

# 对别人的肯定

形式：集体参与

时间：15 分钟

材料：无

场地：不限

应用：

(1) 沟通技巧

(2) 领导艺术

## 目的

鼓励人们说出对别人的肯定的看法。

## 程序

将大家分成两人一组，要求每个人写下 4—5 件在同伴身上注意到的事，但必须全部是肯定的（如：穿着整齐、声音悦耳、善于倾听等）。在他们写了几分钟后，每两人组成一个小组进行讨论，每人说出他/她写了同伴哪些事。

## 讨论

1. 这个练习让你感到自在吗？如果不自在，为什么？（对别人给出肯定的看法或接受对自己肯定的看法可能都是一种全新的经历。）

2. 怎样才能让我们更容易对别人给出肯定的看法？（首先建立一种亲密关系；给出确切的证据；选择适当的时机）

3. 怎样才能让我们更容易接受别人肯定的看法？（试着欣然接受；在质疑之前先拿定主意思考一下其真实性；允许自己自我感觉良好）

## 总结与评估

恰如其分、不失时机地赞美别人，无疑对提高对方自信心、建立友好关系必不可少。作为领导，此举更是不可多得，不能吝嗇。