

肯定，是教会关顾的策略和方法

第二讲

肯定的作用及无效的危害

倪星群

医学博士,道学硕士,注册心理治疗师

加拿大环球广播中国事工部

2022年2月12日



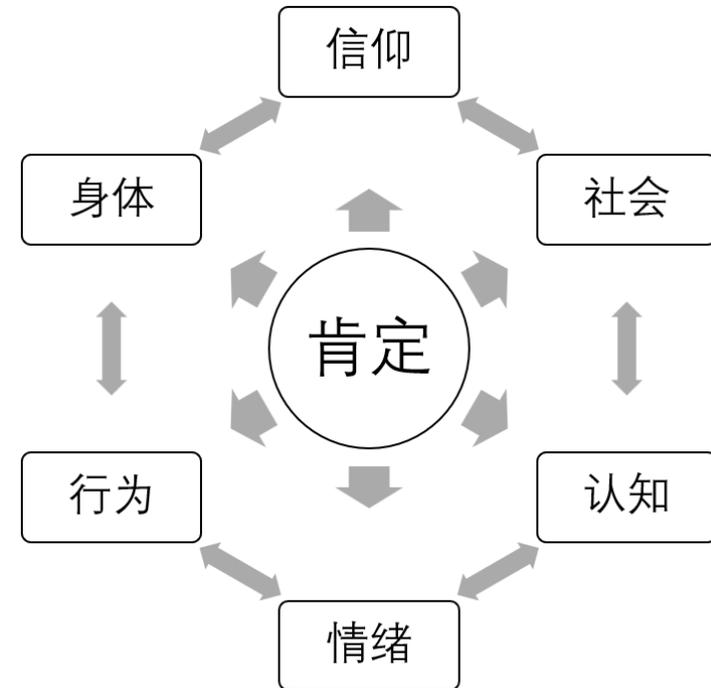
2、肯定的作用及无效的危害

- 1) 肯定的目标
- 2) 肯定的作用
- 3) 肯定对儿童和老人的作用
- 4) 肯定与心理治疗
- 5) 无效的危害



1) 肯定的目标

- A. 个人身份和强处
- B. 情绪
- C. 个人经历和所处多元文化
- D. 需求或者欲望
- E. 认知
- F. 行为
- G. 身体的感觉
- H. 做有意义的事情
- I. 信仰
- J. 真正的问题与痛苦



1) 肯定的目标

A、个人身份和强处

- 发现被关顾者的不同身份角色中的特点。
- 被关顾者的竞争力体现。
- 被关顾者的自我价值。
- 在不同人际关系中，关系建立和独立自主的健康平衡。



1) 肯定的目标

B、情绪

- 理解被关顾者的情绪，我们就能够用不同的方式作肯定的回应。
- 情绪可能是偶然的或强烈的，快乐的或痛苦的。
- 肯定可以舒缓痛苦的情绪；让快乐的情绪更加愉悦。
- 表达对对方体验的理解和接纳，会让我们的关系更加亲近。
- 对方也更加愿意理解和接纳我们。
- 肯定情绪能够让我们分享彼此的生命(A. Fruzzetti & Linehan, 2006)。



1) 肯定的目标

C、个人经历和所处多元文化

- 个人经历
 - 过去的学习史
 - 目前的但是没有被肯定的事件
 - 身体疾病
- 社区和文化优势
 - 个人支持网络
 - 集中关注社区或者家庭的积极因素
 - 从家庭及社区系统理论积极地解读对方的故事
 - 从社区支持网络里，发展一个积极的家庭图画，一个属灵的景象，一个健康的文化印象



1) 肯定的目标

D、需求或者欲望

- 知道被关顾者的需求是了解他们的重要途径
- 当我们肯定对方的需求或目的时，他们会与我们分享更多。
- 如果肯定失败或者否定对方，我们就与对方的生命中的重要部分隔离。
- 了解对方的欲望，我们的回应更加容易实现肯定的效果。
- 肯定对方的需求，能够帮助他们决定是继续追求或者放弃需求，以便让生命向前行。
- 我们也要明白肯定不是指社会欲望及称赞。



1) 肯定的目标

E、认知

- 当他们的想法或信念被接纳时，被关顾者能够放轻松。
- 人以群分，我们要肯定他们的健康活动和分享。
- 需要留意，意见和信念可能是会引起争论，会导致防卫反应。
- 肯定传递一种信息，就是被关顾者有权有自己的意见，他们是合理的。
- 即使不同意，我们也是出于尊重的立场进行肯定，这样对方就不需要防御了(A. Fruzzetti & Linehan, 2006)。
- 我们尚可以肯定他们的选择，或者有选择的能力。
- 肯定常态。
- 肯定儿童对他人的反应(Hall et al., 2011)。



1) 肯定的目标

F、行为

- 行为包括一个人所有的行动。
 - 生理反应：呼吸、心跳、紧张的肌肉。
 - 认知反应：期望、信任、思考、假设。
 - 展示的动作。
- 行为可以是私人的，也可以是公开的。
- 肯定被关顾者实际上做的有意义的事情。
- 留意、欣赏和承认他们认为重要的行动或者活动。
- 对被关顾者的行为说谢谢。
- 表达对他们行动的欣赏。
- 每个人都享受被所爱的人关注和欣赏(A. Fruzzetti & Linehan, 2006)。



1) 肯定的目标

G、身体的感觉

- 理解身体的感觉和暗示，是父母努力肯定孩子的一个重要领域。
- 学习忽视身体的暗示也会损害心理健康。
- 情绪也与身体感觉有关。
- 儿童生来就不知道如何标记或识别情感，但是，他们生来就知道自己身体的感觉和内心的感受(Hall et al., 2011)。
- 关注可能的身体疾病。



