

主題:阿德勒勇氣心理學在師生互動中的應用

時間:105年11月2日(三)13:00-15:00

地點:明新科技大學

講座:吳淑禎 國立臺灣師範大學副教授/諮商心理師

內容重點

- 一、變動快速的世界
- 二、大學生的生涯挑戰與任務
- 三、阿德勒心理學在師生互動中的運用
- 四、結語

職場世界的變化

20世紀

1. 組織的工作是**安全**的，而且人事特徵是**穩定**的
2. 將生涯概念化為一個**固定**的階段順序

諸如以職業認同、生涯規劃、生涯發展對個人的工作適應作預測

21世紀

變動更頻繁、更多不確定性、角色多變年代(protean)
彈性(flexibility)高於**穩定(stability)**
要能保持自己的**就業力(employability)**
要能**創造自己的機會**

Svaikas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Esbroeck, R. V., Van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: a paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250.

不變的是什麼？

變

不可測

不確定

不變的是什麼？

準備就業力、終身學習、彈性、
應變享變、樂觀積極、堅持、
冒險、善用機緣

生涯(career):

(1)如何成長

(2)如何經歷

(3)如何發展

生涯發展

個人一生當中，關聯到教育、職業、以及其他重要角色的選擇、進入與進展，其最終目標在實現個人的自我。

生涯輔導:在個體的生涯成長、經歷與發展過程，提供專業協助，協助個體安身立命，找到意義與價值，活出自己。

生涯發展所需的能力

生涯覺知	生涯準備
探索自我	生涯安置
探索世界	生涯適應
生涯抉擇	生涯進展
生涯規劃	生涯轉折

本頁資料來源:林一真(2007)「生涯彩虹探索」量表。心理出版

生涯十力

- 1.生涯覺知能力：生涯好奇、幻想、興趣、生涯信念、生涯信念。
- 2.探索自我能力：個人探索、環境探索、定向探索。
- 3.探索世界能力：職業探索、進修探索、資訊探索。
- 4.生涯抉擇能力：生涯風格的覺察、悅納、調整、承諾、行動的勇氣。
- 5.生涯規劃能力：規劃能力、生涯變動規劃。

本頁資料來源:林一真(2007)「生涯彩虹探索」量表。心理出版

生涯十力

- 6.生涯準備能力：培養生涯態度、休閒風格、才能補充訓練、人際溝通、EQ、第二專長、才能專精訓練。
- 7.生涯安置能力：求職技巧、升學、獲得新機會的技巧、探索新機會。
- 8.生涯適應能力：上班族EQ、歧視、平權、職業病。
- 9.生涯進展能力：生涯成功指標、生涯精進、生涯停滯、生涯發展障礙、職業倦怠再教育、專業成長。
- 10.生涯轉折力：換跑道、外派、升遷、失業、面對重要事件。

本頁資料來源:林一真(2007)「生涯彩虹探索」量表。心理出版

大學青年常見的生涯困擾

1. 不知道自己的興趣是什麼？
如何找興趣？
2. 多重興趣是要專一發展還是繼續嘗試？興趣多元導致沒有具體的目標？
3. 興趣能當飯吃嗎？
4. 讀到大四/研究所才發現自己沒興趣？
5. 比別人較晚知道興趣方向，準備的時間不夠怎麼辦？

1. 目標太雜，無法確定
2. 目標不被認同
3. 有目標但遇到瓶頸
4. 沒有目標，不知自己要什麼



大學青年常見的生涯困擾

1. 選錯科系怎麼辦？
2. 要不要出國深造？
3. 不知道如何選科系？選工作？
4. 畢業後要繼續深造或是直接就業？
5. 功課重要還是友誼重要？
6. 社會期待與興趣之間去交換要延畢，要去嗎？
7. 要延畢修完學程或輔系嗎？
8. 若不太喜歡主修，要轉系或雙主修嗎？



臺師大吳淑禎

1. 不知道喜歡什麼工作
2. 畢業了卻沒有一技之長
3. 現在才開始考慮其他就業的選項還來得及嗎？
4. 不知要怎麼找工作
5. 我想做的事和夢想可能賺不了多少錢，是否該考慮走實際一點的路
6. 為何公職考試如此熱門？
7. 該選擇什麼職業？我做這個有前途嗎？
8. 是否能找到輕鬆的工作？
9. 畢業後能否找到合適工作？
10. 遇到一個職業該如何知自己是否合適？
11. 未來就業方向？

大學青年常見的生涯困擾

1. 沒有很多時間接觸領域以外的事
2. 到底該不該為了時間而感到恐懼？
30歲的門檻是否也會讓你感到焦慮？
3. 讀書、社團、工作如何做好時間分配？
4. 工作與家庭如何兼顧？
5. 愛情和麵包哪個重要？



1. 想讀的跟家庭期望不同
2. 想做的事不被家人認同
3. **家長對於自己決定的質疑可以如何應對？**
4. 個人生涯方向不合家人期望、難過。
5. 回家鄉發展
6. 被父母預設目標
7. 我應該跟隨社會大潮流或家人期待選擇學系與未來嗎？

大學青年常見的生涯困擾

1. 不知向誰求助
2. 有哪些管道可以協助認識職場
3. 人名辨識障礙
4. 喜歡但預感不適合走到最後，要在一起嗎？
5. 感情健康與個人成就之間的平衡，該如何分配
6. 什麼樣的伴侶適合我



1. 業主想看什麼
2. 對職場不夠認識
3. 社會上有什麼職業瞭解太少
4. 選擇一個職業後需要花多久時間來知道自己是否真的適合
5. 能否在職場上發揮自己的優勢能力
6. 研究所及大學如何轉換成為職場能力
7. 自己在大學及研究所階段所培養的能力能否運用在職場上
8. 如何更明確的行銷自我

