

# 我們是這樣成長的

5/2003

## 摘要

香港青少年服務處在九九年一項調查訪問了全香港 2004 名小四至小六的學生。發現了有兩成半的被訪小學生，認為自己「很不聰明」及「不聰明」，繼而有六成人覺得自己「無信心」、有五成人自覺「無用」、「無成功感」及「唔開心」等，反映小朋友自我形象低落，承受挫折能力較弱(香港青少年服務處, 1999)。另一調查分別訪問了一千三百多名香港及八百多名廣州中學生, 發現香港中學生的自信心低於廣州同儕; 而高達四成二香港學生自評的總體信心分數更不及格, 反觀廣州則僅得一成九受訪學生自評信心不及格。此外, 香港中學生由外表至內在能力的自信亦較廣州為低, 如五成七香港學生自覺貌不如人(廣州僅三成六); 六成香港學生作出決定時會猶豫不決(廣州為四成二); 而五成二香港學生又自覺不值得稱讚(廣州為四成半)。而在學習能力、綜合能力、禮貌及社交能力等四項「內在評分」中, 有三成至四成半的香港學生自評不及格, 反之廣州則只有一成三至三成一不等; 調查並發現, 年紀較小或男學生的自信心, 較年紀較大或女學生為高(中華基督教青年會, 2001)。以上反映出自信心隨成長而逐漸下降, 而且在成長期中, 不同的性別亦會有所偏差。

台灣友緣基金會於六月進行調查台北市小五、六年級學生, 有效樣本一千兩百五十五份, 有七成四的受訪兒童缺少生活適應能力, 其中以自信心不足最多, 比率達八成六, 其次依序是缺乏挫折容忍力佔八成一、缺乏問題解決能力佔七成九。有高達七成六的小朋友覺得自己不受歡迎, 其次是不容易自我肯定, 有六成三常認為事情做不好(友緣基金會, 2002)。顯示出台灣學生的自我概念較香港和廣州為低, 亦顯示出不同的生活習慣及方式不同而有一定的影響。《人民日報》報導了「大中學生心理衛生問題和對策研究」課題組的研究成果, 對 2961 名大中學生心理健康狀況的調查表明, 16.79% 的青少年學生存在較嚴重的心理衛生問題包括不斷增多的心理行為問題, 焦慮、乃至精神障礙和自殺現象, 其中初中學生為 13.76%, 高中學生為 18.79%, 大學生為 25.39%(馬建青, 1999)。可見, 無論身處何方隨年齡增長, 周邊環境的變化及適應能力產生問題, 心理衛生問題漸趨複

雜, 缺乏自我認可, 轉而產生自我摧毀。

這些表現與兒童期的心理發展狀況對青少年時期乃至人的一生都有關鍵性的作用, 俗語有云:「三歲定八十。」弗洛伊德認為一個人的人格是由幼年的經驗所決定的, 兒童的成長往往與家長的行為息息相關, 兒童的自尊心、自信心也未能得到充分的保護, 而家長們在不知不自覺地、無意地損害孩子自尊心的事, 司空見慣。面對一個競爭日益加劇的世界, 心理負荷不斷增加, 客觀上對青少年心理素質的要求越來越高; 隨著人們的物質生活水平的不斷提高, 人的精神生活、心理健康水平在決定人的生活質量方面正起著越來越大的作用(艾森伯, 1988)。但在心理準備不足的情況下, 兒童害怕競爭, 害怕失敗, 而社會又未有足夠為青少年緩衝精神壓力、排解心理不適的機制和機構, 社會各階層, 以家庭教育和學校教育為首, 必須減少破壞青少年的自尊和自信, 從而建立完美的自我概念。

人的部份行為是自我概念的行為, 一個自我認可的心, 有利於個性的健康發展, 而一個自我拒絕的心, 不利於個性的健康發展, 反而有自我毀滅的傾向。青年人的自我概念是比較穩定的, 尤其是在中期和晚期, 年齡越大, 自我概念越穩定; 自信心越高的青年, 日後的自我評價也越高(祝蓓里, 1981)。Erikson 提出人格發展的八個階段的理論, 而每一個人人都必須經過, 面對任何一個階段的轉變期問題得不到適當的解決, 自然會產生矛盾, 帶來麻煩, 出現病態和不健全的人格(Erikson, 1963)。所以, 在嬰兒出生後, 以至於青少年成長的期間, 父母、師長、傳媒都應充當重要的角色, 對下一代多加關心、培植安全感、增強自我認識、加強鼓勵、增加自信、肯定自我。

