

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」

溫暖支持十指導要求

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*