

表達欣賞

感恩是我們內心的感受，是正向心理其中一個元素。
讚賞/欣賞指我們直接向事件或人物表達感恩。
為什麼讚賞/欣賞別人那麼重要？

研究指出每天回顧或記下.....



10 星期後

運動

病痛

更加樂觀

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003)

另一項研究指出:

工作表現

上司直接
表示感恩後

50%



Grant, A. M., & Gino, F. (2010)



有效表達讚賞的小技巧

1. 讚賞對方的特質或付出，而非單純成果

成果有機會受其他因素影響，單純認可正面成果，反而會增加對方對下次能否同樣地做好的壓力。而個人特質或過程中的付出則是他們能夠持續達到的。

唔該晒你今日一個人負責晒咁多個病人。
多得你今次先咁**成功** (成果)。

今日見到你幫助咗好多個病人，睇得出你**好用心、努力** (特質)，唔係簡單嘅事。多謝你**幫手協調** (付出)!

2. 具體說明你欣賞的地方，避免過度空泛

給予例子，讓同事明白被肯定的範疇，這可鼓勵他在相關方面繼續做好。

多謝你。

多謝你好細心咁檢查啲文件。

3. 以真摯和肯定的語氣表達

讚許必須是你由衷欣賞對方，避免誇大，否則會令人有虛假的感覺。

今日個case你做得好完美呀!

個case都幾複雜，你好有耐性咁逐一處理唔同問題。



有效表達讚賞的小技巧

4. 留意用字，避免讓人誤會

❌ 你比我想像做得好。(有輕看對方的意思)

你嘅提議係幾好，可是／但是／不過...
(容易令人誤會讚賞是為了給予批評的鋪陳)

✅ 你嘅提議能夠幫助到...，同時我會考慮埋...

5. 讚美要及時

即時表達對同事的欣賞，能加深印象。如果隔了一段時間才說明，對方有機會忘記你所指的事情。

❌ 上星期果日麻煩晒你。

✅ 辛苦你今日忙咗成個朝早。

6. 選擇不同的方式表達欣賞

在一個大家舒服的場合(例如公開場合或私下)讚揚同事。形式上，可以直接對話，也可用文字(例如短訊、電郵、電子貼紙、心意卡或小紙條等)。

大方接受別人對你的讚賞

當別人讚賞你時，可用自我肯定和大方的態度回應。

✅ Thanks! 多謝你留意到我嘅努力呀!

❌ 那沒什麼。
無你講到咁好!
咁啱運氣好啫!

