

批评行为和表扬行为，上下级的表扬行为，带有俯视般的语感，例如“你真了不起”，“做得真好”。首先进行课题分离，再接受双方不同的差异，建立平等的横向关系。

横向的鼓励法，表示感谢与尊重以及自己的感受。

人会在感觉自己有价值时，获得勇气。自己做的事，自己学会的东西，自我的突破，都可以寻找到自我内在的价值。