

# 焦點解決短期諮商在 情緒障礙兒童之應用

張高賓 (國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授)

## 壹、前言

當部分學生的問題被評估為疑似有情緒障礙，學校輔導室進一步會轉介到醫療院所進行一系列的治療，包括藥物或心理或行為改變技術(Murphy, 1994)。通常對於情緒障礙在診斷上都以DSM-為主，並以此發展介入計劃。無疑的很多學校的學生因此病態模式而獲得問題的解決，但是外界因為此類學生被標記的負面影響卻無法獲得適當的照顧，這些標記諸如心理上的困擾、行為缺陷、學習障礙等，對當事人或家長對於自己的孩子受標記所產生的困擾造成很大的影響(Gingerich & Wabeke 2001)。事實上這也暗指著有些以病態心理學的觀點詮釋兒童行為所顯現的問題。當學生如果被診斷為心理有病或情緒障礙，也許可作為進一步介入的參酌，但是也可能因為標記作用減少學生對自我的觀感，例如自我效能減低，懷疑自己的能力，自尊受損等(Gingerich & Wabeke, 2001)。

一些研究證實排除病態模式的解釋，若以焦點解決去處理一些問題的治療效果是很顯著的。De Jong和Hopwood (1996)對於當事人的問題類型與效果之研究上發現，焦點解決對於相關心理問題

如憂鬱、自殺想法、焦慮、恐慌發作、睡眠問題、飲食異常或退縮行為，其短期效果從60%上升到84%，追蹤效果從50%上升到89%。此外一些研究也證實焦點解決短期諮商在學校處理學生情緒障礙問題時，是排除病態模式之外另一個可以選擇的治療模式(Durrant, 1995; Mecal, 1995; Murphy, 1994; Teall, 2000)，尤其是在兒童的情緒障礙問題的處遇上效果更不錯(Berg & Gallagher, 1991; Bertolino, 1999; Corcoran, 1998; Dielman & Franklin, 1998; Rowan & O'Hanlon, 1999; Selekman, 1993)。Dielman and Franklin (1998)在他的一項研究中使用SFBT在一位青少年的身上，這位青少年被診斷為有ADHD，在當事人回應治療者的奇蹟式問話或重複跟隨問話的同時，已經充分顯現出治療的成效。Triantafillou(1997)以一所私人兒童治療機構作為研究兒童的行為問題，例如有攻擊、反社會行為、過動及憂鬱，在十六週的處遇中以焦點解決技術為主要介入，研究發現實驗組的兒童有65.5%的行為問題減少，至於在對照組(未接受焦點解決短期治療)只有10%減少。

## 貳、使用焦點解決短期諮商於兒童諮商之原則

焦點解決短期諮商在心理治療領域是一個大變革，這個治療模式的基本概念和策略已經成功的被使用在學生、家長和老師，尤其對於在學校環境中處理學校問題有很多充分證據證明(Durrant, 1995; Metcalf, 1995)。筆者根據De Shazer (1985)、O'Connell(1999)、Walter & Peller (1992)、許維素(民87)、陳清泉(民90)對於焦點解決短期諮商的相關概念之描述，整理分述如下：

### 一、基本原則

1. 當事人正以他習慣的方式做改變或解決時，諮商員不要企圖去改變或做建議。
2. 假如一些事做了但是沒有效果，就嘗試做一些不一樣的，只要是對當事人有利的，都是很好的解決策略。
3. 很多處理方法並不是很困難，有些早就存在一般事件的處理中，因此將過去的成功經驗用在一些困擾問題上確實是很好的解決。
4. 要使治療成為簡單，就著手處理每次的晤談，重視單次晤談的效果，即使會有下次，整個治療的過程依然脫離不了治療架構，焦點在此時此刻的問題。
5. 諮商無所謂失敗，只是當事人的回饋認為無效，當事人的反應只是一種回饋或是一種意義的象徵，此時諮商員應做一些不一樣的事。