從高中到大學的學習策略表現

高中職	平均數	標準差	大學	平均數	標準差
學習興趣	3.15	0.88	學習興趣	3.17	0.72
學習動機	3.42	0.77	學習動機	3.19	0.66
學習專注	3.13	0.84	時間管理	2.81	0.77
閱讀及考試	3.12	0.74	焦慮調適	2.73	0.81
時間管理	2.72	0.74	學習專注	2.93	0.75
自我測驗	3.12	0.87	訊息處理	3.47	0.64
焦慮調節	2.61	1.01	選擇重點	3.51	0.57
訊息處理	3.21	0.85	學習輔助	3.21	0.65
問題解決	3.30	0.84	自我測驗	3.33	0.65
--	--	--	考試策略	3.42	0.73
--	--	--	問題解決	3.61	0.67
全量表	3.09	0.53	全量表	3.22	0.42

註：本項調查為五點量表
資源來源：吳淑禎(2015)

大學青年的轉銜準備與需求

1、轉銜青年準備度最不足的事

「生涯定向」與「生涯信心」。

2、轉銜青年的生涯服務需求

「職能學習」、「人際支持」、「職場認識」。

資料來源:吳淑禎(2012)從學校到職場：青年的生涯轉銜服務需求、生涯準備與轉銜服務的檢討與改進(NSC 101-2511-S-003-050)

大學青年參加實習，最擔心的事

- 1 一開始無法適應，不熟悉工作內容、職場環境、茫然、不習慣
- 2 人際溝通、應對與交流，工作團隊不友善
- 3 自己的能力無法勝任、不夠專業，不能把事情做好
- 4 實習內容與想像或期待不符、無法學到自己想要的
- 5 上司不滿意自己的表現、把實習生當打雜工、壓榨
- 6 太忙、占用太多自由時間、不符合時間成本效益、與課程時間衝突
- 7 時間難以配合、地點太遠、有住宿困擾
- 8 怕做錯事、沒自信、跟不上同事進度
- 9 沒薪水及經濟來源
- 10 缺乏實習支持系統

資源來源:吳淑禎(2012)大學生的實習意願與就業偏好調查

在校大學青年對畢業最擔心的事

在至於畢業最擔心的事，排序前五大擔心，依序為

- (1) 「找不到理想工作」，占17%(N=3035)、
- (2) 「工作內容與志趣不符」，占14.5%(N=2603)、
- (3) 不知道要找何種工作，占12.3%(N=2603)、
- (4) 無法勝任未來的工作要求，占10.5%(N=1882)、
- (5) 起薪太低，占10.4%(N=1852)。

資源來源:吳淑禎(2012)大學生的實習意願與就業偏好調查

學習經驗愈佳，生涯調適愈好

台灣大學青年，其內在動機、學習策略、學習成就、以及生涯調適之間存在顯著**正相關**(吳淑禎，2015)。

大學	內在動機	生涯調適	學習策略
生涯調適	.597**		
學習策略	.440**	.656**	
成績	.125**	.145**	.281**

大學生與研究生的生涯發展任務

- 1、學生能夠**知道什麼是生涯發展、為什麼自己需要生涯發展**、並能描繪讓自己有興趣熱忱與行動動力的生涯願景
- 2、學生能夠**利用科學測量**（如性向、興趣量表）與生命經驗探索及瞭解自我
- 3、學生能夠通過現有資料（如職業產業介紹說明、職業故事）與親自訪詢來**認識職業世界**
- 4、學生能夠**知道自己的現況、生涯願景的要求、需要發展的能力與資源網絡**（劉孟奇，2014）

大學生與研究生的涯發展任務

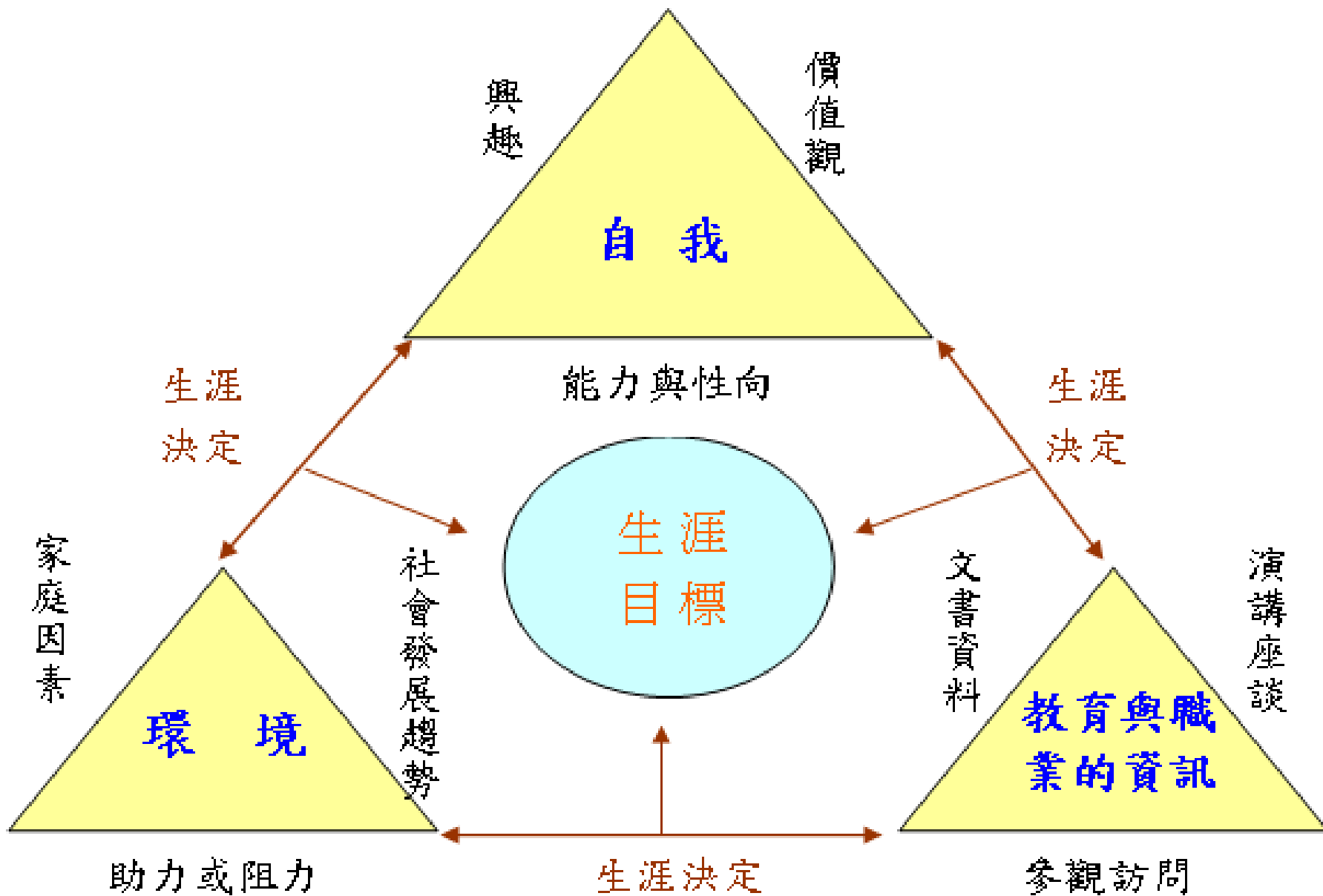
- 5、學生能夠有效進行**生涯管理**，包括進行具體規劃與落實執行
- 6、學生能夠知道**如何運用學習資源**（如課程地圖）與情境機會（如社團、出國交換）來進行學涯發展
- 7、學生能夠**彈性應變**，以開放的心態迎接新機緣與進行調整
- 8、學生能夠有**足夠能力**（如**共通職能**、**專業職能**）與所需機會（如實習與求職管道），進行從校園到職場的學職轉換過程
- 9、學生能夠透過**反思**，享受自己的生涯發展歷程與成就，或進行**再定位**、**再構與再啟動**（劉孟奇，2014）

