

# 公民、经济与社会（中一至中三） 支援教材


中一



## 单元 1.1 自我理解与生活技能

第一部分：  
认识自己，  
做个自尊自信的人  
(包括自学材料)

教育局  
课程发展处  
个人、社会及人文教育组



## 简介

- 「公民、经济与社会（中一至中三）支援教材」涵盖个人、社会及人文教育学习领域范畴一、五及六的必须学习内容，支援学校施教公民、经济与社会课程。
- 教材提供多元化的学习活动，让学生学习知识和明白概念、发展技能及培养正确的价值观和态度，并附有教学指引及活动建议供教师参考。教材亦同时提供阅读材料，提升学生阅读兴趣。
- 此中一级教材「单元1.1自我理解与生活技能 第一部分：认识自己，做个自尊自信的人」是教育局课程发展处个人、社会及人文教育组委托香港公开大学教育及语文学院发展的学与教材料。

**单元 1.1 自我理解与生活技能**  
**第一部分：认识自己，做个自尊自信的人**

**目录**

<b>教学设计</b>	
第一及二课节 认识自我概念	页 4
第三及四课节 了解自尊与自信对个人成长的重要	页 8
<b>学习活动</b>	
工作纸一：寻我体验	页 11
工作纸二：自我概念	页 23
工作纸三：自尊对个人成长的重要	页 31
工作纸四：自信对个人成长的重要	页 42
<b>趣味悦读</b>	
名人故事	页 48
<b>自学材料</b>	
自学材料一：自我概念的三个特征	页 51
自学材料二：自我概念的形成	页 54
自学材料三：了解「我」的自我概念	页 56
<b>参考资料</b>	页 58

## 教学设计：

课题：	认识自己，做个自尊自信的人	
课节：	4 节	
学习目标：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 认识自我概念：真我、理想我、别人眼中的我</li> <li>● 了解自尊与自信对个人成长的重要</li> <li>● 增进自我认识及提升自尊感和自信心</li> </ul>	
<b>第一及二课节（认识自我概念）</b>		
课前准备：	学生于课前预习工作纸一「寻我体验」及工作纸二「自我概念」，并完成相关活动。	
		<b>建议课时</b>
探究步骤：	1. 课堂导入：简介第一节和第二节的学习重点。	5 分钟
	2. 互动教学： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教师讲解：简介工作纸一「活动一：我是谁？」*。</li> <li>● 二人活动：学生二人一组，就活动一的反思问题进行互相发问。教师邀请几组学生分享「我是谁」及帮助学生反思内容。</li> <li>● 教师讲解：讲解工作纸一「活动二：认识自己的重要性」，并运用活动一的内容，带出认识自我的重要性，以及何谓「自我概念」。</li> <li>● 学生反思：学生根据课堂所学和个人经验，完成活动二的反思问题。</li> </ul> <p><i>*老师可收集学生们的介绍「我是谁」的文字写作「自我介绍」及自画像，制成录像或以画展形式分享，提升课堂的趣味性以加强学生的学习动机。</i></p> <p><i>*照顾学习者多样性：活动一问题 2 旨在协助学生整理自己的相关资料，来完成写作活动。教师可按学生需要进行这活动。</i></p> <p><i>*附录一「知多一点点：多元智能」及附录二「知多一点点：艺术家的自画像」是进阶的阅读材料，让学生明白艺术家如何利用作品</i></p>	10 分钟

