

自卑與超越

自卑是指個體對自己能力、價值或外貌等方面的負面評價，常常伴隨著不安、焦慮和低自尊心。

阿德勒的《自卑與超越》一書，探討「自卑和成長」之間的關係。

有關 <自卑與超越> 的主要內容：

- 1. 自卑感：**每個人都會在某個時期感受到「自卑」，這是人類的普遍現象。自卑感可能源於「身體缺陷」、「社會地位」(教育程度/職業)或「經濟收入」等多種因素。
- 2. 自卑與勇氣：**自卑感並非全然消極，而是可以成為個體追求成長和成功的動力(勇氣)。人應該學會將自卑感轉化為超越自卑的動力。
- 3. 超越自卑：**指人可通過努力和成長來克服自卑感，實現「自我價值」。這一過程涉及建立自信、發展社交技能和尋找生活的意義。[由自卑到超越是要經過一段艱難的歷程。]
- 4. 社會興趣：**阿德勒提出「社會興趣」的概念，強調人與人之間的聯繫和合作是克服自卑感的重要因素。透過積極參與社會活動(人際關係與合作)，有助於提升「自我價值感」。

江旻懋：我唔想冇打出「香港精神」
咁樣就放棄，我要打得好俾你睇！



鼓起勇氣、循序漸進克服 <自卑感>

克服自卑感的困難因人而異，以下是一些建議：

1. 認識自我 -- [自我反思：a.了解自己自卑的根源，是過去的經歷？他人的評價或自身的期望？ b.記錄自己的想法和感受，認識內心的聲音。]

2. 改變思維方式

[挑戰負面思維：當自卑的想法出現時，主動質疑這些想法的真實性。 找個鼓勵自己的座右銘：用正面的語言鼓勵自己，培養自信心。]

3. 循序漸進設定小目標及逐步完成

[逐步挑戰自己：先設立小而可實現的目標，逐步提升自信心。 慶祝每個成就：不論大小，對每一個成功都給予自己肯定。]

4. 建立支持系統-- [尋找支持：與朋友、家人或心理學家分享自己的感受，希望獲得他們的理解、支持和幫助。]

臥薪嘗胆！自強不息！人生就是不斷奮鬥！



2024殘奧金牌蔣裕燕(中國) 網上圖片

何詩蓓：「做緊自己鍾意做嘅嘢，無論幾辛苦，我都會堅持落去。」



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