

## 社會建構主義在焦點解決短期治療中的實踐

洪菁惠\* 洪莉竹

### 摘要

本文旨在透過社會建構主義的探索，以瞭解焦點解決短期治療理念的哲學觀與知識論，藉此提供焦點解決短期治療之實務工作者於實務操作時，對其後設認知之精神脈絡更為清楚與穩固。研究者以為後現代思潮對傳統心理治療與諮商理論和實務的影響已逐漸明顯，但學界對其後現代思維的焦點解決短期治療的實務作法與相關理念，仍不免站在現代主義的框架加以評價而甚感疑惑；至於實際從事焦點解決取向的實務工作者，又經常偏重技術的學習，缺乏對運用該技術背後的認識論基礎，以致於時有誤用而影響諮商歷程信任關係的現象，因而引發學界或其它實務工作者的誤解。有鑑於此，研究者希冀透過探索社會建構主義，為焦點解決短期治療的理念彰顯，與實務中技術使用的後設認知理路，搭起知其然與知其所以然的橋樑，藉此豐富焦點解決短期治療與學界更多可能的對話機會，以及協助實務工作者更能掌握焦點精神於技術使用上。

**關鍵詞：**社會建構主義、焦點解決短期治療、認識論

洪菁惠\* 文藻外語學院諮商與輔導中心輔導老師 (julahung99@yahoo.com.tw)

洪莉竹 台北教育大學心理與諮商學系教授兼系主任

## 壹、緒論

焦點解決短期治療 (Solution-Focused Brief Therapy, SFBT) 歷程，當事人對問題的覺知及賦予問題的意義，隨著談論問題 (problem talk) 到談論改變 (change talk) 而有所轉變 (De Shazer, 1994)。最能貼切說明這些轉變的理論取向乃是社會建構主義 (social constructionism) (Bidwell, 2007; De Jong & Berg, 2013)。社會建構主義強調人類心智的建構力量，及心智受文化脈絡、語言、社會常規之影響的考量，均與傳統心理學嘗試由個體內在尋找個體行為的解釋因素相當不同。然而，何謂社會建構主義？社會建構主義的心理學觀點究竟與傳統心理學有何不同？SFBT 如何在建構治療理念與實務中實踐社會建構主義的基本哲學？研究者試由回答這些問題，藉以釐清 SFBT 背後的哲學觀與知識論。希冀透過本文的討論，有助於 SFBT 的實務工作者，在技術的應用上，對 SFBT 的理論假設存有更高的瞭解，並可藉此瞭解作為技術回應的基礎。

## 貳、社會建構主義的基本哲學

社會建構主義在社會科學中的發展，歷經了一段頗受學界爭議和討論的階段。在心理學界爭議的焦點主要來自兩股不同取向的知識論建構，一為心理學的知識論建構究竟是屬於自然科學 (natural science) 或道德科學 (moral science)，另一為心理學的探究是導自純粹的個體心理學 (individual psychology) 或為集體心理學 (collective psychology) (Hosking & Morley, 2004)。在引發學界反思階段，社會建構主義出現許多不同指稱，例如「批判性心理學」(critical psychology)、「離散心理學」(discursive psychology)、「論述分析」(discourse analysis)、「結構主義」(structuralism)、「解構」(deconstruction) 與「後結構主義」(poststructuralism) 等 (Burr, 2003)。這些不同指稱，在心理學和社會心理學中，可能是指一種理論導向、一種批判觀點、一種研究方法的原理原則，其共同取向，目前均可以「社會建構主義」一詞，作為瞭解人類存有 (human beings) 的新主張 (Burr, 2003)。研究者試由知識典範的轉移、社會建構主義的哲學傳統、語言角色、何為社會建構主義者等四個面向闡述其義。

### 一、知識典範 (paradigms) 的轉移

知識典範是根據本體論 (ontology)、認識論 (epistemology)、方法論 (methodology) 三個層面的基本信仰所決定 (丁興祥、賴誠斌, 2001; 鈕文英, 2012; 陳向明, 2002; Lincoln & Guba, 1985)。在社會科學研究中，存在兩種相互對立的觀點，亦即客觀主義 (實證主義)，及主觀主義 (詮釋主義) (陳向明, 2002)。二者在知識本體論、認識論、方法論上各有不同看法。本體論是指對知識真實性問題的觀點，是對事物本質為何的主張；認識論探討的是研究者如何認

識被研究者，在研究過程中知者與被知者究竟是分別獨立或相互涉入的關係，是主客二元對立，或是主客交相往來的關係，對此看法又受制於所持本體論的制約；在方法論上，是為解決研究者可以採取什麼方法來探索被研究者，這裡所選取的方法又受到本體論與認識論為何的制約。抱持客觀主義的研究傳統，以實證主義為代表，主導自啟蒙時代以降的科學研究主流，主觀主義取向的研究傳統，乃是對科學理性思維的一種反動，以後實證主義、批判理論、建構主義為代表。

實證主義（positivism）理論起源於經驗主義哲學，主張社會現象是一種客觀存在的實體，可以不被個人主觀價值因素所影響（鈕文英，2007；陳向明，2002）。就知識的本體論而言，實證主義認為現實是真實的，是可以被實驗、觀察、檢驗等系統方法所探究及瞭解。據此實證方法所獲得的知識，乃是真實可靠的。辨別知識真偽的標準乃是客觀法則。就知識的認識論而言，主體（知者、研究者）與客體（被知者、被研究對象）乃是截然二分的兩個實體，預防相互滲透的方法是，主體可依賴一套既定的工具與研究程序，獲得對客體的認識。實證主義遵循的是自然科學的思路，認為事物內部有其固定的、可重複發生的規律結構。因此，在方法論上，主體（研究者）可以透過理性工具，亦即量化維度的操縱、假設、驗證等方法，對獨立存在於研究者之外的客體（被研究對象），研究其內部與客體之間必然存在的邏輯因果關係。換言之，實證主義強調客觀觀察與知識的真實結果。

而隨著社會科學研究對科學理性主義的反思，逐漸對知識的「真實性」問題，提出有別於實證主義的另類典範，承認主觀意識對研究歷程的影響。陳向明（2002）指出三支在社會科學中的另類理論典範，在知識本體論、主觀與客觀的認識論立場及研究方法上，均迥異於實證主義對知識建構的理論維度。其一為後實證主義（post-positivism）認為客觀實體是存在的，但其真實性無法被科學的理性工具所窮盡，因為人類的認識能力有限。其二，批判理論（critical theory）認為客觀現實是存在的，但現實卻是歷史的產物，現實乃根據歷史進程中之社會、政治、文化、經濟、種族、性別等因素所形塑，強調研究的價值在於喚醒被研究者的「虛假意識」（false consciousness）；在認識論上，提出研究中「不講道德就是不道德」的主張，認為研究結果乃是受到價值選擇的影響；在研究方法上，主要使用辯證對話方式，衡量的標準，不在於證實或證偽，而是帶有明顯的政治與道德主張，希冀達到研究的解放功能。

其三為建構主義（constructivism）。在本體論上，建構主義認為「現實／事實／真實」乃是受到歷史、情境、個人經驗等因素的影響，而呈多元面貌。在認識論上，強調研究者與被研究者互為主體的關係，研究結果乃是不同主體通過互動所獲得的共識。換言之，知識不是獨立於主體之外的客體對象，而是不同主體之間「視域融合」（fusion of horizons）的結果。因此不帶偏見的理解是不存在的，因為人們看待事物的方式，決定了他們所看到事物的性質。

陳向明並未區分建構主義與社會建構主義在本體論、認識論、及方法論上的差異。康雅菁（2008）以建構論一詞涵蓋個人建構主義與社會建構主義。有些學

者 (Botella, 1995; Burr & Butt, 1997/1990) 將建構主義與社會建構主義視為同一 (引自 Burr, 2003)。有些學者將二者加以區分 (Burr, 2003)，認為社會建構主義著重社會歷程對知識建構的影響；建構主義則著重個體的主觀意識及主觀真實，個體建構知識的目的在於適應環境，因此知識隨主體的潛在需求而變遷，自無永恆真理之可能，此說以 von Glasersfeld 為代表 (陳向明, 2002; Burr, 2003)。以這種方式所建構的知識，並不存在「真實」與否的問題，而是「合適」與否的建構。von Glasersfeld (1993) 認為我們只能判斷我們的想法是否達到預期，而無法知道它是否為真，Burr (2003) 將之稱為激進的建構主義 (radical constructivism)。另有學者將建構主義視為 Piaget 的學習理論，或至少是認知主義哲學理念的一環 (DeVries, Zan, Hildebrandt, Edmiaston, & Sales, 2002)。Piaget 透過研究孩童在遊戲中之認知發展過程所建立的學習理論，已有別於實證主義傳統下之行為主義的理論模式。Piaget 採用的是非客觀主義的哲學立場，強調個體的認知過程決定了對世界的理解，儘管有客觀現實的存在，但其意義仍是由個體的主觀經驗所建構。而社會建構主義對意義的建構，與建構主義相同，均不認為意義乃是客觀地存在於被研究對象之處，然而二者的差異在於，建構主義者認為意義來自個體的主觀建構，社會建構主義者認為意義來自社會互動的關係當中 (Burr, 2003)，亦即研究者與被研究者的互動歷程中，視知識建構是社會歷程的產物。本文採取社會建構主義立場，藉此說明 SFBT 之晤談過程對經驗意義之建構乃為社會脈絡之互動觀點下的產物。以下研究者先由哲學傳統的角度，闡述社會建構主義的發展淵源及可能涵義。

