

# 如何爱与接纳自己

引言:被忽略的花瓶

## 一. 自我接纳调查

1. 你喜欢自己的哪些特质 (才干、个性)?
2. 你对你的外貌满意吗?
3. 你常会因自己的缺点而感到沮丧吗?
4. 你常会因为别人没有尊重或关心你而受伤或生气吗?
5. 如果你能选择,你愿意在哪方面有所改变 (才干、外貌、个性、所处环境)?
6. 在一群人当中你是否常想到别人对你的看法如何,而没有注意到别人的需要?
7. 当别人在某方面比你好时,你会为他高兴还是忌妒他呢?

## 二. 什么是自我形象

### 三. 自我形象是如何造成的?

1. 年幼时,父母、亲人对他的看法
2. 成长过程中同学、老师、朋友对他的看法

### 四. 自我形象的错误依据

1. 美貌
2. 成就
3. 身世

### 五. 自我形象的正确依据

1. 知道上帝造了你现在的样式,并且也这样的爱并接纳你。
2. 你是独特的 (独一无二的)。
3. 认识自己,并对自己有正确了解。
4. 拟定合适的自我发展计划。