

# 信心 與 自信心

1/信心來自別人對你的能力、知識和技能獲得別人的讚賞和認同。

[ 信心源於過去的成功經驗、他人的肯定和支持,以及對自己的能力的評估。

信心使一個人能夠果斷地行動,並相信自己能夠完成任務或克服困難。 ]

2/自信心來自你對自己的價值感和能力的自我肯定。

[ 自信心源自一個人的自我價值感和自我肯定。自信心使一個人能夠勇於表達自己的意見。自信心能使一個人能夠保持冷靜、自我控制,並在面對挑戰時保持定力。 ]

**信心和自信心的關係：**擁有信心會建立和提高自信心。同樣自信心也能增強一個人的信心,使其能夠更好地面對生活中的不確定性。



網上圖片



# 孩子沒自信怎麼辦？

## 0~10歲 培養自尊感方法

天才

年齡	培養自尊感重點	建立自信具體方法
0~1.5歲	讓寶寶感受被愛	<ul style="list-style-type: none"><li>· 寶寶哭要回應</li><li>· 多擁抱與微笑</li><li>· 照料要輕柔</li></ul>
1.5~3歲	讓孩子有自主權	<ul style="list-style-type: none"><li>· 鼓勵但不強迫</li><li>· 尊重孩子的“不要”</li><li>· 提供安全感</li><li>· 學習輪流一起玩</li></ul>
3~6歲	幫孩子找自我價值	<ul style="list-style-type: none"><li>· 讚美努力的過程</li><li>· 學習稱讚他人</li><li>· 引導合作遊戲</li><li>· 陪伴發展孩子興趣</li></ul>
7~10歲	讓孩子感受值得被愛	<ul style="list-style-type: none"><li>· 專屬陪伴時間</li><li>· 共同挖掘優勢能力</li><li>· 有智慧的讚美孩子</li><li>· 社交情境演練</li></ul>

網上圖片

### 信心和自信心的培養：

- 通過積累成功經驗、接受挑戰、學習新技能等方式，可以培養和提高個人的信心和自信心。
- 自我認知、接納自己的優缺點、以及得到他人的支持和鼓勵，都有助於建立和強化自信。



香港自強基金會  
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation