

肯定自我

形式：集体参与
时间：15分钟
材料：无
场地：不限
应用：沟通技巧

目的

表明说出自己的优点是可取的。

程序

让听众分成2人的小组。要求每个人在一张纸上写下他们确实喜欢的自己的4-5件事。（注意：因为大多数人往往过分谦虚，写自己的好处时会很犹豫，可能需要有人稍加鼓励。比如，教员可以“自然而然地”公布一下自己写的单子，如“热情、诚实、认真、聪明、优雅”）。3-4分钟后，让每个人向各自的同伴公开自己写的东西。

讨论

1. 你对这个活动是否感到不舒服？如果是，为什么？（我们的文化背景使得我们不愿向别人暴露自我，即使这样做是有道理的）。
2. 你是诚实地看待自己的吗，即，你对自己的特点有无“保留”？
3. 当你公布你的优点时，你的同伴反应如何？（如：吃惊、鼓励、加以补充）

总结与评估

我们大多数人从小就相信夸自己是不“对”的，而且就这个问题而言，夸别人也是不对的。这个练习试图通过两人一组，让对方了解真正的自己。