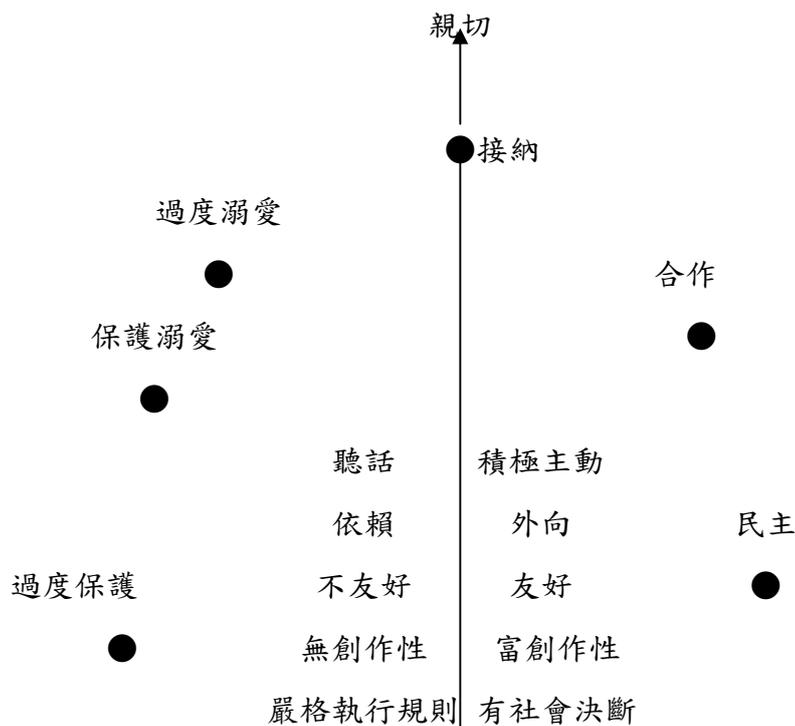
海峽兩岸及香港的青少年的自我概念形成的基本因素相同, 惟不同的地方在於環境及社會因素的影響; 國內奉行一子政策, 對子女呵護備至, 家長對子女有很高的期望, 並提供一切有利于子女成長的條件, 從而使他們有較強的自我概念; 台灣方面, 經濟發展較為理想, 一部份人存有傳統的家庭觀念模式, 家中尚有祖父母沿用舊有一套的教育模式, 給子女很多限制, 要求順從父母, 不許反抗; 但另一方面, 社會經濟正在高速發展, 老一代不理解新一代; 加上面對社會的變遷, 人類意識形態的轉變和人際關的錯綜複雜, 產生的問題, 遠遠超過他們所能的負荷, 而社會上種種的引誘, 使青少年心理上產生挫折、憂慮、沮喪、情緒不安、暴躁; 父母忙於解決自己的問題, 無暇去管教子女, 因而

使他們有較負面的自我概念。

### 中國傳統文化的影響

我國的傳統，愛子女不形於色，不用抱，也不用親，總是說自己的孩子不好，過於自謙，如稱自己的子女為「犬兒」、「乞兒仔」、「衰仔」、「敗家仔」等等；對人家兒子的成就，讚口不絕，會說很多恭維的說話，但對於自己或子女的成就，只會說是「小兒科」、「塗鴉之作」、「一文不值」等等，所用字眼多是一些貶詞，而大多數的中國人都是絕少給與子女正面的嘉許，不利於自我概念的發展。此外，中國父母始與子女過份的保護，照顧太過週到，很怕子女出事，偶爾一跌，就馬上去扶，又怕子女不肯吃，又怕他門吃得一身一地的，就一口一口去餵，使孩子不容易獨立、依賴性過高；當接觸新事物時，深恐會發生危險，不肯給與子女機會嘗試。在傳統的中國家庭，父母有絕對的權威，給與子女的限制也較多；常因居住地方細小，因而限制孩子們的活動範圍，以防發生意外；再且，他們要求子女重視、順從父母(侯王渝, 1982)。孩子在保護傘下生活，定必有強烈的安全感，但亦會形成過度依賴性。

