

# 看見孩子的亮點 讀書會



林胤國 諮商心理師  
(果果)



# 關於我自己…

- 東海大學社會系
- 清華大學教育與諮商心理學系碩士班
- 靜宜大學-專任心理師3.5年
- 彰化輔導與諮商中心-專任心理師3年
- 各學校(小學-研究所)講座/工作坊講師
- 各機構(家扶、勵馨、伊甸等)講座/工作坊講師







# 關於你…

## 介紹自己

- (1) 你希望別人怎麼稱呼你？
- (2) 參加讀書會的原因？
- (3) 你的閱讀習慣是什麼？



讀書會目的並非檢討或指責自己或對方，

而是能學習另一種方式與孩子互動。

歡迎每位夥伴的提問與分享，

都能幫助我們有更多的學習與成長。



# 讀書會進行方式

一、自我反思

二、重點摘要

三、夥伴們的提問與討論

(如：生活中的困擾事件等)



# 第一次讀書會進度

- 第1章-阿德勒心理學與兒童心理發展(阿德勒心理學的介绍)
- 第2章-鼓勵：激發勇氣(鼓勵的介绍)
- 第3章-氣餒：喪失勇氣(氣餒的介绍)
- 第4章-鼓勵的語法(鼓勵具體操作)





# 鼓勵與被鼓勵

- 請夥伴們思考看看並寫下，最近一次：
  1. 自己被鼓勵的經驗-被鼓勵時是什麼感覺？
  2. 鼓勵他人的經驗-鼓勵他人時是什麼感覺？





# 阿德勒是誰？

出生-奧地利維也納

排行老三-哥哥、姊姊、  
阿德勒、四個弟妹

(家庭星座)

佝僂(駝背)/身高154公分

母親疼愛哥哥，  
體能智能皆輸

(自卑與超越) (補償作用)

生死經驗-四歲弟弟過世  
、肺炎、兩次車禍

(生命意義及虛構目的)

反思記憶、生命  
主題、解讀世界

(早年回憶、私人邏輯、生命風格)



社會各角落舉行演講或義  
診，服務於中下社會階層

(獨特性及社會情懷)

太太與大女兒為蘇俄民主、  
自由、平等的社會運動倡導者

(社會平等)

主動與人為善(手足  
及鄰居)，努力貢獻

(社會情懷與合作)

合適方式獲取注  
意、肯定與歸屬

(行為目的)

9歲入學，成績不  
好父親鼓勵與支持

(勇氣與鼓勵)

18歲維也納大學，  
義務幫窮人治病，  
資源分配不平

(社會情懷與正義)

維也納大學畢業，開業  
結婚並育有三女一男

(生命任務)



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

- 每個人都是獨特的，其行為皆有目標，必須進入當事人的經驗及參考架構才能了解其目標。
- 預防重於治療-重視社會福祉，使大眾都能熟知並運用日常生活中。
- 生活型態=人格特質
  - 接收來自個人身體與外在環境的各種印象，並創造出一套對自己、他人及世界的看法。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

影響生活型態主要的五項因素：

1. 遺傳-身體/體能/智能/樣貌/性別等
2. 家庭氣氛-來自於照顧者的教養方式
3. 角色模範-父母/手足/親子相處等
4. 管教方式-專制、縱容、忽視、民主
5. 出生序(家庭星座)-不同出生序的心理地位會有所不同



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## 三種類型孩子容易感到氣餒並發展錯誤的生活型態

1. 身體殘疾-當我們因基因、病痛或意外導致身體殘疾或缺陷時，容易誇張自卑感，而形成自卑情結。
2. 被溺愛-給太多、幫孩子做他們有能力完成的事情、過多督導與評論、無規範。
3. 受忽視-因疏於照顧，無法建立歸屬感，覺得自己無價值，也難以信任別人對自己的關愛與善意。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

社會情懷=社會興趣

定義：個人在社群中有一種歸屬感，知道自己要為自己人生負責，  
社會受個人言行影響。

1. 在人際上-喜歡與人互動分享，能尊重他人，樂於參與合作，  
願意幫忙他人，為社區群體福祉著想。
2. 在情感上-擁有歸屬感，能理解他人立場、同理他人感受  
鼓勵、信任他人、接納自己不完美。

→社會情懷越高，自卑、自我中心及疏離感越低，  
心理健康程度越高。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

\*孩子的不良行為源自於「設定錯誤的目標」，  
也就是說為了獲得歸屬感、價值感及重要感而用錯了方法。





# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## 1. 獲取注意-

(1) 狀態：大錯不犯小過不斷、過度討好、敏感、好哭。

(2) 私人邏輯：唯有獲得他人注意，才能證明自己是重要的。

(3) 因應方式：適當忽略孩子不良行為，表現好行為時，給予鼓勵與注意。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## 2. 爭取權利-

