

# 强调自我肯定

形式：集体参与  
时间：约 10 分钟  
材料：无  
场地：不限  
应用：沟通技巧

## 目的

打破人们强加于自己的不允许“喜欢自己”的障碍；通过交换想法和对个人品质相互评论提高大家对自己的看法。

## 程序

要求每个人就如下建议的一个、两个或全部三个方面向他/她的同伴做出回答。

1. 我喜欢的自己的两个身体特性
2. 我喜欢的自己的两个个性特点
3. 我喜欢的自己的一个才能或技能

向大家解释一下，每个评论都必须是肯定的，不允许说否定的评论！（因为大多数人没有过这样被肯定的经历，开始的时候你可能得稍微鼓励他们一下。）

## 讨论

1. 你们中有多少人听到这个任务后，轻轻一笑，看着自己的同伴说：“你先来”？
2. 你们是否觉得这是个难以开始的任务？
3. 现在你感觉如何？

## 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，相互交换对对方人品的看法来改变这种态度。