### 父母的態度對子女的影響



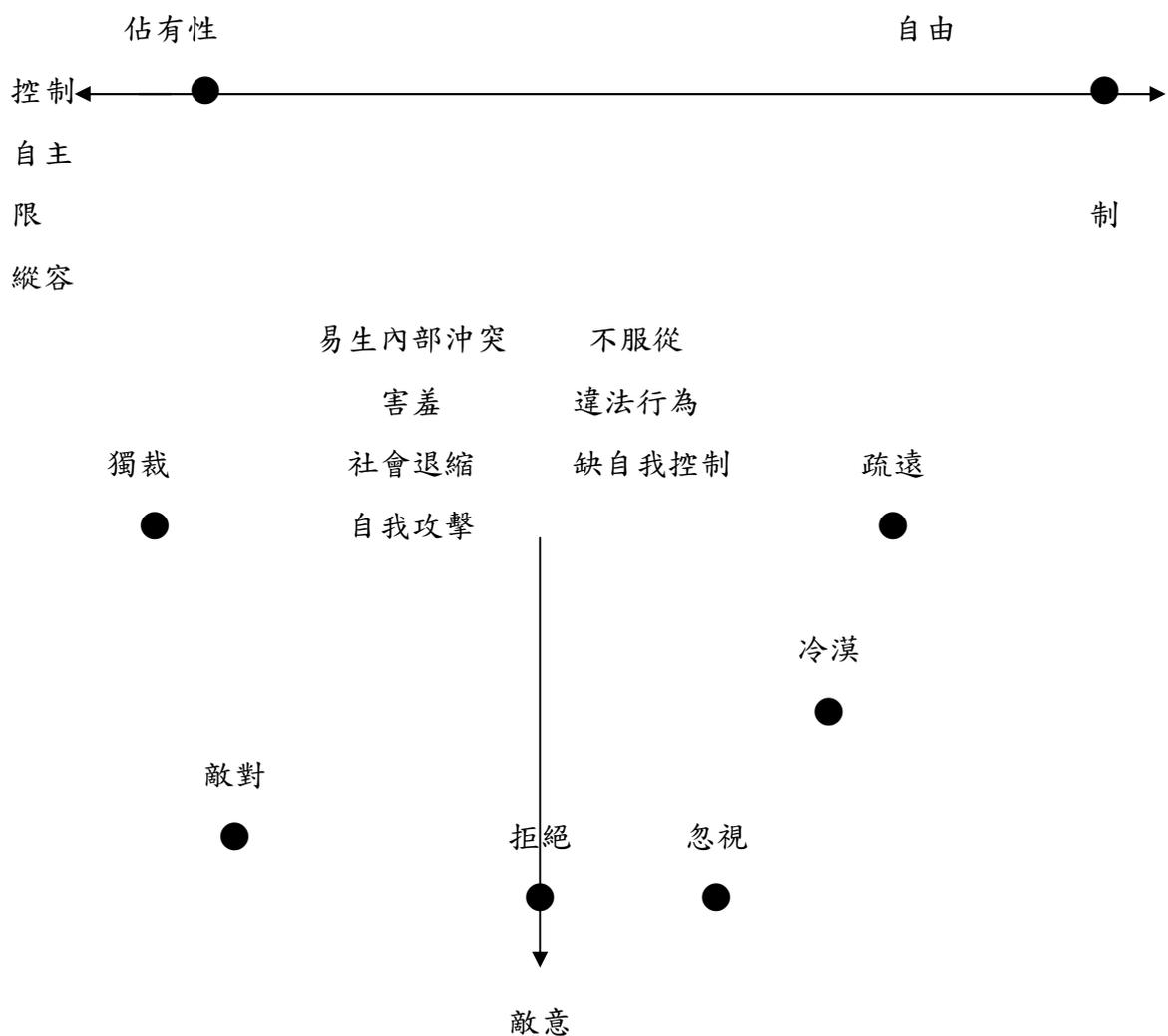


圖 1. 資料來源 :Baumrind, D. (1971) Current patterns of parental authority

### 影響兒童自我概念成長的因素

艾里克森(Erikson, 1959)認為，自我逐漸形成的過程，會不斷受個人與環境相交互作用中起著主導和整合的作用，其中包括生物的、心理的、社會的三個體制化過程的順序發展。而這個與環境交互作用包括了個人過往的行為及表現、周邊的人對他們的行為作出的反應或他們的行為表現與所獲得的成就感相互催化而形成。自嬰兒出生以後，父母的行為表現為影響兒童自我概念成長的最重要因素，而家長的自我概念和教育方法在一生中不斷影響著子女的自我概念，家長對子女持愛護及珍惜的態度，對其將來有期望，則子女尊日漸提高；相反，家長對子女有過份的溺愛和憎恨的時候或喜怒無常，則子女感到無所適從，自

尊心往往較低(Rosenberg, 1965)。當入學後，教師的行為表現開始影響兒童，此時，父母的影響力開始下降，兒童對老師有一種崇拜、尊崇，家長的影響力開始下降，事事以「老師是這樣說的」來回應家長；進入高小及初中時，兒童開始要有個人的性格，要求獨立、自由，朋輩的影響開始加強，他們在追求不同類型的認同；兒童開始接觸社會，接受社會文化，他們開始在各方面尋求自我價值，極希望表現出自己的長處，從而獲得其他人的賞識和認同、加強個人的自信。基於傳統文化的影響，中、港、台三地的青少年自我概念的形成的因素相近似，但香港經過百多年的殖民統治，思想較為西化；台灣崇尚美國思維，西化程度較少，思想較保守；中國內地人民普遍受西方影響最小，但經濟條件較差。普遍來說，中國人對子女都懷有較親密、關心的態度，因而大部份兒童都在極安全、受保護下成長，此現象在今日的中國最嚴重，台灣其次。

國內及台灣受經濟及社會意識所影響，對子女的期望會較高，望子成龍的心態極為嚴重。青少年的自我概念成長在嬰兒期至青年期慢慢發展而成長，在成年期以後，自我概念基本上已穩定下來。因此，本文集中檢視嬰兒期至青年期的自我概念的發展；而國內及台灣的情況只討論嬰兒成長期間及學習期間對兒童的自我概念的影響。

## 香港

### 嬰兒期(0-1歲)

正常而言，中國的兒童都會在一個較為保守而傳統的家庭中成長，無論父母或照顧者都會用一種較為親切而關懷的態度去照顧兒童，因而大部份的兒童都會與照顧者產生一種親切感，繼而使兒童培育出安全感。在嬰兒期間，這種親切而關懷的態度，會使嬰兒懂得自己所處於的世界是一個好的、令人滿意的世界；而相反，包括虐待、忽視、剝奪對兒童的一貫而適當的愛、過早或突然的斷奶，都會使嬰兒產生不信任，使嬰兒感覺自己處於充滿痛苦、悲慘、挫折、不確定性的世界(Erikson, 1965)。由於經濟及社會結構的變化，很多父母都要同時外出工作，顧用照顧者的數量日增，如父母或照顧者未能給與嬰兒適當的照料，嬰兒很容易會生不安和焦慮(Ainsworth, 1967)。

隨著嬰兒的成長，對哥哥姐姐形成了依戀，常常模仿哥哥姐姐的行為，

猶以同性別者更甚。此外，伴隨著第二個孩子的出生，對第一個孩子的注意便會減少，因而增加第一個孩子的敵意及嫉妒，有時更會故意淘氣及攻擊母親，做出種種特殊行為以吸引父母的注意，這時，父母的角色及態度更是重要（Dunn, 1984）。但事實證明，對多數的兒童來說，兄弟姊妹確實可形成一種友好的關係。

