



輔導工作室

# 給2023的我

踏入2023年，大家會否為自己定一些年度目標呢？

會否回顧過去一年有什麼未完成、覺得自己不夠好，而想今年有所改變？

這一期的輔導工作室，就讓我們探索一下“自卑感”，於新一年重新看待自己。

✦ 「自卑感」是什麼？



## 是無可避免的

「自卑感」一詞，由奧地利著名精神科醫生及心理治療師 Alfred Adler 最早提出。他認為人一出生時，在面對父母或照顧者的權威下，感到無力而覺得自卑；漸漸長大後又會與不同的人比較，然後覺得自己「比下去」、「沒得比」而感到自卑。基本上，自卑是一種無可避免的感受。

## 是生活的束縛

有時候，自卑能激勵自己向上，成為推動人成長進步的燃料，但倘若我們經常忍不住與別人比較，或用一個較理想化的標準，然後又覺得自己「做唔到」「一無是處」，這會容易產生一種較持續的過度自卑感，令人經常思慮著自己的不足，對很多方面失去自信，進而對生活產生束縛。



✦✦ 以下為「自卑心情告白」，你有相似的心事嗎？

今次考試成績又是一般，  
我的能力永遠都是不夠！



最近 Group presentation 選了我做第一個講，  
我怕自己將個 present 搞砸了！

我好怕與人比拼，做什麼都會比人輸一截！



最近老師在我的論文寫了幾句評語，  
我是否不適合讀這科？



我總會留意自己的 IG Post 有多少 Like，  
總是控制不到想著為甚麼我的 Post 比平時/其他人少。



我不太喜歡出席什麼活動/聚會，  
當中總有些情況令我感到難受，  
尤其是我覺得他們在不同方面總是比我好。

經常自卑心作祟，會令人錯誤地低估自己能力，更會帶來不必要的壓力，  
倘若我們的自信、自尊在一段很長的時間內受到影響，  
便有機會引發焦慮、抑鬱等情緒健康問題。

踏入2023年，就以新一年開始學習與自己和好，  
克服過分的自卑感！

現在向大家送上「一首讓你重新看待自己的歌曲」。

## 7首讓你重新看待自己的歌曲

# 1

### 你是你本身的傳奇 - 方皓玟

只要相信夢 定能飛  
高與低 得與失即使無法躲避  
你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器  
學會爭氣 未能放棄



- 嘗試更了解自己 - 例如，什麼使你快樂以及是生命中重要的事
- 當遇到問題而責怪自己時，嘗試考慮有否其他外在因素影響，即使最後還是覺得原因是自己的“不夠好”，請嘗試接納自己的限制，這狀態亦不會永遠存在
- 設定一些小目標去完成，讓自己有時間感到自己正在進步，逐漸建立正面的自我



## 重要!

### 塵世美 - 周國賢

趕快記錄生命的美好  
光影色彩雖然未夠好  
用你視角塗畫出新世界美麗在前途

# 2

- 用清單記下你喜歡自己、欣賞自己的地方，不論是你成功完成的事情，或是你覺得自己有耐性、有愛心等性格都可以記錄
- 同時可向身邊人了解，你有值得的地方被喜歡
- 減少為自己的限制而耿耿於懷，反之多留意自己的「小勝利」，並將其當作里程碑，畫出自己的理想



# 3

### 女神 - 鄭欣宜

標準的審美觀 跟你碰撞  
控訴你未符 俗世眼光  
你既自然閃亮 沒有說謊  
為什麼需要世人饒恕 自信迫降



- 其他人對你的看法不代表一切，別讓某些評語蓋過整全的自己
- 有些想法可能是根據個人的判斷而想像出來  
「你的自卑感，只是一種妄想。」（日本禪僧大師枡野俊明）
- 時刻提醒自己是個特別的人，不一定只有好與不好之分





## 缺陷美 - 劉德華

# 4

要是長夜從來沒有黑暗 那會有月亮  
要是故事從來沒有哀傷沒過場 那會鼓掌  
多得有缺陷美身邊景物越明媚  
越要習慣無常的天氣

- 缺陷美，任何事物的美來自它的「不完美的，無常的，不完整的」
- 沒有人是完美的，亦因著每人的缺陷才能顯出其獨一無二又真實的樣子
- 不完美並不代表失敗，反之我們可學習擁抱真實及明白各人都有專長和限制 - 你雖然專注力一般，但有很多創意的想法；  
我雖然沒有特別的技能，但我能專注做好每一件事



# 5

## 神奇的糊塗魔藥 - 林家謙

忘掉有幾多虧欠 只想有些歡笑嘴臉  
名和利都不需刻意盤點  
常為無聊事打算 或會算出一片青天  
隨便 走得笨拙一點  
去吧 毋用計條件



- 對於每一個人，成為群體中一員的歸屬感很重要
- 嘗試了解別人的想法和情緒，培養同理心，與人連結
- 這種連繫感使人樂意為他人做些小事，互相補足，  
從而放下自身的優越感而克服自卑感



## Let us go then You and I - Serrini

想做的又再告吹 懷疑到自尊粉碎  
繼續去 放心去 開發你新的秩序

# 6

- 留意自己會否訂立過高的標準
- 嘗試行為實驗，調低標準，如寫教案時，由習慣準備兩個後備教案改為一個，及後觀察會否經歷不好的後果，還是能經驗更平衡的生活



# 7

## 致明日的舞 - 陳奕迅

會更暖 會更光 我與你 永遠一起守望  
會嘆氣 會怯慌 更看到 哪處可心安  
成長的故事裡跟我一起盼望遠方  
眼見你已發光 這個你已叫天晴朗  
再與你轉個圈 發覺你會更耐看



- 你不會是獨自地難過，大部份人都有感到自卑的時候，因每個人的生命都埋藏著不同的課題
- 嘗試將成長難題與人分享，好朋友會接納你，亦會靜待你的轉變
- 老套地說：相信明天的你會更好

