# 自尊，用高自尊對抗物质匮乏

问题：为何我们不仅惧怕失败，还会惧怕成功，高自尊对于成功的意义，避免陷入过度保护自尊的误区，称为约拿情节

高自尊概念：对自己总体态度， 特点：

1. 认为自己是一个很有价值的人
2. 拥有很多好的品质
3. 对自己很满意
4. 对自己持有肯定的态度

高自尊对自己的能力和存在价值，都是高度认同的，从而呈现出高度自信的形象，海马体更大，想象力更加丰富

如何提高自尊：=成功/抱负

降低抱负：绝大多数人都对自己能力有不和实际的预期，通常认为比一般人水平要高，比如开车水平，原理预期误差

预期误差：源于自尊的自我保护机制（主动追求正面的反馈，回避负面反馈）

如何打破“穷人恒穷，富人恒福”=》

心里资本

## 參考

如何培养自己的“高自尊”

https://www.jianshu.com/p/87ba76934d93