



立人輔導通訊



第92期 生命教育

2023年10月

發行人：劉坤源
總編輯：王佩貞
編輯：孫虹景
朱思綺
陳怡心

電話：04-24834138
校址：臺中市大里區
中興路二段380號



1 設定目標

大目標拆成小目標 → 完成後給自我獎勵

2 寫出自己的優點

「我」為開頭的句子，肯定自己
• 我很勤奮 • 我很樂觀

3 培養新的習慣

“21天效應”堅持21天
建立信心的習慣或特質，
改變原有的行為，使之
成為新的習慣。



4 做自己熱衷的事

抽空去做喜愛的事
→ 讓自己感到滿足
→ 提升自我價值

5 多微笑 😊

微笑讓我們感覺更好，樂觀看待事物，
提升個人價值，也為生活帶來改變。



馬克·吐溫(Mark Twain)：

「如果一個人沒有自己的認可，是不會舒服的。」

自我價值
由我來定義！

誠實面對自己
坦然面對心中的
恐懼和擔心

魔鏡啊～魔鏡～



STEP 1



Feel your
emotions.

STEP 2

停止批判自己



STEP 3

生命的旅途都有荊棘，
走過的成長才是重要。

自卑沒有錯，
你可以選擇克服。



STEP 4