

如何增進自己的自尊？

自尊由我們的想法、感受和意見所組成，這也意味著自尊不是固定不變的，它會根據我們思考的方式而改變。隨著時間推移，對自己的負面思考，會讓我們的自尊被降低。

有時候人們甚至不知道自己的思考有多負面，但一旦人們察覺到，並明白要怎麼想都是自己可以決定的，就可以開始改變思考的方式，想法改變也會影響你對自己的感覺。

所以如果想對自己的觀感好一點，不妨試試以下的方法：

管管你內心的評論家

注意那些你批評自己的內容，你會對你的好友說這些話嗎？心底那些尖銳的聲音會毀掉我們。如果你習慣自我批評，將這些負面又不友善的念頭改寫成更能幫助自己的回饋，藉此重新訓練自己吧！

把焦點放在對你有益的事上

你是不是常把焦點放在自己的問題上，下次當你發現又老是想著自己的問題或抱怨自己時，試著找一些正向的事物去平衡它。每一天寫下自己經歷的三個好事，以及三件因為自己的行動或努力而漸入佳境的事情。

致力於努力而不是成為完美

一些人常被追求完美的壓力被阻礙，他們因為不敢嘗試而失去機會。「我不敢去試鏡，因為我可能不會贏過其他人。」這麼想肯定會將角色拱手讓人。

將錯誤視為學習的機會

接受自己會犯錯的事實，因為每個人都會，這是學習的一部分。不要想著「我總是搞砸事情。」而是告訴自己這只是特殊情況，不會時常發生的。並想想下次遇到時該怎麼解決。

調整那些讓你覺得低人一等的想法

在和別人比較後，你時常覺得自己成就和才華都不如人嗎？注意自己的想法，那些像是「她比我好多了，我不擅長打籃球，應該停止打球！」的想法會讓你貶低自己，而不會讓自己感覺良好。

提醒自己每個人都各有所長

將焦點放在你做好的事上，也為他人的成功喝采。我們常會羨慕他人，認為「她真是個出色的籃球員！」但卻忽略了自己也是個出色的音樂家。儘管如此，若有「我會繼續打球，因為我享受這個過程」的想法，它能幫助你接受自己並充分發揮。

嘗試新事物，給自己一些認可

嘗試不同活動可以幫助你找到自己的天分，然後為你學會的新技能感到自豪，想想那美好的結果，像是：「我參加田徑隊，發現自己跑得真快！」這些正面想法會成為你給自己的好評，進而增加自尊。

認清自己可以及不可以改變什麼

如果你了解你因為那些你可以改變的事情（例：達到健康的體重）而感到不快樂，那就從今天開始改變。如果是你無法改變的事（例：身高），那就學著去接受它。對自己的「瑕疵」斤斤計較，會扭曲你對自己的看法，降低你的自尊心。其實很多時候，其他人根本就不會注意到你的瑕疵！

設定目標

想想你想要完成甚麼？為這件事做個計劃，堅持你的計劃，並記錄你的進度。訓練你的內在聲音提醒你完成了甚麼，像是「我遵循著計劃每天運動 45 分鐘，我對堅持對自己的承諾感覺很好，我相信我會堅持下去。」

對你的意見或想法感到自豪

不要害怕說出來，這不是對你的價值或智慧的反映，人們只會在這當中看到不同的觀點。

接受讚美

當自尊低落的時候，很容易就會忽視人們對我們的讚美。我們不相信別人的讚美，反而會想：「對啦，但我哪有這麼好.....」而將那些讚美置之不理。讓你自己吸收這些讚美，獻上感謝並認真看待，另外也給予別人真正的讚美。

做出貢獻

輔導惹上麻煩的同學、幫助鄰居清理環境、參與長程競走、或是貢獻你的時間。當你發現自己變得不同，它可以讓你對自己產生正面意見，並讓你感覺良好，這就是自尊心。

運動

運動帶來的活力和穩紮合度的身材，可以幫助你對自己感覺更好。過程中你可以釋放壓力，也會變得更健康！

放鬆並做些有趣的事

你有沒有過像是「如果我變得更有魅力，我會擁有更多朋友」的想法？這樣的想法會讓你的自尊低落，因為你將注意力放在自己的不完美上，而不是努力去做到最好。和你愛的人花些時間相處，做些你喜歡的事，將焦點擺在好事上，這可以幫助你感覺較好。

資料來源：<http://kidshealth.org/en/teens/self-esteem.html>