### 二、主要問話技術

1. 諮商前改變之問話：探討當事人在諮商前到來諮商這段期間對於問題改善的情形，主要目的是透過問話提醒當事人去注意諮商前改變的線索並加以利用，有助於進一步引導當事人在晤談的過程中出現正向的效果。例如「從問題發生到今天來到這裡，你感到哪些不一樣？有什麼改變？是什麼讓改變發生的？」
2. 例外問話：引導當事人去看有時問題沒有發生時，當時的情況怎樣，從中帶當事人去看關於解決的訊息。例外問句如「什麼時候問題不會發生？」、「以前遇到這種問題時都怎麼解決？」。對於當事人有所想到或改變一些時，諮商員可以加強語氣鼓勵當事人，如「你怎麼做到的？趕快告訴我！」、「真的呀！好棒喔！」
3. 奇蹟式問話：引導當事人想像假設問題解決了，未來問題不存在時的景象是怎樣，用來鼓勵當事人思考可能的改變，並設法引出和問題解決有關的訊息。例如「我有一個奇怪的問題，並希望你做一些想像然後回答我，準備好了嗎？好，讓我們來想像當我們的會談結束你回到家，你也做一些每日做的事情，如作回家功課和同學出去吃晚餐，很快的你進入夢鄉，然後你醒來時奇蹟出現了，你煩惱的問題解決了，但你又不知道怎麼發生的，因為你在

睡覺，因此當你隔天起床時，你注意到有什麼不一樣的事件發生？」。

4. 評量式問話：利用數值協助當事人將抽象的概念以比較具體的方式加以描述，使當事人的描述具體化。例如當事人會覺得自己面對學生問題時很無奈，治療師可以用評量式問句讓當事人就0到10替問題打分，例如「如果0代表不痛苦，10代表非常痛苦，你自己會將分數打在哪個地方？」。評量式問句可以幫當事人澄清當事人的模糊目標，讓目標更具體一些，此外也可以幫助當事人確認改變是否已經發生，且發生的進度有多少。也透過評量式問句去確認小改變，「此次是4，上次是1，你認為不同的地方在哪裡？」，並且去計劃增加改變，「你現在還需要做些什麼讓數字從3變成4？」。
5. 因應問話：當事人數次諮商感覺情況並無改善，陷入問題情境中，諮商師可引導當事人去看他自己做了什麼使情況沒有變得更糟，隱含當事人依然有解決問題的力量和資源。例如「你怎麼處理這個問題的？」、「很多人一碰到這個問題就放棄，是什麼讓你能保持繼續去做而事情沒有變壞？」。

## 參、對於兒童情緒障礙問題之應用

焦點解決短期諮商是利用問題不存在時的例外狀況，並開始去建構潛在的

解決，透過使用焦點解決的語言和問話技巧，諮商員主動引出當事人的優點和資源，並透過對談獲得可以達成可解決的目標。

以下列舉一案例(修改自Nancy, 1998, p2-3)說明焦點解決短期諮商的實際運用過程。案例說明：某國小四年級的學生小剛(假名)，主要問題是在學校與家庭都有攻擊行為出現，脾氣一來他就打或踢其他同學，受欺負的家長告狀到學校老師，老師懷疑是有對立性反抗疾患(Oppositional Defiant Disorder)，於是邀請該生的母親到校做一次家庭晤談，該母親說明當事人最近的脾氣很不穩定，可能與最近因為和丈夫離婚有關。

### 一、焦點解決短期諮商介入歷程

#### (一)強調資源和目標設定

諮商員01：陳女士您好，我覺得滿感動，你能為了小孩的事撥空來這裡，為了讓這次的談話更有效，你能告訴我，你想得到怎樣的協助？當此次諮商結束時，你離開這裡，你希望事情有什麼不一樣？(開始即引導到正向目標設定)

開始的問話意有所指強調家長的優點，並開始去設立正向的目標，這個開放式問句「當此次諮商結束時，你離開這裡，你希望事情有什麼不一樣？」，非常有助於讓當事人去設立目標，並構築一個改變的圖像並遠離防衛和指責。

#### (二)共同建立合作關係

諮商員02：聽起來這段時間對你對小孩都是一種煎熬，我很感動你能在處理離婚的同時，有得去兼顧工作與小孩的問題。(同理來談者的感受並強化其資源)

諮商員口語、非口語的訊息要讓當

事人感到溫暖，尤其對於使用當事人的語言更顯重要，諮商員不要以教導者的角色和當事人做諮商，以誠懇正向的態度引導，話語中不僅同理當事人的感受，也強調當事人是一位有能力的人，能同時接受這麼多的事情。

