儿童
正向肯定语



十二张孩子真正能相信的可剪裁卡片 -- 充满勇气，而非夸大吹嘘。 贴在镜子旁、塞进书包里、在睡前一起温馨朗读。

1 剪下卡片　2 让孩子挑选喜欢的　3 一起大声读出来

✂ 十二张卡片 · 孩子自己挑的记得最牢

★ 01

我能做有挑战的事。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

我的勇敢比害怕更大。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

情绪就像天气，总会过去。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

犯错说明我的大脑正在成长。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

我可以寻求帮助。聪明的人都会这么做。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

我现在还没做好，但这完全没关系。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

我可以感到害怕，但我依然好好的。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

缓慢深呼吸能帮助我的身体重新平静下来。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

肚子发紧扑通跳，说明我马上要变勇敢了。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

面对新事物，一开始感到紧张摇晃很正常。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

我像对最好的朋友说话一样，温柔对待自己。

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

重新尝试一次，就是我的超能力。

ANXIETYAIDTOOLS.COM



家长贴士 · 保持微小简短

睡前或早餐时读一张卡片，胜过下雨周六突击读十张。 **微小且重复是语言深入人心的方式** -- 将它绑定在现有的作息习惯上。

让孩子自主挑选

把剪刀和选择权交给孩子。**孩子自己挑选的卡片读起来更有真心**；被强行分配的卡片念过一遍就会被遗忘。

在现实中肯定他们

捕捉生活中的瞬间：**"你今天做了一件很有挑战的事。"** 孩子从大人那里听到的话，未来会成为他们对待自己的内心声音。

肯定语卡片能培养日常自信；它们不能替代专业医疗照护。 若担忧情绪持续干扰学业、睡眠或社交玩耍，儿科医生或儿童心理咨询师能提供专业支持。