

“自信训练”可以提高你的社会自尊 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E2_80_9C_E8_87_AA_E4_BF_A1_E8_c24_19563.htm

如果，你不希望让你的低社交自尊影响自己在面试中的得分，或者你希望拥有更高的社会自尊以提高自己在面试中的得分，那么，“自信训练”会对你有所助益。自信训练可分为两种。一种是角色模拟自信训练，一种是现实场景自信训练。小吴最近喜欢上一个女孩，通过种种迹象，他判断出这个女孩似乎也喜欢他。可是，他不知道如何才能果断而有礼貌地向她提出，比如，去学校大礼堂看一场电影，他犹豫、徘徊、郁闷、苦恼。这就是他的低社交自尊在作怪了他生怕紧张的人际场面出现。这时，他不妨向自己的一般女友或专家人员求助，进行一下角色模拟自信训练。现在，先设他的求助人员为“女孩”。模拟场景如下：女孩：找我有事吗？小吴：今晚学校大礼堂放电影，你知道吗？女孩：这样说不够。如果我是你的女朋友，我会想，有电影又怎么样，想邀请我就直接讲呗，我觉得你应该表达得更直接一些。小吴：嗯，我可以这样说，“今晚大礼堂放电影。你想去看吗？”女孩：这要稍好一些。不过，我还是会想：“想让我和你一道去就直接讲吧，干吗先问我想不想看。”再想想其他的说法。小吴：嘿，我可以这样说，“大礼堂今晚放电影。很不错，我想去看看，你如果没有什么事，就和我一起去吧！”女孩：又好了些。但是，我还会有这样的感觉：“没事，什么意思。你只是怕我闷才叫我去的吧，你不是真心请我。”小吴：这？那我怎样说才行呢？女孩：最好直截了当。我要是你，就说：“大礼堂今晚有电

影，片子不错，我买了两张票，你愿意和我一起去吗？”小吴：啊，的确显得很自信，我试试。“大礼堂今晚有电影，听说很好。我买了两张票，想请你一起去，可以吗？”在角色模拟自信训练中，一定要寻找你感觉是高社交自尊的、可以信赖的人。如果这一点难以办到，也不妨按上述情景进行一下想像中的角色模拟自信训练；你可以先找一段经典的文艺作品中的高社交自尊人的例子，而且，这个例子中的情景应能引起你足够的焦虑，然后试着进行一下模拟训练。专业的心理治疗中，有一个类似的训练，叫做，“空椅技术”，在空椅技术中，你首先将那把椅子设定为你假想中的交际对象，接着，你站在自我的角度上向“他”表述你的高社会自尊的言语；然后，你将那把椅子设想成高社交自尊的你，将你自己设想成假想中的交谈对象，接着，你试着站在“他”的角度上对高社交自尊的“你”做出反应。“空椅技术”在美国心理治疗界甚为流行，它虽然看似平淡无奇，但若你真的试着去做一下，定会感觉到其中的奥妙。现实场景自信训练甚为简单，先反省一下，看看自己在哪些场合下会表现出低社会自尊行为，找到其中最不易引发人际紧张的场景，试着去表现一下高社交自尊。比如，在约会中，你的朋友常常迟到，过去，虽然很恼火，但你仍然会装出宽宏大量的样子，说：“没关系，没等多少时间嘛。”现在，你不妨说：“我有点儿生气，你怎么又迟到了？”100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com