95就業力調查	98就業力調查		99就業力調查
1. 良好個人工作態度	1. 良好工作態度	10. 國際觀	1. 表達溝通能力
2. 穩定度及抗壓性	2. 穩定度及抗壓性	11. 能將理論應用到實務工作的能力	2. 問題解決能力
3. 表達與溝通能力	3. 團隊合作能力	12. 擁有專業證照或能力證明	3. 團隊合作能力
4. 專業知識與技術	4. 表達溝通能力	13. 良好的領導能力	4. 領導統御能力
5. 學習意願與可塑性	5. 瞭解並遵循職場中的專業倫理與道德	14. 良好的創新能力	5. 自我管理能力
6. 團隊合作能力	6. 能發掘及解決工作中所遭遇的問題	15. 強烈的學習意願與高度可塑性	6. 創新思考能力
7. 基礎電腦應用技能	7. 專業知識與技術	16. 對職涯發展有充分了解及規劃	7. 資訊應用能力
8. 發掘及解決問題能力	8. 基礎電腦應用技能	17. 瞭解產業環境及發展情形	8. 職涯規劃能力
	9. 外語能力	18. 求職與自我推銷能力	9. 職場認知能力
			10. 國際宏觀能力

(一)一般能力	(二)專業能力	(三)態度及信心	
1. 表達及溝通能力	1. 專業知識與技術	1. 學習意願	溝通表達 持續學習
2. 時間管理能力	2. 資訊及數位能力	2. 可塑性	人際互動
3. 領導能力	3. 將理論運用到實際工作的能力	3. 遵守職業倫理	團隊合作
4. 創新能力	4. 發掘及解決問題的能力	4. 對自己職涯發展的瞭解及規劃	問題解決
5. 團隊合作能力		5. 有關的產業環境與發展情形的瞭解	創新
6. 本國語文能力		求職及推銷自己的能力	工作責任及紀律
7. 外語能力			資訊科技應用
8. 抗壓性			

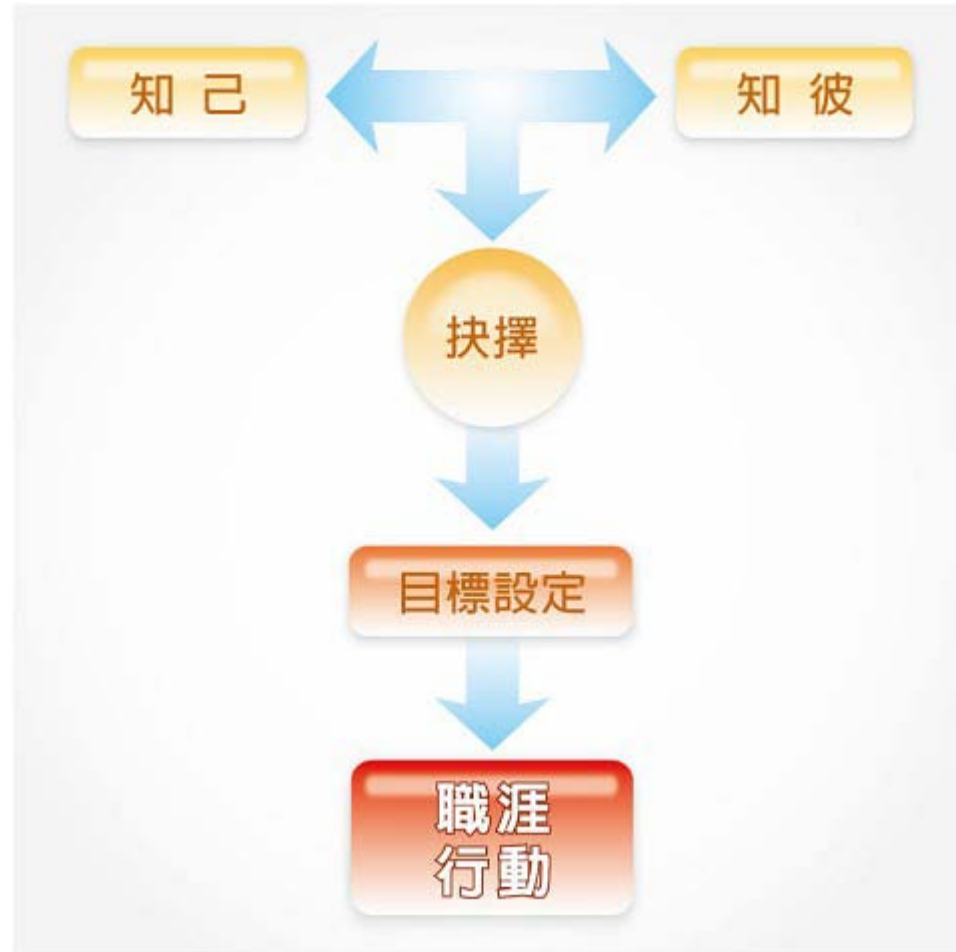
進入職場前要先思考的問題

1. 我想要做什麼？(興趣和價值觀)
2. 我能夠做什麼?(能力)
3. 我可以做什麼?(機會)
4. 我應該做什麼?(期望)
5. 現在正在做什麼？(準備進修、準備跳槽…)
6. 為什麼這樣做？(金錢、名聲、興趣…)
7. 我為什麼要去做？(為將來準備、為現在生活需要)