## 二、社會建構主義的哲學傳統

1960 及 1970 年代，心理學與社會心理學適逢實證主義盛行之際，人類行為的實驗性研究逐漸失去脈絡觀點，社會建構主義的興起，乃被視為處理社會心理學發展危機的思潮 (Hibberd, 2005)。換言之，社會建構主義興起時，在心理學與社會心理學中屬於另類典範 (alternative paradigms)，並非學術研究的主流思想。不過在西方哲學的論述傳統中，仍可見社會建構主義的思想元素。Hosking 與 Morley (2004) 嘗試由西方啟蒙時代的哲學思想中，尋找社會建構主義的相關傳統。以下研究者透過二者之相關論證，再隨後闡述社會建構主義的相關概念如下：

經驗世界乃是人為所建構。當人們改變他們的建構，他們的世界也隨之轉變。當人們如此作為時，他們也改變了自己。

在這裡反映了三項社會建構主義的哲學立場。首先，指出知識建構的人為因素，挑戰視知識為真理及具有本質的觀念。第二，我們對經驗世界的瞭解，乃是隨著知識建構的轉變而有所不同。第三，我們對自我 (the self) 的瞭解與認同，亦屬知識建構的一環，當我們重構世界時，自我也隨之改變。

能夠創造些什麼的人物，享有接近自己創造物的優先權，享有瞭解這些

創造的方式，但非他人所能享有。

這裡反映了知識建構的專家特權概念，亦即知識建構者的既有利益，包括價值、權力、相應行動等，可以在這套知識體系中得到維護；反之，不在這套知識建構體系內的社會行動，就未必受到認可、接受、甚或可能遭到排斥或壓迫。

我們發明（invent）了某事物，例如數學，當我們由數學知識以外的世界，來瞭解數學時，則數學知識就有了不同。

這裡反映了知識真理乃屬創造與多元並置的觀點。首先，以「發明」看待數學真理，乃意味著知識真理乃是人為建構及創造的觀點。另外，亦指出任一知識真理分屬自身知識體系的世界觀中，其它知識系統自有不同的世界觀，二者互看或分自向外看到的世界系統並不必然相同。

瞭解人類歷史，就必需瞭解人類文化的變遷。為了瞭解文化變遷，就需要瞭解生活形式。對生活形式的瞭解，就需從目的性活動上著手。

這裡強調了關於人類世界的知識建構，應由人類日常生活的現象與目的中去探索。這有別於傳統科學對經驗世界的抽象詮釋，或是失去文化脈絡的實驗觀察所建構的普世性理解。另外從日常生活瞭解人類經驗時，亦不能忽略歷史與文化的影響。

發明（invention）乃是自我表達的結果，而非一種手段的表現形式。

視「發明」本身就是個體表達的目的，而非滿足更高（科學）秩序的表達形式。前者重視人類心智的推論與創造力，後者重視行動因果的邏輯與結構。

一種新的知識，乃是想像力的再重構，或謂幻想變奏曲。

視知識建構乃是認知想像的重構，這反映了對人類主體意識及心靈的重視。這與一般認為知識應源自客觀觀察，價值中立，知識本體具有獨立於個人主體之外的觀點不同。

Vico 表示，數學法則是唯一的真實，這只是因為這些數學法則被人們發明（invent）為「真實」。Vico 對此給了一個小標語，「真實（the true）與創作（the made）是可以改變的」。

這裡指出真實，並非先於人類心智或之外，而是在心智的推論之內。一般真實予人乃是超越個人觀點，以事實為據，不帶偏見的瞭解，獨立於人類主體之外。然而，在這裡則將真實拉回個人主體的層次，與人類創作意識、心智推論有關。因此何謂真實，是貼近人類意識與心靈的，因此是可以改變的。

在前述論證中，已見 Vico 對知識本體與知識生產的認識論，提出了具有歷史性、文化性、及現象學的觀點（Hosking & Morley, 2004）。所謂歷史文化性觀點，是相對於本質論（essentialism）而言，又「本質」概念是相對於「現象」的概念。本質（essence; nature）意指使事物存在的東西，等同於定義事物的「存在物」；只要定義本質的東西存在，則本質就存在，此觀點謂之本質論，亦即假設事物具有可被定義的東西存在（Baggini, 2007/2003）。這是西方哲學「主—客」二元對立的認識論傳統所主導的本質觀，人們日常看到的事物，僅是表象（或現象），需要通過實證的、可感知的、邏輯的深入分析，才能夠獲得對事物表象下

面「本質」的瞭解。將事物本質與可被定義的「實體」(substance)連結，乃是西方哲學中，自 Aristotle (342-322 BCE) 以降的大多數哲學家所採用的觀點 (Baggini, 2007/2003)，實體意味著在變遷中仍然維持不變的根本之物，因此本質並不獨特，具有跨越時空的普世性。

然而現象學認為現象本身就是本質，「現象」並非是人類感官所感知到的東西，而是人類通過意識活動再促進感知後所獲得的一種意向性結果 (陳向明, 2002)。現象學認為事物的本質來自意識活動的直觀基礎，而人類時刻處在一種具有時空維度的視域當中，在指出對象本質的同時，也同時反映了時空的意向本質，因此現象的本質就是對現象的意向性本身。因此在現象學中，並不認為現象與本質是可分離的，本質與現象實為一體。Husserl 提出「本質還原」的研究步驟，包括中止判斷，亦即將自己的前設「括弧」起來再面對事物本身，以及在個別直觀的基礎上呈現現象的共相 (陳向明, 2002)，乃是現象學的研究方法論。Hosking 與 Morley (2004) 認為在哲學論述中，現象學、歷史主義 (historicism) 與詮釋學 (hermeneutics) 等論述，均是社會建構主義論述的一環。現象學重視社會脈絡，關注對人類日常生活的瞭解，以及揚棄對事物本質採抽象科學的邏輯論證與分析的探索路徑，而改以直觀為基礎；歷史主義則是連結心理學與哲學的發現脈絡 (contexts of discovery) 與辯證脈絡 (contexts of justification)；詮釋學則是重視語言對歷史與知識建構的影響。

語言支配了二十世紀的哲學，舉凡真理、知識、倫理學、心靈，及一切事物的建構，幾乎都是在語言哲學的探討中獲得闡述 (Baggini, 2007/2003)。對語言的強調，亦稱為「語言學的轉向」(the linguistic turn)，在哲學論述中，「語言」逐漸替代「思想」的地位，成為理解我們是如何建構事物與知識的方式。對於「思想」的重視，源於 Descartes (1596-1650) 將事物本質的思考轉向自身。他主張存有的本質，或真正的本質是純粹的「我思」，當思考清楚而理性之時，思想乃是獨立存在之實體。他認為真正重要的是「如何思考」，許多思想家以不同方式繼承與修正 Descartes 的方法，直到近一個世紀「語言」先於「思想」的地位才在哲學論述中獲得定位。這與哲學的時代論述轉向脈絡的思維典範有關，有別於早期理性主義因果邏輯的線性思維。關於社會建構主義中重視語言及其對思想、認同、改變等建構角色的相關概念試論如下。

### 三、社會建構主義的語言角色

語言哲學的相關論述，對社會建構主義在知識本體論及認識論的基礎觀點上提供不少有利論證。相關論述包括結構主義、後結構主義、離散心理學、解構主義、論述分析等，皆強調語言對人類日常生活的積極影響 (Bidwell, 2007; Burr, 2003; Hibberd, 2005; Hosking & Morley, 2004)。研究者以為各家理論對語言的重視層面不盡相同，但整體而言仍可歸納為兩個重點，一是賦予語言更加積極主動的角色，二是透過語言角色的邏輯推論，進而挑戰人類的本質觀點，並以文化脈

絡觀點取而代之。

關於賦予語言更加積極主動的角色部分，研究者分由三個面向討論之。

首先是語言和思想的關係。社會建構主義認為是語言提供了思想的基礎，語言先於思想而存在。語言作為符號（sign）系統的一環，其字彙、概念、分類等是先於個人進入這個世界前就已存在。Descartes 認為存有的本質是純粹的我思，在社會建構主義中則是，我思的本質是語言概念。語言和思想並非是兩個截然二分且相互影響的現象，相反地，社會建構主義認為是語言提供思想框架的基礎，是語言組織思想的內涵。在人類學習使用語言傳遞個人想法或情緒的過程，是透過使用這些字彙或概念來瞭解自己。人類若無語言系統框架思想，給予思想經驗以結構和意義，則人類對內部狀態的瞭解，以及在此世界中的經驗，將變得模糊而難以理解，或彼此就根本並無不同。語言給予思想結構和內涵，「我們所說，就是我們所想」（Burr, 2003）。至於語言的範疇，在結構主義、後結構主義與論述分析中，語言是指一切可傳遞意義之符號（Burr, 2003），如一個記號、一張圖片、一個動作等皆是語言系統的一環。

第二，語言是個人建構「自我」與「認同」的主要場域。後結構主義、解構主義及離散心理學皆抱此看法（Burr, 2003; Hibberd, 2005; Hosking & Morley, 2004）。人類的社會互動與生活經驗皆依賴語言的使用而得協商與瞭解，人類的自我與認同，在語言的分類系統中有了意義，而人類經驗也因此而獲得區別。因此是語言刻畫了人類經驗，刻畫了自我與認同。舉凡我是誰、我的經驗、我的認同、我的人格、我的特質等等宣稱，皆是以鑲嵌在語言中的概念來呈現、建構與創造，亦即我們的思想、感覺、及行為的呈現，都已預先包裝在語言中。

