|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **你乐纳自我吗？** |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | | 发布时间： 2013-09-17 浏览次数： 286 |  |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | 对下列题目作出“是”或“否”的选择：                                                          是             否      1、在朋友和家人眼里，你是否显得过于敏感？        （ ）          （ ）      2、你是否喜欢与别人争论不休？                    （ ）          （ ）      3、你是否总是持批评态度？                        （ ）          （ ）      4、你是否容忍他人有不同观点？                    （ ）          （ ）      5、你是否过于易动肝火？                          （ ）          （ ）      6、你是否容易原谅人？                            （ ）          （ ）      7、你是否过于爱嫉妒？                            （ ）          （ ）      8、你是否认真听别人讲话？                        （ ）          （ ）      9、你是否感到很难接受恭维？                      （ ）          （ ）    评分：      第1、2、3、5、7、9题为“是”，第4、6、8题为“否”。每一题符合记1分，不符合不计分。将各题得分相加，得出总分。如果总分在5分以上，说明你自我否定得太多了。    点评：      如果你认为自己毫无价值，毫无用处，又怎么能热爱生活？不能热爱生活也就不能爱自己和爱他人。一个人要接纳自我，首先要学会爱自己。如果你想成为一个自我悦纳的人，请从以下几个方面做起：      ※自我悦纳是一个心理适应的过程。      ※明确不自爱的征象，训练自爱。      ※明确自尊心与自信心。      ※培养自豪感与成功感。      ※消除内疚感。        写下你对自己的看法和评价： | |