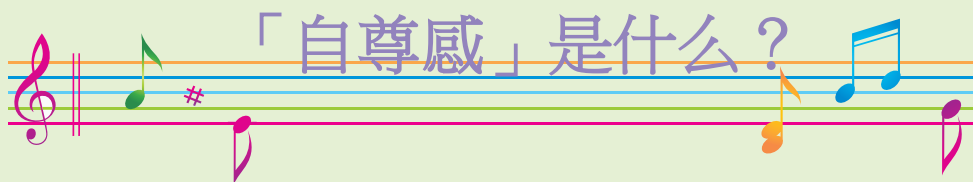


# 唱 谱 自 尊 自 信

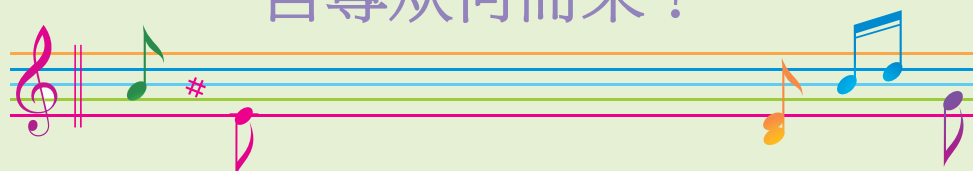


卫生署学生健康服务  
2022

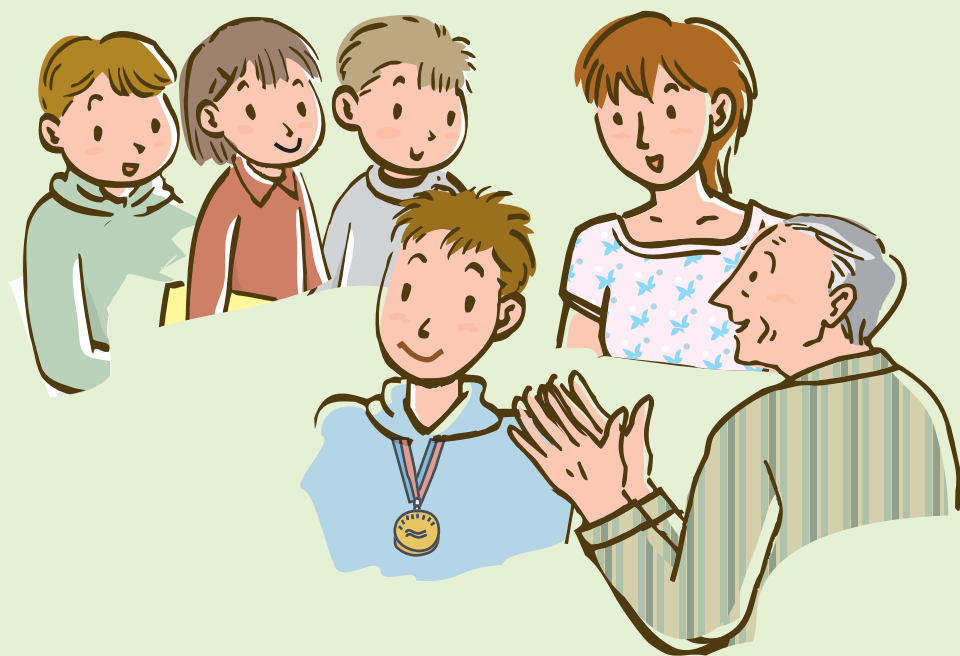


「自尊心」指的是一个人对自己的评价，「自信」是相信自己处事的能力。一个有自尊自信的人一般对自己的评价比较正面、较能肯定自己的价值和长处，也会勇于接受新挑战。

## 自尊从何而来？



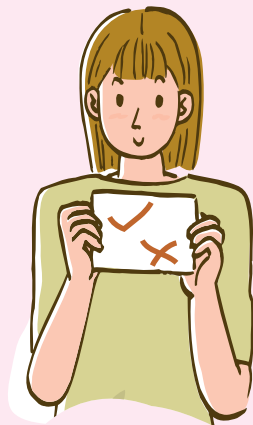
自尊感的建立由早期的成长阶段开始，透过接触、尝试和学习各种不同的事物，了解自己的能力和长处。父母、师长、同学和朋友，以及我们的自我评价直接影响了我们自尊感的发展。



# 了解自己的自尊感

尝试问问自己：

1. 你喜欢自己吗？
2. 你有没有满意自己的地方？
3. 你是否愿意改善自己的不足之处？
4. 你是否觉得自己一无是处？
5. 你是否觉得自己不讨人喜欢？
6. 你会否与别人比较，而常觉自己不如人？
7. 你有没有信心达成自己订的目标？
8. 你会否因害怕失败而不愿尝试新事物？