	<p>表达自我。教师可在课堂上稍作讲解，鼓励学生进行自学阅读活动。</p> <p><i>*教师亦可邀请视艺科教师规划跨科学习领域活动，让学生掌握绘画自画像的基本技巧或风格以便表达自我。</i></p>	
	<p><b>3. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介工作纸一「活动三：寻找独特的我 BINGO」及胜出条件。</li> <li>● <b>游戏活动：</b>教师可随意或邀请学生说出 Bingo 纸上的形容词*，直至找出胜利者。</li> <li>● <b>全班讨论：</b>全班讨论活动三的问题，藉此让学生思考并了解每个人生来都是独特和有价值的，引导他们赞赏或鼓励他人。</li> <li>● <b>教师讲解：</b>整合讨论内容并作小结，旨在让学生初步明白认识自己的重要性，并清楚每个人都有各自的特质，宜多欣赏及接纳自身的限制，努力改善不足，成为更优秀的人</li> </ul> <p><i>*教师可因应情况及学生兴趣等，完成全部或其中一个游戏，进行全班讨论和总结。</i></p> <p><i>*照顾学习者多样性：教师可邀请较静的学生回答，亦可鼓励学生分享较独特的形容词，提升课堂的参与度。</i></p>	15 分钟
	<p><b>4. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介工作纸二「自我概念」及讲解工作纸二「活动一：变、变、变，变出三个『我』：自我概念中的『真我』、『别人眼中的我』、『理想的我』」。</li> <li>● <b>二人活动：</b>学生二人一组，就工作纸二活动一进行讨论。教师邀请几组同学分享讨论结果。</li> </ul>	15 分钟
	<p><b>5. 互动学习：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介活动二「别人眼中的</li> </ul>	20 分钟

	<p>我」。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>学生反思：</b>透过反思问题，让学生了解「真我」和「别人眼中的我」的分别。</li> <li>● <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果、教师及同侪的提问和反思，深化学生对「别人眼中的我」的理解，整理并巩固对「自我概念」的认识。</li> </ul>	
	<p><b>6. 教师讲解及全班讨论：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介工作纸二「活动三：理想的我：我的理想自画像」。活动前，先着学生说出所喜欢的偶像的名字，引导学生分辨「真我」和「理想我」的分别。</li> <li>● <b>学生反思：</b>透过反思问题，让学生了解「真我」和「理想我」的分别，从而带出健康积极的态度对自我概念产生的正面影响。</li> <li>● <b>小组汇报及全班讨论：</b>邀请各组汇报，藉由不同组别的讨论结果、教师及同侪的提问和反思，深化学生对「理想我」的理解，整理并巩固对「自我概念」的认识。</li> </ul>	10 分钟
	<p><b>7. 课堂总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 总结第一及二课节的学习重点。</li> <li>● 鼓励学生欣赏各人的特点，同时多发掘自己的优点，积极改善缺点，并定立目标迈向理想的我。</li> <li>● 教师播放「三分钟概念」动画视像片段「自我概念」作结。</li> </ul>	5 分钟
<b>延伸活动：</b>	学生预习工作纸三「自尊对个人成长的重要」及工作纸四「自信对个人成长的重要」，初步了解如何做个自尊自信的人，以及了解自尊自信对个人成长的重要性；并自行研习自学材料一至三。	
<b>学与教资源</b>	工作纸一及二；附录一及二；自学材料一至三；「三分钟概念」动画视像片段「自我概念」	
<b>注：</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在第一及二课节，教师采用工作纸一「寻我体验」及工作纸二「自我概</li> </ul>		

念」，来帮助学生认识自己及「自我概念」。

- 然后，让学生完成自学材料一至三。

第三及四课节（了解自尊与自信对个人成长的重要）		
课前准备:	学生于课前预习工作纸三「自尊对个人成长的重要」及工作纸四「自信对个人成长的重要」，并完成相关活动。	
		建议课时
探究步骤:	1. 课堂导入及重点重温：扼要重温第一节和第二节的学习重点。	5 分钟
	2. 互动教学： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教师讲解：简介工作纸三「自尊对个人成长的重要」*。</li> <li>● 全班讨论：请学生分享工作纸三「活动一：自尊感量表」的分数，带出评估只是对自我的初步了解，而非一种断定数据，让学生明白提升自尊是一个持续探索并反思的过程。</li> </ul> <p><i>*附录三「知多一点点：马斯洛的需要层次理论与提升自尊感」是进阶阅读材料，让学生了解提升自尊感的方法。教师可在课堂上稍作讲解，鼓励学生进行自学阅读活动。</i></p>	10 分钟
	3. 互动教学： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教师讲解：简介工作纸三「活动二：影响自尊感的因素」。</li> <li>● 二人活动：学生二人一组，根据活动二的内容，进行分析及讨论。教师邀请几组同学分享讨论结果。</li> <li>● 教师综合解说：让学生初步认识影响自尊感的因素，并明白不同的因素如何影响我们，以及带出自尊感是可以不断改变和提升。</li> </ul>	10 分钟
	4. 互动教学： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教师讲解：讲解工作纸三「活动三：自尊五感」，从而带出我们可透过这五大元素评估及提升自尊感。</li> <li>● 小组讨论：学生四至五人一组，讨论个案人物在各个自尊感元素的分数，并解释原因。</li> <li>● 小组汇报及全班讨论：邀请各组汇报，藉不同组别的讨论结果、教师及同侪的</li> </ul>	15 分钟

