

วัยรุ่นกับการขาดความมั่นใจในตนเอง

คุณเป็นคนหนึ่งที่มีพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่

จะทำอะไรก็ต้องคอยถามเพื่อน ไม่กล้าทำอะไรที่แตกต่างจากผู้อื่น ings ที่รู้ว่าสิ่งที่อยากทำ เป็นสิ่งที่ดี หรือบางทีก็จำใจทำตามเพื่อนทั้งที่รู้ว่าสิ่งที่เพื่อนทำนั้นไม่ดี

นี่แหละคือลักษณะของคนที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

ความไม่มั่นใจในตนเอง มีสาเหตุมาจากการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของผู้อื่นมากเกินไป เกรงว่าจะได้รับการเยาะเย้ย ติชมจากคนอื่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกรงว่าจะไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ทำให้ต้องระมัดระวังตัวเองอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้อาจเป็นผลมาจากการมีอารมณ์อ่อนไหว ขี้อาย ขี้กลัว หรือมีปมด้อย

มาลองฝึกตัวเองใหม่ให้มีความมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. พิจารณาความสามารถของตัวเอง ว่าทำได้ดีที่สุดได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น ใครจะมาตำหนิอย่างไร เราก็คงทำได้แค่นี้ หากมัวแต่กลัวคนอื่นว่าก็เท่ากับเราไม่กล้าใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ แถมยังเสียอารมณ์ของเราเองโดยไม่จำเป็น
2. ถ้าพิจารณาให้ดี เราก็ไม่ได้ด้อยหรือโง่กว่าคนอื่น บางครั้งหรือหลายๆครั้งคนอื่นก็ยังสู้เราไม่ได้
3. การตัดสินใจใดๆ หากเราคิดทำด้วยความรอบคอบแล้ว ถ้าไม่ตรงกับคนอื่นก็อย่าจำเป็นต้องตามคนอื่น เพราะผลจะออกมาดีหรือเสีย คนอื่นไม่ได้มารับผิดชอบด้วย หากคิดเพียงเท่านั้นได้ เราก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ด้วยความสามารถ

นอกจากนี้การขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์หรือผู้ที่มีประสบการณ์ต่างๆก็จะช่วยให้เราทำสิ่งต่างๆได้อย่างมั่นใจ

หรือจะไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษา อาคาร 10 ชั้น 6 ห้อง 605 ซึ่งทางศูนย์มีอาจารย์คอยให้คำปรึกษาและมีกิจกรรมฝึกให้ท่านเกิดความมั่นใจได้

อาจารย์อรนุช อุสาหะ

ศูนย์ให้คำปรึกษา