## 培养自尊感的方法

### 1. 欣赏自己的优点

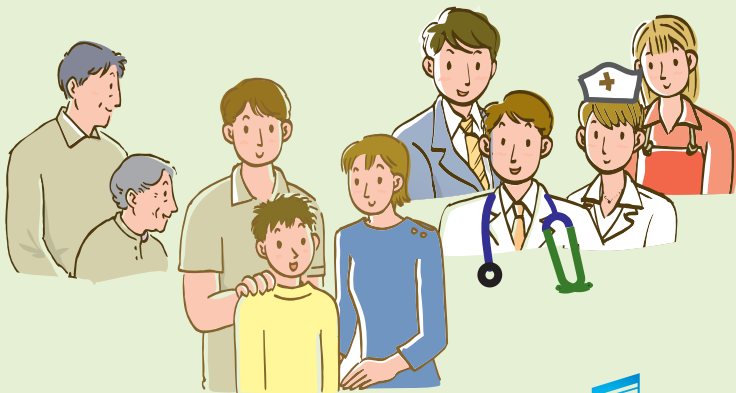
列出自己的长处和成就（例如：为人正直、热诚待人、精于体艺等），然后将这张清单放在容易看见的地方，提醒自己值得欣赏和独特之处。





## 2. 跟自己说一些正面的说话

尝试以正面的想法去取代对自己的负面评价，提醒自己：「我有能力去应付。」、「我可以尽力去尝试。」



## 3. 发挥自己的潜能

开放自己去接受一些新挑战，多参加不同的活动，例如：童军、外展训练、兴趣小组，亦可做义工服务社会，从而了解自己的能力和兴趣和才华。



虽然遇到困难，  
但我也有能力去应付。



#### 4. 接纳自己的不足

不要期望自己十全十美或样样皆能，明白每个人都有长处及短处，凡事只要尽力而为就已经足够。

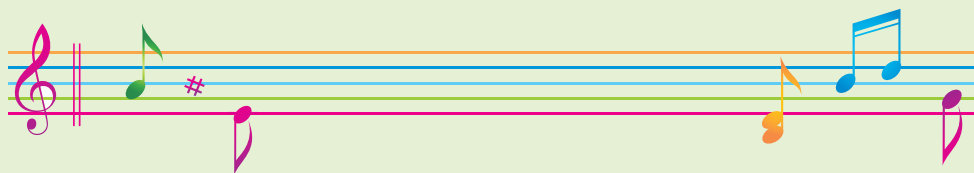


#### 5. 改善自己的缺点

因应自己的能力，逐步改善自己的缺点。

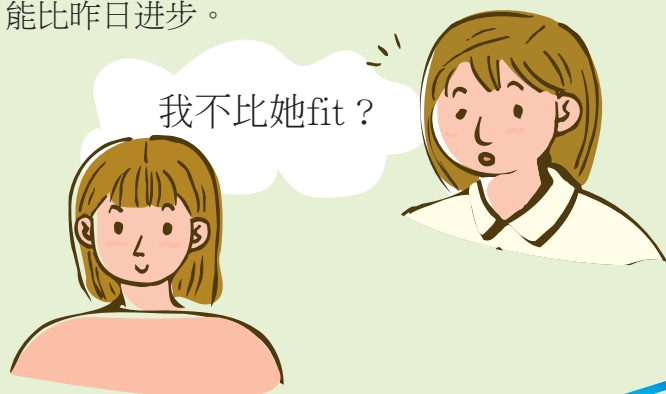


今次不及格，  
我要加把劲儿，  
下次再努力。



## 6. 避免与别人比较

「一山还有一山高」。比较是一个无止境的深渊，只会损害你的自尊。要明白每个人都是独一无二的，尝试与昨日的自己比较，希望自己今日能比昨日进步。



## 7. 为自己订立明确的目标

订立合理的期望和可行的目标，然后逐步向着目标努力，并学习欣赏自己在过程中所付出的努力和所得的进步。





## 8. 从错误中学习

每个人都有机会犯错，最重要是能从错误中学习，将挫败视作成长的机会。当遇到挫折时，不要将自己视为失败者。我们可以从错误中学习，承认过错，并勇于改过，检讨可以改善的地方。



对不起，我  
以后不会再  
冲动。



## 9. 主动帮助别人

在日常生活中，可以尝试从一些微小的事情开始，多主动帮助身边的人。能够为他人提供帮助，对别人表达善意，有助提升自尊感





## 10. 建立良好的人际关系

与父母、家人、师长和朋友建立良好的关系。遇到困难时，身边一些正面而懂得欣赏你的人可以为你提供支持和鼓励。

