



## 專注問題解決 “新” 親子關係模式

新的親子關係模式，強調「我們可以做些什麼，去處理當下問題，讓問題不再繼續」，而非只注意「問題發生」的原因。陳意文諮商心理師以行為心理學 21 天養成好習慣的架構概念，配合 SFBT 的基本原則與技巧，提供即學即用的挑戰任務（task），協助新親子關係建立。

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《無須完美剛好就好》／日日幸福

**溫**暖而良善的親子關係，是父母能給孩子一輩子的最佳禮物，透過 SFBT，每位父母都可以體驗「不打不罵也能輕鬆教養小孩」的好處。當父母把思維集中於解決時，會更關心孩子的優勢，和他所擁有的內部與外部資源。

一般來說，個人的思維方式分成 2 種：問題取向（problem focus），以及焦點解決（solution focus）。陳意文老師設計 10 個問題，依據結果找出個人的思維方式。

### 什麼是 SFBT

陳意文老師指出，大部分的孩子在開始上學後，

才會出現問題，例如交不到朋友的人際問題；因課業與父母師長發生衝突；青春期的戀愛問題等。假如你曾遇到上述問題且困擾很久，卻無從下手解決親職問題，非常適合透過 SFBT 來解決。

何謂 SFBT？SFBT 是焦點解決短期治療（Solution Focused brief Therapy）的簡稱，強調「我們可以做些什麼，去處理當下的問題，讓問題不再繼續」的解決，而非只注意「問題發生」的原因。它是一種把注意力放在解決的思維方式；重視當事人的目標與注重行動；將注意力放在問題沒有發生，或是問題不嚴重的時候；願意相信當事人的能力。

不同焦點會帶來不同效果嗎？陳意文以常見的親子

### 了解思維方式的小測驗

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 遇到問題時，我會一直想追根究柢找原因        | A |
| <input type="checkbox"/> 每次遇到問題時，我不認為導致的原因是最重要的       | B |
| <input type="checkbox"/> 2. 我相信因果論                    | A |
| <input type="checkbox"/> 我可以接受事情發生不一定有原因              | B |
| <input type="checkbox"/> 3. 我認為一定要找到問題發生的原因，才能將事情處理圓滿 | A |
| 我認為就算不知道事發的原因，也可以將事情圓滿解決                              | B |
| <input type="checkbox"/> 4. 我相信這個世界上每件事情都有標準答案        | A |
| 我相信這個世界上有很多事情不一定有標準答案                                 | B |
| <input type="checkbox"/> 5. 父母師長說的話一定都對               | A |
| 父母師長有時也會犯錯誤   | B |
| <input type="checkbox"/> 6. 小孩永遠要聽父母／師長的話             | A |
| 父母／師長可以容許小孩擁有自己的意見                                    | B |
| <input type="checkbox"/> 7. 孩子不是進步就是退步                | A |
| 孩子永遠都在進步，只是進步的程度不同                                    | B |
| <input type="checkbox"/> 8. 孩子的問題需要師長幫忙解決             | A |
| 願意相信孩子是解決自己問題的專家，師長需要傾聽給予從旁協助                         | B |
| <input type="checkbox"/> 9. 我相信一步登天並不難                | A |
| 我相信萬丈高樓平地起  | B |
| <input type="checkbox"/> 10. 小孩不能誇讚，否則容易驕傲過於自我        | A |
| 我相信鼓勵與正確的讚美，會讓一個人發揮潛能活得愈來愈好                           | B |

**若你的答案偏向 A**，在處事情時，往往會先分析，尋找真正的原因才能找出相對應的策略，這是一種偏向問題取向 (problem focus) 的思考方式；**假若答案多偏向 B**，在處事情時，往往不會只執著在找問題的成因，而是可以將注意力更多地放在解決上面，這是一種偏向焦點解決 (Solution focus) 的思考方式。

思維偏問題取向的人，優點是會先找原因，思考相應的對策處事情；缺點是容易被問題本身困住，而原地踏步。偏向焦點解決取向的人，則是將注意力集中於解決上，尋找解決問題的方法。

問題為例，當孩子早上賴床不起時：怎麼天天起床都這麼困難？是不是對孩子的教養太過鬆散、溺愛，讓孩子都不自愛？——這些都是以問題為焦點的思維方式，來思考解決問題的方式。但是，我們常發現有些問題根源真的沒辦法很快找到，甚至找不出原因；這會導致徒勞無功，還容易增加親子或師生間無謂的摩擦。若我們將注意力集中於解決，比方說，什麼時候孩子一叫就起來？什麼時候比較早起？他是如何做到的？——當我們聚焦於成功經驗或例外經驗上，親子氣氛之間不僅會比較融洽，孩子也比較容易有自





信，進而主動解決問題。

當然，好的親子關係不會突然發生，先理解父母對於孩子教養上的困難，這樣才有互相交流與合作的機會，父母願意進一步幫助到孩子，進而建立新的親子關係。

## 事情不會只有一個面向

### 《案例分享》

在兒童團體課的活動中，有一位小朋友總是搶先舉手發言參與活動，若老師選其他小朋友回答，他就會打滾與吵鬧，爭取老師的注意。老師詢問他為什麼有這樣的舉動？小朋友說：我想證明自己是團體中最好的！

老師發現，當我們能不預設立場，愈能清楚知曉孩子吵鬧背後的出發點，就不會被其行為所干擾與影響；此外，也愈能接納孩子，甚至引導小朋友做其他事情，像是畫圖的分享。慢慢地，發現這位小朋友

