

「綜合人文科(中四至中五)」教師培訓研討會 -- 講座記錄

日期： 二零零三年三月十四日

講者： 區祥江先生（突破機構人際事工總監）

講題： 個人成長及發展初探 – 自尊感與自覺

本文是教育統籌局根據上述講座之即場錄音整理而成，內容已經講者審閱。本文內容不代表教育統籌局的意見。

個人成長及發展是一個很廣的課題，以下是一些切入點。

我們要協助青少年了解自己及建立自我，便必須了解甚麼是「自尊感」。教育界及輔導界一直都對「自尊感」這個課題做著不同的研究。不同的學者專家眾說紛紜，令這題目愈來愈混淆。那麼，「自尊感」是甚麼？我們又該如何協助青少年認識自我呢？

甚麼是「自我」？

「自我」大概可分為三種：理想的自我、公開的自我及私下的自我。「理想的自我」是如果我可以變成這樣就太好了；「公開的自我」即是公眾對我的認識；相對於公開的自我就是「私下的自我」。以上各種的自我，如果吻合的地方愈多，便代表我們的表裏比較一致。而理想的我和現實的我有時候如果差距太遠，則常常會令我們有一種達不到標準的感覺。

「我」與「自我」

「自我」的形成是經過很複雜的過程。首先，由我們的身體、過去的記憶給

自己一些提示，令我們感覺到「自我」的存在。而人的「自我」有別於動物的「自我」，是在於人的「自我」可以抽離自己、跳出自己、回顧自己，所以無論是自尊感或是自我形象的概念，其實也建基於自我客體及自我行為上。換句話說，「自我」客體即是主觀的存在，可以抽離自己，然後再回顧自己。在這個過程裏，我們可以看到自覺所以會出現，是因為我們可以抽離自己，成為一個主體，回顧自己作為一個客體，是一個怎樣的人，所以客體和主體是分開成為兩部分的。而作為客體的時候，「我」游走於不同的層面，例如有自然、社會、情感、智慧的層面；作為主體的時候，「我」會執行一些功能，例如根據視覺執行思考和回憶等。

簡單來說，以上就是「我」和「自我」的分別。

自尊感的定義

不同的心理學家對自我觀念與自尊感作出這樣的區別：自我觀念會對自己作多些構想；自尊感則多了一個感覺的層面，即是個人的意願和感覺等。自尊感加強了情感方面的元素，例如，自尊感的高低會影響你是否覺得快樂。將所有情感的元素加起來，就是我們的性格。

自尊感的另一個定義是：一個人自覺有能力與快樂。這是兩個層面，包含兩種成分。前者是自我肯定，即是覺得自己可以做得好，有能力去做一些事情，可以面對挑戰和轉變；後者是自尊，即是做人自覺開心快樂、有成就、有朋友，他們相信自己有存在的價值。

國際知名「自尊感」專家 Branden 給自尊感的定義主要有兩方面：一方面是關於能力，例如，自己可否和能否做得好；另一方面是關於自己的價值，即是看重自己，覺得自己有價值，也即是尊重自己。

另外，東華三院的提升學生自尊感計劃，用五種成分來組成自尊感：安全感、個人特性（獨特感）、聯繫感、目的意識及能力感，並透過活動去幫助學生提升自尊感。

- 安全感：透過在課堂裏訂下一些規限或架構以及在規限上的一致性執行方法，來幫助青少年建立安全感。
- 個人特性：幫助同學清楚知道自己的價值，給他們一些正面的回應，對他們付出關心和接納，幫助他們了解自己的長處和弱點。
- 聯繫感：製造一個可以容納他們的環境，提供機會讓他們作一些有意義的交流，支持他們等。
- 目的意識：對他們要有正面的期望，不要看低他們而不給予期望，給予他們自信，令到他們相信自己可以成功，可以有夢想，幫助他們計劃及訂立一些目標。
- 能力感：讓他們認識到怎樣迅速有效地解決問題，知道怎樣評估自己，這些都是年輕人在建立自我形象或自尊感的時候，所需要做的事情。