Swain(1984)生涯金三角

生涯規劃包含五大要素是：
知己、知彼、抉擇、目標、行動



Adlerian-阿德勒個體心理學介紹

- 重視人格的一致性、整體性與獨特性(個體心理學中的individual 即指一個人的獨特性)
- 器官缺陷、自卑感(ex. 生理、智能、心理、社會、以及經濟)、自卑情結、優越情結、補償作用
- 行為目標論、個體主觀認知/私人邏輯、生活方式
- 生命任務、社會情懷、合作、目的論
- 早期家庭經驗、出生序、早期記憶、夢
- 面對不完美的勇氣
- 勇氣心理學-修正原本錯誤的目標，給予朝向新目標的勇氣





(Alfred Adler, February 7, 1870 – May 28, 1937)

人本主義心理學的先驅



To see with the eyes of another,
to hear with the ears of another,
to feel with the heart of another.

--Alfred Adler

For the time being, this seems to me an admissible definition of what we call
social feeling.

社會情懷

對於人際
關係的興
趣、對他
人的關心

行為

助人、分
享、參與、
尊重、合
作、彈性、
同理
鼓勵、改
善

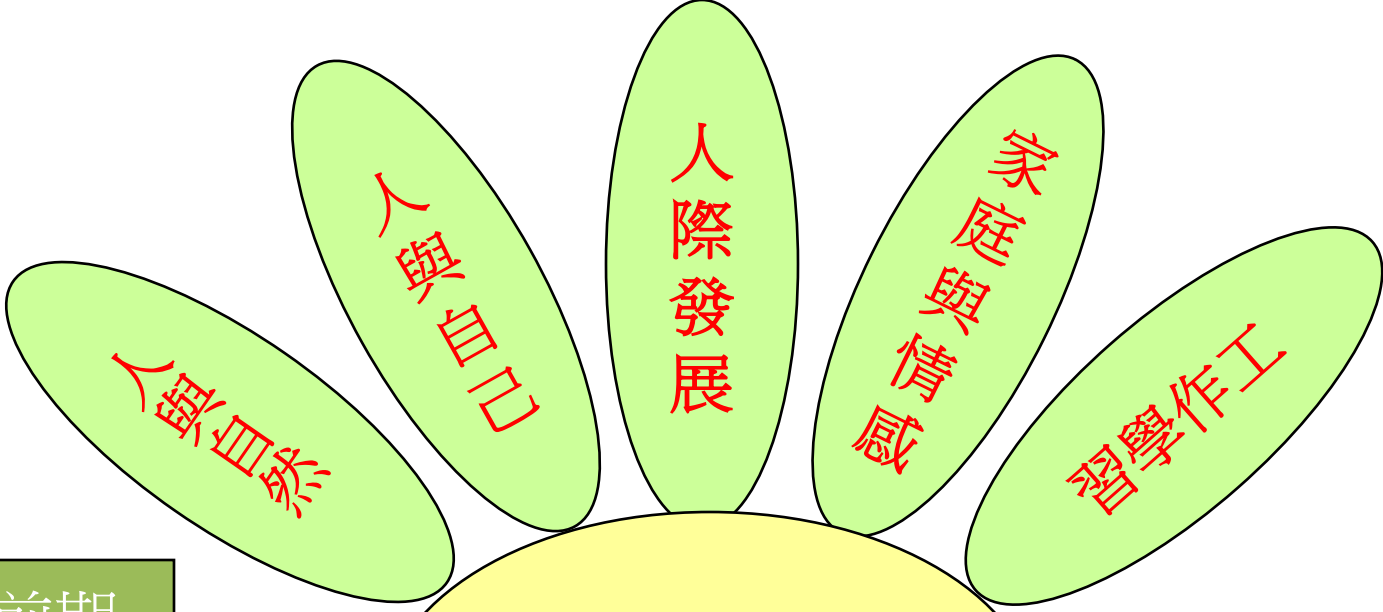
感受

歸屬感(感覺
待在這裡很不