1) 肯定的目标

H、做有意义的事情

- 肯定一个人固有的稳健性
- 有技巧地实现长期目标
- 规范行为
- 有效但有限的手段(Linehan, 1997)



1) 肯定的目标

1、信仰

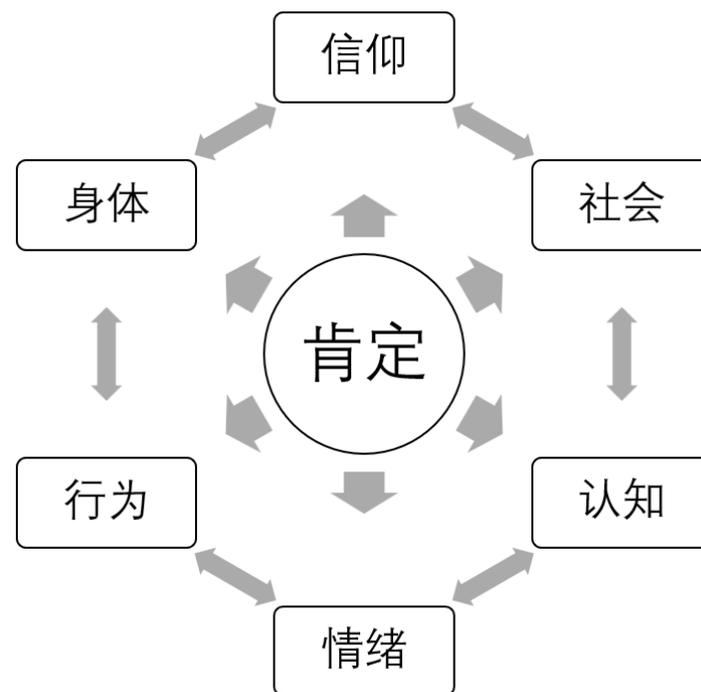
- 我们肯定被关顾者的基督徒身份。
- 肯定基督徒的有信仰的生活，包括崇拜、读经、祷告、传福音等。
- 指导基督徒的灵命成长。
- 肯定基督徒是得救的罪人，仍然会面临许多人生的挑战。
- 神不会将超出我们可以承担的重担加在我们身上。
- 肯定慕道者追求真理的心志和行动。
- 肯定慕道者已经有的对圣经、对耶稣的认识。
- 肯定慕道者对健康信仰追求作出的努力。
- 肯定信仰拒绝者愿意接待我们，肯定他们的友爱，介绍爱的源头是神。



1) 肯定的目标

J、真正的问题与痛苦

- 问题的重要性。
- 任务的困难。
- 被关顾者的情感上的痛苦。
- 被关顾者失控情绪陈列的理由。
- 被关顾者终极目标中的智慧。
- 被关顾者实际状态对他们对自己和世界的看法。



2) 肯定的作用

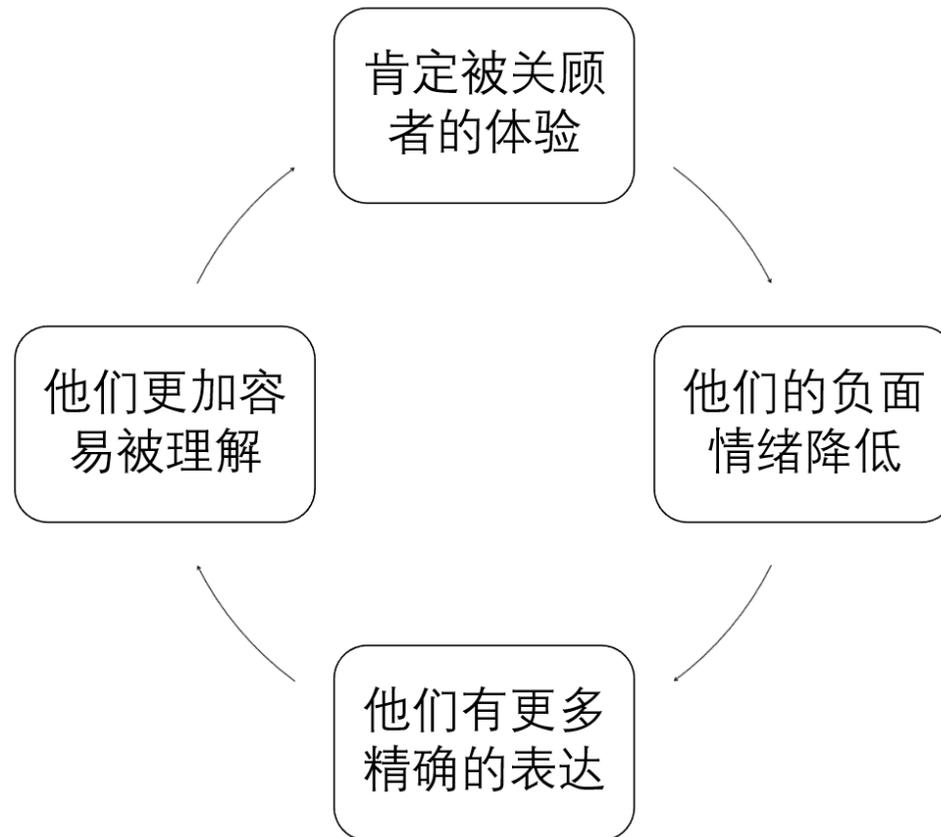
- A. 肯定强化交流
- B. 肯定舒缓情绪
- C. 肯定减缓或者改变消极负面的反应
- D. 肯定建立信任和亲近
- E. 肯定能培养毅力
- F. 肯定强化学业和工作成绩
- G. 肯定是倾听的关键
- H. 肯定对方会加强我们的自我尊重
- I. 肯定使关顾者本身获得好处



