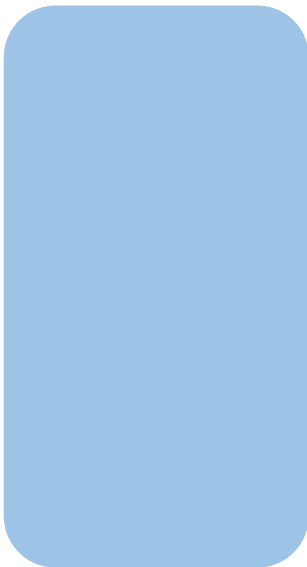
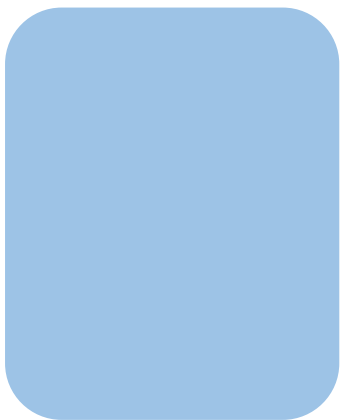


親子自我探索心靈成長

第三堂

家庭讚美箱

防疫期間，光寶文教基金會推出「親子自我探索心靈成長」的六堂課，透過簡單手作互動及親子的心靈對話，創造美好的家庭時光。





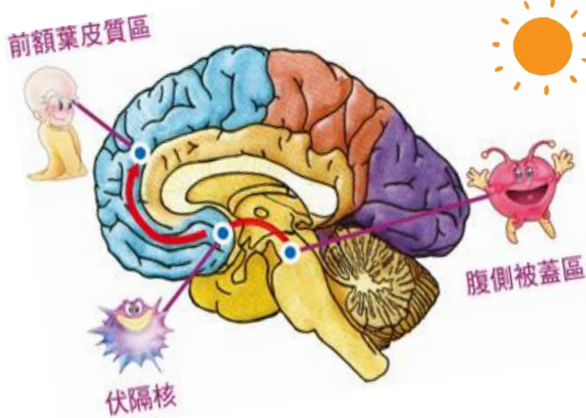
在課程開始前，先分享一則輕鬆的親子對話
 難得～全家四人因防疫齊聚一『室』
 正在線上上社會課的小寶突然出聲：
 『賈伯斯是誰啊？』
 同時也在上課的大寶，插著耳機居然可以分心秒回：
 『賣蘋果的』
 接著在看電子小說的先生接話：
 『賣蘋果的，是壞心的皇后才對』
 果然是前世情人檔才懂的邏輯呀！
 (感謝新北市淡水區文化國小志工賴筱彤的分享)



每個人都有一個無形的水桶，
 當水桶裝滿時，會讓人充滿能量、心情愉快；
 當水桶沒水時，會讓人沮喪無力。

每個人也有一支無形的杓子，每一次的互動，
 都可以用杓子為別人加水或把水舀出來，
 當我們選擇為別人加水時，同時也在為自己加水。

正向心理學家—唐諾·克里夫頓(Donald O. Clifton)



☀️ 植物向光，人需要具體的讚美和鼓勵 ☀️

透過具體的話語，讚美、鼓勵自己和家人，
 刺激大腦的「腹側被蓋區」，產生愉悅幸福感，
 增進家庭生活的親密和樂氣氛，舒緩防疫緊繃的心情。



活動用具



1. 現有的紙盒、紙箱。(面紙盒、餅乾盒、袋子也都可以喔！)
2. 利用家中現有素材美術紙、廣告DM，彩色筆、剪刀、雙面膠或其他裝飾物品。



活動步驟

1

家中找一個盒子或小紙箱，
開一個開口，方便讚美卡投入。



2

裝飾讚美箱外觀，可利用家中
現用材料。



3

將讚美箱放置於固定處，邀請家人，
每天做一件向彼此表達感謝或讚美的
事，書寫在卡片上，投入讚美箱中。



4

可約固定時間，共同開啟讚美箱，
一起聆聽家人們的回饋。





讚美，真的有魔法喔！

心理學家阿德勒認為

「讚美與鼓勵」可以幫助孩子發展勇氣與社會情懷，
提升孩子的自信心、引發孩子用正向的眼光來看待自
己與他人，更可以讓孩子遠離被批評的焦慮與擔心，

★ 教出有勇氣及行動力的孩子。



關於讚美與鼓勵的小提醒

1. 態度要真心誠懇，只讚美具體看到的，不誇大其詞。
2. 可用行動來表達讚美，例如：拍拍肩膀、彼此相互擁抱等，或把孩子的作品、獎狀等貼在顯眼的地方。

我們可以試著應用心理學家阿德勒的五種鼓勵語法：



1 肯定特質與能力

指出特質或能力，描述實際的行為表現或具體事件。

2 指出貢獻與感謝

說出孩子具體的行為，加上該行為帶來的影響。

3 看重努力與進步

描述孩子(別人)的作品或表現，同時指認孩子(別人)努力與進步。

4 表示信心

陳述支持信心的客觀證據，並具體說出我相信...

