班級： 普二丙

姓名： 朱豌容

書名－踏出人生第一步

我的觀點

心理學家 Eric H. Erickson 提出的心理社會發展論亦稱為【人格發展論】; 共分為八大階段，分別為嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期、青少年期（青春期）、成年早期、成年中期以及成年晚期。

而肯定自己便位在第五時期的青少年期（青春期），青少年期主要是指在發展自我認同的 12－18 歲孩童，在這階段的小孩多處於自我同一性和角色混亂的衝突當中，Erickson 說:「如果一個兒童感到他所處於的環境剝奪了他在未來發展中獲得自我同一性的種種可能性，他就將以令人吃驚的力量抵抗社會環境。在人類社會的叢林中，沒有同一性的感覺，就沒有自身的存在，所以，他寧可做一個壞人，或乾脆死人般的活著，也不願做不倫不類的人，他自由地選擇這一切。隨著自我同一性形成了忠誠的品質。」而艾瑞克森把忠誠定義為:「不顧價值系統的必然矛盾，而堅持自己確認的同一性的能力。」

青少年期的主要任務是建立一個新的同一感或自己在別人眼中的形象，以及他在社會集體中所占的情感位置，因此在這階段建立自信心是很重要的。

俗話說:「有志者，事竟成。」其中的志，就我認為它的基礎因該就是「自信」了，人之所以有志，是因為他們相信自己一定能完成某件事，而這種信念就是自信，自信往往能使別人向前進進而達成目標，也因為有了自信，通往成功的大門自然就會為你而敞開。

我覺得活在這個世上的人都應該要知道就算全世界的人都看不起你，你也不能看不起你自己，人之所以會當人一定是上天有特別的安排，不然為何你不當狗還是貓呢? 所以要相信自己活在世上一定是有意義的。

雖然建立自信固然重要，但是抓住自信心的準則也是一大學問，不能毫無標準過度膨脹自己，也不能妄自菲薄的作賤自己，超過了或是不及都會對往後的人生有不好的影響。

了解自己就是能自知並能達到評估自己、肯定自己，如果能認清自己就能再適當時機發揮自己的長處也能知道哪裡才是屬於自己，而在肯定自己之餘，也要懂得尊重別人，欣賞別人的優點，且包容別人的缺失畢竟沒有人是十全十美，包括自己，不自以為是，不看清自己才能擁有良好的人際關係。

成功是在一步一步的挫折中慢慢累積的，在人生的轉捩點「青少年期」若能建立良好的自信心，便能成功的跨出人生的第一步，就算在通往成功的道路上跌倒了，沒關係，爬起來人生一樣很精采，沒人能夠否定你除了你自己，艾迪生說:「失敗也是我需要的，它和成功對我一樣有價值。」最主要是如果從失敗中再找回自信，從失敗中再找回有幹勁的自己，如果你還在徬徨著，那何不和我一起跨出人生的第一步吧!