



# 最快建立自信和自我价值的三个方法

我们每一个人的成长过程中，如果得到了足够的肯定，便能培养出足够的自信、自爱和自尊。同样，如果在成长过程中我们没能得到足够的肯定，便会成为缺乏自信、缺乏自爱和自尊的人。不管我们长到了多少岁、做了多少的事情，如果不加以干预，这种缺乏自信、自我价值不明确的情况是不会得到改善的。那么，如何让自信不足的人快速建立自信呢？可以运用以下的三个方法加以改善。充分地按照这三个方法去做，一个人的自信、自爱、自尊便能够在一两个月内明显地提升。

## 一、言出必行、言出必准

“言出必行”是指自己说过的话一定要去做出来。自己答应过的事，别人尽可放心，因为自己一定会完成。就算是答应自己的事也一样对待。

1. 勇于承担属于自己的责任  
就算是自己控制不了的，仍属于自己的责任，因为那仍是自己人生的一部分。例如交通意外使自己迟到，但是自己还是要为迟到而道歉。

2. 没有把握的事不要做出承诺，不要随便答应别人什么事，答应了就要“言出必行”。

“言出必准”指的是你说的完全跟你内心的认知感觉一致。你不知道便说“我不知道”，不能肯定便说“我不能肯定”。没有人能够什么都知道，所以不需要害怕承认“不知道”会被小看。

“言出必准”的人，让别人感到可靠、有力量，别人找人合作或做什么重要的事，都会优先想到他，所以他会感到很有自信。

“言出必准”的另一个意思是：说的话完全符合内心的情绪感觉。当你心里感到不好意思，便把“对不起”说出口；当你不愿答应，便老实说“我不愿答应”。

这两点并不难做到，从此刻开始，每说一句话的时候都先提醒自己，很快效果便会出现。

## 二、有所不为、有所必为

如何能够区分什么事“不为”、什么事“必为”呢？以下是三个简单的标准：

1 “三赢”：你我、我好、世界好

“三赢”是第一个标准，也是必须坚持的标准：只要是符合“我好、你好、世界好”的事，不妨做一下，总错不了。反过来看，对于一些没有什么明显好处但是因为内心好奇想尝试一下的事，可以想一想这些事是否“不会对自己有伤害、不会对对方有伤害、不会对其他人事物有伤害”。如果是这样，并且又没有更好的选择的时候，可以去做。

2 自身的“建设性”

“建设性”是事情能够产生累积的正面效果，每重复一次，自己的成长、学习和未来的成功快乐便多一分。应该主动地去找这样的机会，每一次的经验都累积出学习和能力的提升，便是应该“必为”的事。

3 凡事“量力而为”

“量力而为”就是按自己的能力去决定做什么、做多少。这是爱护自己、尊重自己的表现。清楚地认识到自己拥有的能力和承认自己没有的能力，才是聪明的做法。

## 三、接受自己、肯定自己

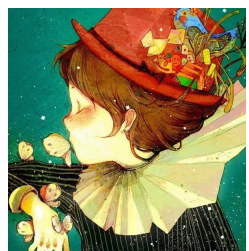
接受自己就是不要否定自己。否定自己的人，会容易否定别人、妒忌别人、对别人的成就看不过眼。否定自己的人，总会找机会去证明自己不够好，否定自己的成就，或者事事要求完美，不允许自己有错。一个否定自己的人，总有非常大的一份无力感。因为这个人的大部分力量，就是在那个被否定的“自己”里面。

“我”不够好，这是事实。但是怎样的不好也还是拥有很多能力、知识、经验和潜质。更重要的是：没有了这个“我”，便什么都没有了。

不接受自我的最典型说法是：“我必须不满意今天的成就，才可以在明天有更大的成就。”

“对自己到今天为止所做到的充分地接受、感到满意。带着那份满足、感恩、喜悦的心情和成就感，明天便有更大的动力和自信去发展得更好更多，这才是正确的态度。所以，我们必须肯定自己的能力，肯定做得好的部分，坚信每天都能够有所进步。

“我”不够好，但是明天可以更好。

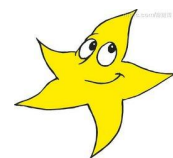


# 接纳自己



## 一、不接纳自己的后果

自卑让我们的生活变得暗淡。如果不接纳自己，生活不仅是暗淡。还会有一些缺失的地方，一些封闭的地方，阻碍着我们，限制着我们。对于没有被我们接纳的那部分自己来说，好像是一只困兽，明明想要出去、明明想要自由、想要在光明的地方，但由于不被接纳就只能一致被困着。



## 三、接纳自己的要点

1 为自己的生活负责

只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。

2 实现自己许下的诺言

当我们对自己说过的话言出必行的时候，我们就更容易获得更强的自尊感和自信。我们在这个过程中就能够告诉自己、告诉世界，“我的话是值得信任的，我是一个值得信任的人”。我们中间有很多人会因为各种各样的原因不去履行承诺，要小心这一点，久而久之是会让你失望的。在生活中，对说出来的话，一定要努力去做到，当真的做不到的时候，要向别人或自己道歉，解释清楚原因。

大家一定要相信自己，我们每个人都可以成为更好的自己，我们可以通过很多方法和学习去发现自己、认识自己、更好地接纳自己，去获得更自信、更美好的人生和亲密关系。要相信自己，遵从自己内心的感受，遵从自己内心的指引，做出一些行动和选择，不要担心完不成自己的目标，也不要担心找不到自己的使命，只要我们去做了，就一定会有希望，一定会有更多更多的可能性发生，我们一定要去努力的尝试。



只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。

当我们对自己说过的话言出必行的时候，我们就更容易获得更强的自尊感和自信。我们在这个过程中就能够告诉自己、告诉世界，“我的话是值得信任的，我是一个值得信任的人”。我们中间有很多人会因为各种各样的原因不去履行承诺，要小心这一点，久而久之是会让你失望的。在生活中，对说出来的话，一定要努力去做到，当真的做不到的时候，要向别人或自己道歉，解释清楚原因。

大家一定要相信自己，我们每个人都可以成为更好的自己，我们可以通过很多方法和学习去发现自己、认识自己、更好地接纳自己，去获得更自信、更美好的人生和亲密关系。要相信自己，遵从自己内心的感受，遵从自己内心的指引，做出一些行动和选择，不要担心完不成自己的目标，也不要担心找不到自己的使命，只要我们去做了，就一定会有希望，一定会有更多更多的可能性发生，我们一定要去努力的尝试。

只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。

只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。

只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。

只有当我们为自己的生活负责，我们才会有更大的力量去面对生活，去过更好的生活。要对自己说：“或许别人曾经做了什么，影响了现在的自己，但是这种影响落在自己身上，我也是有责任的，我被影响了，我要承担起这个责任，我要对自己负责去努力改变一些事情”。



不管发生了什么，都可以确定：你没有自己想象的糟糕，别人也没你想象的完美。生命中每一个瞬间，都可以成为改变的开始。

## 心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼  
咨询室开放时间：星期一至星期五  
预约电话：15892019562（林老师）