分辨自尊感的高低

在課堂上，要辨別學生自尊感的高低並不困難。根據一些老師對學生的觀察，發現自尊感高的學生一般有以下特徵或表現：主動、獨立、具創意和領導能力、勇於嘗試新的挑戰、上課比較專心、學術成就較高、懂得動腦筋解決問題、能夠承受挫折、跟別人有良好的溝通、有較多朋友等；相反，自尊感低的學生則會比較退縮、對自己欠缺信心、覺得別人厭棄自己、失敗的時候會埋怨自己能力不足、容易受別人影響、跟朋友的關係不太深入，以及停留在物質玩樂方面等。

自尊感的高低對個人的影響

自我實現的預言

其實一個人的自尊感，對他們在學校裏的表現有很大的影響。有一個現象叫「自我實現的預言」。一個自尊感較低的人會覺得自己的能力很差，面對的工作又很困難，他甚麼事情也做得不好。接下來，他就不會努力去做，當然做出來的結果也很差了。於是他就會覺得這是預料之事，也就實現了他對自己的預言。

對事情的解讀

一個人自尊感的高與低，也會影響他們對事情的解讀，例如在考試的時候，兩個學生都得到八十分。自尊感高的學生會覺得這是他努力的成果，所以這分數是他應得的；自尊感比較低的學生，則會把這結果歸因是運氣好，而不是自己的努力所致。

自尊感與抗逆力

自尊感高或低的學生，其實很影響他們面對困難及逆境時的反應。這裏有一個構想：一個自尊感高的人，他的歸屬感會高些，覺得自己是有能力，對事物的看法比較樂觀，以及樂於跟別人溝通。這些正正與抗逆力的三個組成成分相同——歸屬感、樂觀及能力。

建立自尊感

根據 Branden 所說，如果要建立一個良好及較高的自尊感，實踐是非常重要的。實踐的事情包括：

- 有意識地過生活，即是常常意識自己的反應而不是麻木地過生活；
- 自我接納；
- 為自己所做的事情負責任，並願意承擔後果；
- 遇上不平事主動爭取；
- 有人生目標；
- 做一個有誠信的人。

我們若不斷實踐以上六點，那麼我們的自尊感也不會太低了。

青少年期的自尊感

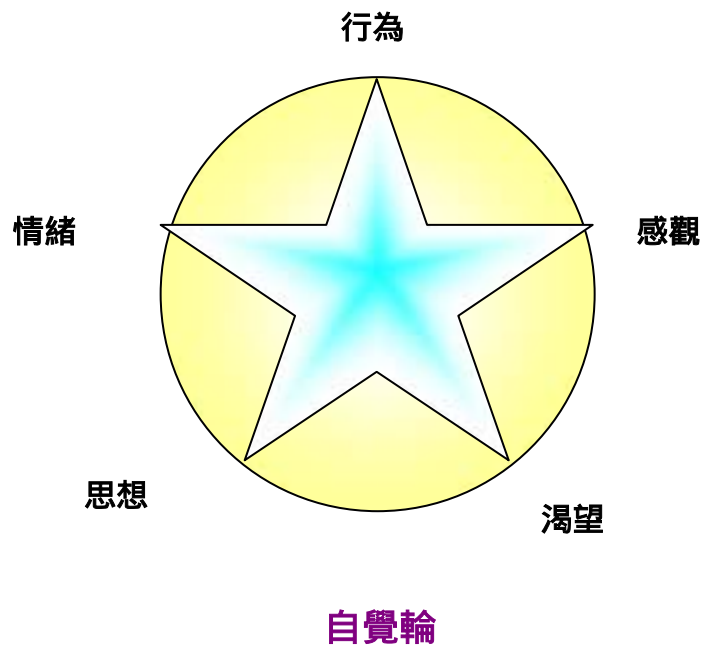
青少年期的自尊感其實還在摸索階段，有時候他們會很自大，有時候又很自卑，時常不確定自己想怎樣。這個時期是他們找尋自己特性的階段，亦是一個可以開闊他們的世界及領域的時期。

