



看見孩子的亮點 讀書會



林胤國 諮商心理師
(果果)





第一次讀書會 重點摘要





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…） <u>努力受到重視，學習到努力價值，而非以成敗評斷自己</u>
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 <u>蒐集許多資料</u> ，也盡力 <u>表達自己的想法</u> ，我想你應該 <u>投入不少時間與精力</u> 在這份作業上。 強調進步- 這次考試你 <u>答題的內容</u> 與之前相比， <u>流暢度及邏輯性</u> 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">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2. 辨識學生動機與尊重意願3. 將擔心及不放心轉化正向祝福與打氣
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>是鼓勵核心精神，也是建立關係重要基礎。</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>
討論	<p><u>换位思考，行為背後的目的與感受(同理心)</u></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-我發現雖然你每次<u>上課好像都很疲倦</u>，但每次都能出席課程，我想這對你來說應該很不容易。</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-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<u>希望能做的更好</u>。</p>





第二次讀書會進度

- 第5章-在生活中實踐鼓勵：九個案例
- 第6章-由內而外學習鼓勵
- 第7章-跨越鼓勵的障礙





在生活中實踐鼓勵

在關係的脈絡中解讀人們行為-
每個人的行為是統一及目的性，
不論是內在情感或外顯行為都有相同模式與方向。

EX：不斷討愛的孩子-
關係中的反覆模式(人際/親密關係)





在生活中實踐鼓勵

案例一：

1. 以同理、鼓勵建立孩子正向自我概念-

(1) 必須先了解孩子的心理需要。

(2) 同理反映+鼓勵-

EX：你很想跟我一起玩，但是我還沒做完功課，所以你很著急，覺得還要等很久。我相信你可以自己玩一下，也能等我一下。

2. 鼓勵來自於練習-

(1) 鼓勵不需要等到孩子表現卓越才做，從日常生活細節之處就能鼓勵孩子。

(2) 正向管教=表達欣賞+引導孩子





在生活中實踐鼓勵

案例二：

1. 鼓勵能提升孩子的挫折容忍力-

當孩子想放棄時，成人即時陪伴、提供必要協助與示範時，可提升孩子嘗試的意願。

2. 以成人的耐心培養孩子的耐心-

最需要鼓勵的孩子往往最難得到鼓勵。

因孩子的衝動、固執及偏差行為會讓成人的耐心消磨殆盡，最後選擇放棄孩子。

→ 投射性認同VS矯正性的人際經驗





在生活中實踐鼓勵

案例三：

1. 以鼓勵代替催促
2. 鼓勵能激發孩子的內在動機及表現合宜的行為
從「挑對的」策略開始(如態度/行為)，引發孩子努力動機
3. 正向關注，引導正向行為-
在團體中鼓勵孩子，能強化孩子好的行為，
也能引發同學群起效尤，進而營造良好師生關係及班級氣氛。
但若班級的次團體會競爭及敵意時，比較適合私下鼓勵。





在生活中實踐鼓勵

案例四：

1. 鼓勵以了解孩子為基礎，視困難為挑戰-

(1) 鼓勵內容盡量鉅細靡遺回應孩子的行為，以孩子已有的「成功經驗」為鼓勵的基礎。

(2) 給孩子的挑戰與目標必須視孩子可以容忍的範圍，能透過記錄讓孩子知道自己正在改變。

→ 將鼓勵寫在直接說給孩子聽

2. 孩子需要關愛也需要挑戰-

過於被溺愛的孩子會失去勇氣，也無法面對發展過程中的挑戰





在生活中實踐鼓勵

案例五：

1. 鼓勵能讓幼兒、家長及教師共同成長。
2. 鼓勵能讓孩子從自我放棄到貢獻群體-看見孩子行為背後的善意
3. 愛蘊含療癒彼此的力量-
 - (1) 正向觀點視成人看待孩子及自己的方式，不僅能鼓勵孩子，也能鼓勵自己。
 - (2) 關愛孩子的同時，也接受孩子的陪伴，深刻感受「愛人如己」的道理。





