

面對失敗的方法



應該

自我疼惜

1. 善待自己
2. 認清普遍人性觀
3. 靜觀

避免

自我斥責

1. 自我批評
2. 孤立
3. 過度認同



自我關懷

當面對失敗和困難時，我們應擁抱和接納自己的不足和缺點。同時亦認清強化自己的優點

自顧, 自愛

自我疼惜

VS

自我斥責

- ◆ **善待自己**
對我們的痛苦和失敗持溫和與諒解的態度
- ◆ **認清普遍人性觀**
認清我們的痛苦和個人的不足是人類的一部分及共通點
- ◆ **靜觀**
以非評判的方式去看待我們的弱點和優點

- ◆ **自我批評**
用自我批評來鞭笞自己
- ◆ **孤立**
認為“自己”是唯一受苦/犯錯的人。
- ◆ **過度認同**
只著重於自身的苦難與不足



你的聲音值得被聽見

CONTACT
US

查詢:
sdrc@hkuspace-plk.hku.hk
3923 7080
instagram: @hpshccsdrc