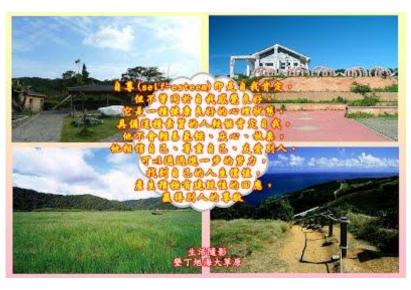


## #哈佛幸福課

## 愛團《哈佛大學【幸褔課】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。 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,亦能熠耀自我光彩;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。

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

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

, 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

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

他正问自我認问的過程中,可能曾感覚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

關於自尊的部分寫了一坨拉古(台語), 卻忘了遠有愛情的部分 ,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!