

【提升自尊系列 Day 4】

第四步—「內內外外」調整篇

自尊是一種**內在**工作：放下對他人認同的追求，看中自我價值。

將焦點放在**自己之外**：從牛角尖裡爬出來看世界，追求自己有熱情的事物，幫助他人就是幫助自己。

詳細譯文底加啦~~

自尊是一種內在在工作

病人經常告訴 Sherry 當他們所做的事被他人所認同，尤其是很多人的時候，他們就會開始相信自己。但這其實不是一個公平的假設，因為表面的修復只能提供短時間的自尊提升。

當 Sherry 在治療一個掙扎於完成小說的患者時，她不斷批評自己「缺乏天分」，又說自己是「拖延症專業戶」。於是 Sherry 告訴她：「閉上眼睛，然後想像妳的作品是暢銷書，妳覺得如何？」她遵循了 Sherry 的建議，露出笑容。當 Sherry 繼續往下問：「現在，想像妳的書被其他小說擊敗了，妳有甚麼感覺？」她嘆了口氣，眼淚從睫毛下滲出。

雖然被人認同是美好的，但無論你在 Facebook 上得到多少個讚，這些網路指標依然不能夠填補心中的空隙。因為自尊是屬於內在的工作。

將焦點放在自己以外

有負面心態的人常活在自己的世界裡—斥責自己、不當地和他人比較、不斷不斷地想起自己過去所犯的錯誤。

Sherry 常用這樣的比喻提醒病人：如果你們繼續盯著辦公室的地板，那你們就只能看見地板，但如果你們抬起頭來瀏覽房間，就能發現更多，也可能因此改變你們的觀點。

當內心隨著持續的外部行動變化，屈服於心理常規可能會導致災難性的後果。這就是為什麼 Sherry 建議人們將精力放在他們想嘗試的新事物上，像是跑馬拉松；或是做些激發他們熱情的事，像是擔任動物庇護所的志工或參加課程。

對他人表達善意也是對自己表達善意，一項臨床心理科學的研究指出，其中 77 個受試者認為「幫助他人讓他們感受到更高層次的正面情緒和心理健康」。所以下次當你協助長者過馬路時，記得你從這項善舉當中已經獲得更多。

資料來源：<https://goo.gl/2Ef8N3>