

輔導原理與實務

焦點解決短期治療 (SFBT)

授課老師：王佳琪老師

組別：第七組

學生：

碩研英語四甲 MA1C0213 蔡雨蓉

碩專休閒三甲 NA2B0002 陳雯珊

碩研財法三甲 MA0X0106 王尉均

應日四甲 4A1E0901 蔡靜昀

應英三甲 4A2C0050 羅巧君



目錄

一、發展起源

二、基本定義

三、基本假設

四、諮商歷程

五、諮商技巧

六、諮商介入

七、情境演出-故事綱要



焦點解決短期治療

(Solution-focused brief therapy, SFBT)–

發展起源

基本定義

基本假設

諮商歷程

報告者：羅巧君



發展起源

焦點解決短期治療是由Steve de Shazer 和 Insoo Kim Berg 等人，於美國密爾瓦基成立了短期家庭治療中心，當時焦點解決治療仍未正式形成。到了1978年醫療機構為家庭治療中心大開方便之門，讓治療中心的成員收集案主的回饋，在調查中，發現了案主需要4次的治療便能達到治療的效果，相比過去的6至8次縮短了時間，確立了短期治療的重要性。



參考資料:

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%84%A6%E9%BB%9E%E8%A7%A3%E6%B1%BA%E6%B2%BB%E7%99%82>

基本定義

- 重視生命的正向積極面，強調**積極肯定**，鼓勵當事人，著重當事人內外資源，企圖協助當事人提取過去的成功經驗中的要素與信心，學習以**建設性**的新眼光來重新詮釋生活的困境、失落或創傷，並且建立具體可行的正向目標，配合立即可為的行動，以催化當事人開啟心理的動力，重新創造生命新的成功經驗，生命的幽谷。（許維素）



基本定義

- 其最大特色是：

諮商員透過「**預設性預設問句**」(constructing presuppositional question)所選擇的方向、所使用的語言帶來正向暗示與教育作用，……著重「改變」的對話，而非「談論問題的對話」，……所以焦點解決短期心理諮商是一個一連串的對話歷程，於諮商員和個案共同建構的對話過程中，強調正向的、建設性的、小改變的取向，而解決方案自會被有所引發形成。（陳秉華、許維素，民87）



基本假設

焦點解決短期治療也別於過去傳統的諮商學派理論，其重要的基本假設包括：

- (1) **當事人**是問題解決的專家(相信當事人)。
- (2) 賦能歷程:引出當事人的優勢與資源，創新思考與相信自己具有改變現狀的能力，積極肯定當事人成功與進步的正向改變，朝向發展個人的期待方向與目標。(許維素)



基本假設

(3) 介入焦點從「問題成因」的探討，轉為「問題解決方法」的導引。

(4) 積極發現當事人正向的資源、優勢能力、努力與其成功經驗，讚賞當事人，以取代負向的問題、缺點、無力與失敗經驗的探討。

(5) 去病理與去診斷的觀點，不對當事人貼上負向標籤。



諮商歷程

焦點解決短期治療強調「**落實希望與尊重**」的諮商精神，是一種「目標」導向的治療取向，介入焦點放在「現在」與「未來」，整個焦點解決短期諮商的過程可以說是一種賦能的過程，而其諮商結果就是要連結當事人覺察喚起與選擇的改變過程，協助當事人從「訪客」、「抱怨者」的立場，轉變為「**消費者**」的型態，主動積極地願意為改變付諸行動的個體。



焦點解決短期治療-

(Solution-focused brief therapy, SFBT)-

諮商技巧

諮商介入

報告者：蔡雨蓉



SFBT諮商技巧的八項原則

(Pichot & Dolan, 2004, 取自鄭惠君)

1. 如果沒有用，就不要固著在這上面。
2. 如果有用，就多做一些。
3. 如果沒有用，做點別的。
4. 一小步可以導致大改變。
5. 晤談焦點不需要和問題有直接的相關。
6. 解決之道的要素與所描述問題的內​​容不見得是相關連的。
7. 沒有問題會一直持續發生的，總會有例外可以運用。
8. 未來是經由創造和協商出來的。



諮商技巧

(一)基本回應技巧

(二)問句的形成與原則 (De Jong & Berg, 2002)



(一)基本回應技巧 (De Jong & Berg, 2002)

