

# 每個人的努力， 都渴望被看見



發行人：蔡孟峰  
指導編輯：張文澤、周皓馨  
編輯教師：蕭竹婷、蘇湘甯

從上一期的月刊，可以知道正向聚焦是有效的肯定與讚美。但實務上常面臨學生「一直犯同樣的錯誤」、「提醒多次仍然沒有改進」等找不到好的著力點來施行，本次月刊彙整正向聚焦的變化形式，讓我們轉念思考、覺察值得聚焦的事，透過有效的肯定，點燃孩子的內在動力。

## --- 正向聚焦的五種層次 ---

正向聚焦所要學習的是更細緻地看待學生，以及他所表現出來的行為，並表達肯定與讚賞，而要如何做到足夠細緻？關鍵在於擁有更多切入的角度，也就是多元觀點；另一個關鍵是，放下腳步，細細品味。接下來介紹的這五個層次，代表了五種觀察人類行為的視角，彼此間有階層關係，觀察的角度由行為的外顯到內隱，由局部到整體。

層次	特性	範例
第一層 行為表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>可直接被觀察到的行為表現。</li> <li>在行為發生當下立刻給予肯定與讚美效果尤佳。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>老師觀察到你最近上課比較少打瞌睡了喔!</li> <li>小考成績進步了，漸入佳境囉。</li> </ol>
↓		
第二層 個人強項	<ol style="list-style-type: none"> <li>類似行為多次出現，就會累積成一個人的能力或特質。</li> <li>透過師長從旁觀察及回饋，讓學生知道自己具備哪些個人強項，是值得珍惜與好好發揮的亮點。</li> </ol>	<p>學生整天玩電玩，在網路上與網友組隊廝殺→此行為中可看出「團隊精神」、「領導力」、「反應靈敏」等。在現實生活中也可能表現出某些類似的個人強項，一旦觀察到可立刻具體指出：「老師觀察到不只在網路遊戲中，在活動企劃上你也很能運籌帷幄，像這次班遊你也有參與規劃，很有領導能力喔！」</p>
↓		
第三層 期待與 正向意圖	<ol style="list-style-type: none"> <li>期待是希望事情會如何發生的「內在意圖」。</li> <li>任何行為背後的正向意圖，不外乎是「幫助自己更為提升」或「保護自己免受傷害」。</li> <li>透過一些引導與探問，並且與學生核對，看看是否如此；若沒有說中，學生自然會幫助我們修正。</li> </ol>	<p>事件：小明總在上課時說笑話，惹得全班哄堂大笑，但頻率越來越高且內容也更不雅，讓同學覺得厭煩，開始漸漸遠離他。</p> <p>正向意圖：他觀察到班上受歡迎的同學都是有幽默感、很會講笑話的人，也如法炮製，但無法拿捏分寸，反而讓自己更不受歡迎。(希望獲得好人緣)</p> <p>正向聚焦：「我知道你很努力想改善自己的人際關係，只是也許方法需要調整，我們一起想想看，還有什麼會受同學歡迎的方法，好嗎？」</p>

◇ 配合第 2 頁下方主題，請掃描右邊的 QR CODE，能幫您更瞭解

自己的個人強項，邀請老師們一起來測驗看看！

個人強項測驗



層次	特性	範例
<p>第四層 信念/價值觀</p>	<p><b>信念</b>:我們所相信的事,能用語言、文字描述出來,通常會顯現於自己、他人、世界整體。</p> <p>◎<b>積極性信念</b>:行為表現較正向,易被社會認可。</p> <p>◎<b>侷限性信念</b>:消極、負面、難以被社會接受,容易被視為問題行為。</p>	<p><b>事件</b>:學生每天都會提早到校複習功課</p> <p><b>正向聚焦</b>:「老師觀察到你每天早上到校都會複習功課(行為表現),這顯示你在課業上的堅持與決心(個人強項),你希望可以好好學習,讓成績有起色(期待),而且老師知道,你相信只要夠努力,一定做得到(信念)。」</p>
	<p><b>價值觀</b>:驅動學生行為表現的依據或動力來源。正向聚焦於價值觀,是幫助雙方開啟持續對話的空間與機會,當對話持續下去,才能討論出彼此都可接受的方案。</p>	<p><b>事件</b>:學生放學時想去打工,但他許多作業都缺交,覺得打工比學業重要。</p> <p><b>正向聚焦</b>:「老師能感覺到你非常想爭取打工的機會,因為你覺得這是件可以累積自己工作經驗的好機會,那我們一起想出如何兼顧課業與打工的方法。」(先同理再討論)</p>
<p>↓</p> <p>★ 第五層 身分認定</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在行為、能力、特質、期待、信念、價值觀等方面有完整且一貫性的描述。</li> <li>2. 透過正向聚焦在身分認定,給學生正向成長的力量,必須透過對學生的行為有長期觀察,在足夠理解的前提下,給出身分認定層次的回饋。</li> <li>3. 身分認定一旦形成,對行為會發揮極大影響力。</li> <li>4. 正向標籤更能激發學生表現出正向的行為。</li> </ol>	<p><b>事件</b>:學生在考試完會主動訂正錯誤並請教同學</p> <p><b>正向聚焦</b>:「老師觀察到你每次考試完,都會確實把錯誤的地方訂正起來;遇到不懂的問題,也會主動詢問同學。(描述具體事實,作為正向聚焦證據)我想,你應該是很重視課業的人吧!(正向聚焦在份認定)」</p>

正向心理學者馬汀·塞利格曼及同事設計一套「VIA 個人強項測驗(VIA Srengths Survey)」,裡頭列舉二十四個正向特質,分屬六大類:

- ①智慧與知識:好奇心、熱愛學習、判斷力、原創性、社會智慧、觀點見解
- ②勇氣:勇敢、毅力、正直
- ③人道:仁慈、愛
- ④公平正義:團隊精神、領導力、公正
- ⑤節制:自我控制、謹慎、謙虛
- ⑥超越:對美的欣賞、感恩、希望、靈性、寬恕、幽默、熱忱

上述強項可以作為我們觀察及檢核學生行為的參考依據;一個人不需要在所有強項上都表現傑出,能夠協助學生探索、發現自己具有優勢或最突出的個人強項,並好好發揮它們。

正向聚焦之所以能為帶來力量,是因為我們行為模式的多樣與豐富,一旦被如實的看見與肯定,就會讓學生感受到自己的價值,也感覺被接納而有歸屬感-這就是成長的養分,當養分豐足了,自然能朝健康正向的選擇邁進。

參考資料:正向聚焦-有效肯定的三十種變化,點燃孩子的內在動力 <陳志恆著>,出版社:親子天下,part2 P.94-146  
個人強項測驗網站:[https://www.ylib.com/hotsale/Flourish\\_A3355test/index.html](https://www.ylib.com/hotsale/Flourish_A3355test/index.html)