### **嬰兒後期(1-2歲)**

中國人家庭的傳統觀念，父母有無尚權威，對兒女有絕對的支配的能力，於此時期會依常規訓練兒童的大小便，有些父母根據自我的意願或價值觀而要求兒童作出符合他們理念的行為，從而給與表揚或讚賞；為贏取父母的讚許，兒童通常努力取悅其父母，模仿他們的態度和行為，並且嘗試掌握有難度的技能，竭力做到順從。而相反，過份的苛求，對孩子的獨裁管理，使兒童保持便尿為常習慣，以後繼續發展為吝嗇、小器、愛清潔、拘泥、遷就他人的性格（張日昇, 1993）。而艾里克森認為兒童於此階段已經開始試探自己的能力，他們有自主的渴望，依靠父母，但很希望脫離父母的制肘。訓練過嚴、懲罰不公、過於溺愛及保護，都使兒童產生懷疑和羞愧的性格。

### **兒童初期(2-6)**

在此期間，一般兒童均會受兩方面的影響—父母及幼兒園。據統計，由於兒童在活動中獲得進步及成就，得到認同及肯定，故大部份兒童都培育出正面的自我概念。而部份兒童往往由於難於面對失敗，因而變成消極者。而根據弗洛伊德的理論，於性器期，兒童有閹割憂慮及對模仿父母而產生超我，孕育出自強、自夸、自戀、虛榮及敏感相結合的人格特徵。而艾里克森認為這階段的兒童有很強的求知慾，有特強的好奇心（Erikson, 1965）。很可惜，很多人都未能掌握如何引導兒童進行教育培養，一些教育工作者或父母甚至使用一些壓抑、嘲笑的方法去處理，因而使幼兒產生罪惡感，從而發展為拘謹、內疚的人格，損害幼兒的自信；相反，我們則可以發展幼兒的創新思維及探討、追求學問的態度。

### **兒童期(6-10歲)**

當兒童開始入讀小學，影響他們的自我概念因素將分別來自父母、師長及同輩、傳媒等。環境的改變使兒童未能於短時間內適應或進行調節；學習內容的要求及家課的數量及要求產生了變化、成績的下降、面對的挑戰也日新月異、使兒童對自己的能力產生懷疑。艾里克森所謂的兒童期的危機是勤奮及自卑，是在此期間形成（Erikson, 1965）。兒童要進行學習，必須集中精神和刻苦鍛鍊，學會學習的技巧，從而得到美滿的成績，再將之轉化成鼓勵，提升自尊並產生動力，發揮自己的潛能，肯定自己的成就；反之，便會形成自卑，對自我概念產生負面的影響。很多時，父母往往很著重於子女的表現，認為子女有良好的表現是理所當然的，而中國的傳統觀念很少對子女的成就加以讚許及認同，但在子女挫敗時就加以斥責；很多家長習慣將子女的成績與其他同儕進行比較，使兒童覺得自己較其他同儕的能力為低，從而對自己失去信心。為了提升自信，他們自行調節自我評核的實際性，兒童就不斷尋求新的玩意、表現。期望透過這些活動，使他們重拾自尊（Hart, 1988）。因此，現今學校已朝向多元化教育，使兒童們有機會在其中任何一個範疇發掘出自己的喜好和潛能，加強發展。現今香港的學校中，設計了多種不同類型的課外活動、興趣小組、各種比賽，也是為迎合不同類型學生的性向取捨而設計。當學校的活動種類不能滿足他們的要求時，他們會轉而向其它地方尋求，因此，網吧、遊戲機中心、卓球室、賽車場、卡拉OK、...等便成為他們流連的場所，極希望能達到自我滿足，提升自我概念。

弗洛依德將遊戲看作是兒童用遊戲以補償日常生活中所遇到的焦慮和挫折的一種手段（Barryman, 1994）。在這時期，兒童開始幻想與大人等同，嘗試自立，擺脫父母的約束，均可透過安全而輕鬆的遊戲得以實驗，從而釋放緊張情緒；更可透過角色扮演將自己的焦慮和不安進行釋放。兒童喜愛模仿偶像的行為：童年時喜好扮演父母、老師、醫生、....等等的遊戲，稍後開始角色代入的遊戲機遊戲、網上遊戲、戰爭遊戲等，都可說是一種渲泄，亦可以從中爭取較佳的成績，提升個人的自信。這也是社會學家米德（Mead, 1934）所提出的一個理論，說明隨著兒童的日漸成長，通過遊戲發展他們的自我概念去思考其他人對自己的看法，從而對日益複雜的人際關係加深認識。

香港家庭結構傾向一個至兩個小孩，由於經濟困難，父母可能同時要

外出工作，未能完全照顧及理解家中的子女的需要，長此下去，慢慢便產生代溝；加上當青年逐漸成長，與父母的思想模式差距漸遠，他們也嘗試擺脫父母的約束，追求身份的認同，特別是在同儕中，認同一些密切和重要的人物，從而建立自己的形象，尤以成績欠佳、與父母不和、工作環境不理想的時候，他們更會倚重同儕的支持和關懷(莫泰基, 1983)。此外，兒童開始關注他們在群體中個人的相對地位、自己的意見是否被群體所認同，從而確定個人的自我概念。

青少年在此時期，開始接觸傳媒，接受電視、電影、報刊、互聯網的資訊，很多時，這些資訊的準確性不高，使青少年產生錯覺：電視長劇中很多時涉及富有人家，家居佈置方式，美輪美奐，跟大部份青少年脫節，易提升觀眾對物質的欲望；部份較貧困家庭的屋內裝飾和佈置，亦很華麗；大部份的劇情普遍以愛情和暴力為題材、為個人功利而不擇手段向上攀爬，使兒童盲目崇拜英雄、塑造不良的自我形象(善導會, 1982)，同儕間亦會以這些內容作為話題，互相吹噓，認同，進行模仿。