1. 傾聽
2. 自然的同理
3. 回應關鍵字（重述）
4. 簡述語意與摘要而無解釋
5. 澄清式的自我揭露而無面質



(二)問句的形成與運用原則 (De Jong & Berg, 2002)

1. 未知態度的開放式問句
2. 獲得描述性細節並注意可能性的徵兆
3. 沉默的使用
4. 將焦點回到當事人身上



諮商介入問句類型

1. 目標問句
2. 例外問句
3. 奇蹟式問句
4. 水晶球問句
5. 擬人化問句
6. 評量式問句
7. 關係導向問句
8. 因應式問句



諮商介入問句類型

1. 目標問句：正向的開始、行動目標

「你今天來談的目的是…」

「你覺得我可以幫你什麼忙？」

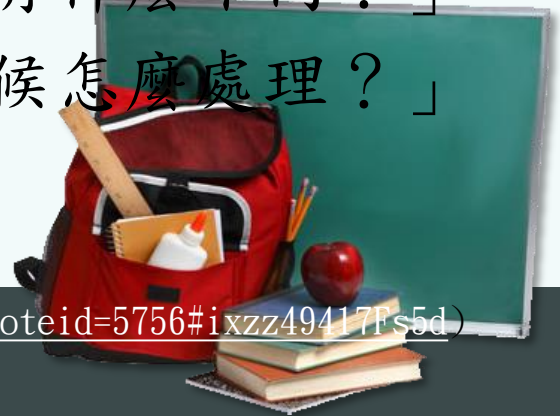
「你今天來是想改變什麼？」

2. 例外問句：過去成功經驗的探索

「有哪些時候，這些問題是不會發生的？」

「在那些時候，你的想法（做法）有什麼不同？」

「以前有沒有類似的狀況？你那時候怎麼處理？」



諮商介入問句類型

3. 奇蹟式問句

「有一天你醒來時發生奇蹟，你的問題解決了，情形會有什麼不同？這時候你會做什麼？」

4. 水晶球問句

「如果在你面前有一個可以看得到未來的水晶球，你猜你會看到什麼？」

5. 擬人化問句

「那時，如果我是牆上的時鐘，正在看著你，我會看到你做些什麼不同的？」

(摘自阿摩線上測驗:

http://www.yamol.tw/note_book.php?bsid=6560¬eid=5756#fzz49417Fs5d



諮商介入問句類型

6. 評量式問句(scaling questions)：

ex. 如果以一到十來看，十表示你要達成的境界，一表示最不好的情況，你目前是幾分？」

7. 關係導向問句(relationship oriented question)

ex. 你的父母希望你怎麼做？

8. 因應式問句(coping questions)

ex. 你是怎麼在打那麼多電動下還能想去學校？

(許維素, 2003)



焦點解決短期治療-

(Solution-focused brief therapy, SFBT)-

情境演出-故事綱要

負責人: 陳雯珊、王尉均、蔡靜昀



故事綱要

故事主角：小雨

家庭狀況：單親(父親因意外過世)、低收入戶

家庭成員：爺爺、奶奶、媽媽、2位哥哥。爺爺奶奶健康狀況不佳，臥病在床，全家生計靠媽媽打零工賺錢，媽媽有重男輕女的觀念。

故事概述

小雨是某高職三年級學生，她原本是個開朗愛笑的女孩，但在父親發生意外過世後變得沉默，也因為父親過世讓全家的經濟重擔落在媽媽身上，媽媽要求小雨每天回家後要做家事，幫忙照顧爺爺、奶奶，每天放學到家總像隻小蜜蜂一樣忙碌，但是哥哥們卻在家裡整天無所事事，只會玩遊戲，導致小雨內心的不平衡；近日更因奶奶的身體狀況不佳與哥哥的交友狀況，影響小雨的生活，甚至造成到校出席率不高，導師發現此狀況後，開始與小雨進行晤談，但在詢問過程中、雨總是沉默不語，於是導師求助輔導室……



組員分工

PPT 發展起源~諮商歷程：羅巧君

PPT 諮商技巧~諮商介入：蔡雨蓉

PPT統整：羅巧君

編劇及演員：陳雯珊、蔡靜昀

編擬選擇題：王尉均、蔡雨蓉



報告到此
謝謝聆聽

2016.05.20

