

5 種有助提升自尊並應對挫折的方法

心理學家溫奇（Guy Winch）點出了 5 種有助提升自尊並應對挫折的方法



圖片來源：<http://shimizumari.com/fuwa2li/>

1. 正確地使用「正面肯定」

「正面肯定」的主要目標，就是用正面的想法填滿思緒，直到你相信它們為止。它相當簡單，將正面肯定的話語改為較易完成的事，例如：將「我一定會成功」改為「我會堅持到成功那一刻」。

2. 找出自己擅長的事物

溫奇表示，當我們在人生中的重要領域，展現真正的能力和成就之時，自尊就會增長。如果你擅長跑步，就去報名當地比賽並好好訓練；如果你喜歡煮菜，那就多辦幾場晚餐派對。關鍵在於找出你的核心技能和天份，並尋找重視它們的機會，甚至是職涯。

3. 學習接受讚美

在我們覺得自己很糟糕的時候，其他人很難將我們拉出泥淖。在那樣的時刻，我們常會對讚美比較抗拒，但那也是我們最需要讚美的時刻。溫奇指出，我們不該將讚美斥為謊言，而是下定決心接受讚美；你可能會覺得不太自在，但即使如此，長期而言，這麼做還是非常值得。停止將讚美擋在門外的最棒方法，就是針對特定事物準備好應對方式，並強迫自己使用它們，把它們變成直覺反應。這些反應可以非常簡單，例如「謝謝你」、「過獎了」等等。

4. 不要批評自己

在你已經跌倒的時候，不要再補自己一拳；自尊低落的時候，自我批評會進一步傷害自尊。我們應該用自我疼惜來對抗此事；當你覺得自己開始自我批評之時，問問自己，你會不會對好朋友說

這些話。一般來說，我們對朋友的同情，遠高於我們對自己的同情；下一次開始批評自己犯下的各種錯誤之時，記得多想一想。這麼做有助避免傷害自尊，也讓你有時間專注於建立自尊。

5.提醒自己你的真正價值

自信遭受打擊之時，這就是重建自信的最好方式。例如：被某個約會對象拒絕，寫下你擁有的好伴侶特質。如果你沒能升職，寫下你擁有的好員工特質。用簡單的文字，敘述為何某項特質很重要、為何其他人會喜歡那樣的特質。溫奇表示，此練習可以天天做並持續一週，也可以在情緒低落的時候做。

建立自尊並不容易，也需要花費一些心力，但溫奇認為，只要做法正確，就能獲得難以估量的報酬——你會發現自己發展出更健康的情緒習慣，也會在遭受打擊之時更快地重新站起來。

資料來源：摘錄自天下雜誌

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081378>