	<p>提问和反思，深化学生对自尊五感的理解和应用。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师综合解说：</b>整合讨论内容并作小结，让学生明白自尊感是受不同因素影响，同时个人对自己作出不准确的评价均会影响自尊感及个人成长，从而指出保持积极态度及运用当策略以提升自尊感尤其重要。</li> <li>● 教师播放「三分钟概念」动画视像片段「自尊自信」作结。</li> </ul>	
	<p><b>5. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介工作纸四「自信对个人成长的重要」。</li> <li>● <b>全班讨论：</b>请学生分享工作四「活动一：『正向』与自信」，带出正面的想法、情绪和行为都对提升我们的自信心的重要性。</li> <li>● <b>教师综合解说：</b>教师向学生提问： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如何成为一个有自信的人？</li> </ul> 借着提问及解说，引入下一部分的教学。</li> </ul>	10 分钟
	<p><b>6. 互动教学：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教师讲解：</b>简介工作纸四「活动二：『做得好』小告示」*。</li> <li>● <b>二人活动：</b>学生二人一组，根据课堂所学，讨论其他增强自信的方法。教师邀请几组同学分享讨论结果**。</li> <li>● <b>教师讲解：</b>讲述「做个自尊自信的人」的方法，鼓励学生从中学习并努力成为一个自尊自信的人。</li> <li>● <b>小结：</b>指出保持正面、持续、积极态度对发展自尊感和自信心的重要性。</li> </ul> <p><i>*此活动可以配合电子應用程式（例如「文字云」）进行，让学生对同学提出的方法一目了然，从而丰富学习，亦加强电子学习元素。</i></p> <p><i>**附录四「知多一点点：『自信心』银行」及附录五「趣味悦读：名人故事」是进阶的阅</i></p>	15 分钟

	<p>读材料，让学生学习增强自信的方法。教师可在课堂上稍作讲解，或让学习动机较强或能力较高的学生进行自学阅读活动。</p>	
	<p><b>7. 课堂总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小结第三及四课节有关自尊与自信对个人成长的重要。</li> <li>● 总结整个课题的学习重点。</li> <li>● 提升自尊感及自信心是一个持续的过程，鼓励学生多欣赏自己与别人，优化自身的长处并接纳自身的限制，从中培养并累积成功经验，最终定能成为「理想我」，一个更优秀的人。</li> </ul>	10 分钟
<b>延伸活动：</b>	<p>学生在课后阅读附录三「知多一点点：马斯洛的需要层次理论与提升自尊感」、附录四「知多一点点：『自信心』银行」及附录五「趣味悦读：名人故事」，以进一步了解如何提升自尊感及自信心。</p>	5 分钟
<b>学与教资源</b>	<p>工作纸三及四；附录三至五；「三分钟概念」动画视像片段「自尊自信」</p>	

单元 1.1 自我理解与生活技能  
第一部分：认识自己，做个自尊自信的人  
(第一及二课节)  
学与教材料

前言

恭喜你进入人生新阶段！心理学家艾力逊（Erik Erikson）将人的一生划分为八个阶段，每个阶段都有其特殊任务，而青少年的成长任务正是确立自我身份认同。

青少年是人生之中较独特的时期，我们在这段时期，生理、心理和社交方面都会经历快速的转变，充满着对成长的喜悦和期待，但与此同时，亦会因而感到困惑与迷惘，渴望独立并在乎他人肯定，希望能早日蜕变成为独当一面的大人。因此在这过渡期中，我们更需要认识自己，建立个人价值和身份，学会发挥所长、接纳限制并改善不足，从中确立自己的目标和方向。