第三，語言是建構意義與促發改變的關鍵。如果我們對自己生活經驗的瞭解是經由語言而得建構並產生意義，那麼生活經驗的意義就從未固定，並且具有無限開放的可能，因為語言總是有能力重新刻畫經驗以改變意義。於是語言具建構意義和促發改變的積極角色，研究者以為可發揮之處有三：一是對受壓迫族群的經驗與價值，例如女性、少數族群、小孩或老年等經驗意義的轉換，可透過語言論述，將受壓迫的價值論述再重新建構。二是語言既然是生產意義的場域，那麼自然也是彰顯論述權力或競逐論述定位之所在。論述分析認為，論述就是一種個人實踐，在言說（speak）行動中形成論述對象（Foucault, 1972）。在言說中生產對事件的觀點，同時也在言說行動中造就了論述主體。每一論述各有其關注的焦點，也各有其相對應的正當化行動、宣說何謂真理、何謂真實（Bidwell, 2007）。因此每一言說行動，皆是言說主體及其權力的彰顯，也是關於認同、轉變、權力關係的論述場域。三是，透過離散心理學對語言探索的興趣可以發現，語言使用的情境性具有彰顯目的與行動導向（action-oriented）的本質（Potter, 1996）。在社會互動的情境中，人類透過語言的展演（performative），積極建構自身對互動經驗的觀點，例如正當化、贊同自己的或別人的經驗，或者指出防禦性認同等，皆是為達到互動中某項特定目的之語言展演。並且隨著互動對象的不同，展演的目的亦隨之轉變。因此語言行動本身便標示了個人之見及何謂「真理」，例如責

備行動、展演時尚認同、應該如何等，均為達到語言情境中某項個人所獨有但又為彼此所能理解的特定目的。因此人們使用語言就並非只是消極地再現（represent）真實，而是積極地建構（construct）真實。展演就是建構，意味著意義、觀點與目的。

綜上所述，經驗意義的確認決定於語言互動的脈絡。換言之，語言互動的場域，例如對話、文字論說、社會偶遇等，都是語言競相展演，言說主體競逐真理與權力之地。後結構主義認為語言互動乃是具有挑戰、衝突、共同協商、沒有共識、彰顯潛在人格、或引發社會及個人改變的關鍵所在。個人認同的維續與改變，個人的經驗與想法，均在語言的建構或解構中發生。因此語言是改變的關鍵。

另外，關於挑戰人性本質的觀點部分，社會建構主義透過語言哲學的邏輯推論，對西方哲學中的人性本質觀點持反對立場。西方哲學對人類存有的一套假設是，預設個體核心有一理性、前後連貫、統整一致、獨一無二、協調一致、不會改變的本質存在。個體的經驗以及個體賦予經驗的意義源自個體內部天生固有的本質，例如女子陰柔、男子氣概、人格特質、態度等。然而結構主義者與後結構主義者反對人性本質乃是天生固有、前後連貫且為統整一致的看法（Burr, 2003）。二者將傳統上向著個體內在心理尋求人性本質的看法，轉向社會領域尋求解釋。例如由群體、階級或社會來瞭解個體自我建構，以個體作了什麼、感覺到什麼、或與誰說了什麼等互動情境的脈絡，來理解個體自我與認同。

社會建構主義認為自我（the self）既是語言及社會的產物，則自我就是流動不居的。自我並非如傳統西方哲學與傳統心理學所認為乃是固有不變的本質；相反地，自我是隨著互動對象的不同、所處環境的差異、以及情境目的之不同而改變。例如與權威互動時感到畏懼的自我，與知心好友互動時轉為瘋顛性格，在墜入情網時又不禁天真。這些自我的不同展現在社會互動中，透過語言框架的力量，而獲得暫時的、片段的、變換中的確認。而個人所覺知到的連貫或持續的主觀感受，如性格或態度，仍是以語言為基礎所建構的社會互動之影響結果，而非來自預先設定好的個人內在形式，例如人格結構。簡言之，語言被結構的方式，決定了經驗與意識的結構方式。因此言說主體透過語言可以解構與重構思想以改變思想，重組經驗，重構另類的自我。語言並非反映一個已先行存在的社會真實，而是組織與框架這個社會真實。

#### 四、何謂社會建構主義者

綜上所述社會建構主義者因不同學術目的或知識立場，可能具有不同的論述焦點。何謂社會建構主義，Gergen（1985）由社會建構主義的知識假設（assumptions）出發，Burr（2003）據此假設，進一步闡釋「自許是」（in order to be）社會建構主義者，必需對知識建構具有的「信念」（to believe）。研究者藉此「信念」闡述「何謂社會建構主義者」並對前述各家概念加以統整。

首先，社會建構主義者對現有已被視為理所當然的知識採取批判的立場。傳



統心理學根據傳統實證主義與經驗主義的科學假設而認為，世界本質可經由客觀、無價值偏袒的觀察（unbiased observation）所產生；何謂真實存在就是我們（研究者）所覺知其存在（perceive to exist）。然而社會建構主義者挑戰這樣的科學假設，以及據此假設所生產出來的知識分類，並不必然可以指稱我們的真實經驗以及可被如此分類。例如傳統的知識分類，將人類性別分為男性與女性，在社會化過程，人們據此分類認識自己，然而男性與女性的經驗分類（已隱含價值類屬在其中）不必然適用個體的真實經驗。然而生產知識及其分類者，卻握有指稱其經驗為常態或不一致（偏態）的權力。這樣的知識生產結構，及其以科學為名所生產的知識宣稱，乃是社會建構主義者所批判的對象。

第二，社會建構主義者對何謂真實採取歷史與文化的觀點。社會建構主義者認為我們所認識的世界，乃是歷史性與文化性的產物。我們所使用的知識分類與概念，端賴我們所處的時空而決定。例如社會、經濟、文化、政治、社群價值等因素，均對特定時空下所盛行的知識建構成造成影響，隨之在不知不覺中遂轉化為真理—被人類視為真實。然而，這樣的真理／真實乃有歷史文化的影響視框在其中。因此，社會建構主義者主張，任何對世界的瞭解都只是特定時空下的真實，不必然優於其它瞭解，不必然更接近真實。

第三，社會建構主義者視知識的建構乃是社會歷程的一環。社會歷程意指人類每日生活中所有的社會互動方式與過程，社會建構主義者尤其重視語言在此知識建構過程的功能。語言不只是被動地承載人類互動時的溝通工具，也是積極實踐人們指稱何為真實的描述工具。真實的建構（或謂知識的生產），乃是人們透過語言活動，在彼此不斷涉入的社會互動過程中，經由當下所能理解與接受的方式進而指出世界為何、知識為何。換言之，知識乃是在對話中創造出來，而非來自客觀觀察的產物（Bidwell, 2007）。社會建構主義者重視語言對話的創造歷程，而非「知道」（knowing）了什麼客觀事實。

第四，社會建構主義者認為知識與社會行動具有相互維繫的關係。如前所述，知識建構乃是在語言互動時彼此不斷涉入的對話歷程中產生，其中的理解與行動具有彼此協商（negotiated）的特質。「協商」意味著在指稱經驗世界／真實為何的過程中，同時包含了爭取與讓步的內涵，以及願意如何描述其經驗世界的歷程，換言之，真實為何具有多種不同版本。不同版本的描述，必然支持著不同的社會行動，以及排斥不同的社會行動。因此各種知識類屬，透過相應合理的社會行動而得到延續和維持，同時也對不相應的社會行動具有排斥性。

綜上所述，社會建構主義者並不主張有客觀現實的存在，並且批判任何對知識本質論的宣稱。任何本質論都是人造的、偏狹的乃至壓迫的（Baggini, 2007/2003）。因為在社會建構主義者的觀點下，對知識本質的宣稱，均與知識論述者既有權力結構的維續有關。社會建構主義者相信知識論述，皆受社會及文化因素的影響，也與權力規範有關（Guterman & Rudes, 2008）。由於社會建構主義對社會文化因素的重視，於是構成社會歷程的主要工具—語言的使用及語言形成的情境脈絡，就特別受到社會建構主義者在知識建構上或謂事實建構之歷程所重

視。語言就不再只是實證主義傳統下所認定的消極角色—表意工具，而是扮演更加積極的角色—生產知識的社會角色，反映語言對話中的社會歷程及脈絡觀點。在語言哲學中，語言學的時代轉向，與社會建構主義發生了時代性的相遇，這對 SFBT 的發展亦然。

根據前述，研究者將以社會建構主義的立論基礎，繼續闡述焦點解決短期治療（SFBT）的基本諮商理念及相關技術如何在實務中實踐社會建構主義。SFBT 一反所有既定的心理治療傳統，在沒有既定的人格理論下進行諮商，SFBT 所憑藉的就是心理師與當事人所共同投入的諮商脈絡，如何在只有諮商脈絡的建構中，促使當事人改變，達到諮商效果，正是 SFBT 不同於主流傳統的作法。

### 參、SFBT 的基本諮商理念

傳統心理學及心理治療理論對人類存有的假設，受到西方哲學傳統架構的影響（De Shazer & Dolan, 2007），以科學性知識作為助人實務工作的理解與行動方針（De Jong & Berg, 2013），在近一個世紀，隨著語言學轉向的影響，心理學與心理治療理論對個體狀態及內部歷程的理解，不再僅以實證主義為基本信仰，脈絡(context)思維逐漸取替本質論與唯實論的獨尊位置。De Shazer 與 Dolan(2007) 藉用 Wittgenstein 對語言使用的討論，指出傳統心理治療理論缺乏脈絡的知識建構，已遠離人類日常生活的理解。Wittgenstein 認為語言的使用，無法脫離人們日常生活的脈絡，而傳統心理治療理論對個體內在的描述既然是透過語言字彙的使用才得以被指認，那麼語言的原始居所（original home）—人們的日常生活—就不應受忽略。

