

# 以積極的心態與我自己交談 – 我的兩種聲音

小孩通過模仿來學習。當成年人以他們自己積極的語氣大聲說話時，這有助於小孩模仿。

假設你的肩膀上各扛著一個小人。一個是和善的小朋友，他為您喝彩，他誇獎你以及為你辯護。另一個是卑鄙、愛挑剔的惡棍，他數落您所有的過錯並用污穢的語言罵你。當你傾聽你那和善的親密朋友說話時，要仔細聽並且大聲地重復他說的話。當你聽到那卑鄙的惡棍說“你是傻瓜”或“你懶惰”諸如此類的話，不要迎合他說的話。要說，“不可以，那是不對的！”

切記要成為你自己最好的朋友。最好的朋友是仁慈的。最好的朋友是善解人意的。最好的朋友在我們失望時會鼓勵我們。最好的朋友幫我們慶祝我們所取得的成功。



## 使用你積極的、“朋友式的”語氣

- 當你做了一件很好的事，要對自己說：“我做好事了。真棒。我知道我行！”
- 當你做了好事，就說：“那不錯。我做得不錯。”
- 當你做了你感到不滿意的的事，就說：“那不是我最佳的工作成果。我能做得更好。下次，我能更努力。我能從中吸取教訓。”
- 如果你沒有應邀參加生日聚會，就說：“很多人也跟我一樣。即使我不能參加聚會，我能做其它有趣味的事情。”
- 如果你在體育選拔賽或競賽中表現不佳，就說：“我沒有成功，但是我仍然很開心。或許如果通過訓練我有進步，明年我能成為運動隊的隊員。”
- 如果你的數學成績不好，就說：“我有能力做得比這要好。如果我要成功，我在數學方面需要更努力。我可以請我的老師或我媽媽或爸爸幫助我。我能重溫我們在班上所探討過的數學題。”
- 如果你上課時不能與你的朋友坐在一起，就說：“不能與我的朋友坐在一起，我很失望。我能要求換位跟他們坐在一起或者等小息的時候見他們。”
- 如果你想要你朋友的玩具而你沒錢買，就說：“我真的想要Lee那樣的玩具，但是沒有足夠的錢去買。我會邀請Lee帶著他的玩具過來，我們可以一起玩。”
- 如果你無意中損壞了你特別喜愛的一套衣服，就說：“損壞了我的衣服我會很傷心。我會問媽媽她是否能修好它。”
- 如果你的朋友在某項重要的活動中擊敗了你，就說：“那時我真的很想取勝。我喜歡得第一名，有時候我是第一名。也許下次會是我。”

設想其它一些情景讓你能運用你積極的語氣。



網址：[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

兒童也有精神壓力！<sup>商標</sup> 是加拿大心理學基金會的一項活動計劃

贊助單位



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA  
LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA



Lead Sponsor