2) 肯定的作用

A、肯定强化交流

- 肯定强化交流的信息循环



2) 肯定的作用

B、肯定舒缓情绪

- 当爱我们的人理解和接纳我们的想法、情绪、需要时，我们就会感到放松、舒适和抚慰
- 肯定帮助人们鼓励、舒缓和接纳自己的情绪，实现对情绪的有效管理
- 被接纳，就不必用极端的方式来让自己的感受得到认可
- 肯定表示接纳对方的情绪，有利于情绪的健康管理



2) 肯定的作用

C、肯定减缓或者改变消极负面的反应

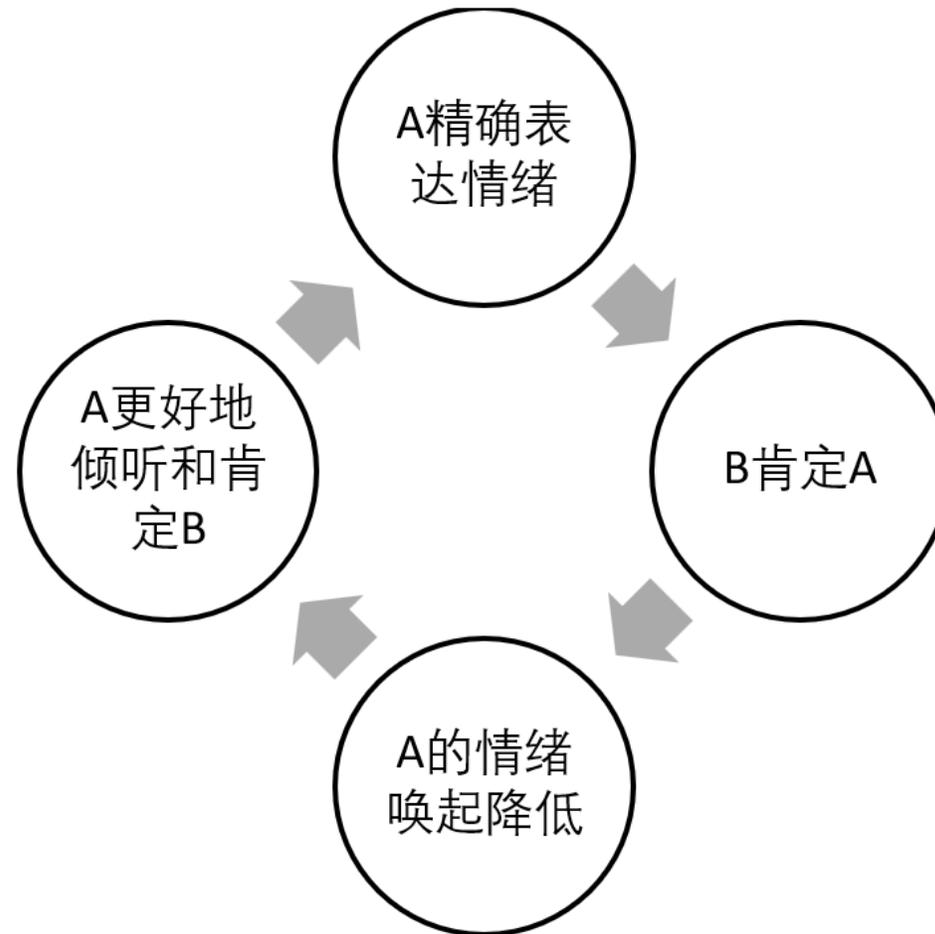
- 肯定行为的独立性，强化个人的自主权。
- 允许个人的独立性和能力，是肯定了人们的感受和行动的自主权。例如，感到饥饿，他们可以自己准备零食，然后清理干净。
- 肯定个人的兴趣爱好。
- 肯定弱点和优势，并且培养积极的应对方式。
- 接纳缺陷，接纳个人。感到被接纳，人们就不会冲动，不会做让自己后悔的事情(Hall et al., 2011)。
- 肯定实现个人的平衡性改变。



2) 肯定的作用

D、肯定建立信任和亲近

- 肯定循环的形成



2) 肯定的作用

E、肯定能培养毅力

- 能够在失败中坚持到底，总结失败的教训，有效地应对挫败感，调整心态，积极学习新的技能，再次尝试，直到成功
- 肯定增加或减少被关顾者对问题或情绪的探索（两种可能性都存在），对自己和他人有更多的认识
- 肯定他们面临的问题的难度，肯定他们付出的努力，尤其是正确的方法和尝试
- 能够建立信心，提高应对压力和处理问题的能力，更有信心地面对将来的生活