### **青年期(13-18歲)**

艾里克森認為青少階段的主要任務是個體發現、塑造和鞏固自我同一性的需要，被認為是人際關係深度和親密感情的開端(Erikson, 1965)。當兒童步入青年期後，兒童開始產生某種自我中心，以往的安全感基礎熟悉性開始產生動搖，青少年很著重自己身體的認識及別人對自己的看法，他們開始不停地照鏡子，仔細地審視每一個瑕疵和優點，期望盡快變為成人，而且可以獨立處事，因而對自己的現狀有頗多不滿，因而使自我概念普遍下降，但早熟的男孩子卻相反有所提高(祝蓓里, 1985)；這時候，正是青少年身體的成長期，生理的變化影響著青少年對自己形象的看法，他們常常把自己的身體與同年齡的人作比較，早熟的女孩覺得自己在運動上不靈巧，意識到與同齡有所分別，有時會帶一點害羞、局促不安，但內心仍會有一些優越感；另一方面，早熟的男青年體格一般較均勻，肌肉發達而強壯，運動技巧較佳，有著男性的吸引力，受人崇拜、尊敬、有威望，因此非常自負，自我概念較高。由於個子較同齡學生為高大，很多時他們會被級會或班會委以重任，進行管治其他同學、活動的組織者、公開場合的司儀...等；過程中除可

增強個人的自信外，並可提升他們的社交能力、說話技巧和組織的能力。晚熟者顯得孩子氣，容易被人取笑，容易感到自悲和社會性孤立(貝里曼, 2000)。

伴隨著身體的成長，兒童由小學升到中學，大部份兒童對中學生活暫時未能適應。他們在高小時期本是學校中最高級別，有領導其他同學的能力，因而有強烈的自信、威嚴等。但進入初中後，便成為全校最低的一級，受到其他高班同學的欺侮、需要認識新同學、適應新學習環境、適應與小學不同的中學的課程、適應新的學習方法、面對學業成績下降，都使兒童容易感到無助、擔憂、恐懼和孤獨，事事不如人意，他們極力找尋認同和自居；因此，他們很多時會與面貌相近、語言相通、服飾相同、風度相似的人相接近尋求其同一性和認同。此外，升中派位制度把成績較佳的學生置在同一所學校中，使一些在原校成績較佳而滿懷自信的學生備受考驗，相當學生會面對前所未嘗試的失敗。這時，學校的角色越見重要，必須立即加以輔導，引領他們適應學校的新生活，使他們了解自我和確立自我概念。艾里克森(Erikson, 1965)認為這個階段是青年人體驗各種各樣的同一性，他們開始嘗試選擇朋友、職業及建立價值觀。因此，他們可能拒絕父母的角色模式而轉向他們的同齡的年青人，去發現新的角色模式，從而獲得認同，突顯同儕影響的重要性，確立自我概念。

此外，在認知發展過程中，智力的發展會影響到自我概念的複雜性、完整性和穩定性。在此時期，青年發展了邏輯思維和對思維的思維的緣故，他們比過去更為客觀地看待自己、更好地理解別人的觀點、理解別人對自己的看法、自己對自己的看法亦受到了深刻的影響(Elkind, 1981)。當他們需要為重大事情作出決定時，一般都能相信自己，他們開始擁有豐富自我形象和自我意識，擴展至青少年後期，有機會進入高等教育的一群必具有更高的認知能力，又有較優越的教育和發展的能力，所產生的自我概念也是最穩定的。

在青年期中，每一個人都要面對著升學就業的抉擇、選科的煩惱、巨大的考試壓力、複雜的人際關係，難免產生焦慮、憂鬱、挫折感、衝突和失敗感，有時會產生自豪感、有時會產生自戀、有時會自我憎惡、亦有時會自我貶抑；在這些抉擇中，能夠達至成功坦途的只有小撮人，他們自然擁有自

豪感、優越感、自信；相反，其他大部份人要面對失敗，要重新嘗試各種同一性，再次進行自我探索。艾里克森認為這種現象是由於自我概念與理想自我之間有所差距而產生的同一性危機(Erikson, 1965)。面對生活上的每一種挑戰，青少年必須重新了解自己、認識自己；多方嘗試，不斷鼓勵。否則，便會踏入艾里克森所謂「同一性危機」，破壞自我的成長。

## 中國內地情況

中國近二十年來，採取一子政策，對兒童的成長，產生一定的影響；自改革開放以來，城市居民的腦海中往往著重於個人經濟的發展，考慮如何致富，但他們對子女則有較高的期望，為兒童設定的一條理想道路是：讀好書——上大學——有好工作——成為成功者——實現人生目的。對青少年的自我概念帶來何種的影響呢？

## 家庭

由於中國大陸實行計劃生育政策，目前 20 歲以下的青少年絕大多數是獨生子女；中國傳統本來十分重視親情，隨著獨生子女的出現，更有過之而無不及。父母竭盡所能在衣、食、住、行各方面能保證給與孩子最好的、盡可能學習多種類型的樂器、藝術，培養各種不同的興趣。在任何時刻，父母總會覺得孩子還是孩子，需要保護，既不要求子女分擔家務，只要求子女用功於學習，父母承擔了所有的責任，把孩子置於重重保護下。形成許多孩子獨立性不強，依賴性頗高，嬌氣十足，因而有強烈的自尊而缺乏自信。在一方面，他們會缺乏挫折承受能力，只能成功不能失敗，經不起批評和委屈，受不了挫折的打擊，這結果正是過份愛護與極度權威下的結果（圖 1）。由於生活體驗少，當他們遇到困難、挫折，或是氣餒，或是逃避，或是尋求庇護，甚至選擇輕生。艾里克森認為青少年在成長階段中，是需要不斷學習操控新的技能，以贏取父母的讚許；由於他們的勤奮，得到父母的認同，在學習上也會份外努力。稍後，他們要開始體驗各種的同一性，尋求我是誰、嘗試各種角色或行為、尋求個人於社會中的角色、尋求解難的經驗，然後進行取捨；假若父母剝削了子女試探的權利，他們很容易會墮入了角色混亂(張日昇 1993)，當他們遇到問題時，更不知所措。隨著經濟、生活的改善、獨生子女政策的實施，兒童自然成了家庭的核心、保護的焦點，呵護備至。父