錯)、自在
感、共識、
信任他人、
不完美的
勇氣、樂
觀

認知

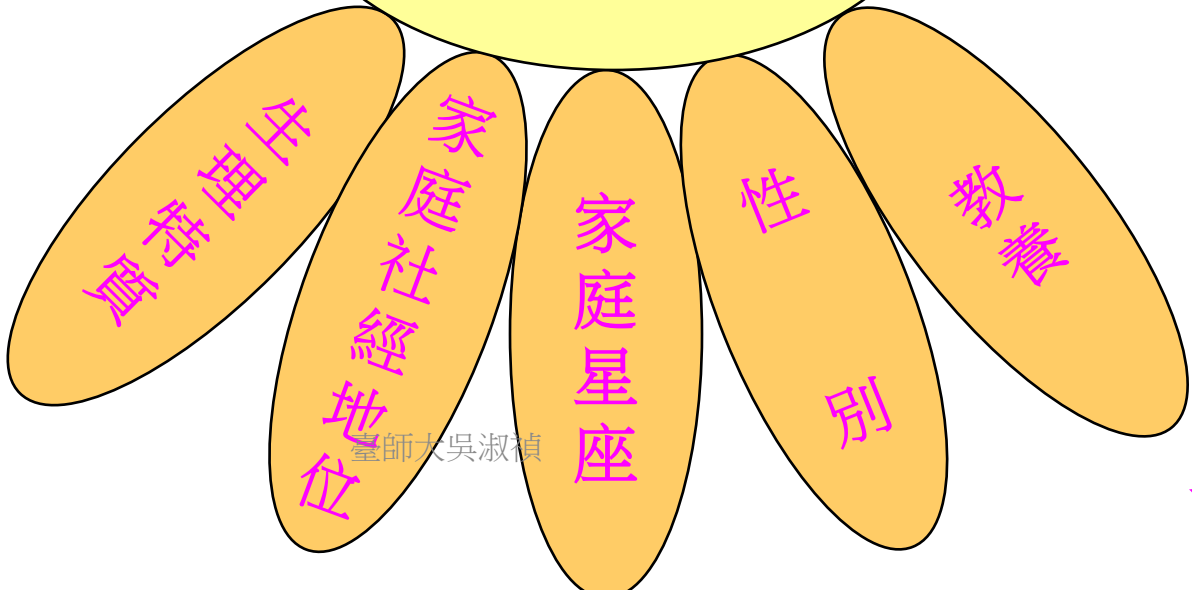
不期望特
權或差別
待遇

形成前期



LIFE STYLE
生活方式/腳本

發育期



臺師大吳淑禎

段

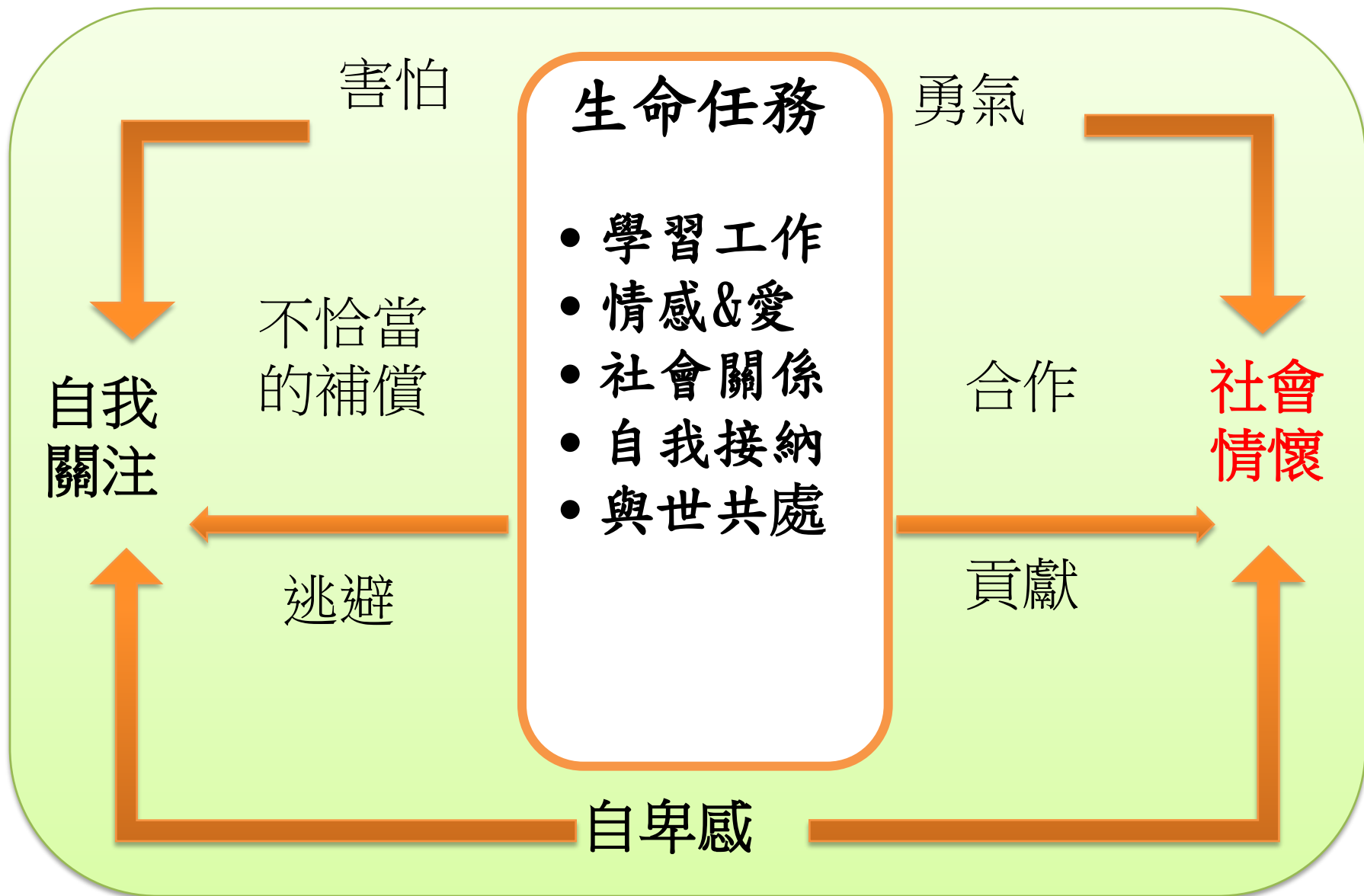


圖:個體心理學之勇氣模式(摘自Yang,2008)

Three C' s的人性需求

- 一、歸屬、連結的渴望(Connect)
- 二、對成長、進步、有能力的渴望
(Capable)
- 三、對重要性的渴望
(Count)

Bettner & Lew(1989)

五種愛的語言

- (一) 愛的語言一：肯定的言詞 (words of affirmation)
- (二) 愛的語言二：身體接觸 (physical touch)
- (三) 愛的語言三：精心時刻 (quality time)
- (四) 愛的語言四：禮物 (receiving gifts)
- (五) 愛的語言五：服務的行動 (acts of service)

吳瑞誠譯(2000)。兒童愛之語-打開親子愛的頻道。台北：中主出版

鼓勵的表達

- 1 肯定**正面特質/能力**及其具體行為
- 2 把焦點放在**貢獻與感謝**
- 3 把焦點放在**進步**以及**進步背後**的努力
- 4 **接納與認可**的對待，欣賞對方做自己
- 5 表達**信心**，相信對方的特質、能力與努力可以達成目標

