

檢定語言模式 (Meta Model)

	語法例子	檢定語言化解方法(語氣輕鬆、婉轉，忌質問)	期望後果
扭 曲	1. <u>測心</u> ：聲言可以知道對方內在的思想或感覺，其實是臆測。 例：「你不喜歡我。」 「校長不喜歡這樣做。」	「你怎知道我不喜歡你？」「怎樣做才算喜歡你？」 「你怎知道校長不喜歡這樣做？」	找出臆測的資料來源
	2. <u>名詞化語態</u> ：被固定了成為名詞的動詞。 例：「這裏沒有溝通。」 「很怕和他合作。」	「誰不在溝通？」「溝通甚麼？」「你想怎樣溝通？」 「怎樣怕？」「合作些甚麼？」「怕怎樣和他合作？」	把固定了的名詞轉回一個過程，找回刪減了的程序和說話者。
	3. <u>因果</u> ：把事情的原因錯誤地說成與某人／事有關。 例：「你令我覺得很難過。」 ； 「這種天氣使我無心工作。」	「我做的甚麼事使你選擇感到難過？」「我怎樣使你難過？」 ； 「兩事之間有甚麼關係？」	使說話者察覺自己的選擇可能有問題。
	4. <u>複合等同</u> ：把兩個不同的經歷看成等同。 例：「她向我發脾氣……她不喜歡我。」	「她向你發脾氣怎麼等如她不喜歡你？」 「你有沒有對過你喜歡的人發脾氣？」	尋出強令兩事等同的不妥之處。 提出相反例子，有助反省。
	5. <u>假設前題</u> ：「假如我的丈夫知道我的痛苦，他就不會這麼做。」(假設 (1)我很痛苦 (2)我的丈夫做了某些事情 (3) 我丈夫不知道我的痛苦。 例二： 「爲什麼你不理我？」(假設對方沒有照顧你)	1.「你是怎樣選擇痛苦的？」2.「他做了甚麼？」3.「你怎麼知道他不知道？」 「什麼使你覺得我不理你？」「何以見得我不理你？」	找出內在表象和複合等同，了解真相，指出選擇可能有問題。 指出假設可能有誤。
歸 納 概 括	6. <u>以偏蓋全</u> ：過份概括，如全部、每一個、從不、所有人、沒一人等 例：「她從不聽我說話。」 ； 「沒一個男人是好人。」	找出相反例子。「從不？」「假如她聽你說會怎樣？」； 「全部都衰？」「哪一個是衰人？」	找出相反例證、後果和真正目標。
	7. a. <u>需要性語態</u> ：如應該、不應該、一定要、一定不可以、必須要等等。 例：「我一定要照顧她。」 b. <u>能力限制語態</u> ：如可以、不可以、會/不會、可能/不可能、或許等。 例：「我不能把事實告訴他。」	a. 「照顧她會怎樣？」「你不照顧她會怎樣？」 「否則？」 b. 「是甚麼在阻止你？」「你告訴他又怎樣？」	找出後果和目標。 找出原因。 解除自我限制。
	8. <u>價值判斷語態</u> ：沒有指出來源的價值判斷字句。 例：「男人大丈夫，流血不流淚。」	「誰說是不可流的？」「這話是指誰說的？」 「你怎麼知道流淚是不好的？」	尋出證據，尋出信念的來源，說話者，和信念的策略。
刪 減	9. <u>主詞不明確</u> ：例：「他們不聽我說。」	「究竟是誰不聽你說？」	找出主詞。
	10. <u>動詞不明確</u> ：例：「她拒絕我。」	「她怎樣拒絕你？」	找出動詞的特定意義。
	11. <u>一般刪減</u> ：例：「我不舒服。」	「哪裡不舒服？」「是因為甚麼人/事？」	找出刪減了的人／事。
	12. <u>比較性的刪除</u> ：如更好、最好、更多、更少等等。 例：「他比較成熟」。	「比誰更成熟？」「在那方面更成熟？」 「跟誰/甚麼比較？」	找出刪除了的比較。