

面對批評是成長的開始

11-05

你完成了學校的一項重要作業，自認做得很出色巧妙，甚至可說完美，但繳交後老師卻過來說仍需改善。你最初的反應自然是開始辯解，但先等等，接受批評的方式也有對錯之分。

對多數人而言，捍衛自己完成的作品乃人之常情，但我們得記住，錯誤可以讓我們學習，而指出錯誤有時還需格外用心。無論我們的反駁多麼字斟句酌，都無法排除一個事實：所有批評都可能有其價值。

對多數人而言，接受批評的第一步總特別困難。儘管體內的每個細胞都可能要你反擊，但你卻應該深吸一口氣，然後坐下傾聽。別試圖為自己辯解，或即刻澄清自己的立場，只要傾聽、點頭，可以的話再報以微笑，讓提出批評的人知道，你正平心靜氣地接受他的意見。

11-06

完成困難的第一步後，你得對批評者提出詢問，如果批評者講話漫無邊際，這一步會特別有用。明確的提問可幫助雙方找到問題核心。為了更表現誠意，用自己的話把批評者說的話再講一次，此手法一般稱為「鏡射」，如此真的可向對方表示，你已聽進他說的話。

再來，要記住別人提出的批評並非挑釁，要克制住難免想以自己的想法打斷對方的衝動，畢竟對方只是提出建言，是否要採納決定權在自己。接著無論內心感受如何，都該向對方道謝以表善意。無論在學校或社會上，維繫良性的合作關係都是成功的關鍵。

歸根結底，你該判定批評者的論點能否服人。務必和周遭的人討論，儘可能取得更多意見，參考第三或第四人的見解絕不會有所損失，正如一句演藝圈的老話所說：「每個人都可批評別人。」