一、肯定正面特質/能力

- 主要概念：
- 發現**當事人的正面特質**，讓當事人知道你**注意到了「他的好」**，協助當事人從你的眼中看見自己，並據此建立自信與自我概念，同時也發展出一種自我期許，有意願地表現出那些受到注意的特質或行為。

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

一、肯定正面特質/能力

主要句型：

語法：當事人特質形容詞＋具體事件描述

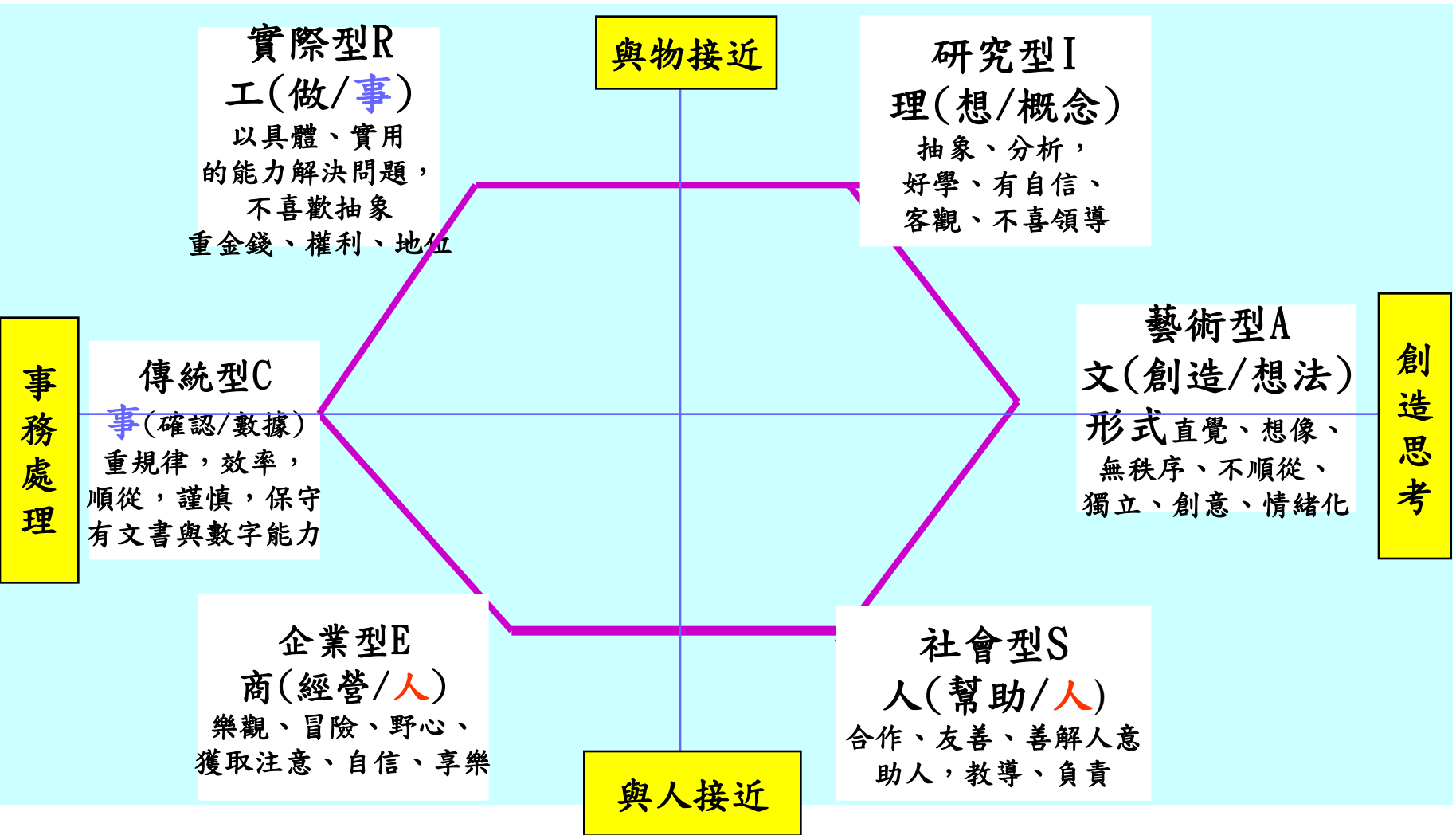
（要提出具體的行為或事實依據，當事人才會信服）

例句：

- 1、你是個好熱心的學生，常會主動幫忙關教室的燈
- 2、你是個觀察敏銳且行動力強的孩子，今天一早你發現下雨了，隨即幫忙大家把實驗器材放到操場上接雨水，有你真好。

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

Holland 類型論 (typology)



多元智能

- 語文
- 邏輯—數學
- 空間
- 音樂
- 肢體—動覺
- 人際
- 內省
- 自然觀察者

二、指出貢獻與感謝

主要概念：讓當事人瞭解自己行為的影響力，使其心裡產生一種「我有能力」、「我成長了」的感受並看見自己在團體中的價值與位置，以建立當事人的能力感與價值感，同時也可培養當事人勤勉助人的心志。

語法：

指出具體行為或善意意圖+行為或意圖帶來的正向影響+感謝

例句：

- 1、謝謝你提供筆記，讓我在生病後，能夠在很短的時間，跟上進度，有你真好。
- 2、你都會認真抄筆記並出借給有事未能出席的同學，讓他們能很快跟上進度，有妳真好

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

三、指出努力與進步

- 主要的概念:觀察當事人的行為，注意他的進步以及進步背後的用心及所付出的代價，肯定當事人的努力，讓當事人知道他所下的工夫，是有價值的，同時也是父母／老師所看重的。如此在未達標準前或失敗時，當事人仍有值得肯定及努力之處，讓當事人知道自己的努力是受到重視的，他會更願意繼續努力，也會學習到努力的價值，而不會只以成敗來評斷自己。

語法:

具體描述進步的行為+展現的努力、意圖

強調進步及努力

指出體能、社交、學習、性格、生活能力的進步

例句:

