




書名	正向聚焦 —— 有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力	
作者	陳志恆 作者背景：十年的輔導教師、諮詢心理師、作家、情緒調適專家 出版社：親子天下	
我的感受/ 推薦原因/ 書中金句/ 其他……	<p>「正向聚焦」，就是透過將眼光放在一個人積極正面的焦點上，而給予他人帶有力量的肯定和讚美。除了可被觀察的行為表現外，孩子的善意、堅持、付出、投入、體貼、嘗試、創意等，都是可以被肯定的地方；但需要我們放輕步伐，把孩子的行為看得更細緻一點。我們需要有正向的目光才可以找出孩子的美與善。</p> <p>這本書主要內容是介紹如何運用正向聚焦讓孩子提升自我價值，從而整個生命滿有希望。我個人喜歡這本書的作者經常引用他過去作為輔導老師時幫助學生的例子，具體而真實，讓我很有共鳴！它讓我想起在教學生涯中與學生的點滴，就像和一位有豐富教學經驗而親切的前輩傾談一樣。</p> <p>在眾多正向聚焦技巧中，我印象比較深刻的是對學生的行為要「睜一隻眼，閉一隻眼」。每一個人都有優點和缺點，我們要睜眼看見學生美好的地方，閉上眼忽略那些令人頭痛的地方。這不是說不處理壞行為，而是我們要把焦點放在學生的好行為，而且要具體適當地加以讚賞，讓他知道他的努力是被人看到及認同。當他知道自己是被認同及接納，他會願意增加好行為並減少壞行為，因為每一個人都渴望得到別人的尊重和接納。</p> <p>在我親身經驗中，曾面對一個小五學生，他個子高，學業成績不錯，但很容易與同學發生爭執及肢體碰撞，而他往往認為是別人導致的，是別人的錯，常為自己的壞行為說謊。我與他傾談時，他說十分介意別人</p>	

觸碰他，甚至輕碰他的書包或書桌都令他感到被冒犯，他會用手大力推開同學。

我看到他在社交技巧上的不足，但同時我也看到他在學習上的認真，所以在課堂上我也常邀請他分享對課堂內容的見解，亦表示欣賞他努力認真思考問題，而且思路敏捷，對學習十分認真。漸漸地，我發現當我就他的壞行為作出建議時，例：當他不小心碰到同學要說「對不起」，他接納我的建議並願意作出嘗試，隨著他不斷改善與人相處的技巧，現在他與同學的關係雖說不上融洽，但已經可以和平共處了。

我希望自己可以學會更多的正向焦點技巧，作學生真正的老師。

我喜歡的句子：

1) 除了可被觀察的行為表現外，孩子的善意、堅持、付出、投入、體貼、嘗試、創意等，都是可以被肯定的地方：但需要我們放輕步伐，把孩子的行為看得更細緻一點。

2) 對孩子的問題，有時候要「睜一隻眼，閉一隻眼」。睜開眼看見孩子美好的地方；閉上眼，忽略那些難搞與幼稚。