母和祖輩對兒孫百般疼愛，以致過分溺愛。導致兒童青少年中普遍存在的「自我中心」、唯我獨尊、自視過高。缺乏合作精神，容易發生矛盾、衝突，適應能力較弱。偶爾發現個人表現不及同儕時，內心感受的衝擊很難想象。

## 學校

中國的學校教育基本上是「應試教育」，考分、升學率是教育的硬指標，從小開始兒童就要面對無休止的考試競爭，以及沉重的心理壓力，過分重視知識傳授、文化學習；學習成績不佳者會被教師、家長、同學和學生自己所併唾棄。一個學生一旦被他人或自己貼上這樣的標籤，他就極易失去自信心、自尊心和自愛之心，變得自暴自棄，不求上進；一些學生甚至因為考試不及格而自殺(祝蓓里, 1986)。當他們發現自己在學習上不再出色時，他們賴以建立自信的基礎崩潰了，生活目標失去了。

望子成龍、多才多藝為國內家長一般的素求，因而對子女的要求也特別高，壓力也較大，成功者自我概念有正面發展，而失敗者則有負面的發展。要如何補救，使每一個人都有正面的發展呢?是我們所關注的。

## 台灣兒童的自我概念

台灣人一向保持有較濃厚的中國傳統，但在二十世紀八十年代至九十年代期間，台灣的經濟發展非常蓬勃，工商業繁榮，科技進步，生活水平提高、社會日漸開放、父母終日為口奔馳、社會的影響大於家庭、老一代對新一代缺乏理解、面對社會的變遷、家庭組織的變動、人類意識形態的轉變和人際關係的錯綜複雜、父母的離異、學校的壓迫、升學問題、成績問題，心中的壓力，遠遠超過他們所能承擔，而社會上存在各種的誘惑，使他們的心理上產生挫節、憂慮、沮喪、情緒不安、暴躁、父母忙於解決自己的問題，疏於照顧兒童的需要(侯王渝, 1982)。在台北的一項調查發現，有七成四的受訪兒童(10歲左右)缺少生活適應能力，其中以自信心不足最多、其次是缺乏挫折容忍力、缺乏問題解決能力(黃倫芬, 2002)。台灣人的家庭傳統觀念，父母有無尚權威，對兒女有絕對的支配的能力，因而要求兒童作出符合他們理念的行為，艾里克森認為在幼兒期是求知慾最強的時候，父母的強

權下，使兒童不能發展主動求知的精神，未可建立自信，從而產生罪惡感，繼而發展成拘謹、內疚的人格。在人際關係方面，他們便會缺乏社交的經驗，不善於交際活動；有自卑的傾向，慢慢覺得自己不受歡迎，人緣欠佳，不容易自我肯定；再者，他們認為所作的一切都是為了順應父母、為取得父母的讚許而努力的。但是，由於父母期望過高，子女得不到認同，感覺事情老是做不好，不被父母鼓勵。自我要求過度嚴苛，無法以放鬆的心情面對問題。

在初中階段，自我概念的發展略有下滑的趨勢，在初三到達最低點。此發展特徵亦與 Harter(1990)之研究有部分相似之處，然而台灣青少年自我概念最低點的出現略晚於西方青少年，與進入初中及青春期雙重調適有關；台灣青少年自我概念的低潮期反映在面臨升學壓力（黃朗文, 2001）。進入高中後，自我概念的發展大幅上揚，但並非維持穩定，旋即又有下滑的情形。從初一到高三任何一年的觀察中，女性的自我概念總是較男性為低。男生自我概念的發展模式大致與女生一致。青少年自我概念的「震盪期」主要在初二到高二階段，男生自我概念的顯著變化更晚從初三開始。

台灣的聯考制度一直被視為青少年要挑戰的第一道人生關卡，升學的壓力常被認為對處於自我混沌的青少年帶來更大的衝擊，教育分流的結果對於學業成就低落的青少年有更不利的心理影響；此外，家長對於子女是否可繼續升學或進入一所名校，過份緊張，向子女施以過份的壓力。初中的學業成績為個人自我肯定或否定的參考標準。學業成就表現優良者，在初中階段的自我正面評價顯然高於其他群體，但是在初中之後，這群可能原本在班上學業頂尖的青少年，其自我概念卻直線滑落，從初三到高二最為明顯，主要由於相互間的成績接近，在互相比較下，難產生優越感。學業成就中等者，自我概念的發展較為穩定，且在初三到高一階段有普遍上升的情形，但是隨即又有滑落的現象。學業成就最低的一群。整體而言，初中畢業之後，對大部分的青少年來說，自我概念的發展在聯考壓力解除之後，有正面提昇的現象，升入高中後，他們似乎對於聯考競爭存有更大的心理壓力。