年岁	0-1 岁	1-3 岁	3-6 岁	6-11 岁	11-18 岁	18-30 岁	31-50 岁	50 岁起
阶段	婴儿期	幼儿期	学龄前 儿童期	学龄 儿童期	青少年期	成年早期	成年中期	成年晚期

图 1 艾力逊人生八阶

资料来源：Newman and Newman (2017), Development through life: A psychosocial approach (13th ed.)。

你对自己有多少认识？认识自己重要吗？  
我们可以怎样更好地认识自己？



教师先让学生上课前完成工作纸一至二，然后在课堂上进行讨论活动和分享。


## 工作纸一：寻我体验

### 活动一：我是谁？

1. 你对自己的认识有多少？这活动将协助我们初步认识「我是谁」。
  - **10分钟内**，在页13的空格内填写有关你或形容你的**关键词**，写得愈多愈好。如有需要，可另加白纸继续填写。
  - 这些**关键词**可以是你的**基本个人资料**（如性别、身高）、**外表、性格、喜恶、兴趣、才能**（如学业成绩、运动、艺术才能、社交或其他个人能力）、**长处、短处 / 限制、目标 / 理想**等。（每类别可写多于一项的内容）



多元智能理论采用多元的途径找出每个人的独特性。你可以在开始这活动前，先参考附录一「知多一点点：多元智能」，并循八个多元智能来思考「我是谁」。



## 知多一点点：多元智能

多元智能理论是由美国哈佛大学心理学教授哈沃德迦纳（Howard Gardner）于1995年提出。它采用多元的途径找出每个人的独特天赋，强调每个人均拥有属于自己的智能组合，而每个智能亦有其强弱发展。例如：有些人运动能力特别强，但语文能力则较弱；有些人逻辑数理能力很强，却不善辞令。常言道「天生我才必有用」，这理论正提醒我们，每个人都拥有与生俱来的发展潜能，只要加上后天努力，必能成为一个独当一面的人。

逻辑—数学智能	有效应用数字和推理的能力，例如：电脑工程师、会计师、科学研究工作者等。
语文智能	对口头语言或文字书写运用自如，例如：诗人、作家、教师、政治家等。
空间智能	能准确感觉视觉空间，并把知觉（意象）表现出来，例如：摄影家、建筑师、工业设计师等。
肢体—动作智能	善于运用身体来表达想法和感觉，及以双手灵巧地生产或改造事物的能力，例如：舞蹈家、运动员、演员等。
人际智能	轻易察觉他人情绪动机、情感的能力，对情感较敏感，例如：社工、政治家、教师等。
内省智能	拥有自知之明，透过收集各管道的意见，进行反省，再据此表现适当行为的能力，例如：精神科医生、哲学家等。
音乐智能	拥有较敏锐的辨别、改变和表达音乐的能力，例如：歌唱家、演奏家等。
自然智能	擅长对各类事物分辨、观察、归类以及实验，以及探索能力较高，例如：生物学家、考古学家等。

节录及改写自：王淑俐（2016），《生涯发展与规划：为职涯发展做准备》（第三版）。



在下面空格内，填写有关你或形容你的关键词，写得愈多愈好。如有需要，可另加白纸继续填写。

基本个人资料 

外表  
(例子：高) 

性格  
(例子：随和) 

喜好  
(例子：绿色) 

讨厌  
(例子：吃蔬菜) 