2) 肯定的作用

F、肯定强化学业和工作成绩

- 只关注最终结果会使孩子的动机和努力无效
- 错误或失败只是暂时的挫折，而不是放弃的借口
- 肯定培养他们的良好态度，积极的心态，和努力的行为力



2) 肯定的作用

G、肯定是倾听的关键

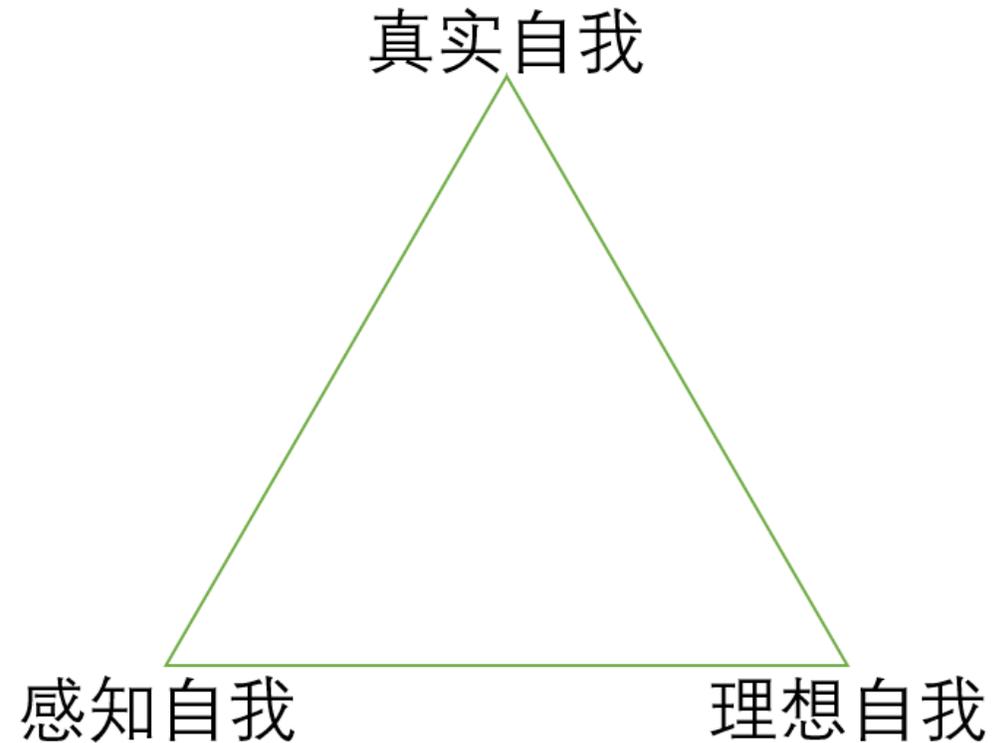
- 肯定是任何成功对话或互动的绝对关键
- 肯定是一种非常强大的对话元素，是相互理解相互接纳的重要力量
- 让别人听到并感觉到被倾听，这就是建立关系的诀窍
- 肯定也能够培养对方的倾听能力，在行为和态度上做出改变
- 让对方感到被倾听，减少防御，对我们更加开放和诚实



2) 肯定的作用

H、肯定对方会加强我们的自我尊重

- Rogers人格理论



2) 肯定的作用

1、肯定使关顾者本身获得好处

- 减少挫折感。
- 防止疲劳。
- 促进交流的乐趣。
- 提高工作满意度(Feil & de Klerk-Rubin, 2012)。



3) 肯定对儿童和老人的作用

- A. 儿童
- B. 老人



3) 肯定对儿童和老人的作用

A、儿童

- 肯定对于帮助儿童发展自主性很重要。
- 促进安全的自我意识。
- 防止情绪问题甚至情绪紊乱。
- 改善与他们的关系。
- 儿童成功和发展的关键。
- 促进孩子大脑发育。
- 武装孩子，对抗霸凌、同龄人的压力、女孩需要注重外表来吸引男孩，以及失败的风险 (Hall et al., 2011)。
- 在学校表现更好。
- 与朋友和其他人相处得更好。
- 传染病减少。
- 在父母冲突中更具弹性，预防剧烈的冲突的发生。
- 成长为更自信的成年人 (Hall et al., 2011)。



3) 肯定对儿童和老人的作用

B、老人

- 较少向内回归，不再孤僻，增加与他人的交流。
- 改善言语表达。
- 较少哭泣、踱步、重击和徘徊。
- 改善步态。
- 更多地与他人互动。
- 面部表情的改善。
- 更多微笑和更多眼神接触。
- 与家人更加有效的交流。
- 对身体约束或精神药物的需求减少(Feil, 1993)。



4) 肯定与心理治疗

- A. 辩证行为治疗(Dialectical Behavior Therapy, DBT)
- B. 情绪取向治疗(Emotionally Focused Therapy, EFT)
- C. 肯定治疗(Validation Therapy, VT)