(1) 狀態：說謊、好辯、拒絕合作、愛唱反調等。

(2) 私人邏輯：唯有獲得控制權，才能證明自己是重要的。

(3) 因應方式：分享決定權。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## 3. 報復-

(1) 狀態：偷竊、破壞、被指責反指不公平等。

(2) 私人邏輯：世界是殘忍不公平的，只有以牙還牙傷害別人，才能證明自己是重要的。

(3) 因應方式：避免以惡報惡、表達善意、找機會鼓勵孩子展現接納及欣賞態度。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## 4. 無能-

(1) 狀態：希望別人不要理會他，但也別要求他  
成人難以協助，容易失敗與放棄。

(2) 私人邏輯：對自己與他人不抱期望，拒絕一切協助，  
認為自己是對的。

(3) 因應方式：不斷鼓勵。



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

若孩子出現不適當的行為時，我們可以先內觀自問：

「孩子的行為，帶給我什麼感受與反應？」

「介入後，孩子可能會有什麼反應？」



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

## • 愛之語-向孩子表達愛的方法

1. 直接告知-告訴孩子我愛你，表達你的欣賞
2. 身體接觸-拍肩、擁抱
3. 肯定語言的鼓勵-謝謝你的幫忙等
4. 實際協助-協助孩子建構模型等
5. 專屬孩子的陪伴時間-陪玩遊戲、對話等
6. 以尊重態度指導孩子-避免謾罵傷及孩子自尊
7. 給予禮物-不在於價錢多少，

而能象徵孩子在成人心中的價值



# 阿德勒心理學與兒童心理發展重點摘要

助人及教育孩過程中「鼓勵」是最重要的元素，協助孩子獲得勇氣，發展社會情懷。

鼓勵不只是處理問題的技巧，而是一種生活態度。



## 鼓勵：激發勇氣

鼓勵概念：並非單一或特定技巧，而是傳遞對孩子的「肯定、尊重及接納」，強調積極價值觀。也是催化的歷程，協助孩子發展「內在資源與勇氣」，從「我不能」→「我願意」





# 鼓勵：激發勇氣

鼓勵原則-

1. 接納孩子-接納孩子的價值與現狀，讓孩子知道即使自己不盡完美，仍值得被愛。
2. 信任孩子-容許孩子做決定，相信孩子有能力完成任務，即使做錯也能從中學習，為自己選擇負責。
3. 尊重孩子獨特性-不將孩子與他人比較。



## 鼓勵：激發勇氣

4. 留意發掘孩子的優點-細心發掘及肯定孩子獨特的能力、特質及潛能。
5. 重視過程勝於結果-將焦點聚焦孩子過程中的努力與進展，而非全然看重結果。
6. 樂觀與積極態度-重視孩子已有的部分。



# 鼓勵：激發勇氣

## 鼓勵策略-

1. 親切關懷，積極傾聽
2. 陪伴與協助
3. 發掘孩子優點
4. 賦予孩子任務
5. 看重孩子的努力



# 鼓勵：激發勇氣

鼓勵策略-

6. 表現對孩子的自信

7. 包容孩子的錯誤

8. 協助孩子以幽默感面對挫敗

9. 協助孩子在失敗中發現意義



# 分享與討論

選出1-2個在生活中，你比較容易做到的鼓勵策略  
並請夥伴們自在分享。



# 鼓勵：激發勇氣

讚美VS鼓勵

請翻閱第84頁



# 鼓勵：激發勇氣

鼓勵能激發勇氣的原因包括：

1. 滿足歸屬需求
2. 營造信任關係
3. 強化自我概念
4. 示範樂觀態度
5. 引導正向行為
6. 催化正向互動循環
7. 滋養社會情懷



## 鼓勵：激發勇氣

邀請夥伴再度重溫，書中P. 88-90故事：

「曾經的缺陷，成為幸福的印記」

→超越事物表象，用心賦予其中更珍貴的全新意義。





# 氣餒：喪失勇氣

氣餒概念：個人心理處境與狀態，逐漸形成之歷程。

包括：對自己能力不具信心、假設自己無機會  
對成功不抱希望、失去奮鬥意願  
悲觀預期，真實發生會更堅信負面想法  
(投射性認同)。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒原則-

1. 拒絕與否定孩子的重要。
2. 重視比較，否定獨特性。
3. 不公平對待，使孩子感覺低人一等。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒原則-

4. 重視結果大於孩子本身。
5. 挑錯使孩子自慚形穢。
6. 悲觀預期，讓孩子失去自信。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒行為-

1. 不公平對待-情感關愛及物質分配不均。
2. 強調比較競爭。
3. 指控。
4. 挑錯及批評。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒行為-

