

扭轉人生的十句話

作者：理查·迪維士 出版：天下文化

十句話重點摘要如下：

(一)我錯了

對積極的人來說，「我錯了」這句話擁有強大的力量，因為它可以消除緊張關係、讓協商順利進行、讓爭論休止、讓療癒開始，甚至可以化敵為友。

(二)我很抱歉

一旦我們決定向對方道歉，許多問題很自然就消失了。所有的憤怒與情緒都不見了。這些正面的結果，遠比不願意承認自己有缺點，或擔心可能危及地位與有損自尊來得重要多了。

(三)你一定辦得到

有「一定辦得到」的心態，一切就會水到渠成。你可以據實評估可能面對的困難，但這些困難只是需要克服的障礙，而非阻止你開始的原因。

(四)我相信你的能力

想像你對某人說「我相信你的能力」將會產生的影響。你不只是讚美對方或感謝對方把事情做好；你同時也表達出你相信對方有能力完成某件事。

(五)我以你為榮

對於不常得到獎項或獎勵的人，也就是對懷疑自己的能力或找不到自豪成就的人來說，「我以你為榮」格外具有振奮人心的效果。

(六)謝謝你

「謝謝你」表達了他人慷慨行為的謝忱。它表彰了他人的善意，與他們為我們著想的心意。

(七)我需要你

當我們感覺被需要時，會對自己比較有信心，也會有比較好的表現，甚至想做更多，讓人們知道我們是多麼不可或缺。

(八)我信任你

信任依照一個黃金原則運作：相信人們會將心比心地信任我們，這不僅令人感到安心，而且會鼓勵我們做個值得信賴的人。

(九)我尊敬你

傾聽人們急於與你分享得驕傲人生時刻，你很快就可以在他們身上找到值得尊重的事物，然後你就可以對他們說「我尊敬你」。同時，你將可以贏得他們的尊敬，並且可以提高自尊心。

(十)我愛你

我們不能只是想著要說「我愛你」卻不付諸行動，之後才來後悔沒能說出口。讓我們善用每個機會，發自內心告訴所愛的人「我愛你」。