4) 肯定与心理治疗

A、辩证行为治疗

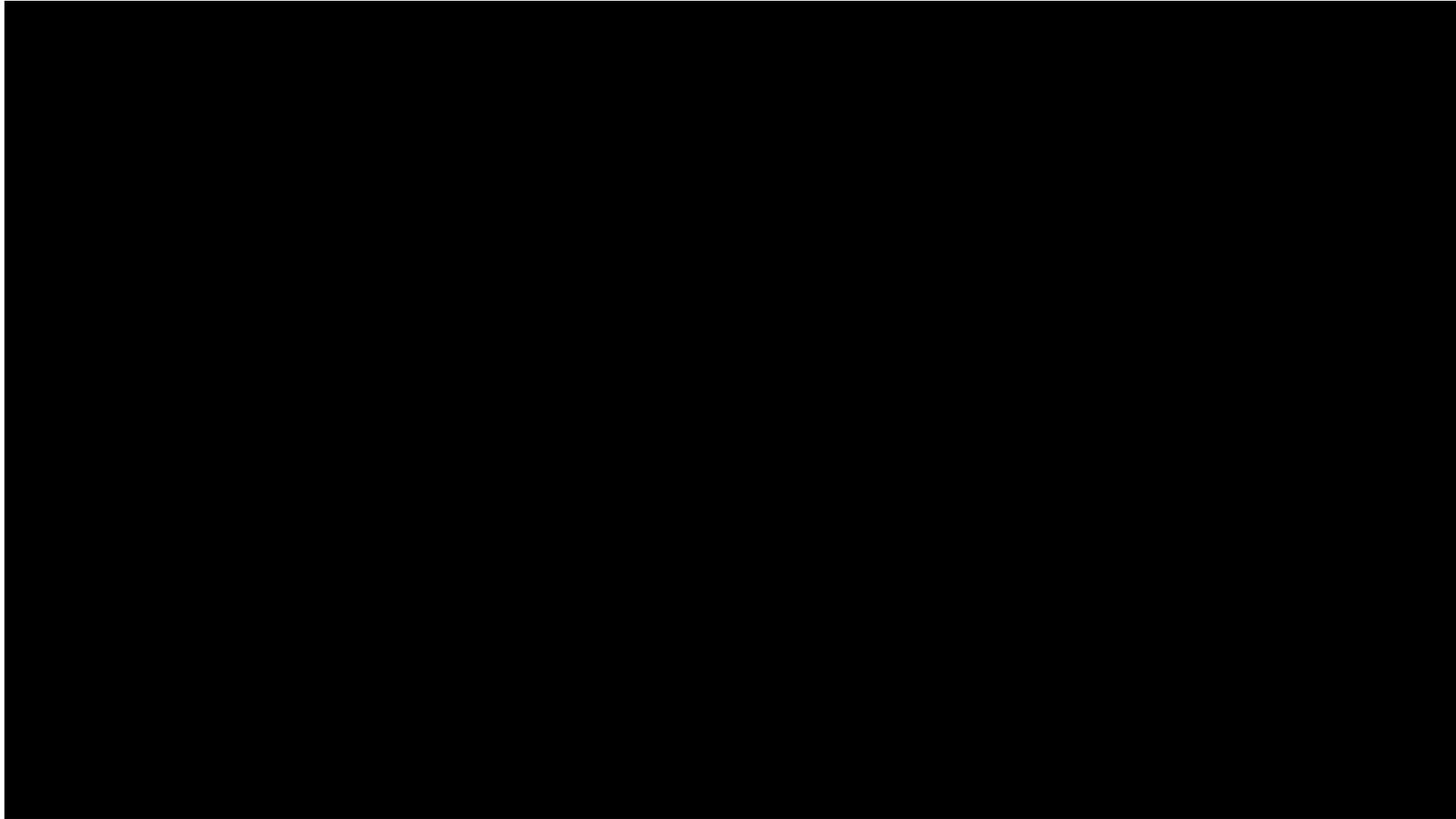
- GIVE策略

- G – Gentle: 以温和且不具威胁性的方式接近对方，避免攻击和判断性陈述。
- I – Interested: 通过倾听对方而不打断对方的陈述，来表现出对他们及他们的故事的兴趣。
- V – Validate: 肯定并承认他们的愿望、感受和意见。
- E – Easy: 通过微笑并使用轻松幽默的语气来采取轻松的态度。



4) 肯定与心理治疗

A、辩证行为治疗



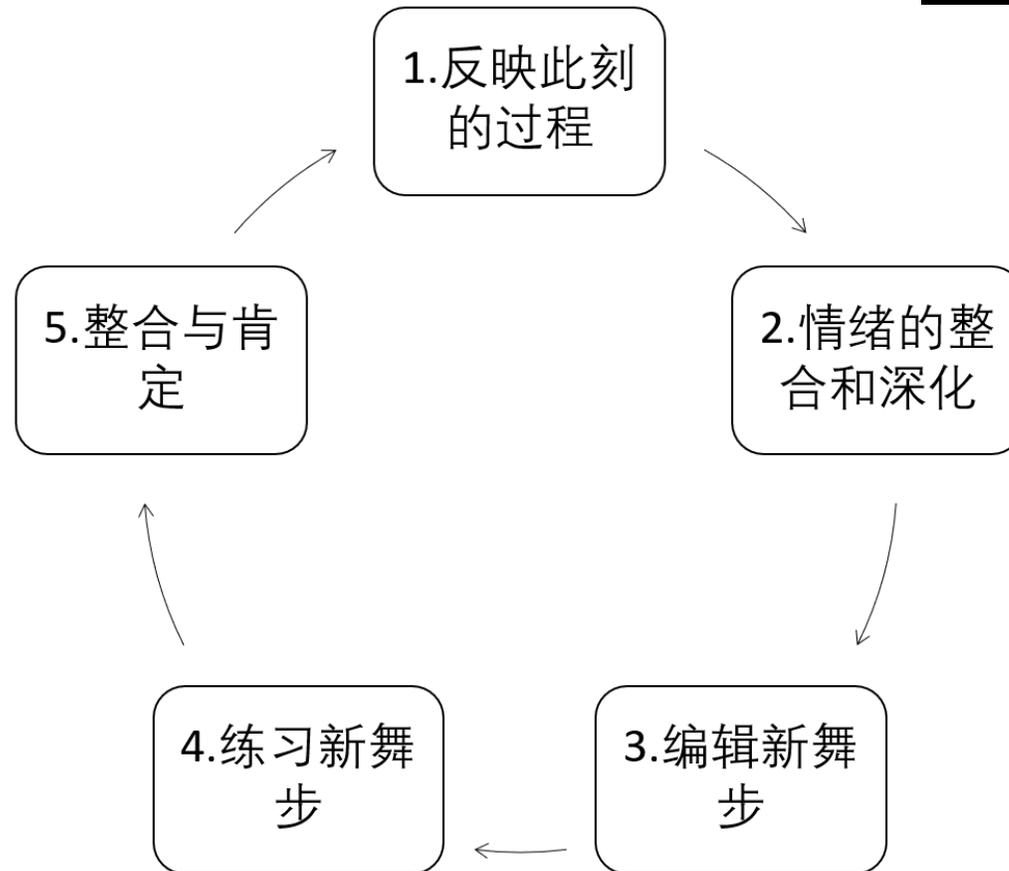
<https://www.youtube.com/watch?v=S4Ccpqh6giM&t=50s>