才能 

兴趣 

长处 

短处 / 限制 

目标 / 理想 

特点 

其他 



此部分可让能力较高的学生完成。能力稍逊的学生可完成问题 1 后，直接回答本活动第二部分。

2. 根据问题 1，完成以下文字写作及自画像任务来展示「我是谁」。

(1) 文字写作：

- 运用最少 **20** 个有关你或形容你的关键词来撰写一段文字，介绍「我是谁」。完成后，请圈出关键词。
- 你可以在文字中加入图画以添加趣味。

例如：

我的名字叫**王一一**，是一个**男孩子**。我家有**三个成员**，我是家中的**独子**。  
我的**脸很圆**，身型……。

性格方面，我是一个**随和**的人，但也很**害羞**。我喜欢跟朋友**聊天说笑**，但  
**不喜欢跟陌生人说话**……



**写作小贴士：**

把过多重点放在同一段文字中，会使读者难以消化要点。因此把几个相关要点放在一段，整篇文章就便由几段文字所组成，文章层次和结构将会更清晰，大大提高文章的阅读性。

附录二「知多一点点」介绍更多有关艺术家自画像的资料。快去看看！

(2) 我的自画像：

- 自画像是一种表达对自己看法的方法。试选取**有关你或形容你的关键词**，用**铅笔**来绘画自己的画像。这自画像稍后会加以修订。
- 自画像须突显这些关键词，而关键词需填写在下方空格以作参考。

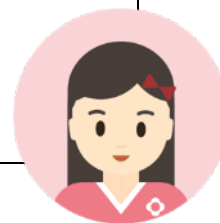


我的自画像：



这活动旨在让学生透过画画来表达对自身的看法。教师可邀请视艺科教师规划跨学习领域活动，让学生掌握绘画自画像的基本技巧和风格，以提升表达自我的能力。

有关你或形容你的关键词：



反思问题:

1. 完成活动一后，你有更认识自己吗？如有，是哪（些）方面？如没有，是什么原因？

*例如:*

- *有。我平常没有机会或动力细想自己的长处和理想，现在我更认识自己这些方面。*
- *没有。我一向了解自己，活动一写的东西我早已知道。*

2. 你是否对自己有充分认识？试提供一个理由支持你的看法。

*例如:*

- *是。没有人比我更认识自己。*
- *不是。我其实不太确定自己的性格和能力，我想我还不太认识自己。*

教师可鼓励 / 引导不同学生分享看法，然后让其他学生思考并回应该同学的内容。

## 知多一点点：艺术家的自画像



艺术作品中的自画像是艺术家呈现内心意识、表达自我的渠道，更是他们反映内心的一种自我剖白。我们欣赏自画像时，不单止要细味画家的绘画风格，更要感受画家的心情、想法、经历，以及受当时环境影响的际遇。自画像反映着画家的思绪、情感、态度甚或乎人生。

### 梵高的自画像

作为 19 世纪最杰出的艺术家，梵高热爱生活却倍感艰辛。梵谷 27 岁才开始画家生涯，在短短十年间，创作了约 2,100 幅画作。他的画像目光鲜明，红发、红胡子、棱角分明的脸，浮现躁郁不安的心情，从画作中看到他的自尊和迟疑。



### 达文西的自画像

这幅画作于 1513 年左右，一般认为这可能是达文西的最后一幅作品。从自画像能到达文西晚年时的思想、气质，以及充满着智慧的目光。他的脸上披散着的长发与领子上的长须，每一根线条都给人留下深刻的印象，感觉到达文西即使年纪老迈，其精神状态依旧才智超群。他的鼻梁和嘴唇显示出一种坚强不屈的性格与意志力。这幅画展示画家有无穷的创造力和表现力。



### 齐白石作《老当益壮图》

齐白石是近代中国画大师，以画草虫花卉见长，他画的山水独具风格，人物也颇有自家特色，用笔简练，纵笔挥写，寥寥几笔，人物的神态便呼之欲出。《老当益壮图》是齐白石于 94 岁晚年所画的自画像，表达出白翁身心健康的状态，诙谐天真、慈爱仁厚，挺腰举杖，一副不服老，不认输的英雄模样。