### (三) 創造一個未來的圖像

焦點解決的奇蹟式問話是一種未來取向問話，經常在焦點解決治療中被使用在做目標的設定。奇蹟式問話的類型有很多，適用於大人到小孩，它是一種假設問話，讓來談者從一種假設架構中去建構一個未來的解決圖像。

諮師員03：我想問你一個很不尋常的問題，它可以幫助我了解你的需求是什麼，和我應如何幫助你。想想看今天當你離開這裡，當你回到家並做完習慣做完的事後去睡覺，一個奇蹟發生了，所有你帶來的問題都解決了，奇蹟發生時你在睡覺，所以你不知道它如何發生的，明天當你醒來時，奇蹟如何發生？你如何知道問題已經解決了？(奇蹟式問話)

小剛01：我的父母又住在一起了。

諮商員04：好！你希望你的父母能住在一起，對你而言你希望那真是一個奇蹟，但是我不敢確定他們是否會再次相處在一起，但假如我們假設他們會在一起，你想有什麼不一樣？(奇蹟式問話)

小剛02：媽媽和爸爸兩個人對對方說話會溫和一些，不會吵來吵去。

諮商員05：還有呢？

小剛03：媽媽不會一直哭。

諮商員06：媽媽還會怎樣？

小剛04：媽媽會跟我們一起玩，並常常帶我們出去。

諮商員07：當奇蹟發生後，你在學校的行為會有什麼改變？

小剛05：它們都將成為過去。

諮師員08：真的！怎麼說？(振奮性引導)

小剛06：我會回去學校並把我的感覺說給同學聽。

奇蹟式的問話可能需花一些時間，主要是要讓目標浮現，從晤談對話中，我們可以很清楚的發現，問題出現在家庭中父母的方式對小孩的影響，也看到一些離異的單親家庭中的單親兒童所希望的，但是諮商員此時沒有馬上對於復合此件事做任何的回應，因此諮商員將重點又擺在對於探索小剛改變方面的描述，再運用奇蹟式問句引導小剛在學校行為上的改變，讓小剛與其母親同時知覺到奇蹟發生時小剛的改變。

### (四) 使用評量式問句去定義可達成且具體的目標

經常有些當事人在描述目標時是模糊不清的。焦點解決強調目標越具體越有行動力，因此使用評量式問句讓事情的程度數值化，比較容易顯現其對於問題的感受程度。

諮商員09：小剛我想問你一個問題，假如有一把尺在你面前，是一把從1到10的量尺，10代表你的媽媽和爸爸合好在一起的機會，1是不可能復合，你自己心理想想看，就現在來說，你想會是在哪裡？(評量式問句)

小剛07：(聲音低沉)可能在1吧！

諮商員10：你如何確定會是在1？

小剛08：因為他們已經離婚了。

諮商員11：是！你希望他們能重新在一起，但是你心想那個機會很小，但是你心理一直是這麼期待著，是這樣子的嗎？(同理並澄清)

小剛09：嗯。

諮師員12：那麼如果可以，你心中的奇蹟會希望出現怎樣的圖像，會覺得他們能怎樣？(引導來談者將目標設定的具體而可達成)

小剛10：媽媽和爸爸能對彼此說更令人滿意的話。

評量式問話幫助小剛做出可達成及具體的目標，諮商員沒有站在專家的角色告訴小剛，說那是不可能的，而是以其他的奇蹟式問句讓個案去想想看，如果不行還有其他的可能性(圖像)嗎？主要是讓個案看到正向的目標，讓個案依然感受到還有其他路可走，山不轉路轉。

#### (五)外在化問題

外化問題的技巧是來自於敘述治療中的技巧，主要是讓問題與個案分開，讓個案擁有解決自己問題的資源，讓個案感受到問題並非在我，如果勇敢面對，並配合諮商員一起對問題作解決。

諮商員13：針對這個脾氣，你可以告訴我更多一些有關這方面的事嗎？它是從你身體的什麼地方開始的？怎樣給你帶來那麼多困擾？(將問題外化)

小剛11：(思考一下手指著腦袋)它從我的頭開始。

諮商員14：那從哪裡走了？

小剛12：從我的臂，然後到我的手，然後就使我去推倒同學或打他們。

諮商員15：聽起來它像巨大的怪物，又跑到哪裡？(問題成為一種可以應付的東西)