5 傳達接納與認可

描述孩子(別人)的具體行為、表現、情緒、意圖、態度與興趣。





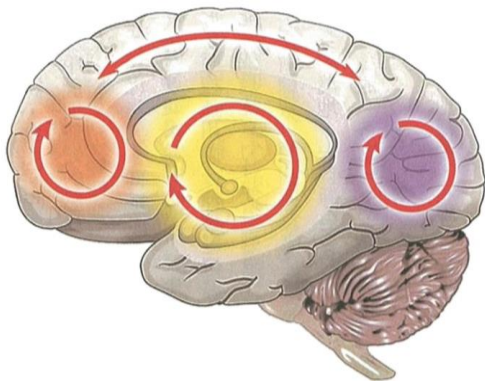
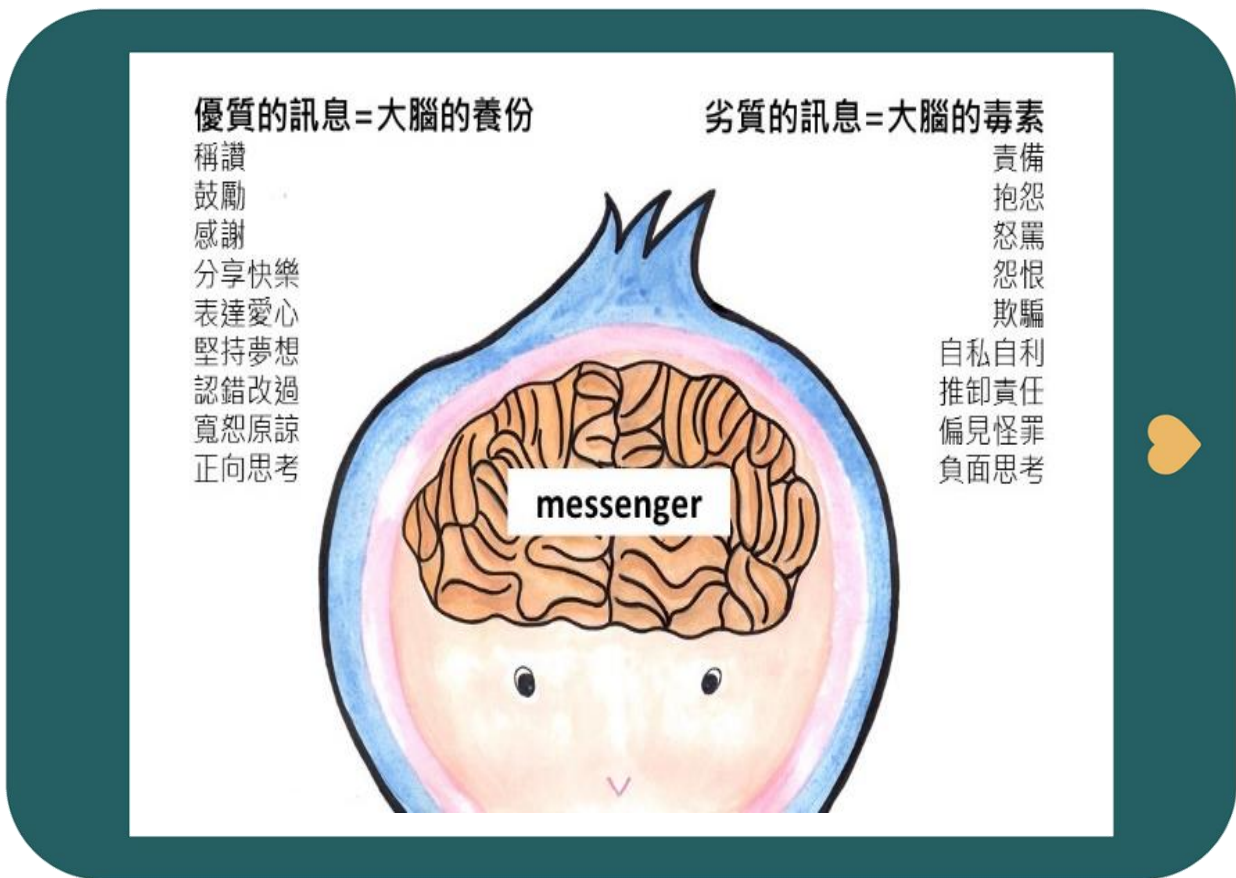
最後要叮嚀的是，

話語就像一顆種子，在潛意識裡發芽成長，是有力量的。

好的話語，能夠帶來祝福、燃起信心；

否定與命令式的話語，則會讓人氣餒、失去信心。

童年經驗是人格發展的基礎，生命影響生命，父母栽種什麼，就收穫什麼。



圖片引用自：楊定一、楊元寧 (2014)
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》
台北市：天下出版社，康健雜誌

一個行為習慣的養成，需要透過不斷練習來建立，藉由「每天」對家人寫一張讚美卡，或固定時間與家人分享回饋，都是在強化神經迴路的可塑性，從不熟悉到習慣是需要練習的喔！



透過阿德勒的鼓勵語法，親子能夠聚焦正向的角度，創造新的神經連結，培養孩子建立「發自內心感恩對方」及「發覺他人優點」的態度和習慣。



心理學研究顯示，時常感恩的人會有較高的正向情緒，會在腦部產生幸福感受的神經傳導物質。



防疫期間，透過讚美箱的手作練習回饋，來一段親子共處的精心時刻，活絡生活的情趣，是不錯的選擇喔！





親愛的大朋友、小朋友，

請試試用鼓勵語法，

寫下你對家人或重要他人表達你的肯定與讚美吧！



「親子自我探索心靈成長」系列課程

企劃、製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

圖片來源 / <https://www.freepik.com/>、

<https://zh.pngtree.com/>、

楊定一、楊元寧（2014）。《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》。台北市：天下出版社，康健雜誌。

參考資料/ 湯姆·雷斯、唐諾·克里夫頓(2011)《你的桶子有多滿？》台北市：商業周刊

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》台北市：張老師文化

財團法人精神健康教育基金會/腦的美麗境界線上導覽

特別感謝 / 社區認輔陳碧雯老師及家人、

社區認輔孔柳燕老師、

社區認輔志工黃冠曄及女兒江詠歆。