## 如何提升青少年的自我概念

### 父母方面

一個人的成長過程中，自我概念的建立，離不開父母的行為對他們的影響，父母或照顧者的自我認可、自我信任和溫和地對孩子的態度，或且自我拒絕子女的態度，決定性地影響青年的自我認可和自我拒絕。鮑姆瑞德 (Baumrind, 1971) 用了一個維度結構來描述了父母的態度的不同組合所產生的行為類型和問題(圖 1)。要使子女有親社會人格，從而有較佳的自信，有較大的行為動力，較容易達至成功，繼而增強自我概念。他主張鼓勵孩子用言語與自己交流、讓孩子明白各種要求的背後意義、重視孩子的自我表達、欣賞他們的自我意願、也讚賞他們有紀律的服從。羅森堡(Rosenberg, 1986)發現家長對子女的態度是影響青少年自尊心的一個非常重要的一個因素，家長對子女的保持愛護和珍惜的態度，對他們有所期望，孩子的自尊心便會提高；相反，家長有愛和憎恨的過份表現時，孩子的自尊心便會較低。

艾里克森指出在幼兒期間，幼兒有很強的求知慾，對問題有獨特的見解和想像力，父母應該給與適當的指導，不要進行禁止、嘲笑或挖苦；以免扼殺他們的創新意念和自信。很多時，讚賞可增強孩子的自信、滿足感，從而有更高的自我概念 (Damon, 1991)；但要分析所給與的工作是否過於容易，從而導致孩子懷疑自己的能力，而不敢嘗試其他的難題(Parsons, Kaczala, & Meece, 1982)，對自我概念產生負面的影響。很多時，父母只著重於孩子的成就而忽略了他們在過程中的表現，父母應多觀察孩子在過程中學會學習的技巧、取得經驗、產生勤奮和積極的人生態度，並對有進步的行為多加鼓勵，提升孩子自我概念(Erikson, 1963)。

### **老師方面**

學習出現困難是很多學生常遇上的問題，過往行為或表現的失敗使青少年留下極大的陰影，很難忘滅。教育工作者宜多關注學生的表現，面對學生的過失，應避免運用嘲笑、挖苦、謾罵、侮辱等負面的字眼去進行教育；應多用欣賞、鼓勵的語氣來啟發學生的創意思維；對學生的成就應加以讚賞；回應學生的提問或發表意見時，應以有建設性及鼓勵性的語氣進行 (Harter, 1990)。成功的經歷會引領青少年發展正面的自我概念 (Damon, 1991)，因此，為配合適應學生不同程度的需要，應設有「校本課

程」、「恰當課程」等，使到每一學生都可根據個人的程度，進行學習，從而增加學習的自信心。很多時，青少年進行自我評估時，往往會用同儕的表現來衡量個人的表現，而往往發現別人比自己表現較佳時，會產生負面的自我概念；相反，倘發覺其他同儕的表現較自己遜色時，卻增強了自我概念(Marsh, 1990)。因此，教育工作者應避免進行學生間互相的評比，應教導學生進行自我評比(Stipek, 1996)，以「今天的我」與「昨天的我」進行評比；目的在於追求自我，每天都在進步，從而增強自信；另一方面，教師們應對學生的程度有清楚的認識，擬題時應避免過份艱深的題目，避免破壞學生的自信；若是偶而為之，則必須與學生清楚闡釋那些題目是大部份同學所不能及的，大家應如何鑽研，引導解難的方法。此外，為使同學們知道自己現時實際的能力，教師在批改及回應作業時應包含欣賞和批評的地方(Marsh, 1990)。

## 學校

在學科方面，基於學生的成熟期因人而異；早熟的女孩會感覺局促不安、晚熟的孩子內心產生焦慮、煩腦，學校亦應因應現代青少年的需而設計一些青少年急於了解的課題。此外，為使學生們提高學習的興趣，學校應對課程作適當的剪裁。在非學科方面，不同的學生，有不同的潛能，學校應全面提供多元化的活動或比賽，供學生參與，使不同志趣的學生都能有機會發揮所長，重新確立及提升自我概念。

## 總結

人的部份行為是自我概念的行為，自我概念對個性的發展關係極大，一個自我認可的人，有利於性的發展，而相反，一個自我拒絕的人，則不利於健康的發展。中國人的傳統深深影響著每一個人，權威型的父母不利於發展孩子的自信，冷漠的父母不利於發展孩子的自尊。一個人的自尊與自信的基礎奠定，繫於兒童時代父母所給予的肯定有很大的關聯，鮑姆瑞德歸納出父母把孩子塑造成四個不同的模式(圖 1)。

