

#理论拓展包 修养与尊重

- 个人修养：为自己有效地疏导反馈
 - 个人修养/(警)觉：保持专注力，并在出现问题时随时通过实用主义回归学习辩证
 - 使实用主义与专注力互相接驳，需要在时间上实现模块化（参见 时间规划）
- 尊重：为他人有效地疏导反馈
 - 使他人自行承担情绪化后果
 - “放下助人情结，尊重他人命运”
 - 在他人尝试呈现知识时（真心）予以无情绪的“肯定”
 - 乐于对话的肯定
 - 如商量过程
 - 需要时提供帮助的肯定
 - “肯定”与消极区分开
 - 尊重是教育的前提