

自尊与个人满足感

提升对自身能力或外在形象的自信，能让我们变得更加从容、开朗。当我们学会把目光投向自己与身边美好事物时，就能更好地享受生活。我们看待事物的角度，往往决定了我们的感受与行为；反过来，情绪与行动也会反作用于我们的思维。有时，一些消极的念头会让本不复杂的情形显得更加棘手。我们可以与消极的想法保持距离，例如运用幽默感，或者拉开距离来看待它，并询问自己是否有其他更现实或更平衡的方式来解读正在发生的事情。

这里为大家提供一套为期一个月的练习建议。一步一步慢慢来，微小的改变也能汇聚成巨大的进步。

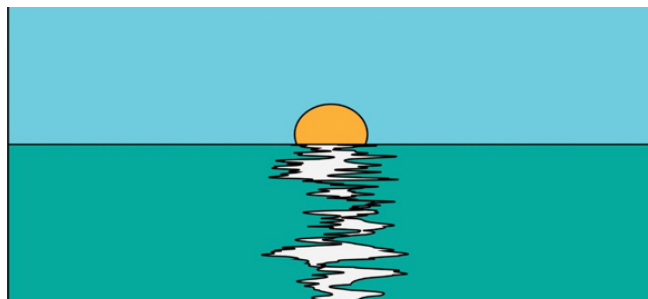
培养“感恩与赏识”的心态

每天花几分钟，例如在睡前，写下三件当天值得珍惜、欣赏或感激的事情。尽量每天写不同的内容。同时，试着对身边那些容易被忽视的日常琐碎表达谢意，比如清晨的阳光、随时供应的热水、一顿美味的饭菜等。

发现自身的能力

回想一下生命中那些状态极佳、轻松自在、能全情投入并与他人融洽相处的时光。那是什么时候？在哪儿？当时你做了什么、说了什么、想了什么？感觉如何？是你的哪些品质和能力促成了这些美好？再回忆一些曾经很糟糕但最终迎刃而解的时刻。那时发生了什么？你采取了什么行动、作出了什么思考？你从中获得了什么成长？

列出你的信念以及认为生命中真正重要的东西（例如：善良、希望、爱、健康、伴侣、孩子、事业、闲暇时光、自然、精神信仰等）。



憧憬与规划“明天”

想象一下充满幸福感的明天（你轻松自如地做着想做的事，坦然接受生活原本的样子）。详细写下这理想中的一天：你看到了什么、做了什么、经历了什么，以及你的内心感受。做一张愿景海报，通过绘画、文字、剪贴照片等方式，展示你从现在起未来10年内的梦想、目标与期盼。

每天睡前，从你的梦想清单里挑选一件明天想做的小事写在纸上，第二天清晨醒来时看一眼，提醒自己去践行。

学会善待自己

试着像对待一位你深爱和尊重的朋友那样，用同样的理解、包容与尊重来与自己对话。

何时需要寻求专业帮助？

每个人偶尔都会有自卑或自我怀疑的时候，这很正常。但如果对自己的消极念头长期挥之不去，引发了严重的痛苦，甚至影响了正常的生活与工作，或伴有持续的沉闷悲伤、焦虑不安、丧失兴趣等情况，请务必及时咨询你的家庭医生的帮助。