### (一)高自尊低自信

包括那些被過度溺愛、受過度保護的孩子，他們生活在保護傘之下，倚賴別人的愛護，沒有建立自信，難以適應社會的變化，缺乏解難的能

力。

#### (二)低自尊高自信

這些孩子認為自己不被人接受，但奮鬥好學，創立成就，但心裡充滿怨恨，終日盼望報復，抑鬱不歡，性格孤獨。

#### (三)低自尊低自信

這些孩子因著家庭的特殊情況，在自尊和自信方面沒有得到合適的塑造，只學懂破壞來發洩，祈望別人也不能得到好的待遇。

#### (四)高自尊高自信

這些孩子有高度的社交能力，與其他人極易相處，有主動性和創造的能力。

我們極希望所有塑做出來的兒童都是屬於第四類，能給與孩子愛和認可，使孩子在健康的環境中長大，從而有較高的自我概念。青少年在自我概念形成的階段中，不斷受心理、智能、行為的發展所引導，在發展過程中，如因心理、生理及群發展不一致，便會產生不協調的現象，他便會慢慢摸索如何去適應和控制衝動(游麗玲, 1998)。香港的中學生的自尊與個人的特質：聰明、懦弱、擅於交際、懶惰及樂觀有密切關係，而這些特亦與稱職、成熟、勇氣和自信相關(Cheung, 1984)。影響自尊的因素包括個人生活環境(學校與家庭)是否和諧和鼓舞，以及學生在社會地位、學業成績中所處的位置。我們要與青少年建立親密的關係，使他們掌握時間，計劃未來；刺激他們勤奮學習，透過角色的扮演，尋找真正的自我。我們必須有耐心，不要傷害孩子的心靈，折損孩子的自信和自尊；允許孩子犯錯，並讓孩子從錯誤中成長和學習，孩子因而學會了寬容；相信自己，相信孩子，孩子也學會了信任自己，信任別人；無論孩子成功與失敗，都必須鼓勵；我們要觀察過程中孩子的努力，而不單看孩子的成敗，孩子因而學會了不以成敗論英雄；讓孩子感受到愛而不是責罵，孩子就學會了自己是可愛的，他們就可以愛自己也愛別人(鄧肯 2001)。此外，我們亦應竭力培養子女擁有樂觀，奮發，積極，進取，創造的性格；管教子女，不是懲戒，而是訓練和教導，使孩子明白箇中的道理，對自己的行為負責，多接觸或認識日常生活中事物，調整自己的整合過程，建立自己的精神世界，並能顧及別人的權利。此外，管教的態度是非常重要的，他們必須著重身教重於言教，不要強迫做他們為難的事情。香港的青少年在劇烈競爭中，有被催促長大，在自我界定方面，有一定

的困難。此外，社會上充滿著各種的誘惑，在未有適當的輔導之下，青少年容易迷失自我，以消極和不正當的方法來尋求滿足，是非常值得關注的。

參考書目：

中華基督教青年會。廣州市穗港澳青少年研究所。(2001)。「穗港澳青少年研究」。

中華基督教會。 <http://www.epochtimes.com/b5/1/2/26/n51439.htm>

友緣基金會。(2002)。「兒童生活適應力」調查。友緣基金會。

艾森伯。(1988)。對「21世紀的精神衛生對策及方案」的討論。《中國心理衛生雜誌》，1988年第4期。

貝里曼, 珠等。(2000)。Developmental Psychology & You. 陳萍，王茜譯。發展心理學與你。北京大學出版社。

米德。(1934)。心靈、自我與社會:趙月瑟譯。上海譯文,1992。上海。

侯王渝。(1982)。中西文化在子女教育上的異同中華文化與運動委員會。中央文物供應社

馬建青。(1999)。影響中國青少年心理素質的教育因素探析:人的素質(1999)論文集。浙江大學心理諮詢中心。

香港青少年服務處。(1999)。新一代兒童多元智能(MQ)發展概況問卷調查。 [www.healthnol.com](http://www.healthnol.com) 15/11/2001

祝蓓里。(1981)。青少年心理學。上海人民出版社。

張日昇。(1993)。青少年心理學:中日青年心理的比較研究。北京師範大學出版社。

善導會。(1982)。黑社會入學校對學生的影響調查報告。善導會。

莫泰基。(1987)。香港家庭體與青年發展。《社聯季刊》，第102期，12-17

游麗玲。(1998)。學生輔導第三版。中文大學出版社。

鄧肯, 艾。(2001)。周晴燕譯：讓孩子在自信中成長。生命潛能。

黃倫芬。(2002)。「兒童生活適應力」調查：台灣友緣基金會。

黃朗文。(2001)。從青少年初期到中後期的轉變:「社會情境與青少年自我概念之發展」:中央研究院『青少年生命歷程與生活調適研討會』(發表於2001年六月)

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins University Press. [Pattern of attachment behavior.]
- Berryman, J. C., Hargraves, D., Herbert, M., Taylor, A. (1994) *Development Psychology & you: The British Psychological Society and Routledge*.
- Baumrind, D. (1971) Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4, (1), part 2, 1-103. Calfee (Eds.). *Handbook of Psychology*. New York: Macmillan.
- Cheung, T. S. (1984). *An Analysis of the Self-esteem of Adolescents in Hong Kong*. Hong Kong: Centre of Hong Kong Studies, The Chinese University of Hong Kong.
- Damon, W. (1991). Putting substance into self-esteem: A focus on academic and moral values. *Educational Horizons*, 70(1), 12-18
- Elkind, D. (1981). *Children and adolescents. Interpretive essays on Jean Piaget* (3<sup>rd</sup> Eds). New York: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. Universities Press.
- Erikson, E. (1963). *Children and Society*: New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1965). *Children and Society*. Harmondsworth: Penguin. Erikson's theory of development.
- Hart, D. (1988). The adolescent self-concept in social context. In D. K. Lapsy & F. C. Power (Eds), *self, ego, and identity: Integrative approaches* (p71-90). New York: Springer-Verlag.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In R. J. Stenberg & J. Colligian, Jr. (Eds) *Competence considered*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, 77-172.
- Parsons, J. E., Kaczala, C. M., & Meece, J. L. (1982). Socialization of achievement attitudes and beliefs: parental influences. *Child*

*Development, 53, 322-339.*

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In S. Suls & Greenwald (Eds), *Psychological perspectives on the self (Vol. 3, pp. 107-135)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Stipek, D. J., (1996). Motivation and instruction. In D. C. Berliner & R. C.