小剛13：再從我的腿，然後就會用腿去踢同學。

諮商員16：它還真是個大怪物。

過程中諮商員已經引導小剛將問題

外在化，人不等於是問題，問題就只是問題而已，是一種與人分開而不同的東西。因此使用外在化並無法強調技術，也就是技術或實質上也許無法做到，但是態度是重要的尤其信念上的實踐。

#### (六)尋找例外

例外是當問題不存在時，或是沒有那麼嚴重或劇烈時，或有時當這個人正在做一些對他而言是較好的事情時。

諮商員17：什麼時候你能忍受那個巨大的脾氣怪物？何時那個怪物在你的頸部時，就已經被你制止？(例外問句)

小剛14：那很容易，在過去兩個星期我真的試過，但是似乎沒有人注意到我，我只是一個人離開那裡。(當事人過去的成功經驗)

諮商員18：真的呀！你怎麼做到的？(振奮性引導)

小剛15：我只是告訴它，走開！

諮商員19：就這樣子？

小剛16：是呀！

諮商員20：你一定非常勇敢且很堅強。當你決定去做一些事時，你儘管做它。現在我想問你另一個問題，假如10代表你非常有信心能去勇敢的面對巨大的怪物，而1代表你沒有信心，那麼你想你會是在哪個位置？你知道信心的意義嗎？

小剛17：我大概知道吧，我想會是在6的位置，我能做到。

諮商員21：哇很高耶！那麼怎樣能幫助你把數字移到8？(改變時的問句)

小剛18：我最喜歡的那隻狗狗，因為他可以幫我把那隻巨大的怪物咬走。(母親笑著)

諮商員22：除了這個之外，還有其

他的嗎？

小剛19：請我的老師幫我，當我的脾氣發作時，請老師用眼神或直接告訴我，提醒我。

諮商員23：還有其他的嗎？

小剛20：我會列一張表放在我的書桌隨時提醒我。

當小剛提出了如何解決時，諮商員繼續以「還有其他的？」問句，來刺激小剛繼續發揮小孩的想像力，並透過提出解決方法，間接增強當事人的信心，與可以使用的資源。

(七)晤談結束時給回饋、讚美和家庭作業

諮商員整理一些整個晤談過程的互動狀況，首先給予當事人讚美，讓個案感受到正向的肯定與被接納，引發當事人以更新的正向觀點看問題，間接鼓勵當事人繼續行動的力量。

諮商員24：小剛對於剛才你的話，讓叔叔覺得你是世界上最勇敢的人，你能想辦法想把脾氣怪獸趕走，這是很多小孩子做不到的，包括大人在內都可能做不了。此外你也能將你對媽媽爸爸離婚這件事表示你的感覺，雖然你也知道媽媽爸爸要重新在一起是非常不可能，但是你也說出了希望媽媽爸爸對對方好一些，真的很不容易。老師也想給你與媽媽一項家庭作業，請在今天回去後，注意觀察在家庭、學校，同學之間有什麼不同，發生什麼事讓改變發生。(第一次晤談公式任務)

## 二、在國小校園實際案例應用

案例介紹：

陳明(假名)某國小六年級學生，最近經常不到學校，即使到學校後也和往

常一樣不進教室，最近導師發現該生情緒不穩定有暴力傾向，導致同學身體受傷。此外導師也反應該生上課注意力不集中(翻閱輔導資料後發現以前即有此狀況，並經常在課堂上發呆。)因此學習狀況不佳，導致學業評量成績不理想。根據導師的口述，該生除上述的問題外，對於和同學的互動不佳，較以自我為中心，整個生活狀況不理想，家中無人看管，生活無序，因此導師希望輔導室介入，除評估其問題，也能輔導該生。個案家屬進一步到醫院確認個案的狀況，經診斷為ADHD。

第一次晤談過程片段：

輔導老師01：知不知道老師為什麼會找你來！

學生01：(沉默！)

輔導老師02：老師覺得你能準時出現真的很不容易，想不想知道為什麼老師會請你到輔導室。(強調資源)

學生02：想。

輔導老師03：這段時間你的導師認為你會打人，還有持續很久上課都不專心，因此學業也表現不好，所以請老師和你談談發生什麼事，看看是什麼狀況，你自己覺得呢？(開始即引導到目標設定)

學生03：(沉默！)

輔導老師04：你覺得導師講的和你最近的情形有沒有一樣。

學生04：(點頭)