青少年在中二至中四這段時期，很想擺脫父母給他們的影響。在這個階段，他們跟父母會有很多意見不合和衝突。他們會開始發覺父母有很多言行不一致的地方，他們會不服氣父母說一套，做一套，所以就會說一些難聽的話，甚至挑戰父母。這些衝突基本上是好的，因為他們在尋找真正的自己。如果他們只倚賴父母，著重於父母愛不愛他，疼不疼他，他就會完全順從雙親的話，這亦未必是一件好事情。但重要的是，他們要懂得分辨事情的好壞和適當地處事情。

青少年在中四至中七期間，到達很想認識自己和發掘自己的階段，我們幫助他們成長，就要他能夠了解自己、自我發揮、認識自己，所以培養學生自覺也是很重要的。

自覺輪

自覺是自我意識。突破機構沿用的「自覺輪」將人分為很多不同的層面，例如情緒、思想、感官、渴望及行為等，這幾方面都互相影響著。



我們如果要認識和了解自己，可靜下來想一想，甚麼思想或事情影響著我們的情緒或感受。坊間有一些書介紹一些進路，來幫助青少年在說話的過程中，認識他們的情緒、想法或渴望，幫助他們更深入的了解自己，讓他們在訴說自己的經歷中，發現原來自己的各方面都在影響著自己。

幫助青少年成長的切入點

一個現存的人，帶著過去，也帶著將來。將來的夢想，會影響到今日的反應。一個人的過去，我們稱為他過去的總和。若要協助發展青少年的自我，就要研究他的過去。同樣地，每個人生的階段，都有一個發展任務。中四、中五的青少年需要的是找到自己的特性，交一些要好的朋友和建立自己的夢想。如果要建立一個人，我們可以透過幫助青少年說故事來認識自己，讓他們回顧自己成長的經歷，也讓我們了解青少年在這個階段有甚麼發展任務需要協助，和怎樣幫助發展他們將來的夢想。

另一個幫助青少年發展自己的進入點是自我關係。每一個人，自己與自己，自己與他人，自己與世界上的環境都有不同的關係。

自己與自己方面，自我的成熟度在不同的階段會有不同的深度。透過不同的人生經驗與體驗，我們對人性的體驗豐富了，也深層了，所以透過自覺及自己慢慢地認識自己更多，便會發現到自己有陰暗的一面，也有光明的一面。

另一個切入點，就是跟青少年建立同輩的關係。因為青少年受到外界的影響，是比受自尊感影響的多。在中四、中五的年齡階段，他們受同輩的影響會大過自己的內省能力。對於他人的討好或是虛假的認同，這些也是成長的必經階段，他們要學會接受這些事情，要學會分辨清楚。這個過程或許會令他們很不開心，但這亦讓他們看到人性的限制。

關於自己與環境的關係，青少年不斷接收信息，但要學生離開自己的舒適範圍去嘗試新事物，老師要鼓勵學生多作實地體驗及多看書籍，這些都可以幫助學生的自我成長。對於一些自尊感低的學生，他們會較難踏出自己的範圍外，有時候我們要陪著他，或在需要時推扶他一把。

結語

每一個人也有兩面，如果是有較強的自尊感，會著重多些在人性光明的一面，我們會去肯定及接納他人，看到他人有很多潛能及很好的地方；但同時我們也知道，人性也有幽暗的一面，有做壞事的傾向，有不好的意念。青少年要去學習分辨這兩方面的優先權，及光明和黑暗之間怎樣去結合，做老師的，也很想呈現一個正面的形象給學生，但我們是否能勇敢地流露出人性的一面，或是只流露好的一面出來，這些都是值得深入思考的問題。

當然，家庭環境也會影響一個人的自尊感。若果父母對孩子很是接納，充滿愛心及關心，自然為孩子的安全感打下了堅固的基礎。而老師扮演的角色就好比

繩網下那條攀牆攀石用的繩索，讓攀爬者不會跌下去。所以，鼓勵學生踏出一步，給他們多一點鼓勵，支援他們，推扶他們，對青少年的成長也很重要。