



稱讚的力量

O poder do elogio



Nuno Capela

每天我們都可以找到種種理由對周圍的人說一些讚許的話。但是，我們卻很少這樣做。

我們每天都在觀察、瞭解和談論這個目前我們賴以依存的社會，自從人類發明以付出金錢來獲取服務的方式之後，生活，尤其是城市生活，為普羅大眾提供了超乎想像的物質條件，人們因此而得到了滿足，並期望能在短時間內獲得更多、更好的物質享受。所以，總是在抱怨沒有太多的時間顧及自己、家人和其他的人。



近幾十年來，人們追求以物質財富來衡量生活質素，並為此不遺餘力，近乎瘋狂。人們在改變自己的同時，還改變了周圍的一切。人們變得越來越容易急躁，少了包容，特別是對於別人的過失和錯誤肆意批評，稱讚似乎已顯得過時、老套，還可能引起誤會，甚至有人

Todos os dias poderemos encontrar reais motivos para elogiar os que nos rodeiam, mas poucas vezes o fazemos.

Constantemente, vemos, lemos ou falamos da sociedade em que vivemos e da forma como cada vez menos temos tempo para nós, para a nossa família e para os outros. Com a criação do dinheiro como forma de remuneração pelo serviço prestado, a vida, principalmente nas cidades, proporcionou ao cidadão comum bens materiais inimagináveis até então, e ele ... gostou ... e quis mais, e mais, e mais rápido, e melhor, e....



Nas últimas décadas a busca por uma qualidade de vida através dos bens materiais adquiriu um ritmo alucinante que exige muito de todos nós. As pessoas transformaram-se e transformaram tudo que as rodeava. Tornamo-nos menos pacientes, pouco tolerantes e muito críticos com as nossas falhas e erros mas, sobretudo, com os dos outros. O elogio parece ter caído em desuso, é antiquado, pode ser mal interpretado, será até mesmo desaconselhado fazê-lo, pensarão alguns. E, a bem dizer, já o povo diz “se está bem feito não é preciso dizer nada, pois é essa a sua obrigação”. Pois é, mas a sociedade é feita de pessoas e estas são seres

奉勸別人不要這樣做。人們經常說：“做得好是應該的，用不著表揚，是本份”。此話說得沒錯，但是，我們的社會是由各種人組成的，人是有感情的動物，需要互相依賴，互相扶持，共同尋找目標，實現夢想。

如果一個富翁生活在一個孤島上，儘管他擁有非常充裕的物質條件，但他不會覺得幸福，因為，他會飽受無人陪伴的煎熬，會感到孤獨、沮喪，需要有一個人在他的身邊。人是人，不是孤島。人類除了有物質上的需要，還有精神上的需要，但是現在我們對物質的追求卻重於對精神上的追求。

所以我們愈來愈需要更多的愛心、關懷、尊重，還有一句讚賞的話。

很多科研人員、心理學家及學者透過大量的研究和訪談得出這樣一個結論：稱讚的威力是無比巨大的。它能夠讓我們心情愉快，體現價值，充滿鬥志，從而自信心倍增。它是我們力求上進和勇於面對挑戰的動力，而且能運用於生活中任何方面：

-在工作上，能夠改善人際關係及工作環境；

-在家庭中，能夠增強和維繫彼此間的親情；



humanos que necessitam umas das outras para buscar seus objetivos e realizar sonhos. Uma pessoa rica que se isola numa ilha, embora lá possa ter alimentos suficientes para seu sustento, não estará bem. Ela sentirá falta de alguém para lhe fazer companhia. Será triste e sozinha, necessitará de alguém. Ninguém é uma ilha. Os seres humanos têm necessidades materiais e espirituais. As necessidades materiais estão a sobrepôr-se às espirituais. Precisamos cada vez mais de afectos, carinho, respeito, ... de um elogio.



Muitos investigadores, psicólogos e estudiosos têm revelado em estudos e entrevistas que o poder de um elogio é imenso. Faz-nos sentir bem, valorizados, orgulhosos, eleva a auto-estima, motiva-nos para novas tarefas ou novos desafios e sobretudo é aplicável em todas as áreas da nossa vida:

No trabalho, melhora as relações interpessoais e o ambiente;

Na família, reforça e intensifica os laços de afecto;

Na escola, potencia as capacidades para a aprendizagem através do reforço positivo dos progressos;



-在校園裡，能夠提升學習效能並取得持續進步；

-在社會中，能讓人與人之間獲得更大的凝聚力和促進和諧。

試想想下面的話會起到什麼樣的效果，比如：“你真是位好人！”、“這活兒幹得真不錯”

或者簡單的一句：“做得好”。

但是要想稱讚能發揮更好的功效，一定要發自內心，否則會給人虛偽的印象。結果，非但達不到預期的效果，還可能會適得其反，使原有的關係受到損害甚至變得更加惡化。

現在決定權就在你的手中。

就讓改變從此開始吧。雖然有時候一句簡單的讚許或一個小小的稱讚動作可能不會即刻奏效，但是，我們不能氣餒，需要持之以恆。

閱讀完這篇文章，請你馬上行動起來吧，去發掘稱讚的威力。

希望您笑臉常開，擁有幸福美好的一天。

(譯本)



Na sociedade, maior coesão e harmonia entre os cidadãos.

Já está a imaginar o poder que frases como:

... é muito simpático de sua parte.

... fez este trabalho muito bem.

Ou de um simples:

... bom trabalho!

podem ter.

Mas, realmente para que o elogio seja eficaz, as coisas têm que ser ditas com sinceridade, pois caso contrário pode soar a falso e o efeito perder-se-á ou até funcionar ao contrário, prejudicando ou deteriorando as relações existentes.

Pois agora só depende de si.

A mudança começa agora. São pequenos gestos, pequenos passos, que por vezes demoram algum tempo a produzir efeitos. Seja persistente, não desanime.

Mal termine de ler este artigo comece imediatamente a praticar e descubra as potencialidades do elogio.

Tenha um bom dia, e faça o favor de ser feliz.