4) 肯定与心理治疗

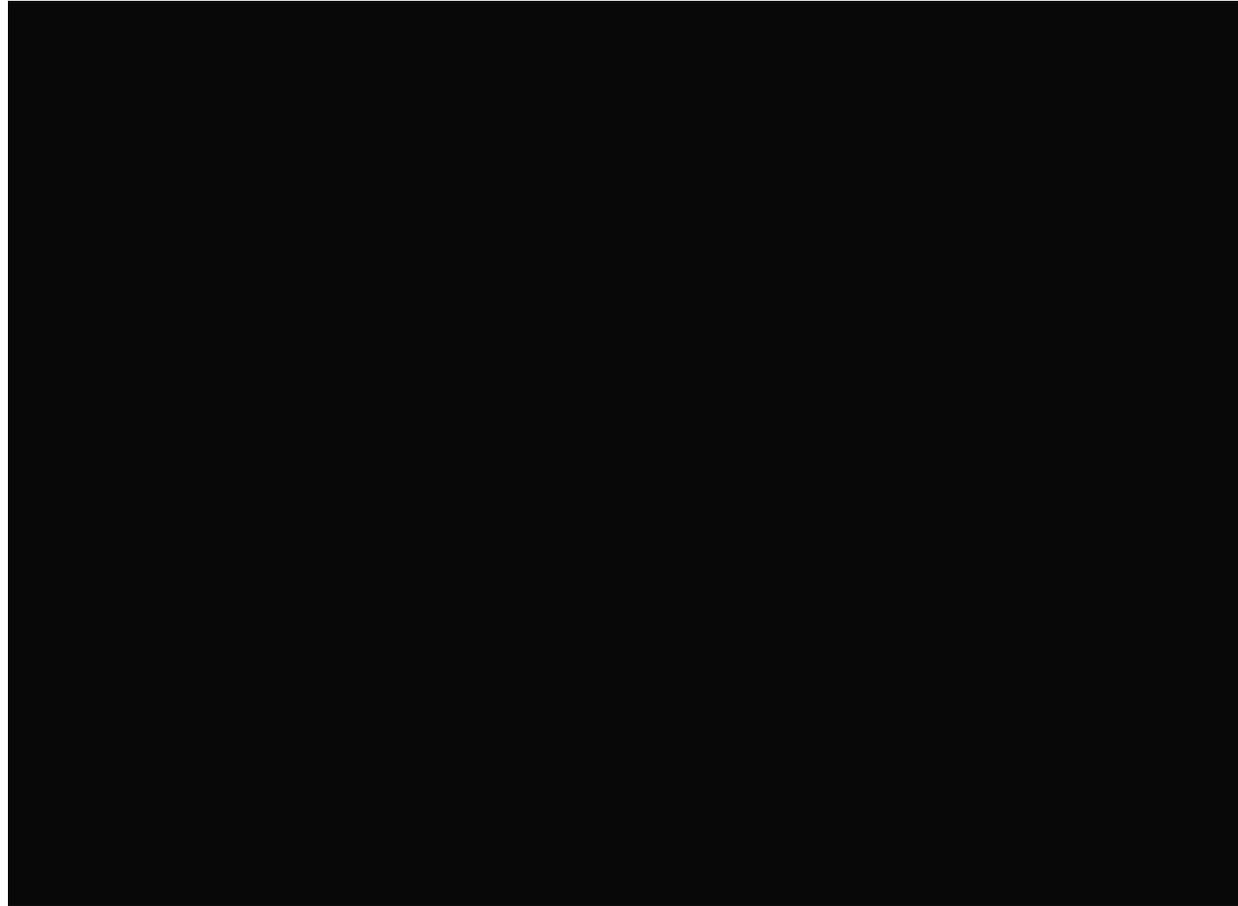
B、情绪取向治疗

- 情绪取向治疗中的探戈舞步



4) 肯定与心理治疗

B、情绪取向治疗

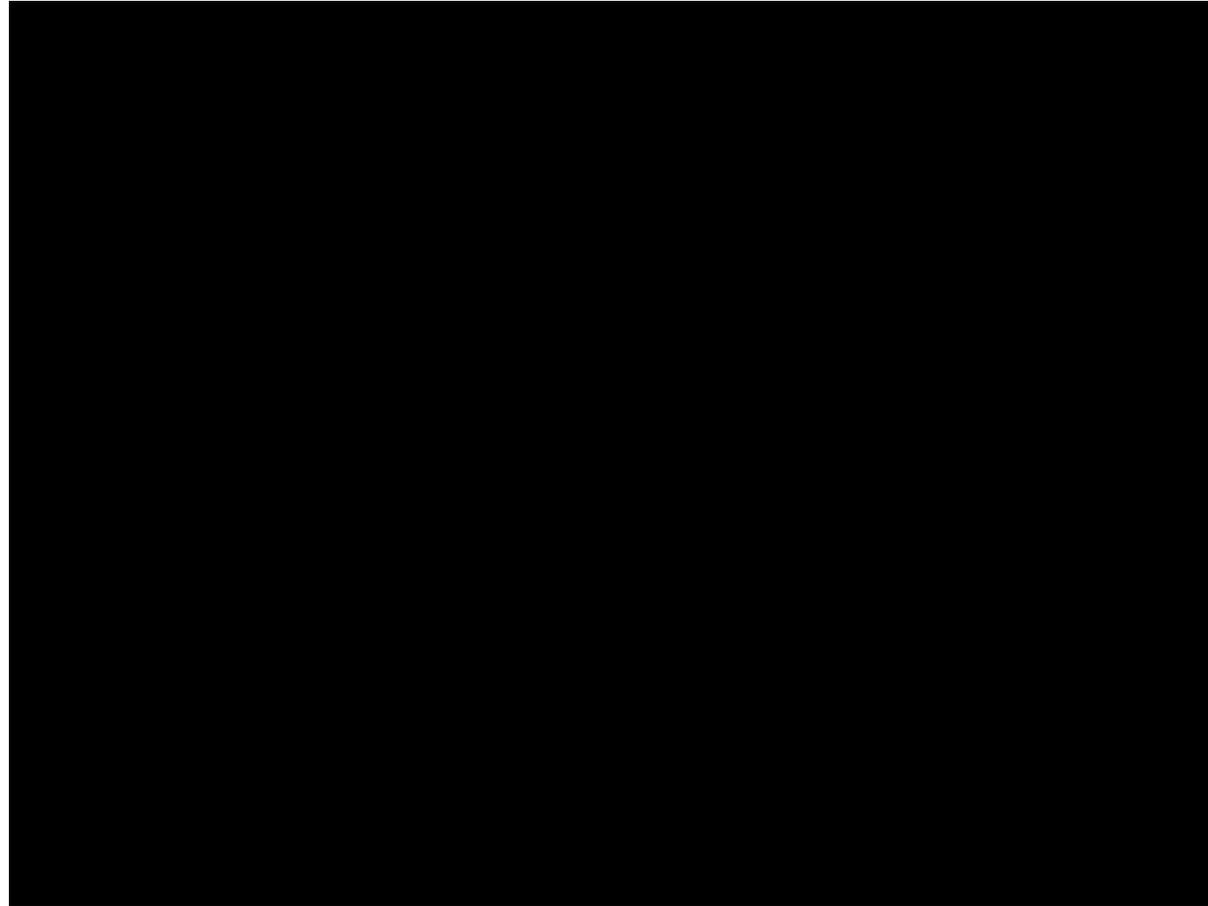


<https://www.youtube.com/watch?v=xaHms5z-yuM&t=21s>



4) 肯定与心理治疗

C、肯定治疗



<https://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM&t=6s>



4) 肯定与心理治疗

	辩证行为治疗	情绪取向治疗	肯定治疗
创立时间	1970年代	1980年代	1960年代
理论依据	生物社会行为模式 专注觉察（正念） 辩证哲学	依附理论 家庭系统理论 人本心理学	肯定 人本心理学
重要技巧	正念、肯定、辩证	情绪、互动、肯定	肯定
肯定角色	GIVE	探戈舞步	肯定
目标疾病	边缘型人格障碍 <ul style="list-style-type: none"> • 自杀 • 冲动攻击行为 • 情绪失调 • 人际关系紧张 • 