

# 正向讚賞



「描述性的讚賞」  
是培養自信而有愛  
心的同學強而有力  
的法寶。

如果我們想要鼓勵同  
學相信自己，繼續堅  
持下去，就需要避免  
一些帶有評價含義的  
詞，像「好」、「好  
極了」、「真棒」、  
「最好的」。



相反，我們可以告訴  
自己「簡單描述」就  
可以。你可以描述一  
下你看到的，或者描  
述你的感受。

## 描述你所看到的：

「你一直專注在那個問題上，  
直到最終解決！」

## 描述你的感受：

「儘管你有自己的事情做，  
但還是幫助同學解決困難。」

「我喜歡你畫的《海上落日》，  
它給我一種快樂、舒服的感覺。」

「哈，你投進了！  
球正好進入籃筐！」

「一想起你給我講的那個笑話，  
每次我就忍不住笑起來。」

# 正向讚賞



「描述性的讚賞」是培養自信而有愛心的同學強而有力的法寶。

如果我們想要鼓勵同學相信自己，繼續堅持下去，就需要避免一些帶有評價含義的詞，像「好」、「好極了」、「真棒」、「最好的」。

相反，我們可以告訴自己「簡單描述」就可以。你可以描述一下你看到的，或者描述你的感受。

描述你所看到的：

「你一直專注在那個問題上，直到最終解決！」

「哈，你投進了！球正好進入籃筐！」

「儘管你有自己的事情做，但還是幫助同學解決困難。」

描述你的感受：

「我喜歡你畫的《海上落日》，它給我一種快樂、舒服的感覺。」



「一想起你給我講的那個笑話，每次我就忍不住笑起來。」