

行動が自己イメージを 変えていく？

みなさんは、「なりたい自分」というものを考えることはありますか？私は、「もっとアクティブで陽気になれたらな～」と思っています。そう思うたびに、私は「アクティブで陽気な行動」をすることを心がけています。

なりたい自分のように振る舞うと、その行動に合わせて、自分自身の捉え方・イメージが変わっていくそうです。「なりたい自分」になるために、まず行動してみませんか？

(E.T)

<参考文献>

安藤清志(1994). セレクション社会心理学1

見せる自分/見せない自分—自己呈示の社会心理学—
サイエンス社.