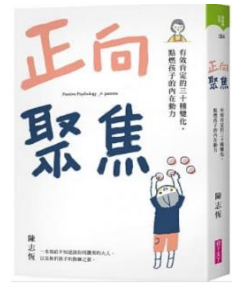


# 以正向聚焦帶給孩子力量

發行人：蔡孟峰  
 指導編輯：張文澤、周皓馨  
 編輯教師：卓書鈺



感謝老師們對過去特教月刊的支持及回饋，接下來的月刊我們將參考陳志恆諮商心理師著作《正向聚焦》，同樣以書摘結合教育現場實務的方式呈現，希望能繼續為老師們的教學和班級經營增添靈感，一起在教學現場持續為自己也為孩子們尋找更多魔法解方！

## 一、定型心態與成長心態

進入正題前，先來試試看，您擁有哪一種心態呢？以下兩種做法，您比較可能選擇哪一種？

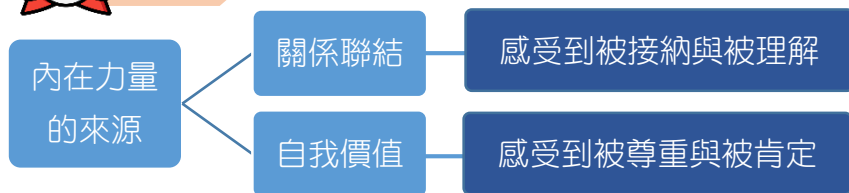
A	我很喜歡戶外活動，但依我的體力而言，爬爬家裡附近的健行步道就好，鳶嘴山這種郊山的挑戰對我來說太困難了，再多體能和重量訓練一定也無法攻頂。
B	我很喜歡戶外活動，儘管目前我的體力只爬過簡單的郊山，但經過專業的體能訓練及充實登山知識後，在專業登山嚮導的帶領下，我一定能成功攻頂合歡主峰。

史丹佛大學心理學教授卡蘿·杜維克 (Carol Dweck) 認為「心態」對於個人學習、人際關係、終身成就與人生道路有深遠的影響，經過長年研究後她發現人有兩種心態：「定型心態」和「成長心態」。接下來以表格呈現兩種心態的特質和實際舉例。

心態	特質	舉例
<b>定型心態</b> (fixed mindset)	1. 相信能力就是如此，努力也沒有用，不太願意接受挑戰。 2. 急於證明自我，將所有結果二分為失敗和成功。	不論我多認真複習實作流程，我還是沒辦法在時間內獨力完成並做的完美，我果然很笨拙。
<b>成長心態</b> (growth mindset)	1. 相信透過努力可以達到目標，就算挫敗累累也願意一再嘗試。 2. 把焦點放在過程，相信透過累積經驗和他人幫助便能有所成長。	雖然我沒有在規定的時間內完成實作，但我所耗費的時間越來越少，這代表我正在進步。我可以再向老師或同學求助，尋找更有效率的小撇步，並持續練習。

看完兩種心態的簡介後，請回頭看看剛才您所選的選項，您發現了嗎？A 選項在這裡屬於「定型心態」；而 B 選項在這裡則是屬於「成長心態」，相信經過練習後能完成目標，認為能力並非固定不變的。

這兩種心態並無對錯之分，只是個人對於面對挑戰與挫敗的想法不同而已。多數特殊生擁有的是定型心態，而正向聚焦便是希望透過有力量的肯定，把關注放在孩子的投入和努力過程，幫助孩子培養成長心態，並建立溫暖關係聯結，提升孩子的內在力量，讓他們感受到自我價值，並能擁有正向健康的生活。



