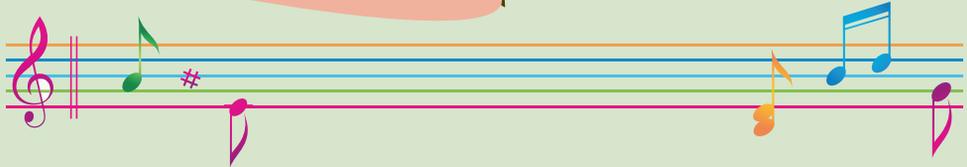




6. 避免與別人比較

一山還有一山高，比較是一個無止境的深淵，它會損害你的自尊。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。



7. 失敗不敗，讓我重新來過

當遇到挫折時，不要覺得自己是個失敗者，我們可由挫敗中成長，檢討那些外在可以改善的因素或自己可以改進的地方，再接再厲，在新的挑戰考驗中爭取更好的成果。

雖然上次失敗咗，
我要努力再試。





8. 知錯能改，重建自尊

每個人都有機會犯錯誤，最重要是知錯能改，繼續接受挑戰。承認過錯，懂得包容自己的錯失。勇於改過，有助提升自尊感。



對唔住，
我以後唔會
咁衝動。



9. 懂得自愛

要好好照顧自己，過著健康、
豐盛的生活。

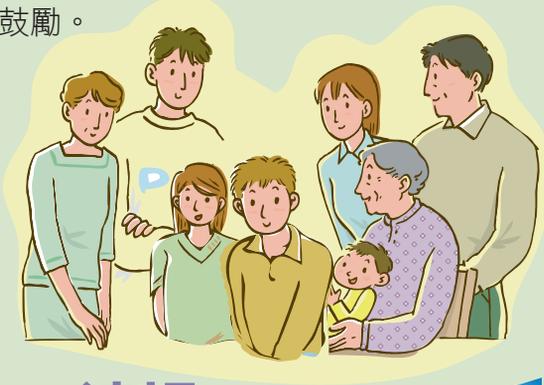
避免一些有害的行為，
例如吸煙、吸食危害精神
毒品或違法的行為。





10. 建立及善用良好的人際關係

平時與父母、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，分享感受，並讓他們在你遇到困難時提供支持鼓勵。



結語

一個自尊感高的人，會肯定自己是有價值和長處的，也不害怕別人知道自己的缺點，亦不會常常著意別人怎樣看他。

他會認定目標，勇往直前，接受考驗，渡過難關。他們會與家人、師長和朋友建立良好的關係，並且適當地善用他們的支持。

