从今知其分的自尊

开篇：什么是自尊？

- 为何了解人自尊水平高还是低？
- 自尊的三大支柱
- 自尊水平的四大类型
- 如何什么自尊

自尊的三大支柱

- 自爱
  - 取决于自己毫不掩饰地给予我们的爱和
  - 既是爱会导致人格障碍
  - （我不值得被爱，所以会爱，改变性格
- 自信：
  - 认为自己有能力在重要场合采取恰当的行
  - 对我们的看法，承认不是
- 自我观
  - 对自我价值的承诺
  - 来自父母的期望

（警惕：爱爱被爱
爱爱自己有能力

高自尊：行动高效，结果好，自我接纳，和平相处的选择，失败后快
低自尊：难决策，过度关注别人的影响，容易放弃或逃避责任，怕失败
幸福感高，低自尊容易
（167，亚伯

低自尊也有好处：被他人接受，懦弱（达拉）
高自尊的弊端：自满，固执，冒险

自尊的四大类型

	孔子 高	孔子 低
能	能它的高自尊	能它的低自尊 这是映射
不能	不能它的高自尊 易受挫折	不能它的低自尊 容易自卑

- 习惯忍受，情绪麻木
- 谦虚，谨慎，不易被激动
- 偏激，任性

☆ P73原因

自尊建立的过程

- 外貌
- 学习成绩
- 学习能力
- 交朋友能力
- 合群程度
- 四周的评判标准
  - 父母
  - 朋友
  - 老师
  - 同学
  - 每一个方面
  - 自尊与低自尊有关
  - 学校的差别性对高自尊有利

☆ 反思 P69

- 没有自我价值
- 情绪化

自尊的来源

- 父母
- 朋友
- 老师
- 同学

自尊的过程

- 外貌
- 学习成绩
- 学习能力
- 交朋友能力
- 合群程度

自尊的来源

- 自己
- 接受自己
- 对自己满意
- 父母
- 我的自尊
- 接受他人的评价
- 他人的评价
- 自我
- 行为
- 接受别人
- 不再自我改变

改变自尊的方法

- 编辑小组 P78
- 自尊
- 父母
- 教育行为
- 行为
- 接受别人
- 不再自我改变

如何什么自尊

- 设定目标
- 自尊
- 父母
- 教育
- 接受别人
- 自我改变
- 选择朋友
- 改变

自尊与成长意识

- 自尊与成长意识
- 自尊的来源
- 自尊的过程
- 自尊的来源
- 自尊的过程
- 自尊的来源
- 自尊的过程