

好書推薦《正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力》

本書於2020年7月30日由親子天下出版，作者陳志恆諮商心理師以不同的思考切入點與各種正向支持策略技巧，提出正向聚焦的三十種變化形式，提供教養孩子從「定型心態」發展「成長心態」的有效策略。內容簡介如下：

什麼是無聊症候群？

對現在沒想法、對未來沒方向，大人要他做什麼就做什麼；雖不反抗，但只求應付過去就好，對任何事情呈現「無動機」狀態。



為什麼會出現「無聊症候群」呢？

孩子從小生活缺乏「可支配感」，當大人過度熱心，幫孩子規劃好一切，雖然您只是擔心他受傷或經歷失敗，但您的苦心卻向孩子傳遞一個訊息：「我不信任你擁有做決定的能力，因為你『能力不夠』或『做不到』。」另外，當大人請孩子自己做選擇，卻又推翻他的決定，否定他的想法，如此，孩子就學會一件事：「反正我怎麼決定都是錯的，乾脆不要決定算了！」久而久之，雖渴望能主導自己的人生，卻沒了積極爭取的動力。這就是典型的「定型心態」：不相信可以透過自己的努力，改變現況或未來。

從「定性心態」，發展為「成長心態」

1. 聚焦在表現的「過程」，

多於聚焦在表現的「結果」。

當孩子面對生活挑戰或任務時，若能將肯定的焦點放在孩子展現出來的努力、堅持、彈性、態度或良善動機，孩子也會跟著注意到這些，而不會只在意成績表現或結果如何。

2. 聚焦在「可改變」之處，

而非「難以改變」的固定特徵。

肯定孩子可改變的能力或特質，像是努力的程度、投入的時間，或是具備的美德，因為孩子可以選擇是否這麼做，或做到什麼程度。相對的，天生、固定或難以改變的特質、條件，要盡量避免提及，否則，孩子很容易相信，一個人的成功是天注定，自己再怎麼努力，也不可能擁有。

3. 大量運用「自我比較」，見證自己的進步。

引導孩子自己與自己比較，看見進步的軌跡，並與孩子討論：「你是如何幫助自己，愈來愈進步的呢？」孩子會因此相信：「透過努力，我有可能愈來愈進步。」



本文摘錄自

<https://www.parenting.com.tw/article/5086952>