

【提升自尊系列 Day 3】

第三步--問問你愛的人如何看你？

覺得自己沒有甚麼優點嗎？其實你沒有自己想的這麼糟，試試以下三步驟，找出自己的可人特質！

1. 邀請那些你所信任與愛的人，當面邀請或寄電子郵件都可以。
2. 請他們寫他們喜歡你的哪些特質。
3. 以他們給予的回饋作為基礎，列出你喜歡自己的哪些特質的清單。

資料來源：<https://goo.gl/2Ef8N3>

詳細內容看這裡~

當 Sherry 要低自尊的病人列出一些讓他們喜歡自己哪些特質時，通常大多數的人會掙扎地想出一、兩個。Sherry 時常微笑地詢問他們：你們可以列出幾個讓你們不喜歡自己的特徵？通常病人都可以列出一長串。

Sherry 曾經在人類潛能研討會參與過一個練習，參與者首先圍成一圈坐著並自我介紹。然後每個人會拿到筆和便條紙，一個接著一個走出圓圈，並轉身背對著圓圈，雖然看不到彼此，但仍能聽到其他人說話。

人們輪流說著他們觀察到那個走出圓圈的人的優點。儘管這個工作坊已過了 15 年，Sherry 仍然保留著那張屬於她的字條—風趣、擁有美麗雙眼、笑容很棒、衣著品味佳、聰明、善良。Sherry 告訴她的病人：「對我而言，那是一個想大呼” a-ha” 的時刻！」因為能聽到其他人給予自己這麼動人的評論，Sherry 從沒這樣想過自己，因為 Sherry 總是太忙於當自己的敵人，有些時候我們的確需要他人來幫助我們了解自己的優點。

Sherry 建議病人寄電子郵件給他們信任的朋友和家人，請他們分享有甚麼喜歡自己的地方，來做同樣的練習。Sherry 強調只有正向的人才能被邀請。

在隨後的會面上，Sherry 和病人會一起揭曉各式各樣的讚賞評論，像是「你很為人著想，即使我沒說，你卻總是帶咖啡來」、「妳是個好母親」、「你很有彈性，總是可以從挫折中恢復」、「你是好的傾聽者」……等。

可以理解 Sherry 的病人在聽到這些時會感到驚訝，甚至流淚。Sherry 建議他們將這些評論寫在便利貼上，再貼在家中四處，在冰箱上、桌面上、浴室的鏡子上、床頭櫃上。

Sherry 告訴他們：「這些親朋好友觀察到的特質是真實且可驗證的，讓我們從這些回饋開始建構你喜歡自己那些特質的清單！」