

譜唱自尊自信



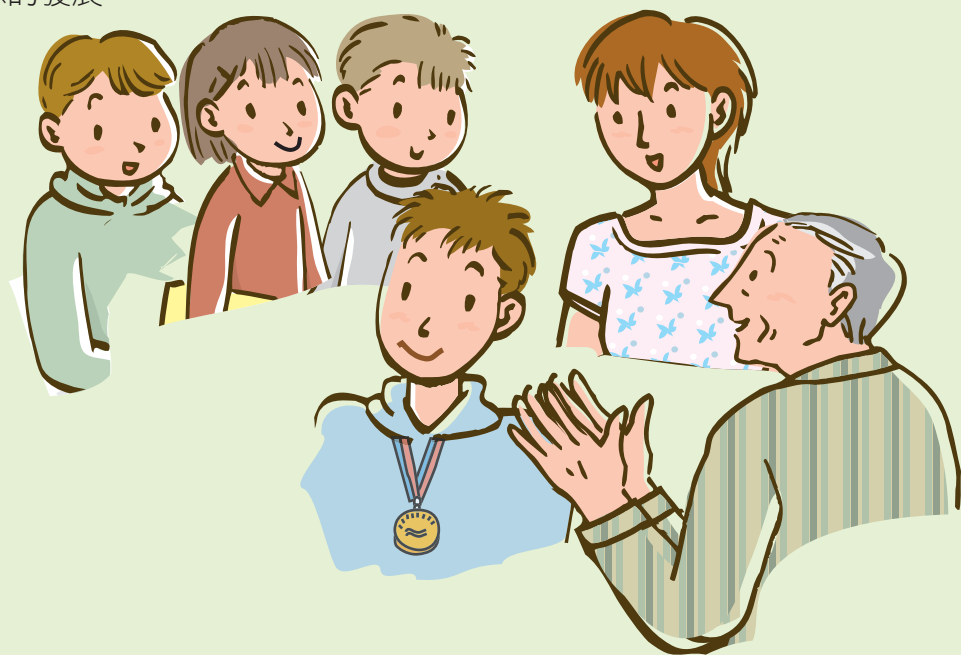
衛生署學生健康服務
www.studenthealth.gov.hk
2012



在青少年成長的過程中，建立良好的自尊感有助促進他們的心理社交健康。自尊是個人對自己的評價，它是心理健康的指標及行為的決定因素。自尊的強弱視乎青少年能否肯定自己的價值，確認自己的能力和長處，及接納自己的不足之處。一般而言，自尊感高的人在不同事情上都顯得較自信。



青少年的自尊會受先天因素、性格、家庭、學校和朋輩影響。我們對自己的看法不會憑空出現，而是建基於長期以來別人對我們的評價。青少年的父母、家人、師長、同學和朋友的評價直接影響了他們自尊感的發展。



自尊心高或低



- 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，而常覺自不如人？
- 7.你有沒有信心達到自己設訂的目標？
- 8.你會否因害怕失敗而不願嘗試新事物？