SFBT 認為人們的日常生活才是當事人理解事實（fact）脈絡的根據。傳統心理治療的作法乃根據理論的告知，決定當事人事實應該是（should be）或一定是（must be）如何的傳統作法，已遠離當事人的事實脈絡。SFBT 重視由當事人所描述的事實脈絡，並非來自科學的知識理論，而是藉由當事人所使用的語言及其語言環境元素所形成的參照架構，作為助人理論的依據（Bidwell, 2007）。因此在終結任何理論對當事人的假設或解釋的同時，SFBT 心理師必須更努力且簡單地停留在諮商的對話層面，沒有科學理論分析，僅有諮商對話與觀察。De Shazer 與 Dolan 對科學理論的看法是，理論無法（也不應）改變當事人的事實，但當事人的事實（fact）卻足以、理應、的確是（can, should, do）改變了科學理論。對當事人內外狀態的理論假設本身，反映了本質論與唯實論的信念。SFBT 的實務工作揚棄了本質論，徹底轉向脈絡思維，藉此穩住心理師在治療歷程的依據與信仰。SFBT 對脈絡的強調，包括兩個層面，一是對當事人日常生活脈絡的探索，二是對諮商脈絡的經營。此二層面的進行方式乃是在諮商歷程中透過對當事人參照架構的重視，以及透過諮商對話瞭解當事人的問題與情緒的生活脈絡，藉以引發當事人改變。

## 一、脈絡思維的問題假設

SFBT 從系統脈絡的角度思考當事人所面臨的問題，與社會建構主義將問題放在社會互動脈絡的理解是一致的。社會建構主義認為個體對真實的理解，乃是隨其所參與的社會互動和語言對話而建構，因此個體所指認的個人問題，乃是鑲嵌在社會互動及其語言對話中，而非個人內在出了什麼毛病下的結果 (Burr, 2003; Hibberd, 2005; Hosking & Morley, 2004)。亦即社會建構主義對問題尋求社會互動的解釋，而不從個人內在尋求問題原因。SFBT 則採取 Batson 的系統觀，對問題症狀尋求循環因果的解釋，亦即當事人的問題症狀與其環境系統，具有相互影響互為因果的關係 (De Shazer, 1985)。有別於傳統心理治療理論對當事人問題症狀、內在成因、解決之道採取線性因果的觀點。在 SFBT 中當事人的系統係指日常生活中與之互動的所有人事物，舉凡物理空間、言談對象、心愛寵物、被抱怨者、環境氛圍等不勝枚舉，皆對當事人的系統建構與改變造成影響 (De Jong & Berg, 2013; De Shazer, 1985)。後來 De Shazer 與 Dolan (2007) 再透過 Wittgenstein 對語言脈絡的探討，越發重視當事人日常生活的脈絡，以及善用語言魔力促進當事人改變。系統觀和語言脈絡皆重視當事人的日常生活與環境脈絡，然語言脈絡重視的是語言符號的使用脈絡，系統觀則將言談對象擴至物理環境與心愛寵物，以符號的角度來看二者仍是一致的。在 Pepper 所指的脈絡主義 (contextualism) 世界觀中，個體乃是處在經歷事件及歷史脈絡的位置與結構中，既無次序性 (chaotic)，也在不斷變化 (change) 及創新 (novelty) 中 (丁興祥、賴誠斌，2001)。換言之，個體在不斷流動的脈絡中不斷整合並影響到未來的脈絡。那麼個體的問題亦在不斷流動變化的系統脈絡中不斷形塑與建構並影響著未來的系統脈絡。於是，研究者以為脈絡思維的問題假設衍生 SFBT 助人原則如下。

### (一) 在問題描述中必有例外

就當事人整體生活脈絡來看，順境逆境同時存在。SFBT 對順境的定義相當寬廣，舉凡當事人日常生活中可以運轉的一切。而逆境意指當事人前來諮商的特定問題，問題不在時，就是當事人不受問題影響的例外時刻。問題不在的跡象 (sign) 必定在當事人的真實世界中發生，然而當事人未必有所覺察，而 SFBT 心理師需積極傾聽當事人對真實生活的描述，並從中發現問題不在的線索，此乃 SFBT 善用當事人真實脈絡中的例外訊息，並藉以促進當事人改變的原則。

### (二) 在問題描述中聚焦改變

聚焦改變就是針對當事人內外系統的隱微差異進行討論。就系統脈絡的觀點來看，系統內各元素隨著脈絡系統的些微改變，將引發系統內其它相關元素的改變；換言之，問題所在的小系統與問題本身又具有相互影響性，小系統內的任一部分發生轉變，則小系統內的其它部分，包括問題皆有可能隨之轉變。在問題與改變當中，SFBT 選擇的晤談焦點是不直接討論問題，而是轉向討論系統中既有

的改變加以放大，例如從當事人的日常生活與社會互動歷程中尋找對解決之道與渴望（want）有關的改變細節，藉此「小改變促進大改變」。因此「聚焦不同」，談論不同及渴望勝於問題討論。但這並非意味著 SFBT 禁止／阻止當事人談論問題，而是 SFBT 知道在朝向不同及渴望的方向作討論時，仍然接納當事人對問題的描述，並視為自然現象，但就是不對問題歷史主動探問，以免佔用了談論改變的晤談時間。

### （三）尋求當事人對問題的觀點

從歷史文化的觀點來看何謂真實，社會建構主義認為真實並不只有單一觀點，而是具有「多元現實」的可能。真實對個體而言，並非是「真假」的問題，而是「合適」與否的考量（Potter, 1996）。亦如 SFBT 相信當事人對世界的瞭解亦是特定時空下的真實，心理師的瞭解不必然優於當事人。當事人才是對其世界脈絡的瞭解是否合適／合用的專家，在當事人不認為有何問題需處理時，SFBT 就不會以個人之見或專家之姿形成問題診斷並提出問題假設；相反地，在當事人提出想處理的困擾時，SFBT 則協助當事人在顯露差異的生活脈絡中，尋找「適合」(fit)當事人獨特經驗的實用( useful)觀點與資源( De Shazer, 1988; O'Connell, 1998)。

換言之，SFBT 不以客觀真理框架當事人及其問題，而是引發當事人「合用／可用」的主體經驗與觀點，藉此發展改變之道，創造新的現實，實為社會建構主義強調時空脈絡的實踐。

## 二、脈絡思維的情緒探索

SFBT 重視當事人日常生活脈絡及語言建構力量對當事人的影響，在情緒的看法上亦不例外。有別於傳統哲學與心理學，視情緒為個體的內部狀態及神秘驅力並與某類問題困擾有所關連之線性因果觀點相當不同，傳統上賦予個體（the subjective）情緒狀態高於群體及社會之上的位置，然而 SFBT 認為群體與社會才是我們瞭解情緒和感覺的起始位置。

Wittgenstein 認為脈絡才是個體「經驗到」情緒的原始地點( De Shazer & Dolan, 2007)。情緒誕生於社會互動的脈絡當中，情緒是脈絡的產物，情緒無法脫離脈絡而被討論與瞭解。因為情緒需要藉由語言文字的協助加以澄清，而語言文字又是社會互動脈絡的一環，因此如果脫離脈絡談論情緒，則情緒將被推向神秘之境，並與誕生之地分離。所以 SFBT 對當事人的情緒處理乃是回到社會互動的脈絡中談論，認為當事人的內部情緒狀態必然反映在生活脈絡的外部言行中。簡言之，外部狀態具有內部狀態的對應線索；內部情緒轉變，外部行為的對應脈絡亦隨之轉變；反之，外部生活脈絡與行為有所不同時，亦會促使內部情緒的轉變。因此在脈絡思維的情緒觀點上，SFBT 對情緒的處理作法有二，一是將「情緒狀態情境化」，二是根據例外原則，聚焦在當事人「感覺更好（feeling better）的時

刻」。而二者皆是在當事人生活的互動脈絡中探索。

對「情緒狀態情境化」而言，**SFBT** 在與當事人談論情緒時，並非僅就情緒談論情緒，而是將情緒發生的情境，透過語言描述，將之轉為具有時間、地點、與誰、發生了什麼、如何發生等情緒發生時的情節、外部跡象（**sign**）等情境脈絡細細談論，以解除情緒的神秘性，此為「情緒情境化」的好處之一；另外，亦可協助當事人發展看見情緒轉變的細微狀態與外部對應的指標（**indicators**），增進當事人對情緒與改變的知覺範圍；第三，當當事人將關注情緒的焦點放在發生的脈絡和每日生活時，則觀察的焦點便可轉向外部世界，而非隱密難解無法觀察的內部現象。第四，當事人生活中與之密切互動的他人，亦被帶入諮商室中參與了討論。如此 **SFBT** 便連結了晤談室內外的鴻溝，在晤談室中，當事人所談論的情緒覺察（觀察）與改變，就是來自當事人日常生活脈絡的一部份。當事人仍是諮商晤談的主體，而非心理師對情緒的知識。

就「情緒例外」的探索而言，**SFBT** 並不針對當事人的負向情緒進行探索。相反地卻是在當事人日常生活脈絡中尋求讓當事人「感覺更好的情境」，以及當事人「想要有什麼不同的感受」。亦即在當事人感覺更好的基調上尋找相關生活的蛛絲馬跡，以及他人的可能回應。**SFBT** 相信，第一，在當事人感覺更好的時候，行為、語言、生活狀態將會有所不同。第二，在當事人感覺更好的時候，生活中與之互動的他人也會對當事人感覺更好的言行有所反應，則他人對當事人的新反應，又會對當事人「感覺更好」的內在感受具有加強和鼓舞作用。此為系統內的小改變可促進其它改變的原則。第三，協助當事人談論更多「感覺更好」或「想要有什麼不同感受」的脈絡細節，例如「在你感覺更好的時候，你會看見自己正在作些什麼？」、「在哪裡？」、「和誰在一起？」、「當你心情不錯的時候，你不用告訴你老婆，她就是知道了，你覺得她是看見了什麼而知道你心情變好了？」。在這些脈絡式談論中，當事人不僅已體驗了「感覺更好」的經驗，另外也藉此提升「感覺更好」的敏感度及預演效果，在回到實際生活中較容易注意到自己「感覺更好」的狀態是什麼。

