

# 目錄

前言	你如何看待「批評」這件事？	01
第一部分	基本而重要的認識	
	01   審慎的批評——鼓勵與糾正	08
第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	02   給予建設性批評的十大原則	20
	03   接受批評的十一項原則	38
	04   反覆練習這些原則	54
	更新關懷輔導系列	57