



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

編輯手札

孩子不是敵人，大方給予肯定與鼓勵

文 / 王雪芳 2020-8-1



恨鐵不成鋼？

我有一位朋友，是非常負責的媽媽，但是親子關係緊張。一次聊天，我請她說說孩子的優點，她想了一想說：「完全沒有優點！」一副恨鐵不成鋼的懊惱模樣！孩子的努力得不到媽媽的肯定，學習動力因而受到影響，形成了惡性循環。

正向心理學家馬歇爾·羅沙達博士(Dr. Marcial Losada)針對人際關係做了許多深入的研究，他發現，若是在私人的互動關係中，要發展出穩固與親密的關係連結，出現正向語言與負向語言的比例，至少要達到5:1以上；而在一般公司、組織或團體中，則至少要有3:1的比例。

也就是說，在一般的人際關係中，不論是家人、同儕、伴侶或親子間，一句的批評、指責、謾罵或貶抑的話語，就足以抵銷五句讚賞、認同、肯定、接納與支持的話語所帶來的益處。

這個論點，值得期許做孩子的情緒教練者深思。如果能看見孩子的優點，懂得欣賞、相信孩子的能力，給予讚美和鼓勵，他們才會變得更有信心，能量場才能協調，也有利於學習。但是身為父母者，常常「望子成龍、望女成鳳」對孩子有很高的期待，稍有做不好的地方，就會批評、責備，孩子感受到的是壓力、不安與焦慮，反而會削弱自信心，甚至影響健康。

讓孩子在關愛與支持的環境下成長

每個人都希望家庭幸福和樂，但卻有很多人因為家庭問題而受苦。許瑞云醫師在其著作《轉念，與自己和解》提到，病人求診過程中，經常看到許多病人被家庭問題所擾，導致身心能量卡住，引起各種症狀或疾病。原來身體病症所反映的，其實是過往受挫、受傷、受屈、受氣的心靈歷史。

許多父母以為只要努力工作賺錢，讓孩子的物質充裕，就算是盡了責任，覺得自己為孩子做了許多犧牲，因此當孩子沒有乖乖聽話，達不到自己的要求時，就會對孩子感到失望生氣，甚至會瞧不起自己的孩子。一味的批評，不但無法表達對孩子的愛與關懷，還讓孩子感到被否定，覺得自己怎麼做都不對，變得缺乏自信。

其實孩子最需要的並不是物質享受，而是支持、關懷、愛與被認可。我相信，不僅是孩子，即使成人也需要，那是人心的渴望，也是普世價值。當我們帶著欣賞和愛，就會看到人事物美好的地方，也會讓恐懼消失。就如同母親眼裡沒有醜陋的孩子，原因就在於母親是帶著欣賞和愛去看待自己的孩子。

肯定與鼓勵的前提是尊重

肯定和鼓勵，是向孩子傳達父母愛意的最佳方法。當孩子知道自己是被愛的時候，他們會相信自己是值得的、可愛的，有助於自尊的發展。

所謂自尊，是指一個人對自己的積極性觀點。當我們具有健全的自尊時，就會有積極的自我形象，感到自己有價值。有了足夠的自尊心，才能接受自己及自己的感覺。對自己感到滿意的人，比較能夠面對所處的世界，也比較能夠面對生活的挑戰。

自尊是決定孩子將來做人成功或失敗的一個主要因素，是在感受到被愛，並知道自己值得人愛、有能力時，所發展出來的一種態度。建立孩子自尊的方法，是以互相尊重作為親子關係的基礎，也就是父母與子女一樣都具有無限價值。身為父母，首先要能重視、欣賞、接納自己，面對孩子時，才有能力培育他們的自我價值感。

父母彼此間的相互尊重，更能夠為下一代提供最佳角色模範。因而聯想到知名導演李安的故事，他在紐約大學電影研究所畢業後，有六年的時間失業，「孵豆芽」期間生計全靠太太林惠嘉支撐。別人都說李安的成功是因為背後有個支持他的賢內助，林惠嘉卻說：「我只是不管他。再多一句的話，就是沒扯他後腿。」就是尊重的最佳體現！

