



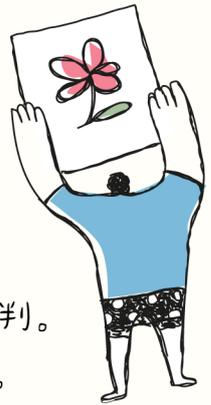
自我肯定 的力量

大學生活是一個充滿學習、成長的旅程，有時會遇到好多挑戰和挫折；當你同時兼顧工作、感情和責任時，你可能會很容易對自己產生懷疑。

* 這時，**自我肯定**可以成為一個強大的工具，
提升你的自信、激勵自己和保持心理健康。



為什麼自我肯定很重要？



在成長的過程中，許多人習慣被老師、家人或他人評價和批判。
我們的**成就感**和**價值**常常以外界的認可和分數為準則。

雖然他人的反饋對我們的成長有幫助的，但要記住，
你自己的價值觀和自我價值**同樣重要**。
你可以相信自己知道什麼適合自己，**你的內心聲音值得被聽見**。

自我肯定就是對自己說一些正面話語，幫助自己
抵抗懷疑，建立自信。
經常肯定自己的優點和價值，
會讓你更有**韌性、抗壓力**，
也能更好地**調節情緒**。



“即使結果不如預期， 也要好好欣賞自己付出的努力”

有時候，我們會忽略努力和堅持的價值。

即使結果不理想的，**你的付出依然值得肯定。**

欣賞自己的堅持，可以增加動力，讓你變得更有韌性，建立健康的自我關係。

記住，你和其他人一樣，值得被善待和關愛自己。

以下是一些幫助你開始的自我肯定語句：



“我可以有自己的感受。”

“我的價值觀和意見都很重要。”

“我專注於珍惜這個我的人。”

“我允許自己犯錯，並從中學習。”

“我勇敢地去嘗試。”

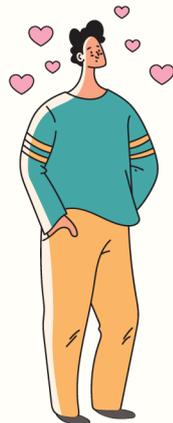
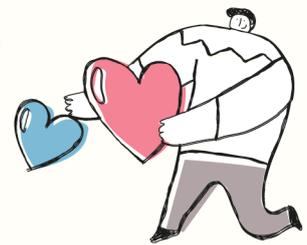
“我可以照顧自己的需要。”

“我已經盡力了，這已經足夠。”

“我不需要完美，我會放手那些我無法改變的事。”

“我的價值不由成績或他人的意見決定。”

“我值得獲得無條件的愛、尊重和快樂。”





如何練習 自我肯定



1. 選擇你的肯定語句

- 確定你在生活中需要鼓勵的範疇 - 學業、感情、自尊或個人成長。
- 選擇或創作與你產生共鳴的積極語句。

2. 定期重複它們

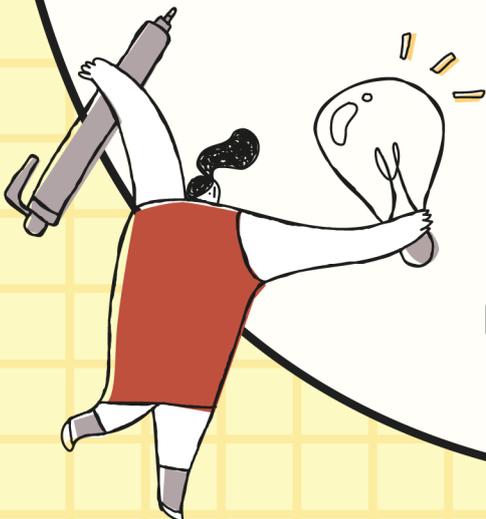
- 在心中默念或每天大聲對著鏡子說你的肯定語句。
- 把它們寫下來，放在你經常看到的地方，例如書桌、手機或電腦旁。
- 設定手機提醒，讓你的肯定語句在一天中多次浮現。

3. 保持耐心和持續

- 自我肯定是一個需要時間建立的習慣。越是持之以恆，效果就越自然。
- 如果你開始出現負面自我對話，接受它，然後溫柔地用你的正面肯定語句取代它。

**記住，你比自己想像中的更堅強、更有能力。
相信自己的價值，欣賞自己的努力，學會愛自己。**

**不要等別人來認同你，你就是自己最好的支持者，
你值得照顧自己的一切需要。**



📍 A-1/F-01S

☎ 2948 6245

✉ saocs@eduhk.hk