节录及改写自：长江文艺出版社（1982），《艺丛》；马贝（2018），

《绘画大师达文西》；宋康（2013），《凡·高自画像、义大利女人》。

## 活动二：认识自己的重要性

认识自己，亦即是认识「自我」。「自我」是指日常思想或说话中的「我」，而对自己的看法和定位称为「自我概念」，当中包括但不限于外表（如外貌、身型）、性格、能力、喜好、长处、短处或限制、家庭背景、社会角色及社会地位等。透过「自我概念」，我们可以更好地从不同面向深入地认识自己，包括抱负、行为模式、价值观和影响力等的觉察和了解。

当青少年踏入青春期后，无论心理或生理都会出现急速的变化，我们或会感到无所适从，因而对前景产生迷茫和困惑，甚至对于自己也会感到模棱两可。在这个时候，如果我们能够把握机会，充分认识自己，建立清晰的自我概念，就能更懂得欣赏自己，接受自己的限制和改善自己的缺点。同时，充分认识自己有助我们了解自己的**独特之处**和**潜能**，从而发展所长。在审视自我的过程中，会发现自己的不足。但切记你并非孤单而行，可向身边师长及同侪寻求支援，亦可向他们虚心学习。凡事懂得易地而处，接纳不同建议，开放自身的思维和感受，对认识自我有莫大帮助。



反思问题:

1. 认识自己对你有帮助吗？为什么？

*例如:*

- *有。因为我可以知道自己的性格、能力、长短处，从而发掘更多的潜能，让我更早规划往后的目标。*

2. 你同意志明所言「平凡的人就没有独特之处」吗？你有独特之处吗？

*例如:*

- *同意。平凡的人就是没有什么强项，跟一般人无异，何来独特之处。我没有独特之处，没有出众的样貌，学业成绩也只是一般。*
- *不同意。每个人的样貌、性格、思维都不同，这已是独特之处。*

### 活动三：寻找独特的我 BINGO

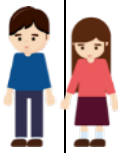





#### 游戏一

##### 游戏方法：

1. 请按每个空格内的提示自由填写，不要跟同学讨论，也不要让同学看到你的资料。
2. 当你听到教师说出与你该格子内容相同或相近的字词，即可在方格内划上「X」。如四格成功连成一线（直的、横的、斜的均可），即大声说出「Bingo」，胜出比赛。



教师先让学生在课堂前完成下表。课堂上，教师可因应情况及学生兴趣等，完成全部游戏或其中一个游戏，然后进行讨论活动和总结。

 你的性别	 最喜欢的水果	上学方式 （如：坐巴士或步行）	最喜欢的消闲活动
 生日月份	今天的发型 （如：短发、扎马尾、曲发）	眼珠的颜色 （如：黑色、褐色）	家庭成员数目
 晚上睡眠时间 （如：晚上 10 时）	就读班别	 最不喜欢的颜色	一个长处
最满意的身体部位	 脚板长度（厘米）	长大后想做的工作	一个弱点

## 游戏二

### 游戏方法：

游戏一完毕后，教师会给你三分钟，寻找跟你空格内填写相同资料的同学，并请他 / 她在相关空格内签名。获得最多签名的学生胜出这场游戏。



### 讨论问题：

1. 你找到和你十六个格子内容完全相同的同学吗？如找到，请跟他击掌一下。你觉得你们是一样的吗？如找不到，为什么？

*例如：*

- *找到。但我和他 / 她只是恰巧这些相同，我们还有很多不一样的地方。*
- *找不到。因为世界上很难找到跟自己一模一样的人，每个人都是独一无二的。*

2. 跟邻座同学互相分享自己的游戏纸。试根据这游戏及对邻座同学的认识和了解，告诉他 / 她最少三个你觉得他 / 她独特的地方，并写在他 / 她的工作纸内。

*例如：*

- *你的眼睛很圆；你很活跃；你走路很快。*

德国哲学家莱布尼茨曾说「世界上没有两片完全相同的叶子」。我们每个人都是独一无二的，没有完全相同的两个人。常言道「天生我材必有用」，所表达的就是每个人都是独特且有价值的。我们的价值在于拥有无限的潜能，只要接纳自身限制，努力改善不足，把握机会发挥所长，我们就能成为比现在更优秀的人。另外，在探索的路途上与同侪互相扶持，不单可以藉由他人的想法，以更客观、全面的方式认清自我，更可与对方互相鼓励并肯定彼此，协助他人成就更优秀的人生。