在生活中實踐鼓勵

案例六：

1. 以鼓勵平復情緒並促進學習-

回饋孩子「已做到的部分」；接納及認可的態度是重要的。

2. 以正向態度塑造正向學習氣氛-

面對情緒困擾的孩子，鼓勵更加重要。

→ 強調長處，忽視缺失能協助自己與孩子平復情緒，並塑造好的學習氣氛。

3. 密集視鼓勵有助於激發學習動機-

(1) 密集性、頻率高及品質好的鼓勵能使孩子心理更強健，

並練習看見自己的長處與進步。

(2) 孩子會覺察並複製成人的觀點





在生活中實踐鼓勵

案例七：

1. 同理加鼓勵，處理衝突更有力-

(1) 練習讓情緒不隨之起舞。

(2) 同理能讓孩子感受到被理解

(3) 鼓勵能協助孩子調整焦點，在憤怒時不只看到自己的委屈，也看到值得肯定的地方。EX：哥哥的憤怒與委屈。

2. 鼓勵能使孩子接受設限-

(1) 理解孩子的心理動力是重要的。

(2) 如何在溫暖及支持氣氛下，又能有效要求孩子遵守規則？

→ 善用同理與鼓勵，有助於父母設限時，讓情緒穩定及樂於接受。

→ 有關係就是沒關係。

3. 積極向孩子表達關注、了解、認可及接納，透過設限協助孩子發展自我統整及自律之能力。





在生活中實踐鼓勵

案例八：

1. 運用鼓勵改變孩子的行為-每個孩子都需要關心，有些孩子無法以適當行為獲取注意，因此不管是正向/負向評價，只要得到注意就好。
2. 持續運用鼓勵，建立鼓勵循環-
 - (1) 鼓勵可透過口頭/書面表達，如便條紙/小卡片等，都能讓孩子反覆誦讀，強化鼓勵影響力。
 - (2) 鼓勵對人持有正向信念，剛開始的正向信念也許尚未穩固，但不斷鼓勵能讓我們轉化正向觀點，促成正向互動循環。
 - (3) 鼓勵若要發揮長期影響力，需要建立鼓勵循環，並發展鼓勵信念與態度，才能維持新的互動型態。





在生活中實踐鼓勵

案例九：

1. 重新引導行為目標，貢獻時被接納-

(1) 「成為團體一份子」的歸屬感是最基本及重要的需求。

(2) 當孩子無法以社會認同的方式獲得肯定時，容易採取破壞方式。

(3) 當孩子的行為目標重新獲得引導，能從付出中感受到自己的重要性。

→ 必須先看見孩子的行為目標

2. 賦予責任激發社會情懷-

通常會採取報復的孩子會有氣餒的心理狀態，期待被看見，

卻遭到懲罰，孩子只能採取報復的方式讓成人年傷心，感受到優越感。





在生活中實踐鼓勵

總結

鼓勵與同理是建立關係重要的方式，
當孩子感受到自己是「值得被愛」與「有用的人」時，
才會有能力與價值感。

提供孩子為群體付出與貢獻的機會，並給予適當的肯定，
有助於孩子產生歸屬及成就感。

→不是你不好，而是放錯了位置





由內而外學習鼓勵

五大的生命任務：

工作、愛與歸屬、友誼、自我接納、靈性成長

「鼓勵是一種連續且漸進式的成長經驗，
覺察練習時的錯誤就是學習的機會。」





由內而外學習鼓勵

1. 成長過程中，回顧曾被鼓勵的經驗

(1) 故事細節整理-人事時地物

(2) 經驗統整-被鼓勵前後的想法、感受及行動改變

(3) 影響-這次經驗對你的影響是什麼？

(4) 自我覺察-這次經驗中，對你最重要的是什麼？

對照鼓勵原則，你發現了什麼？





由內而外學習鼓勵

2. 正向特質表-提升鼓勵詞彙有助於拓展鼓勵的技巧與能力

(1) 與個人性格有關

(2) 與人際互動有關

(3) 與道德品格有關





由內而外學習鼓勵

自我鼓勵之練習

1. 請從這三種正向特質中，各挑選1個最能代表自己的正向特質。
並列出具體事件。
2. 請從這三種正向特質中，各挑選1個最能代表孩子的正向特質。
並列出具體事件。