參考影片：  
5 分鐘了解成長型心態



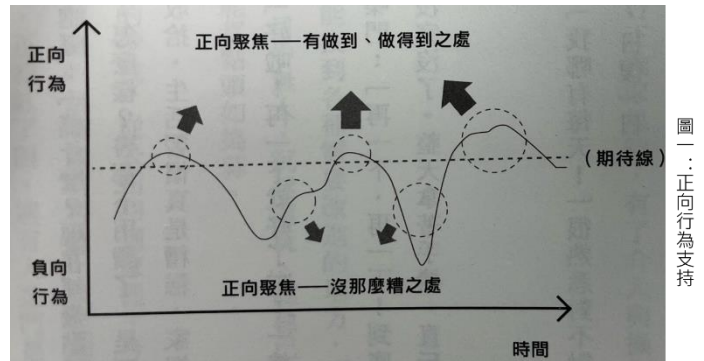
## 二、行為不會一成不變

在開始使用正向聚焦的策略前，有一個很重要的先備觀念——「一個人的行為不會永遠一成不變」，令人頭痛或是愛找麻煩的孩子，偶爾也會放過我們。也就是說除了有無發生之外，行為還有輕重程度上的差別，並且呈現波動狀態。以學生遲到的狀況舉例，孩子可能無法準時進校門，然而，雖然都是遲到，可能有時候遲到一節課，但有時候只遲到十分鐘，在程度上是不同的。

因此，不論好表現或壞表現、受歡迎或不受歡迎的行為，在不同情境下，都會有程度上的差別。這樣的行為特性，讓我們在進行正向聚焦時有了介入與操作的空間。

## 三、正向行為支持

我們可以把焦點放在孩子「做得到」或「有做到」的地方，然後予以肯定，這就是正向聚焦，透過這種方式促發人們建立新行為、改變舊行為的策略，稱為「正向行為支持」(如圖一)。



圖一：正向行為支持

以孩子「講髒話」來舉例說明，當孩子講髒話的程度、力道和頻率沒那麼強時，我們可以具體說出自己的發現，並給予稱讚，以下為範例：

平常我們可能的說法	正向聚焦的說法
你又罵髒話了！每次生氣就罵髒話！	我發現你今天對人的態度比較溫和，說話也好聽多了，看起來有在控制自己的行為，這為我帶來好心情，謝謝你願意改變！

當我們可以做到正向聚焦時，就是在向孩子傳達三個訊息：

- ①當你少說髒話時，是受歡迎的。
- ②我知道你做得到少說髒話。
- ③我看到你正在努力做到少說髒話。

參考影片：  
【讀懂青少年-初階】EP3  
與青少年互動的注意事項



## 四、正向聚焦的基本句型：「事實描述」+「正面評價」

正向聚焦必須基於可被觀察與描述的具體事實，沒有具體事實為佐證的讚美或肯定，會讓孩子不知道自己究竟好在哪裡，而**事實描述通常比正面評價更重要**，這會讓孩子感覺到大人有在專注聆聽他們的分享，或是關注他們的行為，也會讓人感到更加真誠。

(一) 運用**感官詞彙**呈現事實描述：

最常見的是：「我看到…」、「我聽到…」、「我感覺到…」，除此之外我們還可以交錯使用以下的感官詞彙：

類別	用詞	句型範例
視覺詞彙	看見、發現、觀察到…	我觀察到你這兩天遲到 5 分鐘而已，比之前進步了！
聽覺詞彙	聽到、聽說、聽起來…	我聽到你有好好表達你的心情，謝謝你願意說出來。
觸覺詞彙	感覺到、感受到、體會到…	我感受到你很盡力完成會寫的部分，並準時交作業！

運用**感官詞彙**，把事實具體指出來，就是正向聚焦最重要的功夫，學習將肯定與讚美的聚光燈，集中真實發生的事實上。一旦學會正向聚焦後，當我們想給孩子肯定時，就不會永遠只說：「很棒喔！」這樣空泛的言詞了。

正向聚焦需要刻意練習，讓我們在日常生活中試著自我提醒，打開我們的雙眼看見孩子們的好表現，打從內心的欣賞孩子們吧！