资料来源：李珊（2016），《做一个内心豁达的女人》。



教师鼓励学生自行研习  
自学材料一「自我概念的三个特征」  
及自学材料二「自我概念的形成」。

## 工作纸二：自我概念

### 什么是自我概念？

成长过程难免有困惑或迷惘，我们或都曾反问自己是一个怎样的人。每当与不同人交往，产生不同的经历和反思，这些都给我们带来新的理解和评价，逐渐形成一套对自己独有的看法，这称为自我概念。简单来说，自我概念就是一个人对自己的看法。



### 活动一：变、变、变，变出三个「我」：自我概念中的「真我」、「别人眼中的我」、「理想的我」

自我概念是由「真我」、「别人眼中的我」和「理想我」所构成。

#### 😊 真我

★ 指自己对自身各方面特质的看法。

- ★ 这些看法来自成长中与他人比较、别人对自己的观感以及不同的生活经历所构成的。
- ★ 例如：你发现自己比同班同学高；教师曾称赞你做事富有责任感，这些或会演变为你对自己的一种看法。又如，你吃饭时常弄污衣服，据此你或会认为自己是个粗心大意的人。在工作纸一活动一，你提出了对自己不同方面的看法，这就是自我概念中「真我」的部分。



工作紙一  
活動一

#### 😊 别人眼中的我

★ 指别人对我们的看法。

- ★ 「真我」与「别人眼中的我」有时并不一样。其中一个原因是我们倾向把自己较好的一面展示人前，较不好的则收藏起来，担心别人不喜欢自己。另一原因是，有些人为了迎合他人而扮演别人喜欢的角色，以最完美姿态出现，希望获得他人认同。上述两个原因都是为了别人而把某方面的「真我」隐藏。第三个原因是有些人连自己的特质都不知道，只在与别人相处时才无意间展现出来，这样也会令「别人眼中的我」跟「真我」不一样。



## 😊 理想我

- ★ 指自己希望成为一个怎样的人。
- ★ 如果「真我」与「理想我」愈接近，我们对自身状态便愈满意；反之，两者相距愈大，愈容易感到不安和沮丧。



★ 例如：婉惠希望自己是一个社交能手。可惜升中后，她总觉得很难跟同学打开话题，理想与现实情况出现落差，令她感到沮丧。不过，有些人视此为改善和提升自己的动力，藉此迈向更理想的自己。例如：婉惠因此更积极学习不同的社交技巧及更主动跟同学说话。



### 讨论问题：

1. 自我概念是由什么所构成？试解释各个部分的内容。

- 自我概念由「真我」、「别人眼中的我」和「理想我」构成。
- 「真我」是指自己对自身各方面特质的看法。「别人眼中的我」是指别人对我们的看法。「理想我」是指自己希望成为一个怎样的人。

2. 「真我」与「别人眼中的我」有时会不一样。试以自己或朋友的经验加以说明。

#### 例如：

- 嘉琪认为自己沉默寡言不爱说话，不会受同学欢迎。其实，在同学眼中，嘉琪对人有礼又乐于助人，同学都乐意跟她交朋友，因此她很受同学欢迎。

3. 「真我」与「理想我」相差愈大，我们愈容易感到不安和沮丧。试以自己或朋友的经验加以说明。

#### 例如：

- 嘉华希望自己文武双全，实际上他的成绩虽然名列前茅，但体能却强差人意，因此距离自己的理想相距甚远，令他自信心低落。

活动二和三有助我们了解什么是「别人眼中的我」和「理想我」，现在就继续寻我之旅，来加深对自我的认识吧。

## 活动二：别人眼中的我

• 上课前准备：

- 请你准备三张卡片（下方卡片样本仅供参考，你亦可自行设计）。

### 卡片样本

我是\_\_\_\_\_。

请写下你对我的两个看法，让我可以从你的眼中更认识自己。谢谢！

1.

