

建立健康的自我形象

在現今的生活中，我們常常被各種標準和外期待所影響，尤其是在社交媒體和職場的壓力下，我們對自己的看法容易隨著外在變動，因此建立一個健康的自我形象變得非常重要。

健康的自我形象讓我們對自己的內在和外感到滿意，並且有一套穩定的內心價值觀，在面對挑戰時，我們會更有自信和心理韌性。



自我形象是什麼？

根據國家教育研究院，自我形象指的是「個人對目前自己的能力、身分、角色等的主觀知覺」。簡單來說，就是「我覺得自己是誰？有什麼能力？別人怎麼看我？」。

負向自我形象可能導致低自尊，讓人感到自我價值不足，進而影響日常生活中的決策和行為。長期的負面自我形象還可能引發憂鬱或焦慮，進而影響生活品質和幸福感。



因此建立健康的自我形象就很重要，它能協助我們增強自我效能感(self-efficacy)，從而在面對生活中的各種挑戰時更具應對能力。

擁有健康的自我形象不僅能提升個人的自信心，還能促進更良好的人際關係和工作表現。

透過了解並接納自己的樣貌，能讓我們減少對外界評價的依賴，並在壓力情境下保持穩定的心態，實現更高度的生活滿足感。

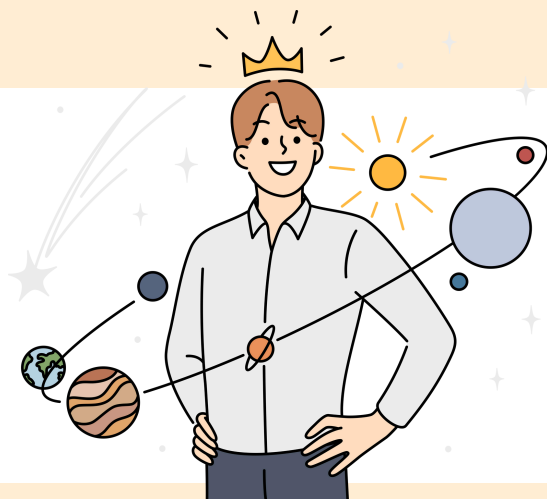


如何建立健康的自我形象？

1. 找回屬於自己的內在價值

在這個充滿比較的生活中，我們容易被外在的標準影響，進而自我懷疑。其實，只有堅持自己的內在價值，才能擁有穩定的自我評價。

自我效能感(self-efficacy)是一種對自己完成任務的信心，也就是相信「我可以做到」。心理學家Albert Bandura指出，自我效能感能幫助我們在面對挑戰時更有信心，也更不容易因為失敗而氣餒。



小技巧：設定小而明確的目標

開始設定一些可以達成的小目標。這些目標不需要過於複雜，只要是您有信心可以做到的事即可。每次完成一個小目標，您都會對自己的能力更有信心，進而提升自我效能感。

例如，想改善工作效率，可以先設定「今天專注完成一項工作」，而不是期望短時間內大幅提高效率，逐步實現小目標會帶來更穩定的成就感。



2. 擁抱與接納自己的所有樣貌



建立健康的自我形象也包括能夠溫柔對待自己，並接納自己的優點與缺點。自我慈悲感（Self-compassion）是一種對自己溫柔、理解和接納的態度，尤其在面對挫折或失敗時，當我們感到痛苦或犯錯時，應該像對待朋友一樣，給予自己支持和同情，而不是嚴厲批評或自我譴責。

自我慈悲感包含了善待自己、了解人是不完美的、正念這三個要素。



根據心理學家Kristin Neff的研究指出，培養自我慈悲感能夠有效降低焦慮和內疚感，並更好的接納自己。

小技巧：練習接納自己的不足

當犯錯或遇到困難時，先緩一緩，
不要馬上責備自己，可以告訴自己「我
已經盡力而為」，「我可以從中學習」。
學會接受不完美，避免過於自責。



3. 自我照顧

定期進行冥想、正念、散步、運動等放鬆身心的活動，讓自己放鬆、重啟。這些方式不僅能增強自我關愛的感覺，還能使您在面對壓力時更加冷靜、平和。

建構健康的自我形象是段自我成長的旅程，它讓我們在面對生活挑戰時更為穩定與從容。透過找回自己的內在價值、了解自己的樣貌並接納自己，我們可以逐步強化內在的自我價值，並擁有更健康的自我形象。





當我們在自我形象上更穩定，就更容易在生活中找到真實的滿足感和成長的動力。

如果看完上述的內容你還是不太確定要怎麼開始或有一些困惑，可以尋求專業的 EAP 資源，和專業的諮詢師或心理師聊聊，或許會有一些不一樣的發現。





員工協助方案 EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |
預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985
預約信箱：world.wide.union3@gmail.com