



何謂自尊？何謂自信？



~ 成功人物皆有自信 ~

自我概念

自我概念是一個人對自己個人特質的描述，例如一名小孩會形容為一個很棒的籃球手、是小明的朋友、喜歡看科學書籍、是一名成績平平的學生等。

自尊定義

- § 欣賞自己的價值與重要性，並且擁有一種相信自己與對人負責的個性
〈美國加洲自尊心及個人與社會責任任務小組〉
- § 一種自信心與對自己感到滿意的感覺 〈韋氏大字典〉
- § 自觀我(Perceived self) 與理想我(Ideal self) 之協調

特質

是人類生存需要的最基本條件

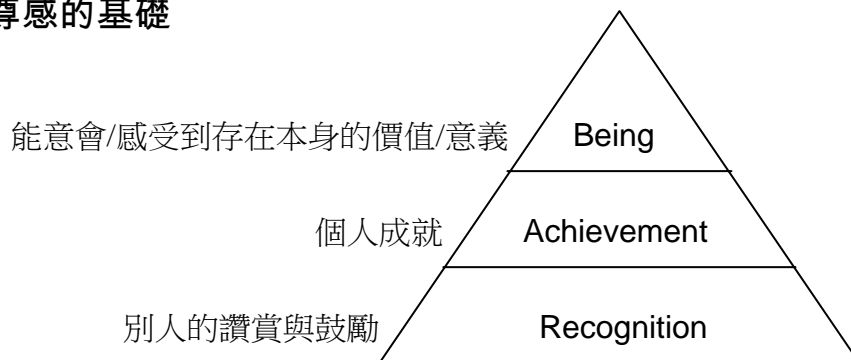
如果沒有了它，生活是極度痛苦的；很多基本的需要都不能滿足！

自覺有能力成為有貢獻的一份子

自我價值的體現 (有能力去感覺、經驗身邊的美好事物)

人觀 (內在條件相同，包括身體機能、自由意志)

自尊感的基礎



建立自我價值感(自尊)的三個層次 — B A R

活動一 自我概念 – 「我是誰」

可用文字、圖畫來形容自己的....

1. 我的興趣包括

2. 我擅長

3. 我喜歡的人物

4. 人際關係方面

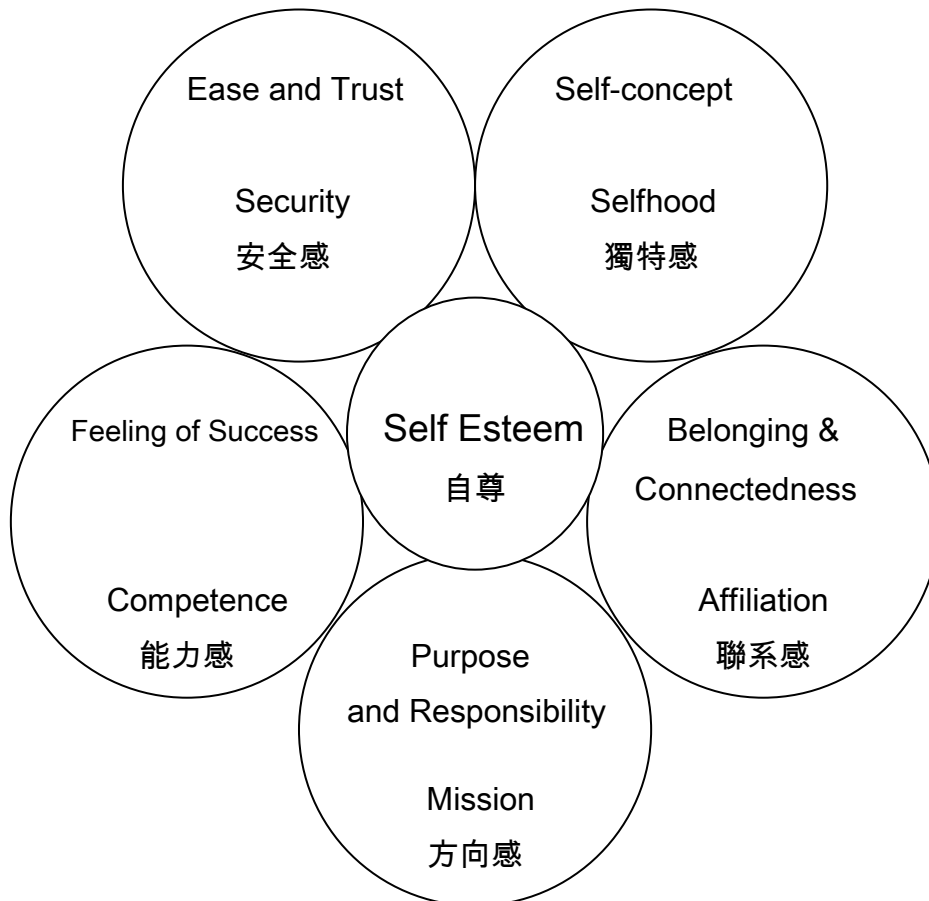
5. 家庭關係方面

6. 事業方面

7. 外表方面

8. 寫下三個形容你自己的詞

自尊感五環圖 ESTEEM BUILDERS



自信心形成的四個因素

1. 成功經驗
2. 「感應式」經驗：觀察他人的表現及結果
3. 自我鼓勵：鼓勵自己努力及相信自己有能力成功地勝任某些工作
4. 放鬆自己：緊張、激動 → 低自信
輕鬆、平靜 → 高自信