由內而外學習鼓勵

與個人性格有關的正向特質

開朗、活潑、活躍、幽默、有趣、樂觀、自得其樂
快樂、自信、自律、獨立自主、堅強、敏感、認真
專心、耐心、細心、謹慎、靈巧、靈敏、有氣質、勤勞
冷靜、節制、知足、有洞察力的、有智慧、活力充沛的
有美感、愛整潔、勤學好問、聰明、強壯、勇敢、有目標
有創意、有主見、有條理、好學、有求知慾、努力上進
有好奇心、能言善道、多才多藝、慎思明辨





由內而外學習鼓勵

與人際互動有關的正向特質

有禮貌、勤勞、合群、感恩、會分享、會禮讓、懂得寬恕
善待他人、寬宏大量、照顧他人、值得信賴、隨和、親切
有同情心、溫暖的、能陪伴他人、受人歡迎、樂於助人、
慷慨大方、為人著想、有團隊精神、能自我約束、
人緣佳、有領到能力、懂得協調、能處理衝突





由內而外學習鼓勵

與道德品格有關的正向特質

誠實、正直、勇敢、負責、忠誠、守時、守法、守信用
守秩序、謙虛、信守諾言、仁慈、有正義感、重視公平
能尊重他人、有恆心、有耐力、有毅力、堅忍、節儉
務實、有決斷力、不怕困難、能面對挑戰、勇於認錯、能順服





由內而外學習鼓勵

正向特質的周哈里窗

	我已知道	我不知道
他人知道	公開我	盲點我
他人不知道	隱私我	未知我





由內而外學習鼓勵

情境練習一

情境一：

小蘭是個活潑、愛說話的學生、好奇心強，有過人的熱情和學習動機，不僅討論時樂於開口分享，每次老師講課也會忍不住插嘴、發表意見，不斷提出問題或問為什麼？他的行為干擾了上課秩序，讓老師覺得頭疼，必須額外費心處理。今天上午上課時，小蘭比較安靜，專注聽課的時間也較長，每次發言會舉手，等老師邀情才說話。老師覺得課程進行相當流暢及省力。





由內而外學習鼓勵

常見鼓勵	喜歡程度					
1. 小蘭以前上課會一直插嘴、問問題、搞得老師很煩。 今天你變好了，老師好高興，好喜歡你。	0	1	2	3	4	5
2. 你今天表現得很好，進步很多喔。希望你下午也要繼續保持，千萬不要只好一個上午而已喔。	0	1	2	3	4	5
3. 小蘭今天很乖，都沒有干擾其他同學。你看，你做得到呀，別再當長舌婦，大家就會更喜歡你。	0	1	2	3	4	5
4. 小蘭今天很有規矩，如果你以前都能專心聽老師說話，就不會常常被罵，這樣不是很好嗎？	0	1	2	3	4	5





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

1. 肯定特質與能力-

小蘭今天上午上課安靜又認真，你能這麼專心聽老師講課，是一個很有耐心、懂事及有禮貌的孩子。小蘭是大家的榜樣。

2. 指出貢獻與感謝-

小蘭今天很專心聽講，我相信小蘭一定能把老師的話都聽進去。小蘭學會等待別人把話說完，在舉手發言，讓老師能好好講課，今天老師上起課來很順利及省力，大家也可以聽得很清楚。
我要謝謝小蘭及所有小朋友能這樣體諒老師。





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

3. 看中努力與進步-

老師發現小蘭今天上課時，專心聽講的時間增加許多，專注力也進步很多喔。發言前也能先舉手，等待老師邀請才會發言。

4. 表示信心-

小蘭你今天認真上課，說話前都記得先舉手在分享，老師知道你做得到。相信今天的課程你一定很有收穫，接下來也一定能專心吃點心，老師對你有信心。





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

5. 傳達接納與認可-

老師很欣賞小蘭認真、專注學習的態度，你不但能雙眼看著老師，而且還能舉手才發言，等待老師的邀請。





由內而外學習鼓勵

情境練習一

情境二：

小學二年級德小莉生性好動、容易分心，成天動個不停，只有畫圖時能比較安靜，專注作畫能將近半小時。晚上他拿出彩色筆在紙上塗鴉，約40分鐘都沒有離開座位，畫完後興沖沖進書房，拿作品給父親看。父親看不出個所以然，只看到他用三、四種顏色蠟筆在紙上畫了直線、曲線及一些圓圈，又用水彩畫背景。小莉很興奮看著爸爸，眼神充滿期待。





