譜唱自尊自信

衞生署學生健康服務

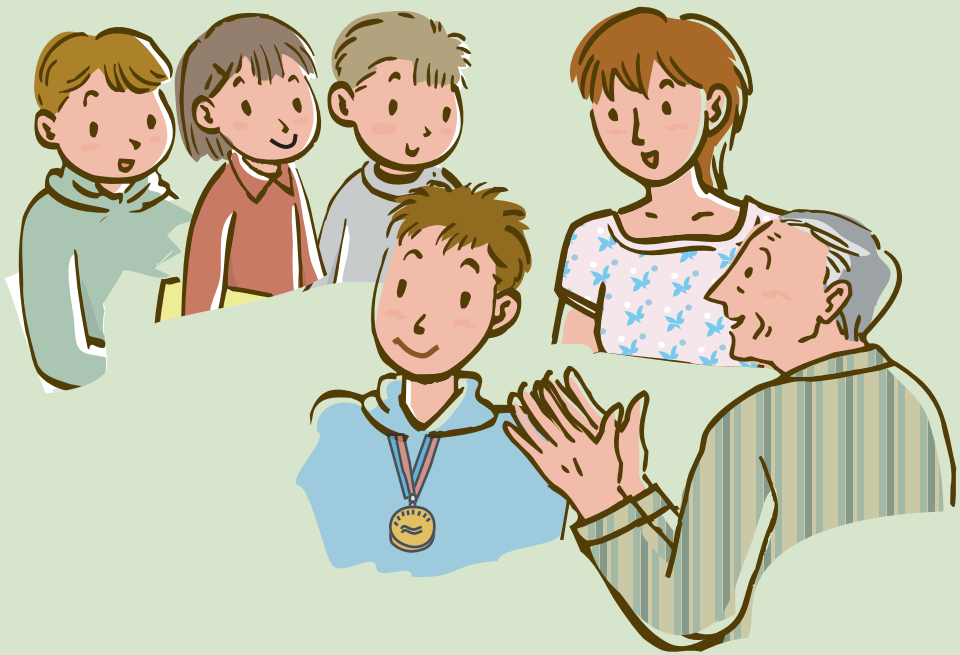
2022

「自尊感」是什麼?

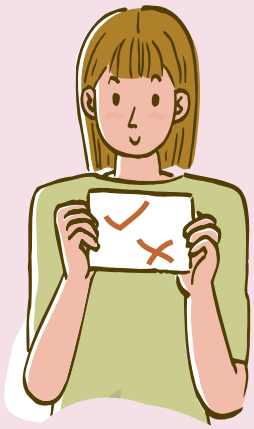
「自尊感」指的是一個人對自己的評價，「自信」是相信自己處事的能力。一個有自尊自信的人一般對自己的評價比較正面、較能肯定自己的價值和長處，也會勇於接受新挑戰。

自尊從何而來?

自尊感的建立由早期的成長階段開始，透過接觸、嘗試和學習各種不同的事物，了解自己的能力和長處。父母、師長、同學和朋友，以及我們的自我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？

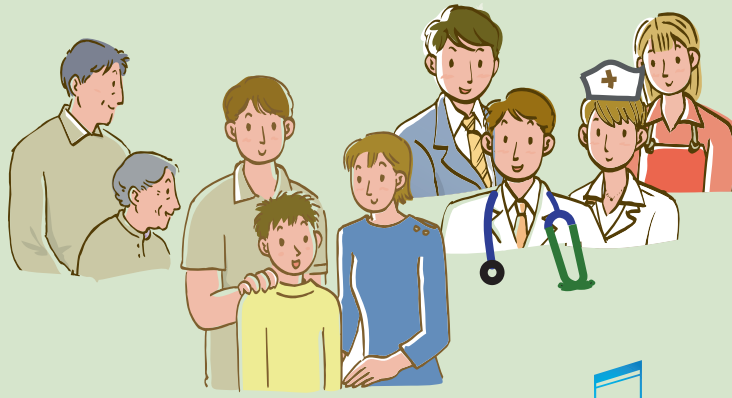
培養自尊感的方法

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。

2. 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：「我有能力去應付。」、「我可以盡力去嘗試。」



3. 發揮自己的潛能

開放自己去接受一些新挑戰，多參加不同的活動，例如：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、興趣和才華。

4. 接納自己的不足

不要期望自己十全十美或樣樣皆能，明白每個人都有長處及短處，凡事只要盡力而為就已經足夠。

5. 改善自己的缺點

因應自己的能力，逐步改善自己的缺點。

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。要明白每個人都是獨一無二的，嘗試與昨日的自己比較，希望自己今日能比昨日進步。

7. 為自己訂立明確的目標

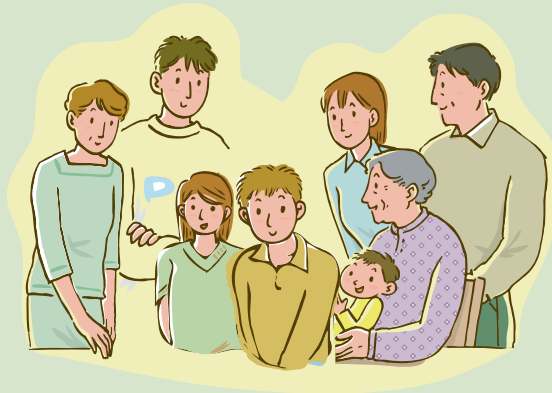
訂立合理的期望和可行的目標，然後逐步向着目標努力，並學習欣賞自己在過程中所付出的努力和所得的進步。

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。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，承認過錯，並勇於改過，檢討可以改善的地方。

9. 主動幫助別人

在日常生活中，可以嘗試從一些微小的事情開始，多主動幫助身邊的人。能夠為他人提供幫助，對別人表達善意，有助提升自尊感。

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。遇到困難時，身邊一些正面而懂得欣賞你的人可以為你提供支持和鼓勵。