

放下批评，表达所需

作出批评时，我们的焦点会放在负面的地方。
如果我们习惯地批评自己或别人，会容易令想法变得悲观，
损害精神健康和人际关系。

多练习正面的表达方法

表达自己的喜好

✘ 「你喜欢的那个歌手不会作曲和作词，不配做歌手！！」



✔ 「我欣赏会作曲和作词的歌手。」



表达自己的渴望

✘ 「Chris读书出色又受同学欢迎，我却像一件废物。」



✔ 「Chris读书出色又受同学欢迎，我真希望自己能像他那样。」



表达自己的想法

✘ 「这个人在网络群组胡乱说话，简直卑鄙无耻，小人一个！」



✔ 「这个人在网络群组胡乱说话，我担心他这样做容易令其他人感到被排挤。」