然而，談論「感覺更好時」的情境元素，並非表示 **SFBT** 會禁止、否認、阻止當事人談論負向情緒，**SFBT** 認為勸阻當事人表達情緒是極不尊重的作法（**De Shazer & Dolan, 2007**）。只是 **SFBT** 對負向情緒的處理的確非常不同於傳統作法，但這並非表示沒有處理。首先，**SFBT** 並不會如傳統作法引導當事人談論更多負向情緒的細節，例如要求當事人描述更多內部負向的情緒狀態，也不會引導當事人去推測情緒的原因或影響，例如「讓你感覺悲傷的是什麼？」、「你的悲傷對你的影響是什麼？」。相反地，**SFBT** 不會在失去脈絡的情緒中談論情緒，而是試圖讓情緒立體化，回到情緒發生的脈絡中，找出呼應情緒的互動情節、情境脈絡、人物、地點等。第二，**SFBT** 不會主動催化當事人的既有情緒，但在當事人需要情緒表達，需要讓情緒升起時，**SFBT** 的心理師並不迴避，且以溫暖、同理等方式積極傾聽和接受，但就是不會主動催化情緒細節和強度。第三，在 **SFBT** 的脈絡信念中，協助當事人將「情緒脈絡化」，協助將情緒的內部世界與外部世界產

生關連，鼓勵當事人在社會互動及文化脈絡中談論及認識情緒，否則失去脈絡的情緒經驗將有缺漏，也有礙當事人對情緒經驗完整性的瞭解。SFBT 認為過去在心物二元論的哲學傳統影響下，使得心理學視情緒狀態乃與外部世界截然劃分的看法，其實已違反了人們情緒經驗的整體性。

綜上所述，SFBT 對情緒處理的特色在於，將情緒放到當事人的日常生活脈絡中進行討論，因為 SFBT 相信情緒是源自生活脈絡的產物。僅就情緒談論情緒，不僅可能使當事人的主體力量可能因情緒的隱密難解而更顯困擾與低落，另外情緒的隱密難解可能模糊了當事人的其它經驗，或成了困擾本身，或大於當事人的整體經驗；相反地，讓情緒有了脈絡化後，當事人的情緒困擾也有了脈絡化的圖像知覺。從當事人的整體生活脈絡來看情緒，情緒自然地落在整體脈絡中而顯得渺小起來，生活脈絡中的當事人，必然有各種不同的情緒。因此在脈絡思維中看待情緒，情緒也有了多元可能，這也讓當事人有了重新建構情緒經驗的機會。SFBT 對情緒的探討並非以抽象的、心物二元的方式來進行，因此 SFBT 對情緒探討的深度，就不會是反映在僅有情緒概念純為抽象知識的深度上，相反地，SFBT 情緒探討的深度是反映在日常生活脈絡中與環境互動的各種細節上，隨著當事人所處環境的差異，而有不同的創造與可能。換言之，SFBT 協助當事人對情緒的自我瞭解深度，是展現在發生情緒的生活脈絡之細緻探討中。

### 三、積極使用語言以促進當事人改變

社會建構主義認為語言乃是建構意義與問題，以及促發改變的看法，與 SFBT 認為語言與對話乃是形塑真實、知覺、問題、與創造各種可能性的工具 (Bertolino & O'Hanlon, 2002; Murphy, 2008) 之觀點一致。對語言形塑問題的假設上，SFBT 認為當事人並非生病 (sick)，而是卡在 (stuck) 自身對問題的想像框架中 (Erickson 的觀點，引自 Murphy, 2008)。而想像的框架就是使用語言以陳述對問題的理解。就建構解決而言，亦是依賴語言對話，SFBT 的諮商晤談就是心理師與當事人共同合作建構新的意義的過程 (Hansen & Lambert, 2003)。因此語言成了描述問題、建構問題解決新的想像框架、以及觀察問題改變的主要工具。

因此 SFBT 積極使用語言以使之成為促進當事人改變的發動器 (engine)，同時反映在數項諮商介入上，包括對當事人語言的關注、心理師巧妙使用語言以提升當事人的希望感以利於建構解決之道 (Murphy, 2008)、亦或是將諮商對話脈絡區分為問題談論與解決談論兩類，其信念為：當事人在問題與解決這兩種不同類型的談論中，將隨著言說內容的不同，而產生不同的真實與感受 (Berg & De Shazer, 1993)。Berg 與 De Jong (1996) 也指出 SFBT 就是透過語言工具，協助當事人在對話中重建個人意義並產生改變。SFBT 在實務中對語言的使用深受 Milton Erickson 的啟發 (De Shazer, 1985; Murphy, 2008)，這主要表現在心理師：

- (1) 對當事人想要前往何處的興趣遠遠大於現在身在何處；
- (2) 相信解決之道的線索可以很快地就在當事人對問題細節的描述中找到；
- (3) 善用當事人帶入諮

商中的興趣、嗜好、特長等，使之成為諮商介入的有效資源。以上所述均需仰賴心理師對諮商對話的營造。心理師引導當事人進入未來想要的改變中進行相關渴望的描述（聚焦未來的對話）、在當事人描述問題的生活脈絡中尋找解決之道可能的線索（hints）（聚焦例外的對話）、心理師謹慎剪裁所使用語言以適用於當事人的瞭解並與促進改變有關（視當事人為獨一無二的個體，而非科學理論下所創造的一般當事人；聚焦於對改變有利的對話）。簡言之，Erickson 對 SFBT 實務工作的啟發，如聚焦未來、例外與改變的對話，以及對當事人所持問題與創造能力之獨特性等信念，皆與社會建構主義對知識的本體論與認識論不謀而合：真實隨時空脈絡而有不同的創造，知者與被知對象永遠處在「建構中」的狀態，不斷相互因應，主客位置也不斷流轉；同時看重語言形塑經驗意義、形塑問題知覺改變的力量；相信語言可能限制思維，亦可能創造新思維。在 SFBT 諮商歷程中，語言成為引導當事人改變的主要工具，敏銳地覺察語言的限制和優勢，乃是心理師的重要任務（Berg & Szabó, 2007/2005）。研究者茲分賦能性、預設性、創造性、協商性等四類語言用法闡述如下。

### （一）賦能性語言（The Language of Empowerment）

語言對話的開放性與封閉性，對心理師與當事人的思維及創造均有影響。「賦能性語言」是 SFBT 心理師邀請當事人從過去的問題朝向未來目標的語言使用，不僅利於提升當事人信心與希望，也利於朝向改變的談論，再者對合作關係的建立也有幫助。例如，不以「但是」回應當事人的描述，因為「但是」有暗含不同意、貶抑或反駁對方說法之意，在諮商中有損合作關係與當事人信心的建立；相反地為鼓勵當事人再多加描述其想法與作法，或對未來的渴望為何時，多以「而且」(and)的思維，回應當事人的談話，這不僅向當事人表示其描述是被接納的，也有利於合作關係的建立（Berg & Szabó, 2007/2005）。以下數例，便是在當事人說法的基礎上，再增加一點點關於「可以／想要如何改變」的詢問：

我可以瞭解，發生這種事真的很可怕。那麼，你希望看到的不同狀況是什麼呢？

我瞭解你已經試過許多方法。那麼，你認為到目前為止，什麼方法對你最有幫助？

我可以想像處在這樣環境下的辛苦和無奈。那麼，你希望今天的談話，需要發生哪些事，才會對你有幫助，即使只是一點點幫助？

亦即，SFBT 心理師在傾聽當事人的問題故事後，僅簡述語意，或簡單的情感反映，以「暗示」接納／同理其說法或作法，緊接著，再轉向「促進當事人改變」的詢問，如此可提升諮商時效。

綜上所述，SFBT 的賦能性語言的大致使用原則如下：

1. 將當事人的問題陳述，以「曾經」簡述其意，暗示現在的負向感受，可以使之成為過去。
2. 將當事人的「強烈性、絕對性」字眼，轉以「嚴重程度較低、發生頻率較少」

的用詞，暗示「新的可能」，如當事人說「每天進到辦公室看到這一堆公文，我總是覺得很無助」，心理師的反應可以是「有時候當你看到桌上一些需要處理的公文時，你會覺得好像不知從哪裡開始比較好」。

3. 將當事人負向的自我認定，改為部分的覺知，再以「似乎、好像」等字詞，暗示負向的不確定、暫時性、可改變性。如當事人說「所以，經過這件事，我覺得自己真是一個沒用的人」，心理師的回應可以是「似乎，在面對這類事情上，會讓你覺得，目前還真是找不到什麼好方法呢」。將當事人表示自己就是沒用的篤定看法，轉為似乎只是目前在特定事情上尚無好點子可施，暗示未來可以改變。
4. 以「大多數人」、「這是很自然」的語句，一般化當事人的負向感受，暗示在相同情況下多數人都有類似反應，降低當事人的特異或孤單感。

以上所述，皆是 SFBT 利用賦能性語句，協助當事人體驗新的感受，或對問題創造新看法、新理解的回應方法。

## （二）假定性語言（The Language of Presupposition）

語言創造真實。Murphy（2008）認為 SFBT 所使用的假定性語言，與律師所使用試圖影響證人知覺的假定性語句是相同的。亦即在提問句中已先假定某種可能，聽者可能在對話中不知不覺地就接受了這樣的前提假設而回應之。O'Hanlon 與 Weiner-Davis（2007/2003）認為 SFBT 的假定性語言主要是預設當事人具有解決問題的能力，或問題正在解決的假定中與之對話，這不僅可精簡諮商時程，同時也向當事人暗示了心理師相信其具有改善生活的能力。SFBT 使用「預設事情將有轉機，激賞當事人能力」等語句，也有助於激發當事人建設性的思維（許維素，2003）。方式如下：