自我形象差 	夫妻治疗 家庭治疗 个体创伤治疗	老年痴呆症 <ul style="list-style-type: none"> • 定向不良 • 时间混乱 • 重复运动 • 植物人
过往困境	难治性精神障碍	个人及家庭困难	进展性痴呆
治疗效果	第三代CBT	良好	减缓衰老

5) 无效 (invalidation) 的危害

- A. 评判带来的问题
- B. 儿童心理问题
- C. PTSD
- D. 进食障碍
- E. 边缘人格障碍
- F. 其它人格障碍
- G. 物质滥用
- H. 纤维肌痛



5) 无效的危害

无效的定义

- 以一种无效的方式回应，意味着我们传达出对方的感受、想法、想要或做的事情是错误的、有缺陷的或不合法的，或者不值得我们尊重或关注。无效是拒绝或驳回一个人的思想、感受、情感和行为，而肯定认为它们是有效的和可以理解的。



5) 无效的危害

无效的定义

- 例子
 - “别那么严肃（沮丧、伤心等）。”
 - “那太荒谬了！”
 - “你有什么问题？”
 - “理性一点。（动动脑筋，讲逻辑。）”
 - “你怎么了？（带着讽刺）”
 - “没那么糟。”
 - “成熟点吧！”
 - “算了吧！（处理它；让它休息一下。）”



