



讚美孩子的技巧大補帖

林傳陽 專任輔導教師

文章摘錄自陳志恆諮商心理師《正向聚焦》

您可能聽過無數個專家演講指出讚美孩子的重要性，卻很少討論到「如何讚美」，以至於應用在自己和小孩的關係時，總是感到憋扭、不知所措、沒有方向，最後想說算了，因此又再次打回原形。去年，陳志恆心理師提出了「正向聚焦」的概念，幫助身為父母的我們，更具體地了解能使用哪些句型來讚美孩子，藉以幫助孩子提升自我價值、拾取內在力量。讓我們一起來了解吧！

正向聚焦是將眼光放在一個人積極正向的焦點上，給予能帶來力量的肯定與讚美。正向聚焦其實一點都不難，只是將讚美的概念作更多的細節討論。

基本句型：「事實描述」+「正面評價」



1 肯定與讚美必須基於事實

所謂事實，就是真實發生，而且可以被觀察與描述的行為或表現。如果沒有陳述孩子做的事情，孩子就不會知道自己哪裡表現好、哪些行為值得被肯定；沒有基於事實的肯定與讚美，亦可能會讓孩子感受到敷衍、不知所措、甚至是堆砌著莫名的自我膨脹感，結果造成反效果。以下為基於事實的句子：

- 上次段考第 12 名，這次你考了第 8 名，進步 4 名，你真棒！
- 你時常會跑過來問媽媽說你累不累，你真是貼心！
- 你這一個禮拜都沒有和同學吵架，很努力沉得住氣，真是不容易！

2 運用感官詞彙呈現事實描述

客觀事實的陳述最好有透過以感官為基礎的依據，讓孩子感受更具體，知道這個行為確實被見證到、也確實被鼓勵。我們可使用以下這些詞彙來開頭：

1. 視覺詞彙：看見、發現、察覺到、觀察到...
2. 聽覺詞彙：聽見、聽說、傳聞說、聽起來...
3. 觸覺詞彙：感受到、體會到、掌握到、理解到...



● 我看到你剛剛主動把衣服拿去洗，真是貼心！

● 我體會到你是一個有愛心的人，因為你昨天在路上停下來關心受傷的狗狗。

3 保持真誠與專注的正面評價

提出正面評價時，請務必是自己認為對孩子的讚美，如果帶有敷衍、嘲諷的態度，小孩一定能夠感受得到；在讚美之前，您可以捫心自問「我是不是真的很欣賞孩子？」「我看到孩子有哪些優點？」。我相信，當我們的眼光不一樣，看見孩子的亮點後，孩子也能因著我們的欣賞而得到自信與力量！

✗ 敷衍：「很好、很好。」「恩、恩、很棒。」空泛而沒有認真回應。

✗ 嘲諷：「是很棒啦，如果考 100 分就更好了。」背後帶著失望及不滿。



換您來練習：「我看到 事實描述 」+ 「我覺得 正面評價 」。

中和國中輔導處，與您在教養的路上一起努力！