以上的問題有助我們反思自己對自己的評價。若評價的結果是偏向正面的話，我們的自尊心便較高了。

培養自尊心的一些法門

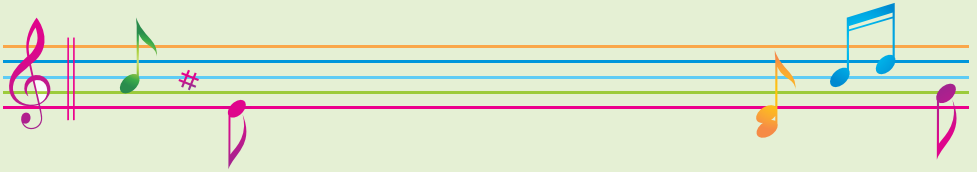


1. 欣賞自己的優點

把自己的優點和幹得出色的事情列一張清單，如你為人正直、熱誠待人或你是精於運動、繪畫等，然後將這張清單放在容易看見的地方，以確認自己的長處，繼續努力向前。

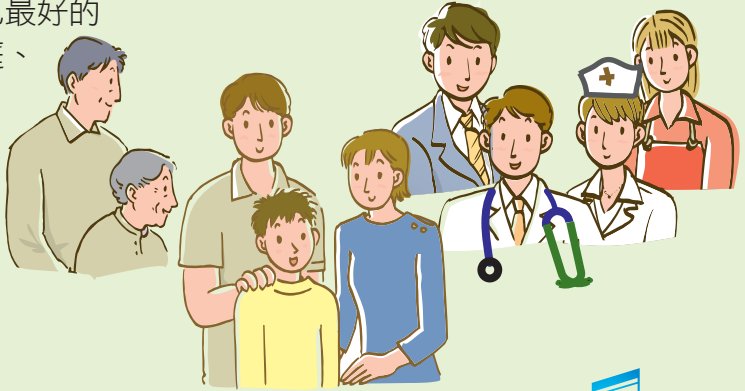


我為人正直，
我精於運動。



2. 肯定自己的價值

天生我才必有用，你可以肯定地說：「我是一個有價值的人。」
每個人都是獨一無二的，你要讓自己自尊自重地成長，並努力充實自己，將自己最好的才能發揮於家庭、學校和社會。

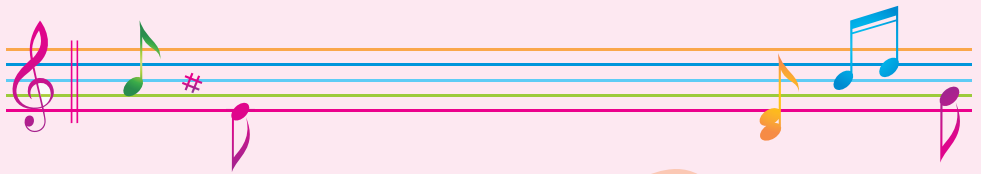


3. 接納自己，建立正面的自我形象

青少年要接納自己的外表樣貌和成長背景，同時需明白個人的內在修養也十分重要，可以學習他人的良好行為，建立一個更良好的自我形象。



我大個仔啦，應該…
唔應該…。



4. 發揮自己的潛能

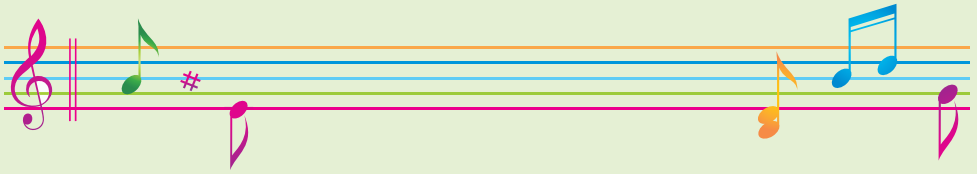
開放自己，多參加不同的活動如童軍、外展訓練、興趣小組等，亦可做義工服務社會，從而了解自己的能力、興趣和才華，並作多方面的發展，盡顯潛能。



5. 改善自己的短處

不要期望自己十全十美或樣樣皆能，也不要因某方面的不足而影響自尊，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。





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，再接再勵，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。

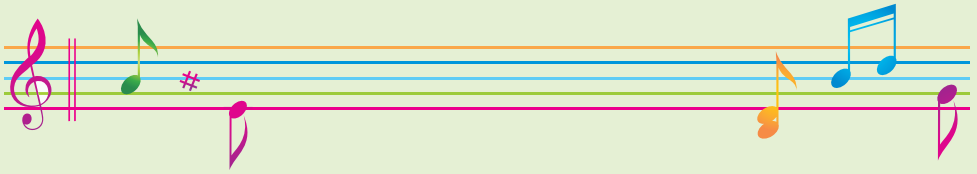


9. 懂得自愛

要好好照顧自己，過著健康、
豐盛的生活。

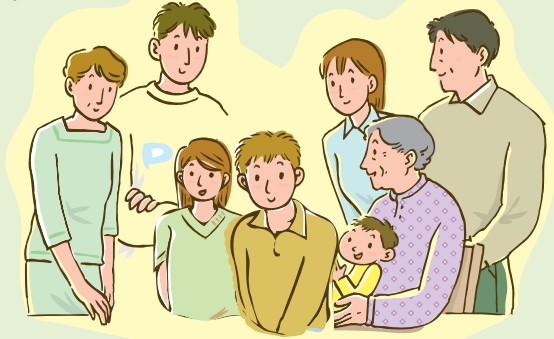
避免一些有害的行為
例如吸煙、吸毒或
違法的行為。





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。

