Kazantzis, MacEwan, & Dattilio, 2005, 引自鐘美芳, 2010)的觀點極為不同！使用者需要清楚思考自己應用家庭作業的用意和目標為何，以免落入形式上似是應用SFBC家庭作業，卻是以其他學派的觀點檢視及反應案主進行家庭作業的結果，例如：在實務教學與督導中會發現，使用者經常會把諮商沒有明顯進展的原因，歸究於案主沒有做正向觀察作業的緣故！此實與使用者未能以SFBC的信念來觀看於諮商中所發生的諸多境況有關，學習者應慎重檢核自身的信念才是！

**三、對於案主在家庭作業中有的一小步改變和經驗，諮商師要以EARS來反應，強化案主所做的改變和嘗試，以能增進案主對持續改變的信心與**

## **自我效能感。**

對案主而言，找到有效的解決方式，或是正向轉變看待問題的觀點，不僅是解決問題而已，還能轉變案主可能長時間陷在問題情境中的無力感、增進自我效能感。案主從任一家庭作業中所體驗到的一小步改變或不同，都將產生漣漪效應，引發後續的改變，因而，也都需要諮商師予以EARS（引發及擴大正向經驗的詳述、增強案主、再次詢問其他好的經驗）讚賞和稱許，以能找出和強化案主或成員已有的改變(Berg, 1994; Sharry, 2001)。

任何一小步改變的發生，都是來自案主本身的努力；不管是一個正向眼光的注意和轉換，或是任何為改變而做的種種嘗試和努力，都值得諮商師為案主喝采，以能傳遞給案主愉悅、鼓舞的能量，案主也能從諮商師的讚賞中學得自我賞識的語言，建構其正向看待自己優長的習慣。

**四、應用家庭作業時，需考慮案主現階段的求助動機類型，以能有效催化案主願意嘗試進行家庭作業，進而能經驗到家庭作業行動的正向效用。**

除了事後的正向反應之外，事前的考量也很重要；換言之，家庭作業需考慮與不同動機類型案主的適配性(de Shazer, 1988)。de Shazer依求助動機類型將案主分為來訪者(visitors)、抱怨者(complainants)和消費者(customers)；來訪者案主不適合馬上給作業，抱怨者案

主比較適合觀察或思考作業，消費者案主則可以給與行為作業，而如果案主報導進行作業的經驗是有行動的內容，則可以確認行為作業是有效的。

在實務運用上，Berg和Szab σ (2005)有一個重要提醒：不要給與案主一個他不知道如何完成的家庭作業，而且給與的任務都應該能被案主成功地完成。由此可知，諮商師要能覺察和評估案主的求助動機狀況，以能提出一個適合的作業類型供案主願意嘗試和體驗，也惟有如此，方能同時達到Berg和Szab σ所說的，在給與案主家庭作業的同時，能傳達出對案主的信任；相信案主會去做這個對他們有利的東西，而且是深具信心的，而案主也能夠從諮商師傳達出來的信任中，提升他們嘗試行動的意願，加促改變經驗的發生。

## 陸、結語

行動就是知識(doing is knowing)，當案主嘗試了家庭作業的行動，就能從行動當中得到許多解決問題的經驗智慧(Berg & Szab σ, 2005)，並能提升個人解決問題的信心，以及解決方法的彈性與創意。諮商師在與案主或成員工作時所展現出來的觀念和態度，以及SFBC信念透顯在諮商師身上的正向、樂觀、彈性與信心等，也有傳遞和影響的效用，因而諮商師熟稔與內化SFBC的信念極為重要，亦是使用者應多加思維與深化的重點。

## 參考文獻

周玉真 (2005)。焦點解決短期諮商中關鍵問句的運用與當事人反應之分析研

究。*教育心理學報*，36(4)，1-21。

周玉真 (2007a)。家庭作業在焦點解決親職團體中的應用分析。*家庭教育與諮商學刊*，2，57-80。

周玉真 (2007b)。焦點解決親職團體之團體效果與療效因素分析。*教育心理學報*，39(1)，1-21。

鐘美芳 (2010)。探究家庭作業在認知治療法之運用。*諮商與輔導*，297，38-42。

Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York: W. W. Norton & Company.

Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: W. W. Norton & Company.

Berg, I. K., & Reuss, N. H. (1998). *Solution step by step: A substance abuse treatment manual*. New York: W. W. Norton & Company.

Berg, I. K., & Szab σ, P. (2005). *Brief coaching for lasting solutions*. New York: W. W. Norton & Company.

Budman, S. H. (1994). *Treating time effectively: The first session in brief therapy* (program manual). New York: The Guilford Press.

Cummings, N. A. (1991). Assigning homework. In C. S. Austad & W. H. Berman (Eds.), *Psychotherapy in managed health care: The optimal use of time and resources* (pp.40-62). Washington, D.C.: American Psychological Association.

de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.

de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.

de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: The Haworth Press.

- Dryden, W., & Feltham, C. (1992). *Brief counseling: A practical guide for beginning practitioners*. Buckingham: Open University Press.
- Hawkes, D., Marsh, T. I., & Wilgosh, R. (1998). *Solution focused therapy: A handbook for health care professionals*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Hay, C. E., & Kinnier, R. T. (1998). Homework in counseling. *Journal of Mental Health Counseling, 20*(2), 122-132.
- Jongsma, Jr. A. E., Peterson, L. M., & McInnis, W. P. (1999). *Brief adolescent therapy homework planner*. New York: John Wiley & Sons.
- Levy, R. L., & Shelton, J. L. (1990). Tasks in brief therapy. In R. A. Wells & V. J. Giannetti (Eds.), *Handbook of the brief psychotherapies* (pp.145-163). New York: Plenum Press.
- Molnar, A., & de Shazer, S. (1987). Solution focused therapy: Toward the identification of therapeutic tasks. *Journal of Marital and Family Therapy, 13*(4), 359-363.
- Selekman, M. (1993). *Pathways to solutions: Brief therapy with difficult adolescents*. New York: The Guilford Press.
- Shelton, J. L., & Ackerman, J. M. (1974). *Homework in counseling and psychotherapy: Examples of systematic assignments for therapeutic use by mental health professionals*. Springfield, IL: Thomas.
- Sharry, J. (2001). *Solution focused groupwork*. London: SAGE.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (1998). *Contemporary behavior therapy* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Whisman, J., & Jacobson, T. (1990). Behavioral marital therapy. In R. A. Wells & V. J. Giannetti (Eds.), *Handbook of the brief psychotherapies* (pp.325-349). New York: Plenum Press.