

#哈佛幸福課

愛團《哈佛大學【幸福課】第二十一堂-- 愛情和自尊》心得分享

文/046期羅裕欽 2012-11-19



自尊(self-esteem)即是自我肯定，但不等同於自我感覺良好。它是一種健康良好的心理狀態，具備這種素質的人較能肯定自我，他不會輕易氣餒、灰心、放棄，他相信自己、尊重自己、友愛別人，可以通過進一步的努力，找到自己的人生價值，產生積極有建設性的回應，贏得別人的尊敬。感受自我肯定的快樂，也較能夠接受自己不足之處，並能採取積極的態度來面對它。

人生好似一曲交響樂章，每個人都是親臨現場感受那蕩氣迴腸的不朽韻律，主旋律在眾多和弦的襯托下奏出悠揚的舞動音符，時而激越、時而低迴，或似萬馬奔騰、亦或潺潺流水，在共同協奏中交織出悠揚斑斕、絢麗動人心弦的生命樂章。因而，生命存在的本身就是一種責任，我們沒有理由妄自菲薄、自暴自棄，只要對自己負責、肯定自己的價值，就能發出亮麗的光彩。誠如心理學家佛洛姆說的：「人最大的桎梏就是自我設限，想要解除這種束縛，必須先從這種自囚中走出來。」就像渺小如滄海一粟的我，但是依然挺立於世；雖不出色，卻具有獨一無二的自我特質；雖然平凡，亦能燦爛自我光彩；我之所以是我，正因為我有無可取代的價值；肯定自我的本質，發揮天賦，盡情揮灑自我，才能真正擁有幸福快樂。

自己就是自己，即使這個世界上有六十幾億的人口，你還是無可取代的你自己。我們台灣有一句俗語說的好：「死皇帝不如活乞丐」這句話的意思就是在告訴我們，一個人能過好自己的生活才是生命本身最重要的價值來源。上天賦予每個人的能力都不相同，正所謂「天生我材必有用，千金散盡還復來」，每個人都應該要積極正視自己本身的能力，從認識、瞭解，到對自己擁有信心，進而肯定自己、相信自己的才能，趁著生命還在的時候與自己對話，大聲告訴自己：「逃避，不一定躲得過；面對，不一定最難過。」站穩腳步對自己的言行負責，抱持感恩惜福的心，多做有意義的事情，創造出自我存在的價值。

當認同了自己的表現，並勇敢、誠實的讚美自己：「我真的很讚！」時，就能從消極沮喪的痛苦情緒中自我解放出來。此外，心理學家米勒發現「讚賞效應」也可以改變一個人的自我認同，因此，若

想建立積極正向的自我認同，最有效的方法就是，多多發覺自己的優點與長處，並將其發揮出來；另一位心理治療大師葛拉瑟也認為，改變負面自我否定最好的方法，就是讓自己增加體會成功經驗的機會，先從設定小的目標開始，慢慢累積個人的自信心。在建立積極正向自我認同的過程中，可能會感覺到這一切似乎比想像中來的緩慢，但這絕對是急不來的，多給自己一點時間，少給自己一些苛責，學會欣賞自己的表現，自然就會發現自己不一樣了，機會也開始來敲自己的門，慢慢的打從心底體悟到，「我也不比別人差」及「我一樣可以辦得到」的自我肯定。

關於自尊的部分寫了一坨拉古(台語)，卻忘了還有愛情的部分，算了懶得寫了，還是好好想想，規劃本周六的「結婚紀念日」晚餐事宜比較實際點吧！