輔導老師05：上課時你通常都做些什麼事？

學生05：會和同學講話，和坐在隔壁的吳 講話，有時是同學向我借東西，然後我們就開始玩起來。

輔導老師06：老師都沒有發現。

學生06：老師在寫黑板所以沒有看到，而且我們都玩得很小聲。

輔導老師07：哦！

輔導老師08：平常老師在講課你都聽得懂嗎？

學生07：我沒有專心在聽。

輔導老師09：那平常在教室裡面你都坐得住嗎？

學生08：我有時候會。

輔導老師10：什麼時候你比較會坐得住？(尋找例外)

學生09：(沉默不語約五秒鐘)上英語課的時候。

輔導老師11：上英語課的時候你比較會坐得住，怎麼說呢？(澄清)

學生10：要，要活動阿！

輔導老師12：你的意思是說，如果能夠讓你有活動的機會你比較能坐得住。

學生11：對。

輔導老師13：如果是要你坐下來聽的課就比較不能專心。

學生12：對。

輔導老師14：還有其他的時候嗎？

學生13：考試的時候。

輔導老師15：怎麼說。

學生14：考試就會專心呀！但是看一下子我就不想看了。

輔導老師16：所以如果要讓你能專心就要像英語課一樣可以讓你動一動。

學生15：嗯！

輔導老師17：因為你的導師經常會覺得你平時上課很不專心，所以請老師幫忙，我們一起想想看，有什麼辦法讓你上課專心一些。剛剛你也說如果能像英語課能動起來你比較會專心。(腦力激盪)

輔導老師18：還有其他時候會讓你專心嗎？

學生16：(沉默思考約半分鐘。)

輔導老師19：想不到。那我們一起想想看，你希望老師怎麼做，這樣你比較會專心。(做點別的)

學生17：不一定啦。希望老師考試

輔導老師20：考試就能讓你專心，但是你剛才有說考試時你都寫一些然後就不寫了，是這樣子嗎？

學生18：考數學時我會這樣，國語比較不會，國語我會寫，因為數學都不懂。

輔導老師21：國語你都會想出來。

學生19：對。

輔導老師22：嗯！所以要讓你專心就是考試和上課能動起來，不要一直講一直講，所以聽起來你也喜歡上體育課。(澄清並同理)

學生20：對，做完體操就玩足壘球。

輔導老師23：還有沒有其他的課？

學生21：自然課老師在講我們都會去鬧他。

輔導老師24：所以上課如果很有趣，例如可以玩，可以動，你就會比較喜歡也比較專心。

學生22：對。

輔導老師25：所以你很希望老師上課不要一直講一直講？

學生23：嗯！

輔導老師26：我們再來討論你的成績問題，你的導師比較希望你上課能專心，這樣成績可能比較好。回去有看書？

學生24：看電視，回去都看電視。

輔導老師27：在學校沒有專心，回去又沒有看書，成績可能就會很不好，

你會希望自己的功課好一些。(同理)

學生25：會希望。

輔導老師28：老師問你一個問題，假如今天放學回家，你依然在家看電視，然後就去睡覺，忽然奇蹟發生了，因為你在睡覺所以也不知道發生什麼，早上起來後，從那天開始你的功課突然變得很好，你想你會怎樣，會有什麼不一樣？(奇蹟式問句)

學生26：我會很高興。

輔導老師29：會很高興，所以你也希望你的成績要很好。以前有沒有成績很好的時候。(尋找例外)

學生27：(想，沉默約半分鐘)我四年級的時候。

輔導老師30：那時候你是怎麼做到的，能夠讓成績那麼的好。(振奮性引導)

學生28：不知道，大概是很專心，我在寫題目的時候我會一直想。

輔導老師31：嗯！所以當你在寫題目時，如果能想一下，可能成績就比較好一些。

學生29：對。

輔導老師32：這次的考試又將到了，你會怎麼做，讓自己的成績好一些。(設定行動)

學生30：還沒有考試前我是不會看書的，星期一到星期四我可以看書，其他時間我要去玩。

輔導老師33：老師聽起來你也很想讓自己的成績好一些，是這樣子嗎？

學生31：對阿！

輔導老師34：那，是怎樣你的功課不是很好？(開放式問句)