人際間的溝通，最能展現尊重。加州大學洛杉磯分校心理學教授 Albert Mehrabian 所提倡的麥拉賓法則 (Rule of Mehrabian) 指出溝通包括三個關鍵要素 (如下圖)：①肢體語言 (姿態、儀容、手勢、目光、表情) 佔 55%；②聲音語言 (音量、音高、音速、音色、語音) 佔 38%；③修辭語言 (文字內容、辭義) 佔 7%。當一個人說話的聲音語

言及肢體語言，與其說話的內容不一致時，人們傾向相信非語言訊息，而非他所說的話。

有時我們說出口的言語本身並不尖銳，但接收的一方卻覺得不舒服，原因就在於我們的話語中充滿了指責對方的情緒、其他負面感受，就算只是在心裡嘀咕沒說出口，甚至只是潛在的心念，對方都會感受得到。

如果覺得溝通無效，就要反思是否把自己的想法和意見，強行加諸於他人身上？說話時的語氣、聲調、肢體動作，是否帶著指責或輕視？說話的出發點是基於關心，還是看不慣？溝通的前提在於尊重、同理對方的想法和感受，唯有帶著尊重的態度，耐心傾聽對方意見，站在對方立場，設身處地了解其想法，然後適切表達自己的看法，因而增進彼此的了解，溝通才有意義。

如何肯定與鼓勵

我們在制式教育與社會集體意識中成長，多數人從小就是生長在批評與指責多過於肯定與讚美的環境中。而且成長的過程以不斷競爭、比較來刺激學習，我們的學習便被放在不斷補足欠缺與不擅長的部分。

就因為是自己所欠缺、不擅長的地方，越想改變越力不從心，之後便產生更多的自責與無自信感，形成一個循環不已的「自我否定迴

路」，而且感覺好像怎麼翻轉都沒有出口。例如：若不擅長肯定讚美，心中明知該說肯定式「正向語言」，卻不知道什麼時候該說，或該說些什麼。

每個人都會有低落的時候，然而我們多常得到掌聲與支持？在達真教練學校修習教練課程時，為了提升親和力，首先學的就是肯定讚美技巧。此外，也參考手塚千砂子的著作《讚美日記》，提出相關內容摘要，供大家參考。

「肯定」背後的信念是，信任、支持、鼓勵以及真相(事實)，以下臚列相關做法。

①肯定與讚美必須基於事實

想給出他人肯定或讚美，最高指導原則是，內容必須基於事實，且眼睛看著對方，顯現誠懇的態度。空泛的肯定只流於形式，為肯定而肯定，會讓人感覺到虛偽不真誠。

至於要從哪裡找到基於事實的肯定素材呢？首先，要戴上一副正向的眼鏡，若習慣吹毛求疵、找缺點，就看不到別人身上美麗的畫面。

②找到值得肯定之處

肯定行為的結果也肯定行為的過程

一般人只會注意到人們行為後所帶來結果，卻忽略了行為過程中曾經付出的努力、堅持、毅力、勇敢嘗試等，而這些都是值得被看見、讚揚的良好德行。例如，面對孩子的課業表現，不只讚美孩子考試成績進步屬於表現的結果；也可以去肯定孩子在學習過程中「沒有放棄」、「願意付出努力」、「願意堅持下去」、「一直很有決心」、「總是再接再厲」等。

肯定行為本身也肯定行為背後的意圖

所有的行為，無論好壞，背後都有著正向的意圖，不是為了幫助我們更好，就是為了保護我們免受傷害，通常跟我們的心理需求相關連。

例如：說話口氣不佳，甚至常情緒失控，可能是正在「很用力」地讓別人知道自己的感覺與想法，彰顯自己的獨立性；總是晚睡、東摸西摸到三更半夜，可能是想多爭取一些可自主支配的時間。

③肯定行為背後的價值觀

有些行為或特質看起來不怎麼樣，或者不太被主流價值所接受，但換個時空情境，常有著不可思議的價值，有待我們用正向的眼光辨識出來！

例如：孩子活潑、好動、總是靜不下來，代表他精力充沛、活力十足，積極性佳；懶散隨性、不拘小節，顯示他生性樂觀、少有煩惱，具有自在歡喜個性；好勝逞強、愛辯不服輸，顯示他充滿企圖心，願意表達自我，有領導能力。

