

# 語言的力量

105.4.26 林佳儀 諮商心理師



語言的背後是一種價值、一個文化

周至建, 2012



成長過程中印象深刻的話



# 標準、偏見

太矮、太胖、太醜、太窮 太  
笨、書念不好、腦袋不好 單  
身、不夠好、不成功



你應該要...



# 限制、貶抑的語言

批判、論斷、標籤化  
否定化、太絕對化



# 開啟、豐富的語言

肯定、欣賞、善意、真誠  
真實、好奇、開放性問話



語言帶出自我定位、自我認同



# 說話的非語言訊息



「你這個是抄的」  
「你不適合念這個系」



# 語言背後的假設



「這個你不用報，大家都知道」  
「你提的問題沒有很難」



# 溫暖支持＋指導要求



# 參考書目

- 周至建(2012). *故事的療癒力量* 心靈工坊
- 蔡志浩(2012). *人生從解決問題開始* 寶瓶文化