1. 正負平衡回應：SFBT 相信凡事皆有正反兩面，心理師積極傾聽當事人對創傷事件的描述，並從其描述中，依其所使用的文字，回應當事人的負向感受與伴隨其中對當事人具有正向意涵的訊息。
2. 增進希望：以正向目標回應當事人的沮喪敘述。如當事人說「活著真沒意思」，心理師可回應「所以希望你活得有意思。對嗎？」、「所以描述看看，當你活得有意思時，會看到什麼狀況呢？」。
3. 振奮性語句：「哇！」、「真的！」、「你是怎麼辦到的？」等具有支持和鼓舞性的簡單語詞，激發當事人珍視自己的能力和信心。
4. 因應式問句：藉由詢問當事人可能已視為理所當然的行動是如何辦到的，來激發當事人已經具有、已在發揮的個人潛力和能力。這對自覺已經沒有什麼能力的當事人（如憂鬱者）特別有幫助（許維素，2003）。
5. 詢問隱藏的奇蹟：心理師問「最近什麼時候已經有微小的奇蹟發生？」，以「什麼時候」而非「有沒有」詢問，預設有隱藏的奇蹟，並等待被發掘；另外以「微小」激發當事人，使之較易想到可能的改變線索。

運用正向預設的語句，引導當事人朝問題解決方向前進，可催化當事人看見



不同可能性的存在，鬆動當事人毫無其它選擇餘地的錯覺（許維素，2003）。當問題談話轉向改變談話時，當事人的感受與覺知也會隨之改變。

### （三）擴張性語言（The Language of Expansibility）

語言創造想像空間，創造解決之道。研究者根據文獻討論整理 SFBT 應用擴張性語言的三個主要面向如下：

首先是「假設」（suppose）問句的應用，亦即奇蹟詢問。Berg 與 Szabó（2007/2005）認為「假設」語句猶如魔術師從帽子裡拉出兔子一樣的神奇。這小小字彙可以引導當事人由自身參照架構出發，想像問題解決時的各種可能、細節、獨特偏好，以想像力創造並擴充解決方法。Berg 與 Szabó（2007/2005）表示心理師在想要快速獲得問題解決方法時，善用「假設」語句，便可達到創造改變契機的神奇效果。對縮短諮商時程的好處在於可跳過問題討論，直接就問題解決方法和渴望目標進行討論。

第二是重視社會脈絡的語言使用。亦即利用「關係導向問句」（relationship oriented question）協助當事人進入關係脈絡的知覺與感受當中，想像從他人或環境元素，如心愛寵物等其它角度，以擴大當事人的參照架構。SFBT 的心理師可以很彈性地運用環境元素，以擴張當事人的既有思維，也可增加諮商晤談的趣味性。

第三是「外化問句」（externalizing question）的使用，亦具有擴大當事人的思維，使問題成為獨立於當事人之外的客體對象，當事人不再等同於問題／症狀。如當事人說「都是我的錯，我真是糟糕透了」，心理師可以回應「這件事情，這次的處理，讓你對自己很不滿意」。或者在外化後再請當事人命名之。如此，當事人可以不再將問題等同於自己，使問題獨立為一客體對象，當事人可以有距離的看待問題，在情緒上也因不同距離的看待而得轉變。當事人可得餘裕空間，重新思考、感受問題及處理問題。

### （四）協商式語句

協商式語句（the language of negotiation）又稱為合作式語言（collaborative language），或試探性語言（tentative language）的表達，主要是讓心理師仍能保有與當事人不同觀點的說法，但又不致冒犯或疏遠當事人（Berg & Szabó, 2007/2005）。對話策略如下：

「嗯～在這點上，我不太確定……」。表示僅就此點有不同看法。

「或許這樣沒錯……。而同時，你可能要付出很高代價。你覺得呢？」。協助當事人再次判斷，思考目前方案的可行性，調整合理的行動計畫。

「我不曉得這樣是否實際……，不過話說回來，你的經驗是什麼？」協助當事人在實際與理想之間來回平衡尋找解決之道。

SFBT 相信當事人的未來是可以經由協商和創造而達成。心理師如能將個人傑出想法的表現，放在當事人需求的考慮之後，並以不具攻擊的低調語言，打開

協商空間，如此將更有利於當事人思考不同方向的可能性。

#### 四、當事人的參照架構才是助人理論的依據

社會建構主義認為真實乃是特定時空下的產物，任何個體對世界的理解並不必然優於其他人的觀點。SFBT 對心理治療領域，抱持同樣的觀點，堅持當事人才是自己問題的專家，一反傳統將心理師視為專家的理念（De Jong & Berg, 2013）。拒絕在當事人的參照架構外形成任何假設和解釋，這意味的是心理師必須更加仰賴諮商對話，仔細聆聽當事人的參考架構，確認當事人的知覺，做為建構解決之道的基礎，而非科學地評估當事人的問題與困擾，視自己為專家與當事人晤談。SFBT 以當事人的參照架構作為解決問題的基礎，有如下數項特色。

##### （一）尊重當事人的知覺

SFBT 對當事人知覺的尊重主要反映在兩個信念上，第一是「抗拒已逝」的觀點。「抗拒」之說，乃是以心理師的參考架構為依據所產生的觀點，而「抗拒已逝」之說，乃是以當事人的覺知作為助人工作中的主體，心理師必須思考的是：當事人的覺知狀態與需求，遠比心理師有關助人工作的科學知識要來得重要。傳統中的「抗拒」觀點，乃是否定了當事人對心理師的助人工作具有評估的主體位置及權力。因此，SFBT 尊重當事人知覺的第二項信念就是尊重當事人在諮商歷程中的主體位置與權力，當事人才是問題界定與目標設定的言說主體。因此這表現在 SFBT 心理師接納當事人對問題的界定、善用或跟隨當事人對問題描述或分類所使用的文字、以及想要生活有什麼不同所使用的文字與改變方向或程度，均以當事人的覺知狀態為基礎。

##### （二）重視當事人的生活脈絡

當事人不僅是諮商歷程的言說主體，也是瞭解其生活脈絡的專家。SFBT 相信有利於當事人問題解決的資源就在其生活脈絡的訊息當中。因此深入當事人生活脈絡的參照架構，找到有利於當事人賦能的基石，例如在描述脈絡的訊息中，發現當事人適應問題的技能與內在資源。越是深入細節，就越能看見當事人早就知道具備問題解決的能力（De Shazer & Dolan, 2007）。藉此過程，心理師展現的是對當事人參照架構的尊重，對其能力的欣賞與肯定，以提升其自助信心。

##### （三）信任當事人問題解決能力

SFBT 相信當事人必然有能力創造一個有意義的生活，以及瞭解如何有意義地生活。SFBT 的奇蹟問句和例外探索，皆是對當事人能力信任的反映。而奇蹟問句與例外探索均是以當事人的參照架構為基礎的介入方式。SFBT 的諮商對話，就是建立在對當事人能力的信念上進行。

#### (四) 善用脈絡關係確認改變

SFBT 認為當事人是生活於社會脈絡之中。當事人的改變必須是其生活脈絡的互動對象可看見或可確認者，否則當事人的改變就不是改變。因此，在發展解決之道時，考慮當事人生活脈絡中的關係人是重要的。在詢問當事人想要的不同如何、為何時，當事人身邊的關係人，就成了覺知當事人改變的重要人物。善用關係觀點確認改變，亦是 SFBT 脈絡思維的介入方式。

### 肆、SFBT 的介入之道

#### 一、治療關係

研究者採取 Frank 與 Frank (1991) 視對治療關係為一種治療介入行為的觀點。在 SFBT 的文獻中鮮少討論心理師如何經營治療關係 (O'Connell, 1998)，但是對心理師如何經營晤談脈絡卻是十分重視 (De Shazer & Dolan, 2007; Murphy, 2008)。由於 SFBT 仰賴當事人的參照架構作為建構解決之道的理論基礎，因此 SFBT 的心理師必須更加投入諮商歷程的對話，在當事人的回應中形成對參照架構的瞭解並找出可運用資源。SFBT 強調從當事人的生活細節中找出可利用資源。然而，細節不會自動地出現，細節需要心理師積極地傾聽以及更多的詢問。心理師的任務就是在當事人的描述中，辨識當事人為改變所顯露的資源和能力，當事人已作了什麼有用的事，並適時地將這些訊息回饋給當事人；另外在當事人需要建議時，心理師亦可從當事人的參照架構指出其成功經驗的方法，或想嘗試但未嘗試的行動。不過 De Shazer 與 Dolan (2007) 提醒心理師的好奇態度需與中立配合，需在當事人的參照架構中前進，切勿表現得過份好奇，否則風險是當事人可能感覺心理師對改變的熱情大於對當事人本人的關心；或者心理師成了當事人生活中某種深深企盼其改變的脈絡人物，如父母、親密或重要他人；或者心理師的樂觀不再能提升當事人信心，反而是遠離了當事人參照架構的表徵，不利於合作關係的建立。Murphy (2008) 認為 SFBT 的治療關係乃是以建立合作與改變為導向的關係，研究者試述其策略如下。

首先，心理師可採取猶如外國使節的態度。外國使節的人際互動要件就是以謙虛和尊敬為基本態度，Murphy (2008) 認為以此方式靠近當事人及其參照架構，是安全又尊敬的作法。在提供建議前，對當事人，保持專注眼神、積極傾聽、謹慎詢問、好奇學習。提供尊敬、多元、和創新的想法。表達好奇，而非某種已經確認的瞭解。在當事人提供的描述中尋找當事人的優勢、復原力、希望、以及其它可促進改變的資源等蛛絲馬跡。使用開放性與改變導向的問句。

