

# 正向聚焦的力量

## 用有效肯定引發孩子的正向轉變

彰化縣螺陽國小 2025/03/29

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮詢心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師（Master Trainer）

台灣神經語言程式學會（TBNLP）副理事長

2018～2023 年博客來網路書店百大暢銷書作家

2018 TEDxNTHU 主講人

大愛電視台兒童節目顧問

專長：輔導與諮詢、諮詢督導、演講/工作坊帶領（學習潛能、親職教育、志

工培訓、助人技巧、人際關係與溝

通、生涯規劃、壓力與情緒管理、

創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快

身心積極療法……等）



【FB 粉絲專頁】  
陳志恆諮詢心理師  
<https://ListenPSY.com>

著作：《此人進廠維修中》（究竟出版，2016）、《受傷的孩子和壞掉的大人》（圓神出版，2017）、《叛逆有理、獨立無罪》（圓神出版，2018）、《擁抱刺蝟孩子》（圓神出版，2019）、《從知道到做到》（謳馨出版，2020）、《正向聚焦》（親子天下出版，2020）、《你怎麼沒愛上你自己》（謳馨出版，2021）、《脫癮而出不迷網》（圓神出版，2022）、《陪伴孩子高效學習》（天下文化，2023）、《晨讀 10 分鐘：幸福的正向練習》（親子天下，2024）、《用愛軟化尖刺，用心讀懂孩子》（圓神出版，2024）

### 壹、什麼是正向聚焦？

一、帶給孩子更多力量的回應模式：

激勵型師長 = 同理心 + 正向聚焦

(一) 毒舌型：信任關係高、自我價值感負面

(二) 嘴砲型：信任關係低、自我價值感正面

(三) 酸民型：信任關係低、自我價值感負面

(四) 激勵型：信任關係高、自我價值感正面

(改編自浦上大輔著、蔡昭儀譯 (2018)：PEP TALK，信心喊話的力量：一分鐘

激勵自己和身邊的每一個人。台北：先覺<sup>1</sup> (P.135))

二、打罵教育：以前都可以，為什麼現在不行？

三、羅沙達比例⇒2.9：1

正向語言 VS. 負向語言

四、正向聚焦是什麼？

將肯定的焦點放在一個人「積極」與「正向」之處，

而給出能「帶來力量」的肯定。

## 貳、打開看見美的眼睛

一、你是否常聽到這樣的回應？

「我哪有每次……？」

「我哪有一直……？」

「我哪有很愛……？」

二、對方真的每次、一直、老愛……？

⇒行為不會一成不變

三、每個人的努力，都想要被看見！

四、選擇性注意：人們只專注於那些自己想看見的事物上。

## 參、正向聚焦的運作原理

一、行為不會一成不變

(一) 有做到、做得到之處

(二) 沒做到、但不是最糟之處

二、正向行為支持：比起懲罰犯錯行為，肯定正向行為的效果來得更大。

三、更有人性的提問：

「你是怎麼做到……？」

「你是怎麼願意……？」

「當你做到……時，你會如何看待自己？」

「你會如何幫助自己，下次還能做到……？」

## 肆、正向聚焦的表達要領

一、基本句型：事實描述+正面評價

二、使用感官詞彙

感官	例句
視覺詞彙	「看見」「發現」「觀察到」「察覺到」「檢視到」……等。
聽覺詞彙	「聽到」「聽說」「耳聞」「傳聞」「聽起來」……等。
觸覺詞彙	「感受到」「體會到」「體認到」「掌握到」「理解到」……等。

三、肯定要基於具體事實

四、正向聚焦的 30 種變化形式

=2 大脈絡 x 5 種層次 x 3 項佐證

2 大脈絡	5 種層次	3 項佐證
1. 結果	1. 行為表現	1. 向外比較
2. 過程	2. 個人強項 3. 期待（正向意圖） 4. 信念/價值觀 5. 身分認定	2. 自我比較 3. 標準比較

五、多聚焦於「過程」，而不只是「結果」

⇒總有辦法給出孩子一些肯定。

努力與付出、有效的行為、良善動機、面對問題的勇氣、領悟、

已採取的行動、長久堅持、對他人的體貼、求助行為……

六、別忘了給自己一些肯定！

七、練習、練習、再練習



## 學習筆記～

給父母的知心話～

用耐心回應孩子的情緒，用理解  
安定孩子心靈，構築坦率的信任  
關係，維持愛的恆溫。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



點選 QR Code 填寫回饋表單，給講師或主辦單位  
一些回饋，即可獲得好學有禮加碼送喔！