

怎麼建立自信？

了解自信的三種層次：外在自信、內在自信、安全基地

轉貼自 Medium 網路文章平台

<https://medium.com/@peaveforwork/88035feb072e>

自信的三種層次，外在自信、內在自信、安全基地 [PTT 嚴重自卑感]

作者：皮夫 Peave

評論：顏嘉萱 實習心理師

原文內容

ptt 回文(<https://www.ptt.cc/bbs/Boy-Girl/M.1575054028.A.61E.html>)

關於自卑與自信的問題，
首先要了解自信有分**內在自信與外在自信**。
兩者多少會互相影響，但是本質是不同的。

外在自信

外在自信來自於他人對你外在條件的**評價**，
以及你對評價的**感受**。
舉個例子，大家都覺得醫生這個職業很好，有錢有社會地位。
評價很好，
那麼假如我是醫生，我可能就會比較有外在自信。
至於感受的部分，
比如說一個週遭沒有人當上醫生的環境，你當上醫生了
你感覺到大家都很熱切、很真誠的稱讚你。
對比一個出生在醫生世家，家庭中每一個人都覺得當醫生是一件很正常，
沒甚麼好稱讚，反而沒當上醫生才是該被責備的環境時。
前者明顯會比較有外在自信。
當他人把**基準點**設的過高，不是用稱讚你能做到甚麼，
而是用覺得做到是理所當然，做不到是不應該的態度時，
外在自信就容易耗損。

以你的例子來說：

：我的家境跟工作以及外在條件還不錯

：（航空/26y/168cm/長相尚可）

外在條件、評價已經很好了，
我不認為繼續追求更高的條件或評價會對於處理你的自卑有幫助。
真正該處理的是你的感受問題，

比如說你的母親、你的前男友、或是你工作場所的夥伴之類的。
如果那個他人對你越重要，那麼他的評價對你的影響就會越大，
盡量讓自己多接觸好的情緒，好的回饋，而不是怒罵責備。
但是必須說改變他人的觀念是很困難的，人很難一下子就從批評轉為稱讚，
必要的時候，選擇遠離舊的重要他人，建立新的連結、新的重要他人，
換一個環境是很有趣的方式。

內在自信

不過，所謂的外在自信，都是來自於他人的稱讚，他人的評價。

如果有一天他人不再稱讚你呢？

又或是哪一天你的外在條件不再像現在這樣好的時候

(比如說年輕漂亮的女生總會變老)

外在的東西是會變化的，不穩定的。

所以，我們要談論更加基礎的，**內在自信**。

內在自信，是來自一個人的**生命經驗**，來自於自己的**感受**。

用剛剛當醫生的例子，

比如說一個人曾經生了重病，靠醫生救了回來；

又或者是自己重要的人生了重病，被救了回來。

那麼那個人就可以清楚明白，醫生的價值在哪裡，

也明白自己有一天當了醫生行醫的價值在哪裡。

他並不需要別人稱讚吹捧他，他也可以有自信。

因為他知道自己幫助了別人(就像曾經自己也被幫助過一樣)