第二，使用促進改變的語言。透過解決談話 (solution talk) 邀請當事人聚焦在他們想要什麼，而非他們不想要什麼。使用能夠促進當事人自我效能和希望的賦能語言、前提假設或描述。

第三，適應當事人所提出對改變的看法，包括詢問與傾聽當事人對問題和解

決之道的看法；探索過去解決問題的經驗；決定當事人想要在晤談中獲得什麼；在當事人的改變理論中發展介入方法。

第四，綜合當事人的回饋於結果和同盟關係上。可藉由使用量尺問句評估當事人對治療結果和同盟關係的看法，並依當事人的量尺內涵作為檢核晤談歷程效果和同盟關係的實用基礎。並藉此回饋調整晤談服務內涵。

SFBT 的關係建立是在晤談介入中同時進行，由於晤談介入是以改變為導向，則 SFBT 的諮商關係也是以改變為導向。另外合作意味著心理師必須更投入在互動的當下，需在當事人的參照架構中尋找助人理論，因著諮商互動狀態，不斷調整如何合作的介入方式與速度。綜上所述，研究者以為 SFBT 心理師對治療關係脈絡的經營具有如下數項社會建構主義者之特點：

### （一）視晤談互動為建構正向體驗之社會歷程

社會建構主義者認為知識建構乃是社會歷程的一環，而 SFBT 心理師在晤談過程所提供的諮商對話類型，就是為晤談中之當事人主體位置和個人認同提供正向建構的環境脈絡及體驗歷程。SFBT 的晤談互動中對生活細節的好奇詢問，以及對當事人觀點的肯定、覆述成功之例外經驗、以興奮口吻和感到有興趣的語調回應等（De Jong & Berg, 2013），就已提供當事人體驗在日常生活中所渴望體驗的社會互動方式與過程，因此這樣的正向體驗歷程，亦同時提供當事人重新修正、建構、創造多元可能，並確認合適自己需求和想法之經驗意義的社會歷程。

### （二）心理師的言說行動乃具特定目的之語言展演

社會建構主義者認為語言論述本身就是生產意義的場域，而 SFBT 心理師重視語言具有引發當事人轉向解決式思維與對話的效力。因此在晤談對話歷程，便已積極透過語言行動本身，例如肯定當事人所覺知的經驗與觀點、或讚美、或將對話焦點放到當事人所期待的改變與成功的例外經驗之處，以利於傳遞個人之見及其與當事人互動經驗過程中，有益於當事人改變或建構正向希望與認同的觀點。但亦需在積極好奇改變與保持中立言說之間取得平衡（De Shazer & Dolan, 2007），或需以尊重與適應當事人對改變看法作為諮商互動與諮商言說之反應的前提（Murphy, 2008），或如 De Jong 與 Berg（2013）所提心理師需「保留自己的評斷」且「假定當事人行動背後有個好理由」等，均與現象學家以「中止判斷」作為接近現象本質的作法相同，亦即在面對「研究對象」時，需將個人前設「懸置」或「括弧」，僅提供個人具時空維度之直觀現象的意向與可能共相為現象學研究之道。換言之，SFBT 心理師的諮商言說行動，亦如表達讚美、對當事人生活細節的好奇興趣、或興奮口吻等，乃具有特定目的之語言展演。這是重視語言效力之 SFBT 心理師在言說行動上需要展現的一環。

### （三）提升當事人在諮商互動中之論述主體地位

社會建構主義者對現有被視為理所當然之知識真理採取批判立場，亦如 SFBT 揚棄以既有心理學知識框架當事人問題與行為的諮商理念與實務作法，反之，藉重當事人就是最了解自己個人經驗之真實感受與改變需求的專家，重視當事人參照架構就是具有其特定生活時空維度下所具有的歷史與文化視框。因此，在 SFBT 的諮商對話中，透過傾聽覆述當事人所述關鍵字的回應方式、詢問當事人所關注的焦點及觀點、探問期待改變或想採取的方法等，均為表達對當事人自己所獨有之語言、視框、經驗、特質、價值等重視，藉以提升當事人對個人經驗之論述的主體地位。換言之，當當事人的言說行動受到互動對象（心理師）的積極傾聽、自然同理、肯定讚美時，則言說行動本身，就是重新拾回對其世界意義、假設、觀點等個人知識建構的權力彰顯。在 SFBT 的晤談互動中，當事人被鼓勵表達、被好奇探問、被肯定尊重的言說本身，就是對個人知識建構之主體位置、自尊與價值的重視與表達。

## 二、諮商架構

SFBT 敏感於時間的有限性，如何使晤談更為有效，使當事人可縮短時間朝向談論改變的對話脈絡，是 SFBT 初始發展的重要目標。透過具體的晤談架構，協助當事人談論改變並體驗改變，成了 SFBT 的重要特色。研究者以為具體晤談架構的重點，乃是提供心理師對當事人之參照架構具有系統、脈絡、整體經驗、現在與未來導向的指引；而就當事人而言，則是在對話過程投入在「想要什麼」的體驗中。

### （一）困擾描述階段

意指當事人描述來談困擾的階段，而心理師邀請當事人描述困擾的問句可能是「你希望今天的談話對你的幫助是什麼？」，儘管當事人仍由描述困擾來回應，但 SFBT 心理師不會探究太多困擾的細節或成因，而是在傾聽當事人問題式談話（problem-talk）過程中，已在辨識當事人對改善困擾的期待，並藉以在後面的晤談有機會將對話轉向解決式談話（solution-talk）。由問題式談話轉向解決式談話的過程，心理師的任務就是釐清問題和相關細節（Murphy, 2008）：

1. 界定出一個特定的、可改變的問題。
2. 探索相關細節，包括問題情境如何成為問題、之前試圖解決問題的努力、當事人對問題的解釋及諮商可能產生的幫助。

在此階段，SFBT 對探索問題嚴重性相關細節所花的時間和經力，要比傳統問題解決取向少得多。並且是導向建構解決之道的晤談方向前進。從問題式談話與解決式談話的區分來看，首先，這已經反映了 SFBT 視問題困擾並非是人性內在固有的本質，而是轉向語言具建構個人真實經驗的創造力量來看待問題困擾；再者，希冀透過解決式談話思維，亦即相信問題困擾總有個社會脈絡（如時間、情境、對象、行動、言說等），以及個體對問題困擾必定存有因應之道與觀點，

另外當事人期待心理師對問題困擾的幫助等，皆已反映了 SFBT 重視當事人之思維和語言的關係，當事人的問題困擾與轉向改變賦能，均是在語言概念的基礎上，提供思想或困擾或賦能之框架。社會建構主義強調我思的本質乃是語言概念的一環，SFBT 認為是語言建構困擾思想之結構與內涵，同理，語言亦是建構賦能希望之思想結構與內涵的來源。此為 SFBT 重視心理師諮商語言以及當事人言說行動的基本哲學觀。

## （二）設定良好目標

設定良好目標乃是 SFBT 將晤談結案時當事人所期待的改變提前至晤談初始進行，這反映了 SFBT 敏感於時間有限的作為（De Shazer & Dolan, 2007；O'Connell, 1998）。發展設定良好目標是心理師的主要任務，介入方式可能是（De Jong & Berg, 2013; Murphy, 2008）：

1. 使用評量問句或奇蹟問句來邀請當事人聚焦在更好的未來，並且在這個方向上描述可能執行的小步驟。
2. 心理師需協助當事人確認目標對他是有意義的、具體的、小小可行的、有開始的基礎、並且可以自我安排的。
3. 發展具有人際互動與情境脈絡的未來特徵，以增進當事人的改變動機。

從當事人所期待改變之處發展諮商對話與諮商目標，乃是相信當事人具有創造自己所期待之生活版本的建構能力。透過諮商對話之言說內容的轉向，當事人思維之焦點，就有機會從問題困擾之無力與無能解決的自我認定，轉向期待改變的希望與賦能的自我假設中。換言之，目標的建構，乃是當事人想像力的再重構，也是其自我表達的結果，此與社會建構主義的哲學傳統看法一致。SFBT 相信目標建構本身就是當事人對其個人偏好及目的的表達。

## （三）探索例外

探索例外是在當事人日常生活脈絡中尋找困擾沒有發生或較不嚴重時的相關經驗，SFBT 相信當事人的困擾不會在其生活中如影隨形，另外亦相信當事人自有降低、排開困擾的力量或資源，其介入方式可能是（De Jong & Berg, 2013; Murphy, 2008）：

1. 確認和經營（build）問題不在時可能的例外經驗。
2. 確認和經營（build）當事人生活中的其它資源。
3. 覆述和彰顯當事人在例外經驗中的差異能力以增進覺察其潛力。
4. 邀請當事人描述例外經驗過程藉以提升當事人的直接體驗信心與價值。

對當事人例外經驗的敏銳性，亦需心理師具有正向眼光的思維（洪莉竹，2007）。如此在 SFBT 的晤談歷程，當事人未能自我覺察的正向資源，才能在心理師正向思維的引發中看見。此與社會建構主義視人類心智具有多元並置與創造能力的觀點一致。另外，二者同樣相信當事人對自我的假設與認同乃是流動不居的，透過不同的社會互動脈絡，個體對自我的認同與假設也隨著互動對象的差

異，而出現不同觀點的流動與感受。換言之，當事人在 SFBT 的例外經驗探索與描述過程，就有機會重新建構自信與自尊以達自我賦能。

#### （四）暫停（break）

暫停是指心理師在給予單元晤談回饋前，會要求短暫的休息，目的是讓心理師對稍後的回饋，有空間整理當次的資訊與統整思考（De Jong & Berg, 2013）。這對當事人而言，可以提升對回饋內容的期待，和更加投入與心理師的談話。

