



## สัปดาห์ที่ 9

1. ความนับถือตนเองตรงกับความหมายในข้อใด
  1. Self Esteem
  2. Self Image
  3. Self Confident
  4. Self Respect
2. คนที่มีความนับถือตนเองต่ำ จะแสดงออกเช่นไร
  1. ปรับตัวเร็ว ไม่เครียด
  2. ไม่กลัวถูกปฏิเสธ
  3. หงุดหงิด ขี้โกรธ รุนแรง
  4. อ่อนโยน รับผิดชอบ ใจกว้าง
3. คนที่รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่าสำหรับครอบครัว เกิดจากความรู้สึกในข้อใด
  1. Low Self Esteem
  2. High Self Image
  3. Low Self Confident
  4. High Self Respect
4. ลักษณะของผู้ชนะควรแสดงออกเช่นไร
  1. มองแต่อนาคตอย่างเดียว
  2. ไม่เล่นบทเหยื่อหรือผู้กล่าวหา
  3. มีความยากลำบากที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่น
  4. เก็บกอดความสามารถด้านต่างๆของตัวเองเอาไว้
5. เราควรเริ่มสร้างความนับถือต่อตนเองด้วยวิธีการอย่างไร
  1. เลิกมองตนเองไร้ความสามารถ
  2. ยอมรับความสามารถและข้อจำกัดตนเอง
  3. เปลี่ยนทัศนคติและความเชื่อที่มีต่อตนเอง
  4. ถูกทุกข้อ