終於可以接受不是每一次都當第一個才是最好的。之後，更是被其他成員推選當上團體的「今日之星」，理由是他能夠學習控制自己的情緒了！

SFBT 很多基本精神原自於太極的概念。太極黑中有白，白中有黑，是一種系統平衡、互補的概念，故 SFBT 鼓勵父母與師長應「擴大白色而非消滅黑色」：當我們可以看見不同面向時，就可以看見事情中，被我們忽略的另外一面，引發不同的情緒反應，做出不同的行為對應。若能理解個案吵鬧背後的出發點，就不會被他的行為干擾與影響，甚至是引導個案做其他事情。建議父母在得知孩子的偏差行為時，應抱持「人不等於行為」的態度，不用孩子的偏差行為去標籤孩子，才不易讓孩子產生自暴自棄的心理，當父母願意理解孩子的想法時，才能帶領孩子有不同作為。

## 用正向眼光幫助孩子

人都喜歡被讚美，鼓勵的言語遠勝過鞭策犀利的



話語。在孩子的教養上，讚美是建立自信與自我價值的快速道路，當一個人充滿自信和自我價值時，也不容易走向偏差行為與犯罪。

父母應學習如何「正確的表達」，避免弄巧成拙的讚美，例如有目的的讚美，易讓孩子感到壓力；比較式的讚美，易讓孩子產生妒忌、輸不起的性格；敷衍的讚美，讓孩子覺得你並不重視他的行為等等。

舉例來說，當小孩考試進步了，這時你對他說：「我好開心你這次考試進步了，你看你是怎麼做到的，下次要更好喔！」（有目的的讚美）會讓孩子產生壓力，不願意重複此行為；若使用 SFBT 的讚美呢？來換個說法：「我好開心你這次考試進步了，你是怎麼做到的呢？」（無目的的讚美）會讓小孩知道這是好的行為，也願意和你分享，產生一個好的循環。

感謝與鼓勵是一種讚美的形式，也是很好的開始。老師建議父母首先用真誠的語氣，讚美孩子的具體好表現；再來問孩子如何做到，幫助孩子自我悅納與鼓

勵；最後引進孩子的重要他人（父母／手足／同儕），當孩子知道他的行為會得到更多人的肯定，他會更加有信心，進而提高自我價值。

### 創造成功經驗

陳意文老師的老師曾說：「信心來自於成功經驗」，因為它可以帶給人「我能感」，是能夠給人帶來自信，獲得重要他人的肯定、賞識、讚美等等；所以老師在課堂上，總是不厭其煩提醒來上課的助人工作者，以及父母：「創造成功的經驗」很重要，無論是對自己，或是對孩子。

舉例來說，冬天天氣冷，孩子不想起床去上課，是父母很頭痛的問題！陳意文老師的女兒在小學一年級時也曾如此，而改變的契機在一次上台領獎前。若遲到了就領不到獎，再加上導師爸爸的鼓勵，讓小孩時至今日，再也沒有遲到過。另外，SFBT 看重每一個小小的變化，「相信一個小小的改變會帶來大變化」，

## Profile



陳意文

**現任**

中崙諮商中心兼任諮商心理師  
各級學校輔導研習講師與督導  
各縣市輔導與諮商中心訓練講座與督導  
台北、桃園、基隆市教育局訓練講座與督導  
社會局、家防中心特約諮商心理師督導與講座

**學歷**

東吳大學社會工作學系學士  
中國文化大學兒童福利研究所碩士  
中正大學犯罪防治研究所博士班

**證書**

92 年國家特考及格，諮商心理師證照（諮心字第 000299 號）  
教育部審定講師：講字第 070434 號

**專長**

個別心理諮商／團體輔導／諮商理論與實務／諮商技術／遊戲治療／  
親職教育／父母效能訓練／人際溝通／生涯輔導／焦點解決短期治療／  
壓力管理／衝突管理

**著作**

《遇見孩子生命的曙光—兒童青少年的焦點解決諮商》（2013）張老師出版社  
《家庭中的正面管教—日常教養難題的 SFBT 訓練法》（2015）中國婦女出版社（北京）  
《希望鍊金術：焦點解決取向在校園輔導的應用》（2018）張老師出版社



造成滴水穿石的效果。即使是小小變化，都要予以珍視，因為那可能就是解決問題的關鍵。

## 關係問句 找到重要他人的影響力

人類是群居動物，無法一個人生活，故社會關係很重要的。研究發現：當一個人和父母（或主要照顧者）的依附關係愈強，愈能在行為前三思而行，愈不容易發生犯罪及偏差行為。

### 《案例分享》

有一個青少年經常與中輟生來往、上課嗆導師等，後來被轉至陳意文老師的諮商室中。在諮商的過程中，得知這位青少年與長年在海外工作的父親「很不熟」，家人又喜歡比較手足的成績，所以才想加入幫派，渴望獲得歸屬感。此時，陳意文老師想到 SFBT 問句中的「關係問句」（relationship oriented question），她問青少年：「如果你真的加入幫派，誰會最擔心你？」試圖找出強而有力的重要他人。當

青少年說出：阿公總是稱讚他對他最好，也不會一直叫他向手足看齊，「阿公」是青少年的重要他人，有良好的依附關係，藉著他的影響力來引導這位青少年。

關係問句讓孩子學會換位思考，透過詢問孩子對於重要他人的觀點，來參與孩子對外界他人、事件、問題，改變看法的一種技巧。如果讓孩子的重要他人，參與到孩子思考當中，可以豐富與落實孩子的目標或解決辦法，進一步讓孩子學會換位思考，讓他成為解決自己問題的專家。

SFBT 思維方式，協助父母跳脫不自主就套用過去的慣性思考方式，學習更多正向的思考模式、教導、相處方式，面對問題時，試著不只對問題本身探究，還要同時尋找問題解決的方法。給予自己與孩子正向解決問題的力量，建立「新」親子關係，共同創造樂觀、陽光、溫和的學習成長環境。🍎