

星島日報健康專欄《保健至專》- 確認自我價值

自我價值和精神健康息息相關，嚴苛負面地評價自己、否定自己會帶來很大的精神痛苦，一個自我價值低的人，有時為了減低令自己繼續否定自己的機會，從而會變得退縮、被動，或者設定一些其他保護自己的機制，例如有些人會把要求提升得極高，甚至近乎完美的要求。因為他們相信，唯有在每件事都做到滿分，自己才再沒有被否定的機會。

幸好既然自我價值是對自己的一個評價、主觀的評分，那就代表我們是有能力改變它的。

挑戰負面想法

自我價值要建立在甚麼地方上？任何方面的表現，都可成為衡量自我價值的一部分。事業、財產、人際關係這些範疇固然可以，即使是扶老人家過馬路這顆善心，或懂得穿衣服的個人品味，亦是構成自我價值的一部分。我們應把自我形象建立在不同範疇上，尤其是建立在自我內在較穩定的範疇，例如個人品格、長處等，這樣自我價值的觀感才不會因為生活中發生的大小事情而反覆不定。

要提升自我價值有甚麼法門？以下是一些參考方法，成人和小朋友皆合用。首先要了解對自己的評價，並培養欣賞自己、肯定自己的心。多留意「打沉自己」的想法，大膽地挑戰負面不合理的思想，並用客觀合理的想法取代它們。長時間追求不切實際或太空泛的目標會讓人泄氣，大大降低自我價值，故要提醒自己訂定合理可行的目標。生活會否被學業、工作、家事等充塞□□而沒發展興趣的時間？建立興趣有助於其他方面提升自我價值，也可助減壓，但追求興趣的同時，謹記別讓它成為壓力的來源。

臨□心理學家胡嘉茵

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-08-03)

確認自我價值

精神科 / 兒科

自我價值和精神健康息息相關，嚴苛負面地評價自己、否定自己會帶來很大的精神痛苦，一個自我價值低的人，有時為了減低令自己繼續否定自己的機會，從而會變得退縮、被動，或者設定一些其他保護自己的機制，例如有些人會把要求提升得極高，甚至近乎完美的要求。因為他們相信，唯有在每件事都做到滿分，自己才再沒有被否定的機會。

幸好既然自我價值是對自己的一個評價、主觀的評分，那就代表我們是有能力改變它的。



挑戰負面想法

自我價值要建立在甚麼地方上？任何方面的表現，都可成為衡量自我價值的一部分。事業、財產、人際關係這些範疇固然可以，即使是扶老人家過馬路這類善心，或懂得穿衣服的個人品味，亦是構成自我價值的一部分。我們應把自我形象建立在不同範疇上，尤其是建立在自我內在較穩定的範疇，例如個人品格、長處等，這樣自我價值的觀感才不會因為生活中發生的大小事情而反覆不定。

要提升自我價值有甚麼法門？以下是一些參考方法，成人和小朋友皆合用。首先要了解對自己的評價，並培養欣賞自己、肯定自己的心。多留意「打沉自己」的想法，大膽地挑戰負面不合理的思想，並用客觀合理的想法取代它們。長時間追求不切實際或太空泛的目標會讓人泄氣，大大降低自我價值，故要提醒自己訂定合理可行的目標。生活會否被學業、工作、家事等充塞着，而沒發展興趣的時間？建立興趣有助於其他方面提升自我價值，也可助減壓，但追求興趣的同時，謹記別讓它成為壓力的來源。 整理：Kar

今日顧問：臨牀心理學家
胡嘉茵