他知道那個感覺、感受。

獲得內在自信的方法就是，讓你的**行為**跟著你**價值觀**。

當你做的行為是自己認為有價值的事情時，你就會培養出內在自信。

當然，內在自信也有所謂的**基準點**，

而且這一次**基準點**是你自己設定給自己的。

比如說我曾經被很多人寫的文章幫助過，於是我也開始寫文章，

然後我設了一個**基準點**，假如我文章沒推爆我就開始批評我自己：

寫的東西沒價值沒人要看。

對比假如我有把文章寫完我就稱讚我自己，每被推一次我就多稱讚自己一點

後者明顯會有較好的內在自信。

但是，接下來還有一個問題

假如我對寫文章很有內在自信，把我丟到一個打籃球的場合裡，

我是不是該感到自卑？

假如我對寫程式，開發軟體很有內在自信，把我丟到一個社交場合裡
我是不是該感到自卑？

我想對於一個心靈健康的人來說，是不會感到自卑的。

於是我們可以開始談到一個不分場合的內在自信，

一個更加基礎、更加純粹的內在自信，類似所謂**安全基地**的概念。

安全基地

安全基地的概念，簡單來說就是你的心理有沒有這樣的一個地方：

可以讓你自己相信自己是**無條件被接受著，被愛著的**。

你相不相信你身為人類本身就有價值，或者說**你本身就有價值**。

而不需要一些外顯的行為、成就或條件交換，來證明自己有價值。

當然這是一個十分理想的想法拉，

其實我自己(感性上)也不相信自己能無條件的被接受、被愛著。

但是，我們仍然能努力讓自己接近這個理想。

像我以前也是覺得自己要成績好、要賺很多錢、要會打扮、身體健康體能好……

自己才能被接受、被愛。

但經過不斷的練習，

我現在就是很單純的覺得，

陪伴小孩、陪伴貓咪狗狗、陪伴其他人類、路上看到其他人眼睛對到，彼此露出
微笑，

就能讓我感覺到自己是被這個世界接受的。

偶爾也覺得，其實光是能活著，就代表這個世界還是願意接受我的。

所以我現在的內在自信就相對穩定了許多。

最後講一些簡單的方法，或許有辦法幫助你。

1. 好好吃飯、睡覺

這個超重要的，這個有做好就比較容易有好感受，有好感受就比較容易有
好念頭。

2. 遠離壓力源

蠻重要的，很多失眠阿，成癮，平常要改都改不掉，其實換個環境，遠離
壓力源就自動會好了，更正確來說是有建立新的連結、好的連結、有意義
的連結就自動會好了。

3. 寫日記、運動

我覺得蠻有用的，寫日記檢視自己念頭，還有運動，讓自己感受一下對自
己身體的掌控能力。不過要小心有些人寫日記會沉浸在憂鬱的情境中，越
寫越糟糕，還有運動的時候也不要想著跟人比較，越比越自卑。

4. 學會感恩

真的要寫可以寫一篇。

5. 好的人際關係

不是要你跟每個人搞好關係，而是跟能情緒上支持你，做到類似安全基地功能的人，建立好關係。

總結一下，

外在自信

可以有，但不要依賴。讓自己處在有好的回饋的環境裡。

內在自信

了解自己的價值是來自於自己的感受以及行為，調整自己的基準點。

安全基地

思考一下身為人類最低限度的價值是甚麼，學會感恩。

※ 引述《anigiel01 (anigiel01)》之銘言：

- : 本人近幾年開始自卑感增加 加上重度不安感
- : 已經嚴重到晚上睡前會失眠 甚至莫名哭出來
- : 生活上會突然緊張到胃痙攣 嚴重的話手抖心悸
- : 曾經有看過身心科 醫師有開鎮定劑 也有胃痛的藥
- : 但是我知道這只是治標不治本 : 我的家境跟工作以及外在條件還不錯
- : (航空/26y/168cm/長相尚可)
- : 但是我總是覺得自己不夠好 常常感到自卑
- : 自己想想可能的原因應該是從小媽媽常常會在我耳邊說我不夠好(加上媽媽本身也對自己
- : 極度自卑)還有曾經交過一任男友常常批評對我不夠滿意
- : 種種因素影響我對自己的不肯定
- : 我試過不要去在意 告訴我自己 已經做得不錯了

理性上告訴自己不要在意，跟感性上讓自己不要在意，是兩回事。

信念的建立從感受開始。

- : 但是過一陣子又會莫名的回到無限的自卑感迴圈裡面
- : 最近已經嚴重到我對人生充滿絕望 極端到想不開的念頭
- : 我其實很害怕這樣的自己 為什麼會變成這樣

