

## 建立健康的自尊感

学生，就像社会中的许多人一样，每天都挣扎于和自尊感相关的问题，因为自尊感会影响我们做的几乎每一件事情。自尊感是我们对自己是否有能力面对生活中的众多挑战，实现快乐与成功的一种评价。自尊感涉及我们生活中的众多领域，我们可能在某一方面有高自尊感而同时在另一方面有低自尊感。高自尊感也会让我们对心理压力产生“免疫力”，因此，自尊感越高越好。有些人认为如果我们的自尊感太高的话，我们会变得傲慢。但事实并非如此。真的自尊感使人谦逊。以下我们描述了具有高自尊感和具有低自尊感的人各自的常见特征。

高自尊感的人往往：

- 自爱、并认为自己值得被爱。
- 表现得独立自主。
- 能实现更高的成就。
- 对自己的人生和所做的选择负责。
- 更愿意在生活中冒险尝试。
- 在艺术表达和解决实际问题上更有创造性。
- 对自己的成就感到骄傲。
- 接受自己的全部，包括缺点。
- 不以自我为中心或自负。
- 用健康的应对策略来解决问题。
- 能承受更大的挫折。
- 为未来而感到兴奋，并以乐观的态度面对。

另一方面，低自尊感的人往往：

- 觉得自己不值得被爱和尊敬。
- 因为害怕失败而避免尝试新的活动。
- 始终害怕被拒绝。
- 看轻自己的能力和技能。
- 实现的成就较少（或变成过度追求成功的人）。
- 不主动和别人接触。
- 把自己的问题和错误归咎于别人。
- 一味地寻求别人的肯定。
- 定义不清的自我认同，于是总是以改变自己来适应环境。
- 在与他人相处时常常感到焦虑、缺乏安全感。
- 通过成瘾行为（即毒品、酒精、食物、性、赌博、吸烟、购物、工作等）来应对他们痛苦的情绪。
- 充满了各种各样的恐惧，尤其是对于未来。

既然高自尊感能带来那么多的好处，我们自然就会想要知道是否可以通过某些方法来提高自尊感？怎样可以提高自尊感？”第一个问题的答案是：自尊感确实是被

我们的日常决定和行为所影响。以下的策略可以帮助你提升自尊感。

1. 开展持续的自我关怀

别人对待我们的方式的会对我们的自尊感有重大影响，同样的，我们每天如何对待自己也会对自我价值感产生影响。自我关怀的方式包括：健康饮食、保证睡眠、经常锻炼、注意卫生、花时间去做自己喜欢的事情、穿自己喜欢的衣服、每天好好对待自己，以及把自己的住所收拾成自己真正喜欢的样子。身体走样、疲劳、缺乏魅力和不开心的情绪都会使我们更容易丧失安全感。

2. 把自己的成就记录在册

把自己获得的成就都攒到一起，放进剪贴簿、文件夹、抽屉、箱子或房间中。这些可以包括：奖杯、奖品、证书、成绩单、毕业证书、学位证书，感谢卡片或者其它一些用于认可你的文件。还要记住，你不必只记录那些有特殊纪念意义的成就，那些小小的胜利也可以纪录下来。之后至少每个星期都来看一遍这些成就，并对自己祝贺。

3. 把自己的优点列个清单

把自己所有的优点列个清单，每当发现新的优点就加上去。把这个清单放在冰箱、浴室镜子或其他可以看见的地方，提醒自己拥有这些优点和品质。

4. 向了解并且认可自己的人那里要求反馈

改善自我认知的最好方法之一就是认识你并重视你的人口中得到诚实的、精准的评价。而且，当你索要评价时，一定要控制住自己想要把它打折扣的欲望，因为对于任何不习惯于获得正面评价的人来说这种打折扣的行为是很常见的。大多数人都会愿意花这个时间来给你反馈。别忘了把他们的反馈意见写下来，从而可以在你陷入困境时用来回顾而重拾自信。

5. 从喜欢的活动中得到满足

通过满足自己，你是在告诉自己你也值得被好好对待。这可以包括任何你喜欢做的事情：阅读、看电影、见朋友、小憩、与宠物玩耍、散步、骑自行车、或者去做个按摩。这个清单是没有结尾的，取决于你到底喜欢什么。

6. 不再把自己和别人进行比较

假如把自己和那些不如自己的人进行比较也许能对你的自尊感有帮助。然而，大多数自尊感不强的人都是反其道而行，总是把自己和在他们在意的方面很成功的人进行比较，从而经常感觉很是受挫。所以，更好的办法是把自己和自己比较，着眼于自己在实现能力和成功的路上所获得的进步。

7. 多和那些健康、积极、支持你的人在一起

对于那些不支持你建立健康的自我意识的那些人际关系要远离，尤其是那些非常消极、不支持你的人。当你身边的人都在摧毁你的信心时，建立自我意识是非常困难的。

### 8. 为获得成功做准备

寻找获得成功的可能性较大的机会或场合。但是，也要确保某些场合是具有一些挑战性的，这样当你成功时所获得的成就感才会更真实和强烈。当你获得成功时，好好花时间庆祝一下，而不是直接开始面对下一个挑战。

### 9. 不要一直纠结于自己的缺点

接受人人都无可避免会有缺点的这个事实。看看你的周围你就能立刻发现这是真的了。你并不是唯一一个有缺点的人。不管你多努力消灭你的缺点，它们都还是会存在，所以就去接受它们吧。至少接受自己大部分的缺点，然后努力去改变自己身上那些可以改变的，而你也非常希望改变的地方。

