

肯定，是教会关顾的策略和方法

第三讲

肯定的技巧和层次

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



3、肯定的技巧和层次

- 1) 肯定的类型
- 2) 肯定的对象
- 3) 肯定的基本方法
- 4) 肯定的层次



1) 肯定的类型

- 依据肯定的方式
 - 言语肯定
 - 行为肯定
- 依据肯定的目标
 - 肯定产品/成果
 - 肯定过程
 - 肯定个人
 - 中性反馈



1) 肯定的类型

言语肯定

- 通过言语词句表达肯定，例如，
 - “我同意。”
 - “你是对的。”
 - “你当然可以这样做。”
- 此外，还可以
 - 简单发声：“嗯哼”，“嗯”；
 - 单词和短语：“对”，“真的？”“我明白”；
 - 重复关键词。



1) 肯定的类型

行为肯定

- 通过面部表情、行为和动作等表达肯定，例如，
 - 给饥饿的人一个面包；
 - 拍一下肩膀；
 - 一个微笑；
 - 一次拥抱等。
- 通常用于肯定的行为
 - 身体前倾；
 - 集中眼神交流；
 - 点头。



2) 肯定的对象

- A. 肯定家庭成员
- B. 团队肯定
- C. 肯定自己



2) 肯定的对象

A、肯定家庭成员

- 益处

- 家庭成员较少感到沮丧。
- 我们与家庭成员的沟通更多、更深入。
- 家庭成员在言语和社会功能方面表现出改善，他们会感到轻松。
- 家庭成员间联络增多。
- 父母开始更好地了解自己的孩子。
- 家庭成员有更多的自己检查，他们获得了自我意识(Feil & de Klerk-Rubin, 2012)。



2) 肯定的对象

B、团队肯定

- 一个团体产生能量，防止退缩。
- 小组活动可以提高注意力的广度。
- 小组帮助参与者解决问题并互相关心。
- 小组让参与者有机会恢复熟悉的社会和工作角色以及家庭关系。
- 运动、唱歌、触摸、交谈、解决问题，产生团队凝聚力。
- 在小组中，参与者以口头和非口头方式表达自己。
- 小组帮助参与者恢复价值感，重新获得独立性和自主能力(Feil & de Klerk-Rubin, 2012)。



2) 肯定的对象

C、自我肯定

- 积极倾听并关注自己：留心自己的想法、感受和行为
- 描述自己的感受时不要做评判
- 以一种表明我们认真对待自己的方式回应：接受自己的情绪是可以的
- 承认这种情绪在这种情况下是有意义的
- 不要评判自己的情绪（或自己）
- 使用人际交往有效性技巧来获得自尊，公平对待自己，不为自己的感受道歉，维护自己，忠于自己的价值观（FAST）



3) 肯定的基本方法

- 肯定的基本句式
 - 我知道你.....。
 - 我能看到你.....。
 - 我觉察到你.....。
 - 当然，你.....。
- 如果只理解和肯定对方的部分叙述，还希望了解更多，可以说：
 - 我知道你.....，但是我没有完全理解，能够告诉我更多一些吗？



3) 肯定的基本方法

例子

- 患者：我知道我只是一个糟糕透顶的人。
- 关顾者：我知道你经常对自己进行判断。你能在不评判自己的情况下再说一遍吗？
- 被关顾者：我母亲去世后我一直很悲伤，似乎无法阻止自己哭泣。
- 关顾者：你为失去母亲而难过是完全正常的。如果你需要，继续哭也没有问题。



4) 肯定的层次

第8层次: 功能性肯定和行动

第7层次: 情绪易感性

第6层次: 真实性, 平等和尊重

第5层次: 此时此刻的事实

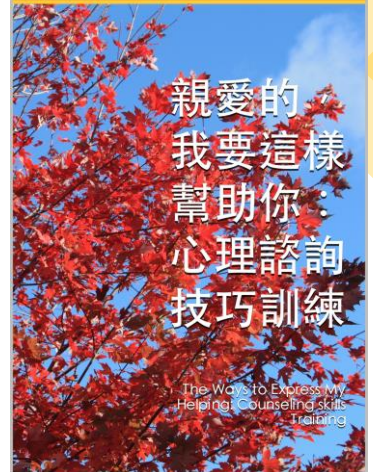
第4层次: 行为或者经历的原因

第3层次: 非言语行为表露的情绪或想法

第2层次: 精确反映和承认

第1层次: 参与和积极倾听

倪星群 Xing Qun Ni



4) 肯定的层次

第一层次的肯定是参与和倾听

- 全神贯注
 - 聆听他们在说什么
 - 注意某人使用的词语和语气
-
- 肯定：看着和你说话的人。停止其它任务，全神贯注于他们。
 - 无效：坐在沙发上，一只眼睛盯着电视，只注意一半。



4) 肯定的层次

第二层次的肯定是精确反映

- 反映内容：释义或者重述；总结
- 情绪反映：情绪

- 肯定：“听起来你好像在说你感到沮丧，因为你认为你的同事想要挑战你，是吗？”
- 无效：“那可能不是真的，也许你只是太敏感。”



4) 肯定的层次

第三层次的肯定非言语行为表露的情绪或想法

- 非言语行为
- 肯定：“我很抱歉你没有得到你想要的工作。我猜你一定很失望。”
- 无效：“你知道得到那份工作的希望渺茫，所以失望真的没有意义。”



4) 肯定的层次

第四层次的肯定行为或者经历的原因

- 两个关键领域
 - 人的历史
 - 人的生物学
- 肯定：“当任何一段关系都不成功时，这是令人失望的。考虑到你上次分手对你来说有多么艰难，你对这段关系的结束感到如此悲伤也是有道理的。”
- 无效：“你只约会了几次，所以我不知道你为什么这么不高兴。”



4) 肯定的层次

第五层次的肯定此时此刻的事实

- “当然……（行为）是有意义的，是可以理解的……”
- 肯定：“你刚刚丢了工作，当然会感到很沮丧。”
- 宣告无效：“嗯，反正你也不太喜欢那份工作。现在你有机会找到你真正喜欢的工作了。”



4) 肯定的层次

第六层次的肯定强调真实性，表示真诚、平等和尊重

- 在谈话和互动中真诚
- 如果不感兴趣，请尊重地告诉对方
- 如果想支持某人但需要先照顾好自己，请尊重地让对方知道 (Williams, 2021)

- 肯定：“她这么做太粗鲁了。如果我处在你的位置，我也会生气的！”
- 无效：“她也总是对我做这样的事，我只是尽量不把它当回事。”



4) 肯定的层次

第七层次的肯定是情绪易感性

- 自我揭露
- 匹配情绪易感性
- “我在...时候，也会觉得...”



4) 肯定的层次

第八层次的肯定是功能性肯定，通过行动来作反应

- 关顾者提供协助，友善行动，拥抱，直接给予教会关顾。
- 提供帮助，
- “我可以...”





晨星心理咨询与心理治疗
www.nipsychotherapy.com