

別讓你的批評影響他人！

多讚美，事情才會更美好

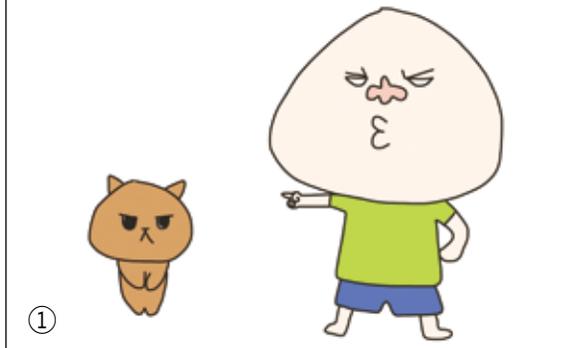
文、圖·趙大鼻

在 外地出差的計程車上，坐了沒多久，司機大哥開始討論起政治話題，他對政治有許多個人意見，同時也對政府施政有很多不滿。打開了話匣子，我們這一路聽著大哥像個評論家似的對許多事說長道短，我和夥伴相視微笑。不必說話，我們都知道對方的表情代表了什麼：這一趟車坐下來，可

真接收到不少負能量啊！

回家與老婆貓小姐分享了這件事，她哈哈一笑，念心理學的她告訴我：「以前讀過一個『同步特徵轉移』的研究，就是一個人如果批評某些人事物，聽者往往會把談話者所說那不好人事物的特徵給套在談話者身上，例如甲批評乙很小氣，聽話者就會在不知不

當一手指著別人的時候



其實其他四指也指著自己



當批評別人時



旁人聽起來都像是在說你自己



覺中認為甲有小氣的個性。」喔～難怪我們當時會感覺不是很好……。

有句話說：「當你指著別人的鼻子罵的時候，其它四指正指著自己。」批評過後得到了什麼呢？或許只是一時的情緒抒發，但讓旁人感覺不舒服，對你的印象打折扣，反而划不來！往往批評的當下，我們總有一種不吐不快的心情，有時因為正在情緒上，話說之前沒有停下來想一下「到底這樣做會有什麼好處與壞處」，一時衝動反而因小失大了。記得下次批評前，請想想除了抱怨還能有哪方法轉換心情吧！或者是不是可以有其他更好的意見呢？甚至，適時給些讚美吧，多讚美才會讓不好的事情漸漸變得美好喔！💕



作者簡介
趙大鼻

本名趙祺翔，曾經是淋巴癌第三期的患者。原本需要十五年的觀察期，經過九年的努力，現在醫生告訴大鼻：「他已經是一個比一般人還要健康的人。」

趙大鼻在這九年當中，不斷努力，如今成為一個透過演講讓人掌握幸福的幸福教練。著有《大鼻的抗癌日記》（紅印文化）、《就算衰到爆，也要窮開心——趙大鼻的傻瓜日記》、《seeing, dating, 我們要不要在一起？》（春光出版）

- 趙大鼻的抗癌繪圖日誌部落格：blog.xuite.net/jason700804/bignose
- facebook 搜尋：趙祺翔、趙大鼻



士林紙業股份有限公司

新品上市



嬰兒柔濕巾

20/80/100抽

※本產品通過以下認證，請安心使用：

ISO 9001品質認證合格廠商製造 Intertek 全國公證測試報告認證合格 SGS SGS檢驗合格廠商製造

AP 亞格EZ 各大藥局 均售