學生32：不認真阿！

輔導老師35：所以你也知道是自己

不認真。

學生33：嗯！如果認真成績都可以考的很好。

輔導老師36：你有沒有想說，如果我的國語考很高我的老師和叔叔會怎樣？

學生34：不知道，大概會鼓勵我，很高興呀！

輔導老師37：如果把成績拿回家，你叔叔會怎樣？

學生35：很高興呀！賺錢呀！我叔叔會給我錢。

輔導老師38：你有沒有想讓老師、叔叔高興你的表現。

學生36：想。

輔導老師39：所以這次的考試你有想要認真看書。

學生37：對。

輔導老師40：什麼時候你會開始想要看書。(引導案主將目標設定的具體而可達成)

學生38：回家就會去看書，一回去就看。

輔導老師41：不會想要看電視？

學生39：不會。

輔導老師42：聽起來你已經進步很多了。你自己打算什麼時候開始會看書？

學生40：下星期。

輔導老師43：好，老師會隨時問你讀書的情形，如果有問題可以隨時問老師。要讓自己的成績好，剛剛我們討論了是要回家多看書，除了要回家多複習功課外，你想想看還有什麼方法可以讓成績也很好？(找尋解決策略)

學生41：有啊，就是把課本的例題

寫一遍。

輔導老師44：嗯！就是多練習。還有呢？

學生42：老師上課要把重點抄起來。

輔導老師45：就是上課要專心，把老師講的內容抄起來。

學生43：對。

輔導老師46：好，剛剛我們一起想了一些讓自己成績好的方法，你可以重新說說看嗎？

學生44：就是回家要看書，把課本的題目算一算，上課把老師的重點抄下來。

輔導老師47：很好，老師覺得你很聰明，一下子就想出也記得一些對你有幫助的方法，希望你能記得並且開始作(回饋與讚美)。在下一次見你時，老師希望知道在這段期間你做了以後，有什麼不一樣的事發生，你感覺有什麼事情改變了(第一次晤談公式任務)。可以嗎？好，今天我們就到此為止，下次老師覺得有必要再事先約你，再見。

學生45：再見。

晤談過程評論分析：

開始諮商時諮商員對於此次的諮商目標作澄清，邀請當事人一起加入諮商過程，因此雖然當事人是被老師轉介過來，諮商員也給當事人鼓勵他「能準時出現」(輔導老師02)，暗示出當事人也想要作一些改變。此次諮商重點是如何讓當事人上課專心，不會想逗留在教室外面，並讓自己的學業成績能夠及格。諮商開始，諮商員並沒有對於問題作過多的探索，然後就以例外問句「什麼時候你比較會坐得住？」(輔導老師10)，讓當

事人去想想過去的經驗，並且以「還有其他的時候嗎？」，讓當事人多想一些，讓當事人感受到正向的解決方法已經存在過去的經驗當中。因此當事人很快就想出了幾個能專心的例子，如上課能動、有趣、考試，此部份因牽涉到老師的教學方式，因此決定事後邀請老師能加入晤談。晤談第二部分是以如何讓學業成績提高為主。諮商員以奇蹟式問句讓當事人正向描述，「老師問你一個問題，假如今天放學回家，你依然在家看電視，然後就去睡覺，忽然奇蹟發生了，因為你在睡覺所以也不知道發生什麼，早上起來後，從那天開始你的功課突然變得很好，你想你會怎樣，會有什麼不一樣？」(輔導老師28)，當事人說「他會很高興。」(學生26)，顯現當事人也是很期待自己的成績能夠好。找出了正向的目標，接下來諮商員就在以例外架構讓當事人去尋找過去曾經出現的例外情形，「以前有沒有成績很好的時候？」(輔導老師29)。當事人說出四年級，諮商員再以振奮性引導問句「那時候你是怎麼做到的，能夠讓成績那麼的好？」(輔導老師30)，很快的當事人說出了解決的方法「很專心。」(學生28)。諮商員再以其其他問句「還有其他的嗎？」，邀請當事人繼續想看看是否還有其他較具體正向的解決，當事人也想到一些，最後諮商員請當事人重新彙整他所想到的解決方式，並給當事人回饋與讚美並交付一份家庭作業，請他觀察注意回去後在執行解決方法時的任何改變(輔導老師47)。整個過程雖然很短暫，但是以正向具體的方式讓當事人描述，不偏倚當事人過動的標籤效應，透過例外架構，引發當事

