



在以上的一幅圖畫中，你看見了什麼？
一個個黑點？為什麼不是一張有小小黑點的白紙？
為什麼我們那麼容易被一個個黑點吸引了，明明白色的空間很多！
生活中我們總會遇到一些阻滯、挫折，或者犯下一些錯誤，令我們人生上多了些小黑點。
那刻我們可能會自責、不開心，耿耿於懷。但若我們繼續疑視著它，不斷責怪自己，覺得自己不夠好時，我們的信心就被擊倒了。
最後可能我們失去了焦點和方向。
原本一個個的小黑點，膨脹得遮蓋了我們應有的白色領域。

學習如何避免過度批評自己

❖ 凡事兩面睇 LOOK!

一件事情總有好和壞，留意自己的想法、說話，行為模式，有時是否過於負面。從錯誤中檢討自己不足之處可令自己有改善，但也需要留意自己做得好的地方，給自己一個  Like ! 再想想如再有下一次機會，自己可以怎樣做得更好。

❖ 不可單憑感覺作結論

即使你不開心時覺得自己一無事處，那不意味著那個是事實。學習平衡理性分析及個人的感受，提醒自己在過去也有做得好的時候！


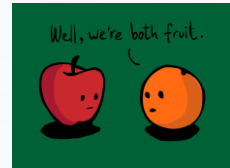
❖ 對自己有合理的期望

避免做一個完美主義者！人是要對自己有要求，但目標訂得太高只會令自己辛苦和失去繼續尋找的力量。一步一步的前行加起來便成為大踏步！！



❖ 少比較

生活不是一個比賽，你有你自己的步伐和旅程。不要常常與其他人比較和只顧滿足別人對自己的期望，學習享受自己人生旅程中不同的經驗。



❖ 小心思想陷阱

一點點的失誤不代表‘你永遠就做不好’、‘我無用’。學習不要過早下結論或以偏概全。試試改變自己的負面想法：‘今次不好，我下次可以做好一點’。

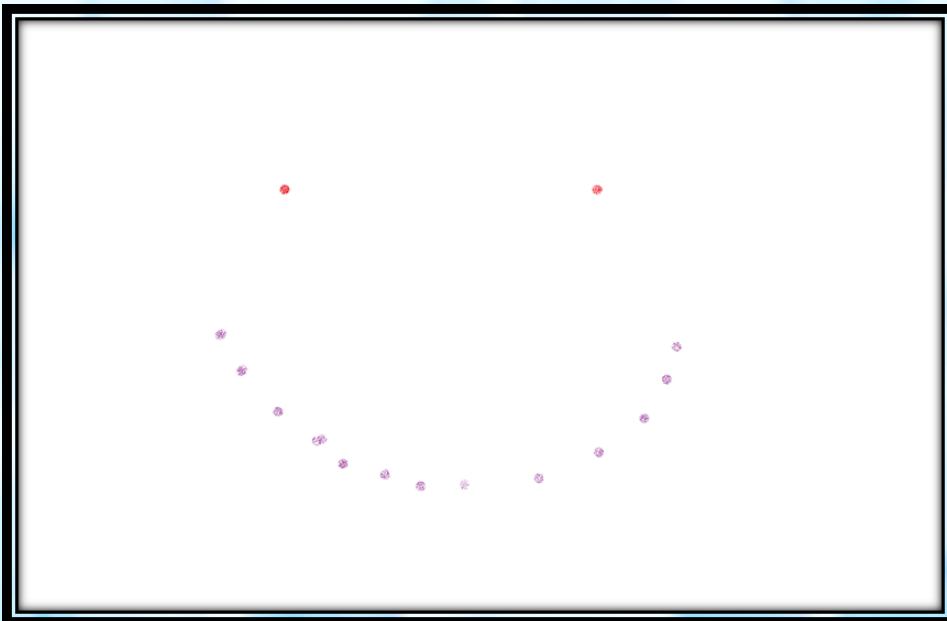


❖ 愛100%的自己

學習全心去愛自己，包括你的好與不好。即使人生路上遇到挫折，我們也要讓自己去快樂，因為每個人都值得擁有。

我們都不完美，只要努力去做自己。

再看看下面的點點，你又看見什麼？



輔導服務

We Care We Support

A-1/F-07 2948 6245

saocs@eduhk.hk