：我以前是那種 別人閒言閒語我才不當一回事 我知道自己很棒
：現在卻常常感到失望害怕焦慮自卑 這種感覺慢慢的影響到我現在的感情生活
：我需要去做心理諮商嗎？想請教各位是如何保持樂觀 如何把自卑感消滅

心理諮商是好選擇。

不要刻意保持樂觀，保持正念，自然調整自己，慢慢會樂觀。

評論

別人對我們的評價會影響我們對自己的評價，這其實是正常的現象，因為我們天生就有**想被別人喜歡、被別人肯定的心理需求**。但如果太過於依賴他人的喜歡和肯定，那我們的自信等於是建築在別人的評價上，會隨著別人的評價而跟著波動，若遇到他人的批評責備、外在環境的不順利，或是自身背景和社會主流期待不同，就會容易掉入自卑的迴圈中，陷入強烈的情緒困擾。

作者提供的方法很實用，幫助我們調整比較舒適的習慣，也幫助梳理自己的心思意念。除此之外，想建立內在自信，可以試圖先「**瞭解自己**」，**建立自我認同**，可以多方探索這些問題：我認為自己是什麼樣的人？我喜歡什麼？不喜歡什麼？我有什麼能力？我相信什麼？我屬於哪個群體？我認為我有什麼優點和缺點？我會怎麼形容我自己？即便受到他人的眼光影響，我怎麼定義我自己？

再來就是「**尋找自己生命的意義和價值**」，就如作者所談的醫生的例子，我在我的工作、社團、學習和人際關係中找到了什麼樣的意義？我可以為這個社會做出什麼有意義的事情，是我所認同並相信的？然後去實踐他們。

建立安全基地則需要花較長時間，因為這往往和我們過去成長經驗有關，小時候的我們較不會判斷和消化他人對我們的評價，因此父母或重要他人的話語就很容易直接內化成我們的內在語言，例如別人說「你很糟」內化到心裡變成「我覺得自己很糟」。建立安全基地可以參考以下幾步驟：

第一步：覺察內在語言的來源。當內心自我批評的想法出現時，聽一下這些負面聲音，他們是來自於哪裡？來自於你過去什麼樣的經驗？

第二步：接納同理自己的情緒。如果一直用理性告訴自己「不應該在意」，可能反而讓自己更加自責，不如找空檔停下來好好照顧自己的心情。不要排斥脆弱那一面的自己，聽聽他在對自己說些什麼，他的心情是什麼。讓我們溫柔的用同理心告訴他「我知道你很難過，你還是會在意成績/朋友/家人…」，這麼做會幫助

內心的黑暗面平靜下來。每個人都有脆弱的一面，我們不須消除他，重要的是怎麼和這一面的自己安然相處，這就是作者於文末提及的「正念」。

第三步：建立新的內在語言。繼續同理脆弱的自己，但也告訴他「你現在覺得自己很糟，這個想法來自於誰跟你說過的話/什麼樣的經驗。但別人這麼說，不代表你這個人就沒有價值。」目標是要把來自別人的聲音和自我的聲音作出區隔。

第四步：建立好的人際關係。和作者說的一樣，找值得信任，願意情緒上支持你的人建立關係。透過信任、安全、穩定持久的好關係，對方可以做為我們的安全基地，他正向支持的語言會內化到我們的心裡，慢慢強化我們自己的安全基地，讓我們相信自己值得被愛。但注意對方也是凡人，也有他不完美的地方，不要強求對方時時都能夠照顧到自己的感受，只要覺得對方「夠好」就可以了。至於會負面影響自己的人際關係，可以改成和他們保持適當的安全距離。

總結：

先從建立內在自信開始，瞭解自己是誰，探詢生命的意義感，也接納還在迷惘與探索的自己。

同時慢慢建立安全基地，一方面去練習不評價自卑的自己，改成傾聽和同理內心的聲音；另一方面去建立好的關係，透過好關係的安全基地，強化自己內心的安全基地。