由內而外學習鼓勵

常見鼓勵	喜歡程度					
1. 小莉你今天能安靜自己畫圖，而且你畫得比爸爸好喔，等一下要自己收彩色筆，這樣才更厲害喔。	0	1	2	3	4	5
2. 小莉你的圖畫好美，已經是小畫家囉，以後要認真畫，才能出人頭地成為大畫家，你一定可以的。	0	1	2	3	4	5
3. 小莉專心畫畫的模樣好可愛，爸爸最喜歡這麼乖的孩子，你願意再為我多畫幾張嗎？	0	1	2	3	4	5
4. 小莉剛才很安靜作畫，我都快不認得愛講話的你了。如果你寫功課也能這麼專心，成績就會更好了。做每件事都要這樣認真唷，希望你以後都能安靜作畫才不會搞到大家很煩。	0	1	2	3	4	5





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

1. 肯定特質與能力-

爸爸看到小莉專心畫畫，連續40分鐘都坐在位置上安靜且專注作畫。
你是個認真又有耐心的孩子。平常的你很有活力，作畫又能安靜，
我發現你是個能動又能靜的孩子喔。

2. 指出貢獻與感謝-

小莉，謝謝你跟我分享這幅畫，用色明亮且柔和，配色和諧，
讓我有平靜且溫暖的感覺。





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

3. 看中努力與進步-

小莉妳為了這幅畫下了好多功夫，畫畫過程中你很安靜又專心，你的專注力和耐力都有進步，使用的顏色、線條與圖形也比以前多，感覺你進步不少唷。

4. 表示信心-

小莉你畫圖很用心且仔細，我看到你用了許多技巧與心思。因為你願意這樣努力，相信你的創意會有更充分的發揮唷。





由內而外學習鼓勵

鼓勵範例：

5. 傳達接納與認可-

小莉，你用不同顏色畫出各種形狀，安排很細心，看你畫畫那麼有耐心及專注，感覺你很樂在其中喔。你也用了很多顏色、線條、圓圈和直線，這些安排讓你的圖畫有更多意外變化，從你快樂的模樣，你很滿意自己的作品喔。





跨越鼓勵的障礙

鼓勵過程中容易面對的挑戰與困難：

1. 跨越權威的傳統-囡仔人，有耳無嘴
2. 非贏不可的社會氣氛-不要讓孩子輸在起跑點上
3. 推崇謙遜的文化-謙受益，滿招損
→ 自信但不自負
4. 鼓勵就像學習第二語言，需要先透過模仿
→ 弄假成真，從鼓勵自己開始
5. 管教VS懲罰





跨越鼓勵的障礙

鼓勵過程中容易面對的挑戰與困難：

6. 突破鼓勵詞窮的困難

(1) 從個人熟悉的鼓勵字句開始，

如：你是個____的孩子；我發現你進步了____，因為_____。

(2) 根據正向特質表增加鼓勵詞彙

(3) 事先預備及事後補上

(4) 聚焦日常小細節

(5) 擴大鼓勵對象

(6) 犯錯是正常的





技術誠可貴，態度價更高

善用鼓勵的人有獨特的能力，可以在每個人身上，
看見屬於上帝的美善本質，
然後以行動反映出對方的美好，如同一面明鏡。

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治
聖經(箴言，16張24節)





你們的回饋是我們進步的最大動力

回饋表

https://docs.google.com/forms/u/1/d/e/1FAIpQLSeVYTTrxo2Q0qHgZGV_51d8Bv3KyI-eN-rXxh9QgU1Y6oyCTQ/viewform





臉書粉專：樂果玩Lego-林胤國諮商心理師



樂果玩Lego-林胤國諮商心理師

845 位位追蹤者 · 正在追蹤 3 人





謝謝聆聽 喵



@memes.tw

