乐观批评对照表

T4 改写对照表 · 育儿 | 把"你这个人"改成"这件事"

对应练习：**411 育儿中的乐观批评**

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：这张表只有一个动作——**把"你这个人"改成"这件事"**。左栏照抄你常说的那句（越难听越要照抄，不然改的还是"大概意思"）。火上来的时候先停 3 秒，问自己一句："我现在要批评的是他做的这件事，还是他这个人？"

孩子这件事：具体发生了什么 时间 + 行为，不写评价	**我原来那句** （贴标签，照抄，越难听越要写）	**改成这句** （说这件事 + 说下次怎么做）

常见"标签 → 行为"对照：

"你怎么总是粗心！" → "这道题这次算错了，我们检查一下。"

"你就是不爱写作业。" → "今天作业拖了很久，我们下次怎么安排时间？"

"你怎么这么没耐心。" → "你刚才等不及的时候有点急，下次试试数到 10。"

"你就是笨。" → "这件事对你来说有点难，我们慢慢来。"

批评完，补一句肯定：

"这件事你没做好，但我知道你下次可以的。"

"我不是生你的气，我是担心你。"

"没关系，这次没做好，我们下次试。"

错的是行为，不是他这个人——孩子需要知道"我这件事没做好"，而不是"我这个人不行"。