

自卑的認識

自卑，即一個人對自己的能力作出偏低的評價，總覺得自己不如人，悲觀失望，喪失信心。

自卑是一種過多地自我否定而產生的自慚形穢的情緒體驗。

自卑是一種消極的心理狀態，是實現理想或願望的心理障礙。

在我們每個人身上都能找到自卑的影子，自我心理學大師阿德勒認為，我們每個人都有著不同程度的自卑感，因為我們都發現我們自己所處的地位是我們希望加以改進。

人生不會事事完美，因此當自己表現不如預期時，往往會感到自卑慚愧。

彼得三次不認主

雅各和以掃

謙卑與自卑

自卑的徵狀

1. 自我評價低
2. 悲觀失望
3. 焦慮多
4. 負面情緒
5. 沒有信心
6. 孤立退縮
7. 不配，罪惡感
8. 生理機能失調
9. 補償的行為
10. 反向的自傲

自卑的原因

- 心理: 自我消極暗示，自我期許不高，或期望過高
- 生理: 天生或後天殘疾，過胖、過瘦、過矮、口吃
- 環境: 出身，家庭，學歷，經濟，職業
- 性格: 內向、孤僻，害羞，膽怯
- 生活經歷: 失戀，失業，被嘲笑，被羞辱，被拒絕，被比較

克服自卑的方法

1. 發掘自己的長處，不要用放大鏡看自己的短處
2. 不要將自己的價值建立在別人的評價上
3. 主動面對挑戰，克服恐懼
4. 時時肯定自己，鼓勵自己
5. 從簡單事做起，逐步培養自信
6. 想像和描繪一成功的藍圖
7. 接納自己的不完美，勇敢發揮長才
8. 多參與活動，認識結交朋友
9. 倚靠神，接受神的價值觀

突破自卑日常生活具體可行的建議

1. 多看正面勵志的書
2. 多讀經禱告，神的話語帶有能力
3. 整修儀容，穿著整齊
4. 面帶微笑
5. 主動打招呼
6. 眼睛正視不躲避
7. 昂首挺胸，快步行走
8. 參與社交網路的連結