

# 譜唱自尊自信



衛生署學生健康服務  
2021

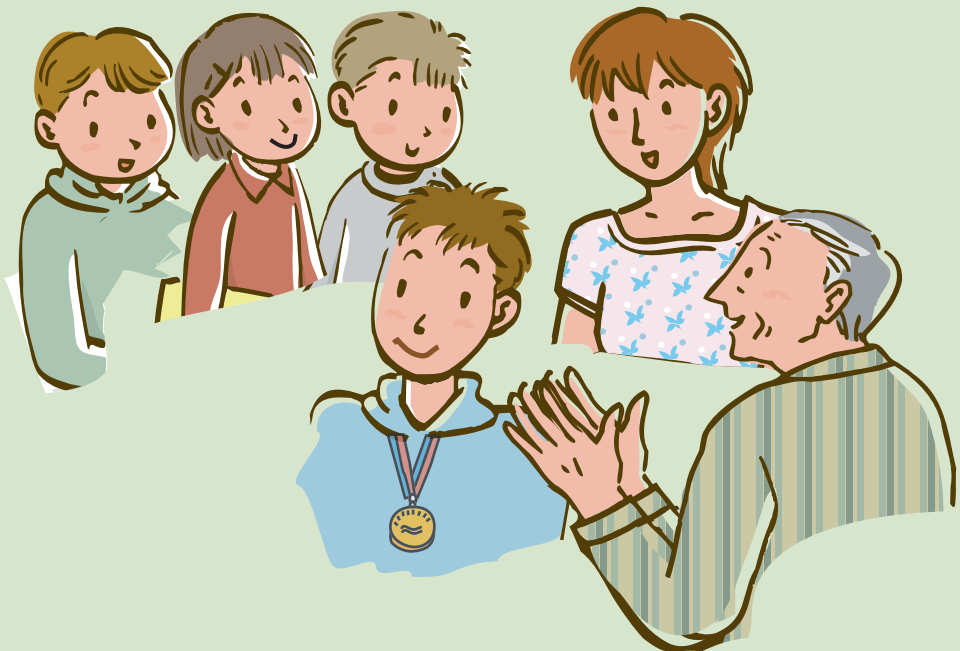


## 「自尊感」是什麼？

「自尊感」指的是一個人對自己的評價，亦是一個心理健康的指標。自尊感較高的人一般對自己的評價比較正面、較能肯定自己的價值、確認自己的能力及接納自己的不足之處，在面對新挑戰時一般顯得較有自信。

## 自尊從何而來？

自尊感的建立由早期的成長階段開始。父母、師長、同學和朋友的評價直接影響了我們自尊感的發展。





## 了解自己的自尊感

嘗試問問自己：

1. 你喜歡自己嗎？
2. 你有沒有滿意自己的地方？
3. 你是否願意改善自己的不足之處？
4. 你是否覺得自己一無是處？
5. 你是否覺得自己不討人喜歡？
6. 你會否與別人比較，而常覺自己不如人？
7. 你有沒有信心達成自己訂的自標？
8. 你會否因害怕失敗而不願嘗試新事物？



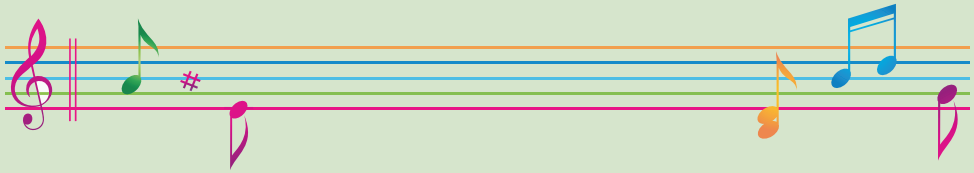
## 培養自尊感的方法

### 1. 欣賞自己的優點

列出自己的長處和成就（例如：為人正直、熱誠待人、精於體藝等），然後將這張清單放在容易看見的地方，提醒自己值得欣賞和獨特之處。

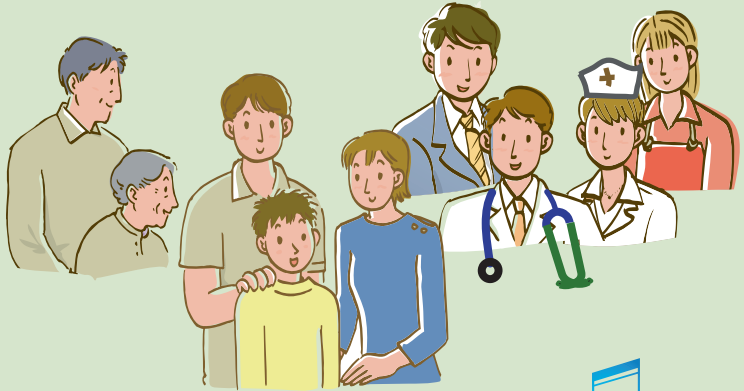


我為人正直，  
我精於體藝。



## 2. 肯定自己的價值

天生我才必有用，每個人都是獨一無二的。



## 3. 跟自己說一些正面的說話

嘗試以正面的想法去取代對自己的負面評價，提醒自己：「雖然遇到困難，但我也有能力去應付。」。



雖然遇到困難，  
但我也有能力去應付。



#### 4. 發揮自己的潛能

開放自己去接受一些新挑戰，為自己訂立目標，多參加不同的活動，如：童軍、外展訓練、興趣小組，亦可做義工服務社會，從而了解自己的能力和興趣和才華。



#### 5. 改善自己的短處

不要期望自己十全十美或樣樣皆能，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。



今次唔及格，  
我要俾心機，  
下次再努力。



## 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，只會損害你的自尊。訂下可行的目標，持之以恆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，不要將自己視為失敗者。我們可以從錯誤中學習，檢討我們的表現，進行改進，遇到新的考驗時再爭取更好的成果。

雖然上次失敗咗，  
我會努力再試。





## 8. 從錯誤中學習

每個人都有機會犯錯，最重要是能從錯誤中學習，將挫敗視作成長的機會。承認過錯，並勇於改過，不要重蹈覆轍。



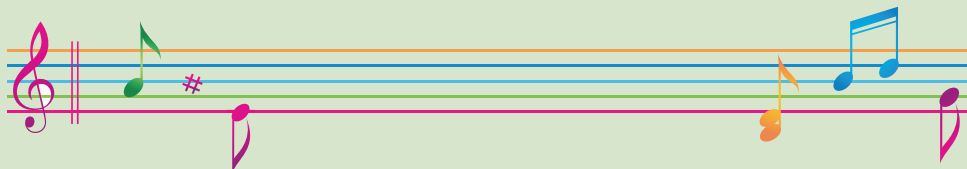
對唔住，  
我以後唔會  
咁衝動。



## 9. 懂得自愛

要好好照顧自己，過著健康、  
豐盛的生活。不要進行有害  
健康或違法的行為。





## 10. 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，互相尊重和信任。遇到困難時，可向他們傾訴和分享感受，並讓他們為你提供支持和鼓勵。

