



自我形象相關狀況

自我形象即個人對自己的評價，是心理健康的指標及行為的決定因素。自我形象低落會產生負面或批判性的自我評價，影響他們面對挑戰的能力。長期處於自我形象低落，更會導致嚴重心理問題。

如你有自我形象相關狀況，你可以考慮以下建議：

- 肯定自己長處
每個人都是獨一無二的，要接納自己，確認自己的長處，並了解自己的能力和才華，發展潛能。每天設定自我欣賞時間，找出自己值得被欣賞的地方
- 改善自己短處
認同自己並不是十全十美，反而要因應自己的能力，訂立合理的期望和可行的目標，持續和積極地改善自己的短處
- 避免與別人比較
一山還有一山高，與人比較是一個無止境的深淵，並會損害自我形象。訂下可達到的目標，持之以恆地努力超越自己以往的成績，才是我們可以掌握的事
- 別只著重成敗得失
每個人都會遇到挫折，我們可由挫敗中成長，努力進步。關注自己在事情上所付出的努力和決心，承認錯誤及不足之處並檢討可以改進的地方，再接再勵
- 建立良好的人際關係
與父母、家人、師長和朋友建立良好的關係，互相尊重信任。當有困難時，可向他們傾訴，多與他們分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