人解決自己問題的資源，當事人也很具體的想了一些解決方式。此外從過程中，諮商員也觀察到當事人從被動防衛，到認真的對於問題解決作描述，並感受到以焦點解決短期諮商對於提昇當事人的信心之療效。

## 肆、結論

焦點解決短期諮商重視與當事人的會談，從會談中是一種會心(encounters)的過程，並透過治療者和當事人共同建構意義，形成一種改變發生的架構(Gingerich & Wabeke, 2001)。因為在建構意義的過程中，語言所代表的角色特別重要，因此焦點解決諮商師特別會注意到去鼓勵當事人說說有關的事件，直接與當事人的會談，並透過會談持續的改變。會談的內容不需要圍繞著問題的原因，因為對於解決當事人的問題並不會有幫助，畢竟問題探討的越多，會談的時間拉長，對於解決並不會有任何的幫助，而當事人的改變就更為困擾。如果可能，諮商師應該在會談中引導當事人去嚐試一些可能的改變方式，協助當事人信任自己的改變是有可能的，並提昇他們的自我效能，幫助他們將焦點擺在他們想改變的事件並使之發生。因此諮商師避免在會談時去診斷或以病態學的觀點做評估，儘管一些研究證實以病態學的觀點介入對於當事人的問題解決有幫助，但是對於當事人自我的觀點，依然會認為自己有缺陷，因此除非有很大的理由認為以醫學模式作為介入很有需要，否則諮商師掌控會談方向，並引導當事人依他自己的劇本描述故事，而當

事人也能透過晤談過程讓改變發生。焦點解決標榜短期治療，強調正向看問題，對於運用在學校的環境有關學生情緒障礙問題、親職教育、教師諮詢相當適合，學校輔導工作人員也許可以考慮上述的介入歷程應用在平日輔導工作上。

## 參考文獻

- 許維素等著(民87)。《焦點解決短期心理諮商》。台北：張老師文化。
- 陳清泉(民89)。《焦點解決諮商效果之研究 - 巡迴架構分析法的應用》。台灣師大心輔所博士論文(未出版)。
- Berg, I. K., & Gallagher, D. (1991). Solution focused brief treatment with adolescent substance abusers. In T. C. Todd & M. D. Selekman (Eds.), *Family therapy approaches with adolescent substance abusers* (pp. 93-111). Boston: Allyn & Bacon.
- Bertolino, B. (1999). *Therapy with troubled teenagers*. New York: John Wiley & Sons.
- Corcoran, J. (1998). Solution-focused practice with middle and high school at-risk youths. *Social Work in Education*, 20, 232-243.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W. W. Norton.
- DeJong, P. & Hopwood, L. A. (1996). Outcome research on treatment conducted at the Brief Family Therapy Center, 1992-1993. In S. D. Miller, M. A. Hubble, & B. L. Duncan (Eds.), *Handbook of solution-focused brief therapy* (pp. 272-290). C. A.: Jossey-Bass
- Dielman, M. B., & Franklin, C. (1998). Brief

- solution-focused therapy with parents and adolescents with ADHD. *Social Work in Education*, 20, 261-268.
- Durrant, M. (1995). Creative strategies for school problems: Solutions for psychologists and teachers. New York: W. W. Norton.
- Gingerich, W. J. & Wabeke, T. (2001). A solution-focused approach to mental health intervention in school settings *Children & Schools*, 23, 33-52.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers, and parents*. West Nyack, NY: Center for Applied Research in Education.
- Murphy, J. J., (1994). Working with that work: a solution-focused approach to school behavior problem. *School Counselor*, 42, p59-66.
- Nancy, M. (1998). A brief solution-focused approach to solving school problems. *Guidance & Counseling*, 13, p19-23.
- O'Connell, B. (1998). *Solution-focused therapy*. London : Sage.
- Rowan, T., & O'Hanlon, B. (1999). *Solution-oriented therapy for chronic and severe mental illness*. New York: John Wiley & Sons.
- Selekman, M. D. (1993). *Pathways to change: Brief therapy solutions with difficult adolescents*. New York: Guilford Press
- Teall, B. (2000). Using solution-oriented interventions in an ecological frame: A case illustration. *Social Work in Education*, 22, 54-61.
- Triantafillou, N. (1997). A solution-focused approach to mental health supervision. *Journal of Systemic Therapies*, 16, 305-328.
- Walter, J. L. & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. N. Y. : Brunner/Mazel.