活動二 自我觀 – 你對自己的看法

	非常 不同意	不同 意	一般	同意	非常 同意
1. 我很容易與人熟絡	1	2	3	4	5
2. 我覺得我有些優點	1	2	3	4	5
3. 我的父母經常無故責備我	1	2	3	4	5
4. 我信任自己	1	2	3	4	5
5. 我有很多朋友	1	2	3	4	5
6. 我有充足的自信心	1	2	3	4	5
7. 我有好的記憶力	1	2	3	4	5
8. 很多時候我覺得自己無用	1	2	3	4	5
9. 我做事有計劃	1	2	3	4	5
10. 我覺得我是個失敗者	1	2	3	4	5
11. 我懂得為別人著想	1	2	3	4	5
12. 我沒有甚麼值得自豪	1	2	3	4	5
13. 在家中我沒有地位	1	2	3	4	5
14. 很多時候我懷疑自己的才幹	1	2	3	4	5
15. 很多朋友喜歡與我來往	1	2	3	4	5
16. 總括來說我對自己頗滿意	1	2	3	4	5
Sub-total					
Total					

活動三 自尊的形成與挫敗

試討論及猜猜例下列五位同學的自尊自信後果

學生	目標/期望	方法	結果	自尊影響
甲	A	提高自己對科目的興趣、努力溫習	A	提升/不變/下降
乙	A	天資聰穎、對讀書興趣不大、經常缺課、考試前才開夜車	A	提升/不變/下降
丙	A	資質平庸、但上足課、努力溫、已盡力	C	提升/不變/下降
丁	盡力以付	---	C	提升/不變/下降
戊	A	懶墮、出貓	A	提升/不變/下降

如何提高自尊感

1. 行為介入: 如學習溝通技巧、人際相處、發展興趣技能、做義工
(行為 → 自我概念 → 自尊)
2. 認知介入: 以健康思想取代扭曲的思想, 如完美主義、以偏蓋全、過份誇大、強加責任、非黑即白.....
(認知扭曲 → 負面自我評價 → 低自尊
合理思想 → 正面自我評價 → 高自尊)

〈自尊感高的人會比較快樂、自尊感低的人通常會較多負面情緒〉

何謂自信心?

自信心是個人對自己的一種信任的態度, 相信自己有能力去獨立處理一項任務, 而且做得妥善。

自信心的範疇

包括處理工作、人際關係、自我表達(語言及非語言)、解決問題等。

信心的來源

信心是先天條件及後天生活經驗所積聚來的自信能力。

1. 先天: 一個人天生的條件，例如美麗的外表、流利的語言等都能加強個人的信心
2. 後天: 教育、成功的工作經驗、特殊的工作技能等都能增加個人的自信心
3. 還有.....?

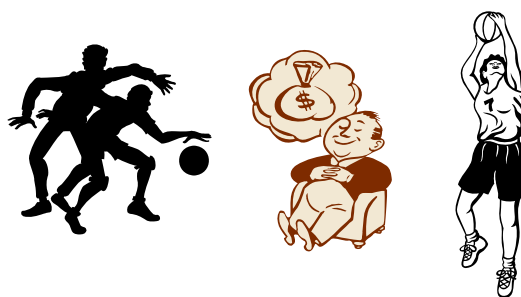
思想的威力

曾經有心理學家做過一次有趣的實驗，把一隊籃球隊分成三組，用一個月時間做實驗：

A 組完全不練習

B 組每日練習「入樽」一小時

C 組每日想像「入樽」10 分鐘



你猜猜三組球員的進步結果是怎麼樣的？

由以上實驗的結果可得出：要有進步，不要低估思想的力量。而怕失敗、裹足不前的心理是致命傷！

若要成功，首先要：(一) 停止負面思想和負面的說話，

(二) 以積極樂觀的思想、正面的鼓勵性句子取代之，

(三) 然後作好準備，踏出第一步，累積成功經驗。

自信心便會漸漸建立起來。

自卑感從哪裏來？

所謂「自卑感」，其實是一種想法，是自己腦海中想像出來的。自己認為自己沒有能力，不許能量發揮出來。如果自己存有這種心理，即使本身擁有能力，一下子也會消失於無影無蹤。

— 完 —