#### （五）晤談結束前的回饋

晤談結束前回饋的架構，包含三個基本要素：提供讚美、建立橋樑、給予任務（De Jong & Berg, 2013）。提供讚美意指肯定當事人認為重要之事，或支持當事人為目標而努力所顯現的優點與資源。在回饋階段初始，提供當事人一連串的讚美，具有提升其希望，以及為稍後心理師的建議鋪好被當事人合併接受的催眠效果。建立橋樑意指心理師在最後的建議前，從當事人的參照架構中擷取與目標有關的看法及其資源加以反映，藉此為當事人回到生活脈絡中，為目標而努力時，似有先見之明。最後在前面的讚美與橋樑的基礎上提出回家任務，一般分為觀察任務與行動任務。前者是建議當事人回去後，留意利於建構解決之道的生活脈絡點滴；後者是建議當事人回去，採取利於建構解決之道的行動。

換言之，SFBT 與社會建構主義同樣重視，個體對個人知識世界的建構，應由其日常生活現象與目的中去探索與實踐。另外二者對個體世界的假設與定義，可以隨著語言意義的解構與建構而獲得重構，而重構則有賴社會互動的脈絡，說了什麼、感受到什麼、與誰（心理師）說了什麼。

### 伍、結論

綜合前述，社會建構主義對既有客觀知識採取批判立場，認為知識生產與權力結構、社會歷程有關。而社會歷程乃涉及社會語言、社會行動與行動主體的言說與創造。這與 SFBT 重視當事人的參照架構，尊重其對問題的理解，相信言說主體的改變力量在於主體的言行行動當中，而非知識類型學所建構的問題框架之理念一致。在實務中，則視當事人為其生活脈絡的專家，以維持諮商關係的平等性；藉著進入當事人的參照架構，以尋找可用／適用的正向資源；透過語言形塑真實的效力，以建構問題不在的諮商目標與解決之道。換言之，SFBT 的實務理念彰顯著社會建構主義的精神，根據前述歸納重點如下：

#### 一、視當事人為脈絡的創造者

基於主體在脈絡中具有正向／負向感知與創造能力，SFBT 尊重當事人對問題覺知的框架。透過在當事人問題生成的脈絡中尋找例外與正向資源以引發改

變。換言之，在實務中，技術的使用，不能偏廢對當事人脈絡的了解。

## 二、由脈絡觀點處理情緒

基於主體的情緒源頭乃根源於脈絡情境，**SFBT** 處理情緒的作法是，將情緒狀態情境化（脈絡化）以及尋找情緒例外經驗。在實務中，透過語言描述情緒發生的情境（時、地、人、事、物）以解除情緒的神秘性，藉此將觀察焦點轉向外部世界。另外透過探索感覺較好的情緒例外情境為何，藉以增進當事人在實際生活中對感覺更好時刻的敏感力，並且在晤談中已先儲備了感覺更好的體驗。

## 三、積極使用語言引發當事人新的覺知

基於主體經驗依賴語言的形塑，**SFBT** 積極使用語言以引發當事人對問題覺知產生轉變。在實務中，透過語言具有形塑真實的效力，藉著賦能性語言、假定性語言、擴張性語言、協商性語言等語言型態的使用，以增進當事人自我賦能及面對未來的信心。換言之，**SFBT** 心理師相當重視語言影響當事人覺知的功能。

## 四、良好關係是諮商介入的基礎

基於晤談雙方皆為言說的平等主體，**SFBT** 心理師需積極投入諮商對話脈絡以建立良好晤談關係，並且保持對當事人經驗脈絡的敏銳度。所有技術的使用皆以具備良好同盟關係作為介入的基礎。良好的同盟關係需要心理師積極傾聽，綜合當事人在晤談時的回饋加以調整與選擇介入方法。

## 五、以當事人的改變需求與主體經驗發展晤談對話

基於當事人才是其生活脈絡的專家，**SFBT** 心理師根據當事人的改變理論作為發展諮商晤談及介入方向的基礎。在信任並尊重當事人對問題解決程度的想法以增進其自主性，在言及被遺忘／受忽略的成功經驗以增進其信心。換言之，當事人的主體經驗／參照架構才是決定問題為何及晤談需求的主體。

以上五點乃是研究者以為 **SFBT** 在實務中彰顯社會建構主義精神的實踐之道。如何在運用 **SFBT** 相關技術時，思及或懷有上述精神，俾能增進實務工作者對技術使用的信心，以及何以能夠相信當事人能力，最後由衷尊重其想法與決定的「深厚意願」。**SFBT** 的技術使用，乃是在心理師以「言說主體之人」投入與另一「言說主體之人」的關係脈絡之中進行，如此方能在骨架中（亦即晤談架構與技術使用中）感受到血肉與情感（亦即心理師投入晤談時形成人對人的關係），藉此避免失去晤談脈絡，僅有技術使用的窘境。研究者希冀透過前述討論，已清



楚闡述 SFBT 視當事人為言說主體，與重視言說脈絡，及其支撐技術使用的基礎信念為何，並得提升 SFBT 取向之實務工作者，對此理念與技術使用之信心。

### 參考文獻

- 丁興祥、賴誠斌 (2001)。心理傳記學的開展與運用：典範與方法。《應用心理研究》，12，77-106。
- 洪莉竹 (2007)。《稻草變黃金—焦點解決諮商訓練手冊》。臺北：張老師文化。
- 康雅菁 (2008)。《維基百科社群知識建構歷程之研究—社會建構主義觀點》(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學工業科技教育學系，臺北。
- 許維素 (2003)。《焦點解決短期心理治療的應用》。臺北：天馬文化。
- 陳向明 (2002)。《社會科學質的研究》。臺北：五南出版社。
- 鈕文英 (2007)。《教育研究方法論文寫作》。臺北：雙葉書廊。
- 鈕文英 (2012)。《質性研究方法與論文寫作》。臺北：雙葉書廊。
- Baggini, J. (2007). 哲學家的工具箱 (黃煜文譯)。臺北：麥田出版。(原著出版於 2003)。
- Berg, I. K., & De Shazer, S. (1993). Making numbers talk: Language in therapy. In Friedman, S. (Ed.), *The new language of change: Constructive collaboration in psychotherapy* (pp. 5-24). New York: Guilford.
- Berg, I. K., & Szabó, P. (2007). 心靈教練 (李淑珺譯)。臺北：張老師文化。(原著出版於 2005)。
- Bertolino, P. L., & O'Hanlon, B. (2002). *Collaborative, competency-based counseling and therapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Bidwell, D. R. (2007). Miraculous knowing: Epistemology and solution-focused therapy. In Nelson, T. S., & Thomas, F. N. (Eds.), *Handbook of solution-focused brief therapy* (pp. 65-88). New York: The Haworth Press.
- Botella, L. (1995). Personal construct psychology, constructivism, and postmodern thought. In Neimeyer, R. A., & Neimeyer, G. J. (Eds.), *Advances in Personal Construct Psychology* (Vol. 3, pp. 3-36). Greenwich, CT: JAI Press.
- Burr, V. (2003). *Social constructionism*. New York: Routledge.
- Burr, V., & Butt, T. (1997). 個人建構心理學入門：解讀你的心靈 (許慧玲譯)。臺北：心理出版社。(原著於出版於 1990)。
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interview for solutions*. CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton.

- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge.
- DeVries, R., Zan, B., Hildebrandt, C., Edmiaston, R., & Sales, C. (2002). *Developing constructivist early childhood curriculum: Practical principles and activities*. New York: Teachers College Press.
- Foucault, M. (1972). *The archaeology of knowledge*. London: Tavistock.
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy* (3<sup>rd</sup> ed.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-275.
- Guterman, J. T., & Rudes, J. (2008). Social constructionism and ethic: Implications for counseling. *Counseling and Values*, 52(1), 136-144.
- Hansen, N.B., & Lambert, M. J. (2003). An evaluation of the does-response relationship in naturalistic treatment settings using survival analysis. *Mental Health Service Research*, 5, 1-12.
- Hibberd, F. J. (2005). *Unfolding social constructionism*. New York: Springer.
- Hosking, D., & Morley, I. (2004). Social constructionism in community and applied social psychology. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 14, 318-331.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage.
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in school*. VA: American Counseling Association.
- O'Connell, B. (1998). *Solution-focused therapy*. London: Sage.
- O'Hanlon, B., & Weiner-Davis, M. (2007). 心理治療新趨勢 (李淑珺譯)。臺北：張老師文化。(原著出版於 2003)。
- Potter, J. (1996). Discourse analysis and constructionist approaches: Theoretical background. In Richardson, J. T. E. (Ed.), *Handbook of qualitative research methods for psychology and the social sciences*. Leicester: BPS Books.
- Von Glasersfeld, E. (1993). Questions and answers about radical constructivism. In Tobin, K. (Ed.), *The practice of constructivism in science education*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

# Social Constructionism in Solution-Focused Brief Therapy

Jin-Her Hung\*      Li-Chu Hung

## Abstract

By examining social constructionism, this paper aimed to determine the epistemology of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to provide practitioners with a clear context for relevant skills. The author has observed that although some scholars and practitioners have questioned the practice SFBT from a modernism perspective, others are applying SFBT skills without much attention to the epistemology of SFBT, consequently neglecting the fundamental elements of SFBT. Therefore, by exploring SFBT in the context of social constructionism, this article presented the epistemology of SFBT and the metacognition of its practical skills. Finally, the author hopes for further scholarly dialogue and understanding of the relationship between fundamental SFBT concepts and skills.

*Keywords: social constructionism, Solution-Focused Brief Therapy, epistemology*

---

Jin-Her Hung\*      Wenzao Ursuline College of Language(juliahung99@yahoo.com.tw)  
Li-Chu Hung      National Taipei University of Education