

Keterampilan Diri

Apakah maksud keterampilan diri?

Keterampilan diri adalah cara kita melihat diri sendiri. Ini termasuklah:

- Kepercayaan
- Pemikiran
- Perasaan

Ini adalah cara bagaimana kita berhubung dengan diri sendiri dan orang lain.

Komponen keterampilan diri termasuk:

- Penampilan secara fizikal
- Pandangan anda terhadap diri sendiri dan pandangan orang lain terhadap diri anda
- Perasaan [harga diri](#) dan keyakinan diri

Mengapa anda perlu mempunyai keterampilan diri yang positif?

Keterampilan diri yang positif membolehkan anda:

- Mengenal dan menerima bentuk tubuh anda
- Mempunyai [harga diri](#)
- Berkeyakinan diri

Bagaimana anda tahu jika anda tidak mempunyai keterampilan diri?

Tanpa keterampilan diri yang baik, anda akan menjadi:

- Malu pada diri anda sendiri
- Lebih bergantung kepada ibu bapa anda
- Tidak suka berkawan
- Takut untuk menjalinkan hubungan
- Suka merendahkan diri anda sendiri
- Merosakkan diri sendiri. Contoh: [merokok](#), mengambil ubat dan [mengurangkan pengambilan makanan dengan melampau](#)

Apa akan jadi jika anda tidak berbuat apa-apa mengenai perkara ini?

Tidak berbuat apa-apa akan:

- Memberi kesan ke atas harga diri dan keyakinan diri
- Merosakkan hubungan sosial anda
- Menjadikan anda sedih
- Menjurus ke arah kegagalan anda sebagai orang dewasa

Bagaimana cara anda ingin mempertingkatkaninya?

Lakukan yang berikut:

- Buat senarai perkara-perkara yang anda suka dan tidak suka berkenaan dengan diri anda
- Memperkasakan perkara yang anda lebih suka dan perbaiki perkara yang anda tidak suka
- Jadikan anda [berfikiran positif](#)
- Amalkan cara hidup sihat
- Terima kritikan sebagai komen berguna

Di manakah anda perlu mendapat pertolongan?

Anda boleh mendapat nasihat daripada:

- Ibu bapa anda
- Ahli keluarga yang boleh dipercayai
- Guru Kaunselor
- Guru Agama

ATAU

Dapatkan bantuan pakar daripada:

- Pakar Psikologi
- Pakar Psikiatri (perubatan jiwa)

Semakan akhir: 14 Julai 2006