

三月十三日（水）

「自分に厳しく」それと 同時に「自分をほめる」

「自分に厳しく生きる」ことは、とても大切なことです。自分を甘やかしてばかりいる人は、学校の成績も伸びていきませんし、また、人間的にも成長していくことも難しいと思います。自分に厳しくあってこそ、しっかりとした人間に成長していくことができます。しかし、あまりにも自分に厳しすぎる人は、かえって自分自身の能力を押しつぶしてしまうこともあります。何をやっても思うようにいかず「自分は何をやってもダメだ」と考え落ち込む。そういう時こそ、「自分は、こんなことでダメになる人間じゃない。自分にはできる！」と自分をほめて自信をよみがえらせてください。