5. 取笑羞辱。

6. 期待過高或過低-這些反應皆顯示無法接納孩子。

7. 看重結果否定努力。

8. 強調失敗，認為孩子不能成功。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒的傷害-

1. 破壞歸屬感。
2. 阻斷關係。
3. 損傷自我概念。
4. 悲觀態度。



# 氣餒：喪失勇氣

氣餒的傷害-

5. 不良行為。

6. 引發負向互動循環。

7. 更關注自我。



# 氣餒：喪失勇氣

當孩子氣餒經驗越多，  
他們對自己/他人/世界的看法越負面，  
私人邏輯會有更多錯誤的知覺。





# 提問與討論



# 鼓勵的語法

## 五種鼓勵語法

- 1 肯定正面特質/能力及具體行為
- 2 把焦點放在貢獻與感謝
- 3 把焦點放在努力與進步
- 4 接納與認可，欣賞自己
- 5 表達自信，相信努力與特質可以達成目標



# 一、肯定正面特質與能力

天生我材必有用，千金散盡還復來-李白

概念

發掘正向能力與特質 →  
運用正向語言 → 透過學生具體的行為

讓當事人知道你注意到她的好，從你的眼中看見自己，  
建立自信與自我概念，並發展自我期許。

語法

指出正向特質與能力 + 描述實際行為/具體事件

例子

**肯定正向特質-**

雖然你一直說諮商無效，但每次約好的晤談時間你都準時前來，且持續一年多，我發現你是一個負責任且有毅力的學生。

**肯定能力-**

你很會表達自己的想法，不但口齒清楚、聲調自然且態度大方，剛才的課程討論，你能將自己想法與感受說得很仔細，讓老師與同學都有共鳴。



## 二、指出感謝與貢獻

上天生下我們，是要把我們當作火炬，不是照亮自己，而是普照世界；  
因為我們的德行尚不能推及他人，那就等於沒有一樣——莎士比亞

概念

社會情懷、陳述學生的貢獻(越詳細越好)、從關注自我到他人  
了解自己行為影響力，產生我有能力之感受，  
看見團體中價值與位置，建立能力及價值感。

老師可以創造讓學生合作及貢獻機會，並給予鼓勵，  
提升自我效能感。

語法

描述實際行為 + 該行為帶來的影響

例子

謝謝班代協助全班同學處理許多行政事務，如課程訂書、準備器材等，分擔老師許多壓力，讓老師更能專注投入於教學。



### 三、指出努力與進步

天才是百分之一的靈感加上百分之九十九的勤奮-愛迪生

概念

努力過程>努力結果 結果固然重要但不是評斷自我的唯一選擇  
認知扭曲：二分化思考（憂鬱症…）

努力受到重視，學習到努力價值，而非以成敗評斷自己

語法

**描述作品/行為 + 指出努力與進步**

例子

**強調努力-**

這份作業你很用心地蒐集許多資料，也盡力表達自己的想法，  
我想你應該投入不少時間與精力在這份作業上。

**強調進步-**

這次考試你答題的內容與之前相比，流暢度及邏輯性有許多的進步哦。



## 四、表達信心

本來無望的事，大膽嘗試往往能成功-莎士比亞

概念	<p>根據明確的證據基礎，包括已具有的特質與能力等，評估所欲達成目標或面對的挑戰，點出還沒有發揮出來的潛能，知道什麼時候推一把/等一等，增加成功機會。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 必須考慮學生真實能力(明確證據)，必要時提供陪伴與協助</li><li>2. 辨識學生動機與尊重意願</li><li>3. 將擔心及不放心轉化正向祝福與打氣</li></ol>
語法	<p><u>陳述支持信心的客觀證據(行為/能力/特質)</u> + 我相信</p>
例子	<p>這次專題報告，你<u>整理了豐富的內容</u>，也<u>積極與組員及老師討論</u>，加上之前<u>上台報告的經驗</u>，我相信你<u>一定可以充分展現你的實力</u>。</p>



## 五、傳達接納與認可

士為知己者死，女為悅己者容—戰國策

概念	<p><u>是鼓勵核心精神，也是建立關係重要基礎。</u></p> <p>他人接納轉為接納自己單純描述學生外顯行為或內在心理狀態，傳達「我看見你…」 「我知道你…」，不需要加其他指導或要求。</p> <p><u>换位思考，行為背後的目的與感受(同理心)</u></p>
討論	<p>接納與接受是一樣的？</p>
語法	<p><u>描述具體的行為、表現、情緒、意圖、態度與興趣</u></p>
例子	<p>描述行為-<u>我發現雖然你每次上課好像都很疲倦，但每次都能出席課程，我想這對你來說應該很不容易。</u></p> <p>描述情緒- 看到你說話又快又急，能感受到你對未來要做什麼有很多<u>焦慮和擔心</u></p> <p>描述意圖-<u>你多次尋求老師的協助與支持，我想這件事一定對你很重要，你希望能做的更好。</u></p>



## 反思與回饋：

- (1) 此次讀書會，你有什麼想法/感受/學習/發現？
- (2) 這些學習與發現對你的幫忙是什麼？
- (3) 想對帶領者說的話？





感謝聆聽，請多指教

