



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 06 月

一句話，治癒孩子的擺爛思考病： 「如果你知道的話，那會是什麼？」

作者：陳志恆 諮商心理師

當你與孩子對話時，你的孩子常回你「不知道」嗎？

許多父母都抱怨，好好問孩子一些事情，孩子卻總用一句話：「不知道」帶過。我也常聽聞為師者的痛苦心聲，課前精心準備課程與教學內容，期待與學生能有良好的互動，但每當向同學提問時，台下總是鴉雀無聲，若指定某位學生回答，孩子便要吐出三個字：「不知道！」

用「不知道」一語帶過師長的提問，似乎是現代青少年的常態。有時候，真讓人摸不著頭緒，孩子們究竟是沒想法、不知道答案，或者，根本不願意思考，所以出現消極的思考態度——近乎擺爛。為方便說明，我把舉凡對思考與回答問題展現出來的消極態度，稱為「擺爛思考病」。

除了「不知道」外，常見的還有「還好」、「沒差」、「都可以」……等極簡回應。

說「不知道」的保護功能

要拯救孩子的擺爛思考病，免不了需要對這個現象深入探究一番。還是回到老話一句，**所有的行為都是有功能的**，不是用來**幫助自己更為提升**，就是**保護自己免受傷害**。

想一想，如果在一個公開場合，例如演講或會議上，裡頭最有權勢的人（通常是拿著麥克風的人），突然問你個問題，或邀請你發表意見，而你的腦中一片空白，同時，你發現，你的手心冒汗、呼吸急促、肌肉緊繃，你試圖張開嘴，卻一個音也發不出來。我相信，你也會很想就把「不知道」三個字，脫口而出吧！

因為，當說「不知道」時，雖然什麼都沒說，但也至少說了三個字，可以交差了；而當說「不知道」時，如果對方就不再繼續問，你就脫離險境了。

所以，「不知道」這三個字，確實具有保護功能，讓你免於繼續處在尷尬與煎熬的狀態中。而對青少年孩子而言，更是如此。

如果說了會被罵，不如不說算了

青少年孩子很聰明，當他們知道，回答大人的話，很可能受到批判時，他們就學到「少說比多說好，沒說比有說好」。但如果被要求不能不說時，「不知道」就成了讓師長即使惱怒也沒輒的防禦武器了。

什麼，被批判？沒錯！大人總是很愛批評孩子的意見。於是，許多孩子便從一個原本好思考、愛發問、願意嘗試回答問題的孩子，成了將「沈默是金」視為圭臬的信徒。於是，在青少年的團體中，不輕易在課堂上對師長發表自己的高見，是孩子們的默契。

因為講了也被罵，沒講也被罵，那麼乾脆就說「不知道」好了。連帶著，也不需要去思考任何大人的提問了。看在大人眼裡，便會好像一副對思考有著消極態度的動物。

其實，孩子陷入了「認為講了一定會被批判→焦慮不敢講→被罵得更凶→更焦慮不敢講→放棄思考→說不知道帶過」的循環機制中。

「如果你知道的話，那會是什麼？」

幸好，擺爛思考病是有得醫的。**關鍵在於大人的態度**，你得表現出**好奇、開放與絕對尊重**的態度，讓孩子知道，你很想聽到他們的想法，同時，說錯話也沒關係，絕對不會受到批評。

光有這樣的態度還不夠，還得能問出好問題。

在我的實務經驗中，每當孩子說出「不知道」，我是不會就此放過的。我會接著問：「如果你知道的話，那會是什麼？」

這是一句神奇的話語，當我這麼問時，通常孩子們就會多少說點什麼了。如果我想繼續鼓勵孩子說更多，我會接著問：「那還有嗎？」，以及「如果你知道的話，那還會想到什麼呢？」我正在暗示他們能夠思考，對我的問題已經擁有答案，而且能夠表達得出來。

這樣帶有假設性質的問句，之所以能夠促使孩子多思考一下，多表達一點，是因為對孩子而言比較不具「威脅性」，同時，傳達出一份「**我相信你一定想得到**」的**期待**，這正能鬆動那些原本放棄思考或懶得思考的孩子的內在信念：「因為我想不到大人要的好答案，所以說什麼都是錯的。」

治癒擺爛思考病，大人的態度是關鍵

在我的晤談中，我常問個案，你有什麼感覺？個案常回答：「不知道」或「沒有感覺」。我會接著問：「如果你有感覺到的話，那會是什麼？」

在我帶領的工作坊中，我常邀請學員做活動，像是畫圖，學員常說：「我不會做！」或「我不知道要畫什麼？」我會接著問：「如果你知道要畫什麼的話，你會畫些什麼？」

在我的授課過程中，我常會請學員分享自己的想法或見解。學員常說：「我不知道要說什麼？」，我會接著問：「如果你知道要說什麼的話，那會是什麼？」

我也曾遇過好幾次，有學員舉手想問問題，但當站起來時，卻停頓了好一會兒，尷尬地說：「我忘記要問什麼了？」，我也會接著問：「如果你知道你要問什麼的話，那會是什麼？」

說也奇怪，這句話一出，通常對方就能開口說話、分享意見，或者著手活動了。

當然，這句話雖然有一定程度的魔力，但關鍵還是在師長的態度。若你能表現出好奇、誠懇與開放的態度，孩子通常感受得到，他們會願意多說一點。

而若孩子願意說點話了，你能繼續保持尊重，甚至肯定他所說的：「**我聽到你說了……，謝謝你願意告訴我！**」孩子便學到，在這位大人面前說話是不會被責罵的，未來，則更可能積極表達，當然，連帶著就會啟動思考。

★作者：陳志恆 諮商心理師：

中華民國諮商心理師/美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer) / 心理療癒系列專題作家。

★本文章轉載自愛心理網站：

<https://www.iiispace.com/2020/10/27/000873/>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！