1、前二次你都能準時上學，你愈來愈守時了。

2、成才你進步了，願意努力利用一整晚完成作業，老師很開心你對作業的用心。但你一整晚沒睡，一定很累吧。老師願意陪著你一起努力學習

四、接納與認可的對待

主要概念：

單純地描述當事人的外顯行為或內在的心理狀態(感受、意願)。從當事人的立場、觀點看待其活動、經驗、感受及想法，並由口語將「我看見你…」 「我知道你..」的意圖表達出來，不需額外加上其他的指導或要求，即可可傳達出「你現在這樣很好」的認可訊息。

接納最大的影響為建立你與當事人的親近關係

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

四、接納與認可的對待

- 語法:描述具體的行為、表現、情緒、意圖、態度與興趣

(像鏡子一樣，將當事人的投入與用心表現及樂在其中或專注其中的狀態，回應給對方)

1. 描述行為
2. 描述作品或表現
3. 描述情緒、感受
4. 描述行為背後的用心或意圖
5. 描述整體行為表現出來態度或興趣

例句：看你那麼每天聽著英文，而且不間斷，你一定很重視學習

1. 偉哲，我注意到你上課都會很積極的回應老師，而且對於新知都會很躍躍欲試的抄寫，你一定是個求知若渴、積極向上的人!

五、表示信心

主要概念：

根據明確的證據基礎，包括孩子已具有的特質、能力、態度或進步，評估其與所欲達成目標或面對的挑戰，建立連結，點出他還沒有發揮出來的潛能，知道什麼時候該推他一把，什麼時候該等一等，好讓他有機會成功。

1. 必須考慮當事人真實的能力水準，必要時提供陪伴與協助
2. 需要辨識孩子的動機並尊重其意願
3. 將不放心、擔心轉化為正向祝福與打氣

五、表示信心

- 語法：
- 描述當事人行為/能力/特質 + 達成某件事、某個目標或面對某個挑戰 + 說話者的信任或支持
- (強調達成某件事、某個目標或面對某個挑戰與前述能力/特質的關連)
- 例句：
- 要在暑假期間保持六點起床，是件不容易的事，但是我有把握
- 憑藉你的毅力，你一定可以做到

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

五種愛的語言

- (一) 愛的語言一：肯定的言詞 (words of affirmation)
- (二) 愛的語言二：身體接觸 (physical touch)
- (三) 愛的語言三：精心時刻 (quality time)
- (四) 愛的語言四：禮物 (receiving gifts)
- (五) 愛的語言五：服務的行動 (acts of service)

鼓勵

En+ courage =encourage

灌注勇氣給自己或他人的歷程

Dis+courage=discourage

Equal? same?

彩虹的每道顏色都不一樣，但各有其美，尊重各自的不同，是平等的開始



Courage

願意冒險，縱使面臨困難仍不斷向前

- **Discouragement**

- 氣餒、喪志、洩氣、沮喪

- 我不能

- 對自己不具信心並假設自己毫無機會，對成功不再懷抱希望，失去奮鬥的意願，不再有勇氣面對挑戰

- **Encouragement**

- 鼓勵、激發勇氣
- 重視努力、優點、長處、貢獻、進步
- 相信有能力
- 我願意

五種愛的語言

- (一) 愛的語言一：肯定的言詞 (words of affirmation)
- (二) 愛的語言二：身體接觸 (physical touch)
- (三) 愛的語言三：精心時刻 (quality time)
- (四) 愛的語言四：禮物 (receiving gifts)
- (五) 愛的語言五：服務的行動 (acts of service)

吳瑞誠譯(2000)。兒童愛之語-打開親子愛的頻道。台北：中主出版

鼓勵的表達

- 1 肯定**正面特質/能力**及其具體行為
- 2 把焦點放在**貢獻與感謝**
- 3 把焦點放在**進步**以及**進步背後**的努力
- 4 **接納與認可**的對待，欣賞對方做自己
- 5 表達**信心**，相信對方的特質、能力與努力可以達成目標

一、肯定正面特質/能力

- 主要概念：
- 發現**當事人的正面特質**，讓當事人知道你**注意到了「他的好」**，協助當事人從你的眼中看見自己，並據此建立自信與自我概念，同時也發展出一種自我期許，有意願地表現出那些受到注意的特質或行為。

