



# 用积极肯定 来激励自己



我们告诉自己的话语塑造了我们的思想和情感。我们可以轻易地鼓舞自己,也可以轻易地贬低自己。练习使用积极肯定话语鼓励我们专注于自己的优势和潜力,帮助我们挑战无益的想法。

积极肯定话语需要是简短而有力的陈述,并能够真实反映您的优势、目标、价值观和希望改进的领域。这些陈述通常以“我可以”,“我会”或“我是”开头,帮助您感到更加自信和乐观。例如:

**我可以做出健康选择**

**我可以学习新事物**

**我会善待自己**

**我不会拿自己和别人比较**

**我值得被爱和被尊重**

**我能战胜我的忧虑**

**我很重要**

**我选择专注于我能控制的事情**

**我的过去不能定义我这个人**

**今天是崭新的一天,新的机遇在向我招手**

选择能引起您共鸣的肯定话语,每天使用,甚至每天使用多次。您可以在心里默念这些陈述,也可以大声朗读出来,可以录下来倾听,也可以把它们写出来。张贴能让您想起这些肯定话语的视觉提示也是一个不错的办法。您可以选择您认为最有效的方式。

## 积极肯定话语可以通过多种方式促进我们的心理健康和幸福感:



通过改变消极思想和信念  
培养自我价值



通过关注积极和令人安心的想法来帮助减轻压力和焦虑,打造平和心态



谨记自身目标和价值观,  
增强目标感



培养积极的人生观,增强适应力,帮助您应对生活中的起起落落

# 创建自己的积极肯定话语

让我们做一个快速练习，帮助您创建与自己产生共鸣的积极肯定话语。

- 1 思考您想要关注的自身优势、想要克服的挑战以及想要获得的积极体验。把想到的内容都写下来。
- 2 想想您需要哪些信念来支持这些优势、克服这些挑战并享受这些积极体验。
- 3 将这些信念写成让您感到有力量和有意义的积极陈述。

例如，假设您想不再对自己的工作质量产生怀疑。您的肯定话语可能如下：

- 我知道我在做什么
- 我选择相信自己
- 我能战胜我的忧虑

这些陈述可以更加具体，例如：

- 我是我所从事领域的资深专家，已获得该领域的学位，并拥有 10 年相关从业经验

- 4 思考您想要关注的自身优势、想要克服的挑战以及想要获得的积极体验。把想到的内容都写下来。
- 5 在下方空白处创建您自己的肯定话语。如果有帮助，请使用提示开始。

我是 \_\_\_\_\_

我可以 \_\_\_\_\_

我会 \_\_\_\_\_

我选择 \_\_\_\_\_

我有 \_\_\_\_\_

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." 发布日期:2024 年 1 月 8 日。

Mayo Clinic, "Positive thinking:Reduce stress by eliminating negative self-talk." 发布日期:2023 年 11 月 21 日。

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." 发布日期:2024 年 2 月 24 日。

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." 发布日期:2020 年 2 月。

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

323706-062024