

## 運動與自信心

眾所周知，運動能為我們帶來很多身體上的益處。不過原來運動對我們心理也有良好影響。

運動可以增強我們個人的自信心和自尊心。運動可以訓練我們一副好體格，良好的體格會帶來好的外觀，當我們擁有一個好外觀時，我們的自信心會增強。如果我們的運動技術好，我們很容易被朋友接納。當我們知道自己被別人接納時，自信心自然會加強。再者，運動可以令我們在短時間內可改進技術而得到成功感。我們得到成功感後，這種感覺會令我們加強自信。

有自信心的人，對個人的發展很有幫助。因為一個有自信的人，會勇於接受自己，他們較能接受挫折，所以他們面對困難的能力會比一般人為高；而且他們的情緒會較穩定。一個人有穩定的情緒，對他們的精神健康及個人發展很有幫助。

其實做運動可增強自信，更重要的是這種自信心可以在生活上及工作上運用到。當我們有自信心時，在生活上就更能面對挫敗，並且有自信去克服困難。所以運動對我們精神上的健康很有幫助。