一、肯定正面特質/能力

主要句型：

語法：當事人特質形容詞＋具體事件描述

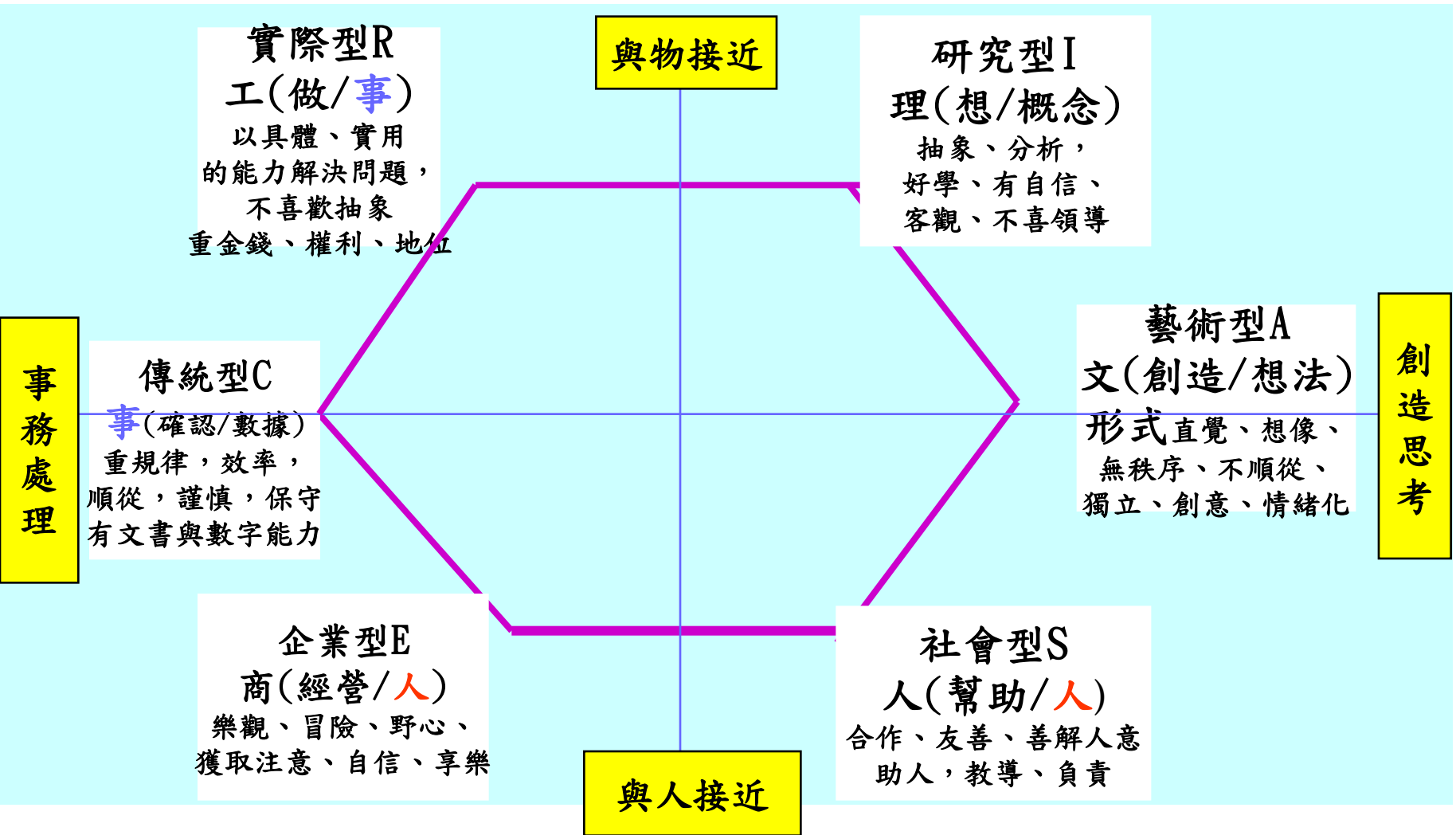
（要提出具體的行為或事實依據，當事人才會信服）

例句：

- 1、你是個好熱心的學生，常會主動幫忙關教室的燈
- 2、你是個觀察敏銳且行動力強的孩子，今天一早你發現下雨了，隨即幫忙大家把實驗器材放到操場上接雨水，有你真好。

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

Holland 類型論 (typology)



多元智能

- 語文
- 邏輯—數學
- 空間
- 音樂
- 肢體—動覺
- 人際
- 內省
- 自然觀察者

二、指出貢獻與感謝

主要概念：讓當事人瞭解自己行為的影響力，使其心裡產生一種「我有能力」、「我成長了」的感受並看見自己在團體中的價值與位置，以建立當事人的能力感與價值感，同時也可培養當事人勤勉助人的心志。

語法：

指出具體行為或善意意圖+行為或意圖帶來的正向影響+感謝

例句：

- 1、謝謝你提供筆記，讓我在生病後，能夠在很短的時間，跟上進度，有你真好。
- 2、你都會認真抄筆記並出借給有事未能出席的同學，讓他們能很快跟上進度，有妳真好

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

三、指出努力與進步

- 主要的概念:觀察當事人的行為，注意他的進步以及進步背後的用心及所付出的代價，肯定當事人的努力，讓當事人知道他所下的工夫，是有價值的，同時也是父母／老師所看重的。如此在未達標準前或失敗時，當事人仍有值得肯定及努力之處，讓當事人知道自己的努力是受到重視的，他會更願意繼續努力，也會學習到努力的價值，而不會只以成敗來評斷自己。

語法:

具體描述進步的行為+展現的努力、意圖

強調進步及努力

指出體能、社交、學習、性格、生活能力的進步

例句:

- 1、前二次你都能準時上學，你愈來愈守時了。
- 2、成才你進步了，願意努力利用一整晚完成作業，老師很開心你對作業的用心。但你一整晚沒睡，一定很累吧。老師願意陪著你一起努力學習

四、接納與認可的對待

主要概念：

單純地描述當事人的外顯行為或內在的心理狀態(感受、意願)。從當事人的立場、觀點看待其活動、經驗、感受及想法，並由口語將「我看見你…」 「我知道你..」的意圖表達出來，不需額外加上其他的指導或要求，即可可傳達出「你現在這樣很好」的認可訊息。

接納最大的影響為建立你與當事人的親近關係

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。

四、接納與認可的對待

- 語法:描述具體的行為、表現、情緒、意圖、態度與興趣

(像鏡子一樣，將當事人的投入與用心表現及樂在其中或專注其中的狀態，回應給對方)

1. 描述行為
2. 描述作品或表現
3. 描述情緒、感受
4. 描述行為背後的用心或意圖
5. 描述整體行為表現出來態度或興趣

例句：看你那麼每天聽著英文，而且不間斷，你一定很重視學習

1. 偉哲，我注意到你上課都會很積極的回應老師，而且對於新知都會很躍躍欲試的抄寫，你一定是個求知若渴、積極向上的人!

五、表示信心

主要概念：

根據明確的證據基礎，包括孩子已具有的特質、能力、態度或進步，評估其與所欲達成目標或面對的挑戰，建立連結，點出他還沒有發揮出來的潛能，知道什麼時候該推他一把，什麼時候該等一等，好讓他有機會成功。

1. 必須考慮當事人真實的能力水準，必要時提供陪伴與協助
2. 需要辨識孩子的動機並尊重其意願
3. 將不放心、擔心轉化為正向祝福與打氣

五、表示信心

- 語法：
- 描述當事人行為/能力/特質 + 達成某件事、某個目標或面對某個挑戰 + 說話者的信任或支持
- (強調達成某件事、某個目標或面對某個挑戰與前述能力/特質的關連)
- 例句：
- 要在暑假期間保持六點起床，是件不容易的事，但是我有把握
- 憑藉你的毅力，你一定可以做到

張英熙(2013)。看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師出版。