### 10. 不要过度追求完美

如果一味要求自己完美，即使获得了一些成就，也会因为它们没有达到自己那些不切实际的期望，而失去了享受它们所带来的成就感的机会。假如只有在表现完美时才会感觉良好，那你感觉良好的机会就少之又少了。你可以把期望降低，来提高你的自尊感。应该把犯错看作是学习的机会，而不是打击自己的理由。

### 11. 把消极的自我对话换成积极的自我陈述

我们每天告诉自己什么，我们就会坚信什么。因此，我们需要为自己创作一个全新的、更加积极的剧本。不要再听命于你内心深处的批判了，如果你愿意的话可以给它起个名字，这样可以帮助你把它同你的自我分离。培养一个全新的、更加积极的、接受并支持你自己的声音。

### 12. 开展日常的自我肯定

日常的自我肯定是指一些你可以写下来的并每天对自己重复的一种自我陈述。一些典型的能帮助建立自尊感的肯定句包括：

- 即使有缺点，我也要接受我自己。
- 我接受我的想法、情绪、信念和价值观，即使它们和别人的不一样。
- 我不需要变得完美才能够爱自己 and 欣赏自己，或者被其他人爱或欣赏。
- 在生活中许多方面我是成功的，我需要提醒自己多把注意力放在这些方面。
- 我是个独特的个体，并会因此而获得别人的欣赏。
- 犯错是一个独特的学习机会。没什么好怕的。
- 我有能力去原谅自己曾经的错误。
- 我值得其他人的尊重。
- 我对自己的选择负有责任，我也有义务满足自己的需求（当我自己的需求得到满足时，我将能以最佳的状态去帮助别人）。
- 我有权利拥护自己的权利、信仰、价值、意见和情感，并且需要以非常有自信的态度去表达。

- 只有我自己能选择我人生的意义和目标。其他任何人都不可以代替我决定我的未来。
- 我需要为自己的道德一致性而奋斗，身体力行自己的论点，遵守诺言，实现承诺。
- 我可以完成人生中的基本挑战。

如果这些肯定句不适合你，那么坐下来写出你需要从自己口中听见来建立自我意识的那些话。

### 13. 了解并满足自己的需求

我们有多了解并能够满足自己的需求，实际上是体现了我们有多珍视自己。而当我们忽视自己的需求时，我们是在暗示自己的无关紧要，而其他人也可以看到这点，并可能会对我们加以利用。当我们的需求得以满足时，我们身心都会很健康。

### 14. 以坚定自信的态度待人

以坚定自信的态度待人会让我们树立自尊感，因为让我们自己的需要、价值和信仰是重要的。以坚定自信的态度待人意味着在尊重他人的同时坦率诚实地表达自己的感觉。每次以坚定自信的态度待人，你的自尊感就会涨一点。

### 15. 过有追求有目标的生活

建立和实现目标能够建立自尊感。过毫无目的的毫无目标的人生无法获得成就感，因此无法建立自我。而且不要让他人，比如你的父母，代替你为你的人生建立目标和目的。他人建立目标和目的很少会适合你，因而最终导致不快乐和失败。你需要建立一个目标，设立一套行动计划，付诸行动，然后评估你的成功。

### 16. 对自己的人生和目标负责

现今社会有很多人，尤其是学生，没有学会对自己的人生和选择负责，导致由父母来对他们的人生各个方面，包括财务，职业方向，人生追求和选择等等，一直包揽代管。要在这些方面自我负责最初可能是艰难的，但当实现后便能够建立起一个完整的自我。

### 17. 认清什么是可以改变的，什么是不能改变的

如果你对自己的不满涉及的是你可以改变的方面，那么就建立一个改进的计划然后实行它。如果涉及的是自己不能改变的(比如你的年龄、身高、智力、家庭背景等)，那么你需要学会接受它。把精力放在最有可能收获回报的地方。

### 18. 帮助他人

帮助他人，无论是通过工作、义工或是捐赠，都能让自豪和满足填满内心。这种满足感可以培养出积极的自我。

### 19. 清醒地活着

为了应付一些情感或者事件，许多人会逃避现实。遗憾的是，没有意识到的事情是不能有效地获得解决的，最终我们会因为事情没有获得解决而自责。通过有意识地观察审视自己内心和外界，我们可以更有效地应对事情，从而建立自尊感。

### 20. 坚守道德一致性

这意味着我们需要做符合我们价值和道德准则的决定。每当我们做出不符合自己价值观的决定时，我们的自尊感就会被痛击一次。这包括履行承诺、遵守诺言和身体力行自己的论点

### 21. 达成与年龄相符的成长任务

对于年轻人来说，想要自我感觉良好，你需要实现许多成长任务，包括：

- 培养自己的个人同一性和自主意识。
- 从原生家庭中独立出来。
- 学习基本的生活管理（即：财务、家务、学校、工作等。）
- 发展健康的亲密关系。
- 建立多样化的社交网络。
- 把同父母之间的关系由“子女与父母”变成“成人与成人”。

### 22. 奖励自己的成就

我们常常太过执着于自己的失败而忽视了自己的成就。去寻找一些方法来庆祝或奖励你的成就：让自己休息、请自己吃最喜欢的食物、给自己放个假、做一件自己最喜欢的事情、给自己时间放松、和朋友共度时光、或是言语上表扬自己，以及其他。

Written by Dr. Kim Maertz, R.Psych.  
Counselling & Clinical Services  
University of Alberta

[www.mentalhealth.ualberta.ca](http://www.mentalhealth.ualberta.ca)