

# 放下批評，表達所需

作出批評時，我們的焦點會放在負面的地方。  
如果我們慣性地批評自己或別人，會容易令想法變得悲觀，  
損害精神健康和人際關係。

## 多練習正面的表達方法

### 表達自己的喜好

✘ 「你喜歡的那個歌手不會作曲和填詞，不配做歌手！！」



✔ 「我欣賞會作曲和填詞的歌手。」



### 表達自己的渴望

✘ 「Chris讀書出色又受同學歡迎，我卻像一件廢物。」



✔ 「Chris讀書出色又受同學歡迎，我真希望自己能像他那樣。」



### 表達自己的想法

✘ 「這個人在網絡群組胡亂說話，簡直卑鄙無恥，小人一個！」



✔ 「這個人在網絡群組胡亂說話，我擔心他這樣做容易令其他人感到被排擠。」

