**你如何評價自己？**

**文章出處：**[**http://home.educities.edu.tw/psyconsult/emotion.htm**](http://home.educities.edu.tw/psyconsult/emotion.htm)

第一次看到阿光，是在學校的諮商室裡，年輕的臉孔帶著愁容，高大的身材卻顯不出該有的青春活力，我納悶著，是什麼問題困擾著這位剛上大學的新鮮人，讓他在開學一個月之後就失去原有的興奮與光釆?

阿光緩緩的訴說著，他覺得自己配不上這所大學，知道考上的時候，只高興了一剎那，隨即擔心，我念不下去怎麼辦？內心的惶恐與不安與日俱增，大學裡一切新奇的事物對他來講都是壓力，壓得他喘不過氣來，好想逃開這一切！

我問他，「覺得自己配不上這所大學是什麼意思，你是怎麼想的？」他給了我一個令人意外的回答，「一流高中的學生念一流的大學，二流高中的學生念二流的大學，我念的高中比不上這所大學」。

這又是怎麼回事呢？這個想法是從哪兒來的？阿光怎麼沒想到，即使他高中念的不是所謂的名校，他也和其它同學一樣通過聯考的考驗，進到這個學校來，怎會認為自己的背景就決定了自己的未來呢？是什麼原因讓阿光對此想法深信不疑，全然忽略眼前的事實呢？

細問之下，才發現，阿光從小就覺得自己什麼都做不好，什麼都不如別人，他害怕失敗，害怕被批評，慢慢地，他發現，如果對自己沒有任何要求，不期望成功，即使結果不理想，就無所謂失敗不失敗，因為他已經先設定自己不會成功，於是可以接納這個不好的結果，不會再有失望、自責與不快樂！

阿光的這個說法，我不是第一次聽到，以前也有接受輔導的學生這麼告訴我，他們認為，只要我設定較低的目標，達到這個目標的可能性比較大，所以我比較不容易不快樂，即使沒達到目標，也可以告訴自己，反正我本來就是這個程度，沒什麼好難過的！

降低自我期許真的可以讓你比較不容易對自己失望嗎？心理學上的自我落差理論指出，人的不快樂是因為自我認識與自我目標之間有落差，例如個人的自我目標始終高於自我認識，使得個人內心一直覺得自己做不到該有的標準，於是不快樂。那麼，是不是把自我目標放到最低，就不會與自我認識有落差，所以也就不會不快樂呢？不是的，在比較自我評價與自我目標之間的落差之前，試想，如果一個人沒有認識真正的自己，對自己的看法遠低於自己的實力，如同阿光明明考上了大學，卻不能肯定自己的學業能力一般，他的自我評價是低於真實表現的，換句話說，就是貶抑自己。貶抑自己的人，自尊心較低，常覺得自己不如別人，心裡常猜測別人是不是也覺得他不好，因此，經常是感到情緒低落的。在此情況下，不論他給自己的目標有多容易，從貶抑自己開始，就已經陷入不愉快當中了！就像阿光的不快樂，是因為他無法適當地評估自己的能力，反而認為自己處處不如人，害怕失敗，卻用設定低目標來安慰自己、限制自己。

你也像阿光一樣否定自己嗎？你也告訴自己只要不期望就不會失望嗎？看到這裡，你是不是了解了這種想法是行不通的，不過是給自己一個藉口、一個安慰罷了？試著回頭想想，你做得不錯的事情有哪些？你的家人朋友喜歡你哪些特質？這都是你的優點，以前你忽略了它們，現在，該還給它們一個公道囉！