值得一提的是，不論是肯定行為或行為的過程、行為背後的意圖或價值觀，不代表我們就需要認同行為本身。如果行為本身是會危害到自己或他人，或在世俗道德上不被接受的，仍應要誠懇且委婉地指出來。

肯定的原則

三要：

誠懇，眼睛注視對方。

描述觀察的事實（我觀察到...）。

「我要肯定你的...」（價值觀）。例如：我今天沒有遲到，我要肯定自己的勤勞與努力；我今天很認真，因為我要學會之後服務他人。

一不：

肯定之後不說「但是」。例如：「妳今天的衣服顏色搭配得很棒，很有審美觀，但是少了胸針。」若改成「妳今天的衣服顏色搭配得很棒，很有審美觀，若再搭配一枚胸針，感覺更出色。」效果大大不同。

④練習寫「肯定日記」

唯有戴著正向眼鏡看世界，才能說出肯定與鼓勵的話語。也唯有重視、欣賞、接納自己，才有正向的眼界，而撰寫「讚美日記」則是保有欣賞接納自己的不二法門。

「肯定日記」是藉由「稱讚自己」來喚醒尊重自己的意識「自尊感」，促進大腦活化，提高幹勁和持續力、集中力等，所以可以輕易就啟發原本的自己。肯定日記的寫法基礎，是「使用肯定話語來讚美今天的自己」，也就是看見自己的優點，並給予支持及鼓勵。

肯定日記撰寫技巧

- 讚美內在（性格或心理反應等）。例如：不中聽的話，能耐心聽完，沒有立即反彈，確實有成長了。
- 讚美行動或付出的努力。例如：當了一日廚師，我手藝不錯喔。
- 讚美感覺或感性。例如：吸滿雨後的清爽空氣，覺得好幸福，表示我很感性，真棒！
- 讚美想法、思考。例如：努力過自己想要的生活，我真是積極啊。
- 讚美自己的努力（沒有結果也無所謂）。例如：因為想變得喜歡自己、愛別人而持續寫「肯定日記」，真的好努力。
- 讚美過去的努力。例如：因為持續閱讀、運動，成為樂齡奶奶依然活力充沛，真是了不起。

- 讚美自己沒有做的事。例如：今天運用轉念不再責備自己，好厲害啊。
- 讚美身體的功能。例如：能聽到喜歡的音樂、看見眼前的美景，實在太美好了。
- 讚美自己的外表。例如：今天的我穿著輕便，帥氣十足。
- 讚美正面/內在的變化。例如：即使一個人也可以享受平靜充實的時光，不覺得寂寞，大有進步。

結語

讓孩子在充滿關愛與支持的環境成長，能幫助孩子發展自尊，感到自己有價值，長大後就比較能夠面對生活的挑戰。同樣重要的是，父母也要自己培養健全的自尊心，不時給自己適當的肯定與鼓勵——肯定日記就是一個好用的工具。

在教養子女的過程中，任何人都可能犯錯、做錯決定，也不可能一直是肯定鼓勵孩子的模範！能做到的，是內心保持「尊重」的態度，盡力給孩子鼓勵，也有勇氣承認自己不完美。如此才有可能接受自己的現狀，不會強求自己不犯錯，也不會只專注於孩子的錯處。

找出他人以及自己身上值得肯定的地方，可以幫助一個人提升自我價值，認可自己的重要性。讓我們練習運用具建設性的肯定與鼓勵正向語句，為自己也為孩子的潛意識植入樂觀方程式，進而重新建構信念與思惟習慣。潛意識是不分晝夜且全年無休地活動著，透

過正向語言訓練自我心智，讓肯定語句與潛意識交流，產生內在堅定的力量，面對任何挑戰。

請持續帶著正向的觀點，現在就著手嘗試看看。所需要的就是練習、練習、再練習。刻意練習、不斷練習！

圖片來源：

<https://images.unsplash.com/photo-1556631082-6e7e496bd7dd?ixlib=rb-1.2.1&ixid=eyJhcHBfaWQiOjEyMDd9&auto=format&fit=crop&w=668&q=80>