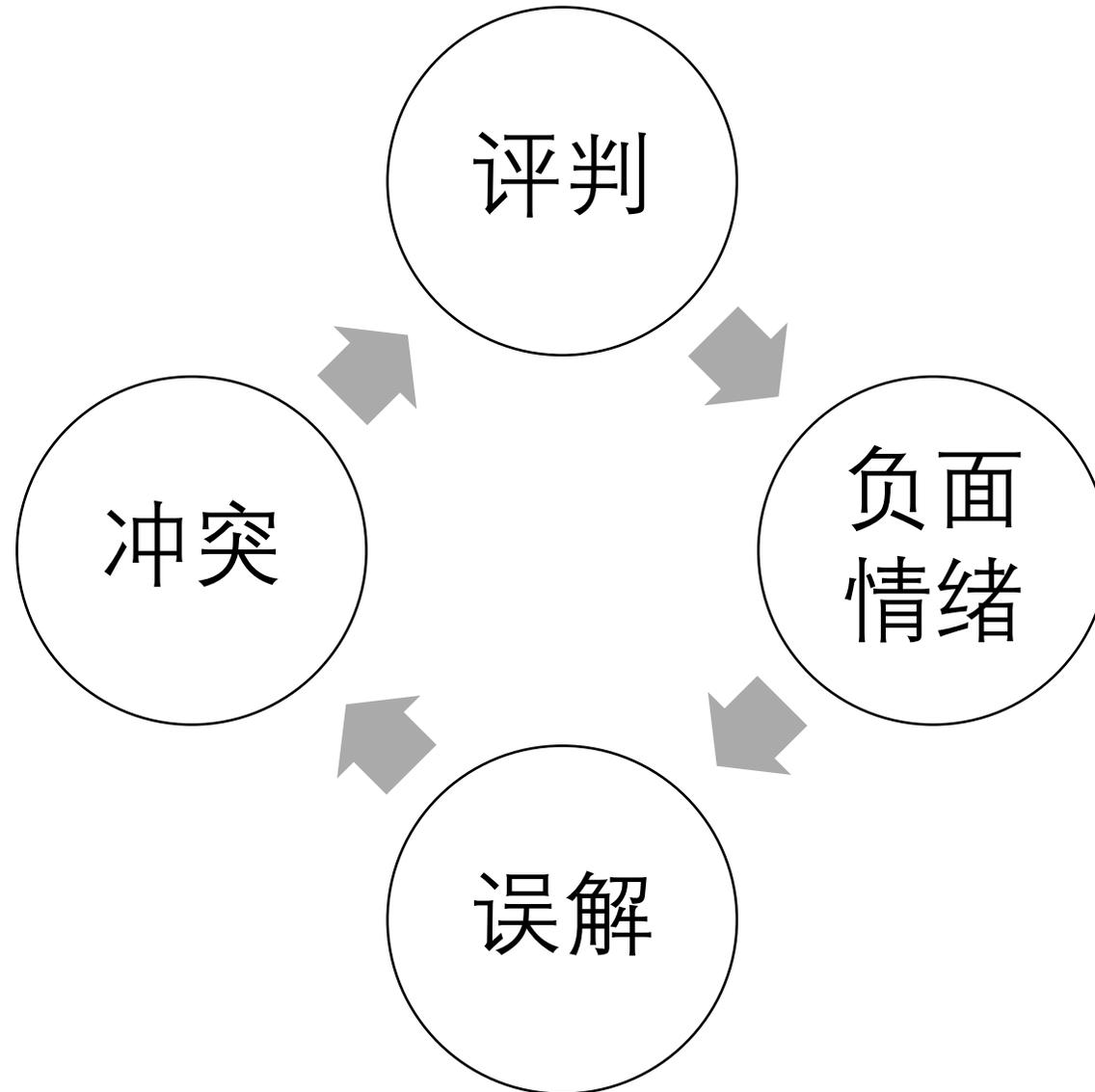
5) 无效的危害

- 情绪无效的后果：
 - 情绪管理问题：情绪失效会导致困惑、自我怀疑和对自己情绪的不信任。它传达出你内心的想法和感觉是“错误的”反复接触，你可能会开始怀疑自己个人经历的有效性。
 - 个人身份问题：感觉自己的情绪无效的人往往会隐藏自己的情绪并发展出低自尊。
 - 心理健康问题：情绪失效会导致某人出现心理健康状况，如抑郁和焦虑。如果你已经有了心理健康状况，这可能会使你的症状恶化。



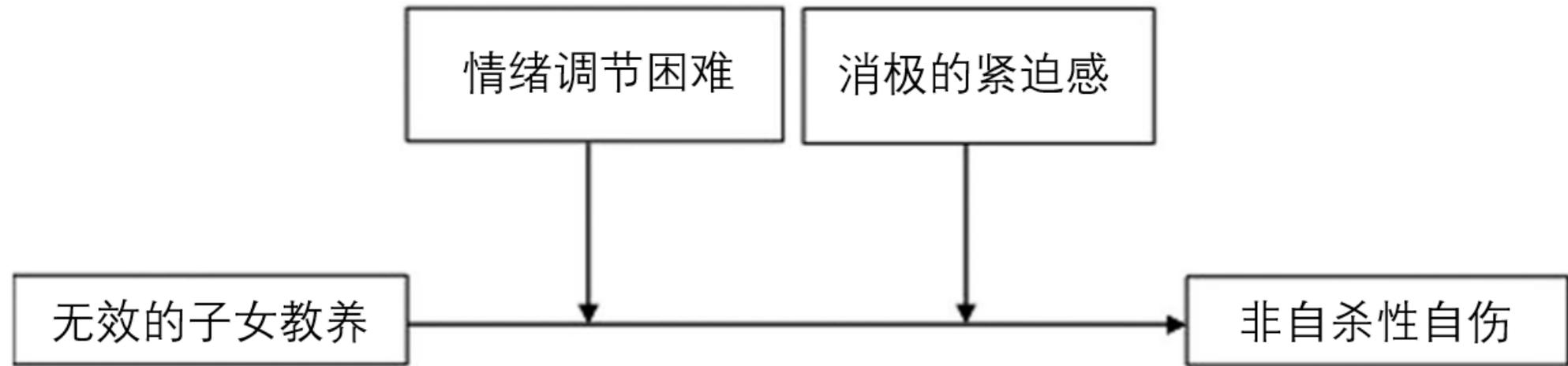
5) 无效的危害

- 评判带来的问题:



5) 无效的危害

- 儿童心理问题:





晨星心理咨询与心理治疗

www.nipsychotherapy.com