2.

- 上课前，请你邀请一位家庭成员、一位同学 / 朋友及一位熟悉你的人，例如老师、邻居、教友等，分别在卡片上写下对你的两个看法。取回卡片后，尝试把卡片上的看法，比对你在工作纸一活动一问题 2「文字写作」及「我的自画像」任务的自身看法。
  - ✓ 如有新的看法，请用红色笔把看法加进写作及画作。
  - ✓ 如新的看法与你自己原有的看法有矛盾，把新的看法加到原有看法旁边，并加上问号（?）。
  - ✓ 如别人给的看法跟原有的看法一样，用萤光笔把这（些）看法标示出来。

反思问题:

1. 从卡片中，你有发现新的看法吗？如有，请回答 (i) 或 (ii) 及问题 2-5。  
如没有，直接回答问题 3-5。

- (i) 你同意新的看法吗？(ii) 如同意，*哪是什么看法？是谁提出的？为什么他 / 她能提出你不知道的看法？*

*例如:*

- *同意。她是我的妹妹，发现我很懂得照顾他人。*
- *因为她每天与我生活在一起，我经常照料她的起居饮食，而我习以为常，因此我不太察觉出来。*

- (ii) 如不同意，*哪是什么看法？是谁提出的？你认为为什么他 / 她会有这样的看法？*

*例如:*

- *不同意。他 / 她并不太认识我。*
- *我自己刻意隐藏。*

2. 承上题 1 (i)，有些看法跟你原有看法有矛盾的吗？如有，你会选择哪个方法来重整自我概念？为什么？

- (i) 保留原有的看法  
(ii) 采纳新的看法，改变原有的看法  
(iii) 采纳新的看法，同时亦保留原有的看法  
(iv) 其他（如向给意见的人询问看法背后的理据 / 原因，然后再向其他朋友或家人收集意见或求证）

*例如:*

- *保留原有的看法。因为这是代表我自己的看法，我比任何人更清楚自己。*
- *采纳新的看法，改变原有看法。事实上，我对自己不太清楚，很多看法都只是感觉，没有行为或例子作依据，反之他人的看法比较客观和全面。*
- *采纳新的看法，同时亦保留原有的看法。因为从别人的眼中，我能认识到自己的另一面，另外我认为每个人都会在不同情况展示不同的一面，因此两种看法均能代表我。*
- *询问给意见的人，为何有此看法。因为我从不察觉，想知道她 / 他如何得知我是这样，再把这个看法询问其他朋友，也许一个人的看法始终流于主观，集思广益较为客观。*

3. 有些看法跟你原有看法一样的吗？如有，有多少个？你认为这反映什么？

*例如：*

- *有，一个。同学认为我是个开心果，我亦认为自己喜欢给人带来欢乐。这反映我对自己的理解，接近别人眼中的我。同时我善于表达自己的想法，与他人分享内心世界，因此我身边的朋友都很了解我。*
- *没有。我认为他人与我并不相熟，未能了解真正的我是怎样的人 / 我未有表现真正的自我 / 我对自己并不了解 / 我害怕与他人分享自己的心事。*

4. 你认为怎样做才能让别人对你有更深入的看法，亦让你更清楚了解自己？

*例如：*

- *我认为多与家人及朋友沟通，表达自己的感受，同时询问他们对我的看法，因为和他们相处时间愈长，他们亦会愈了解自己。同时保持虚心和开放地接受他们的评价，才能更客观地审视自己，了解自己。*

### 活动三：理想的我：我的理想自画像

你有崇拜、仰慕、尊敬或钦佩的对象吗？你可能因为仰慕他 / 她的优点、某方面的才能或品格等，而把他 / 她当作心目中的目标和楷模，不自觉地模仿他 / 她的说话和行为，学习他 / 她的**价值观**。

#### 价值观

指个人对于客观事物（人、事、物）的意义、作用和重要性所持的评价和态度。

#### 1. 我仰慕的对象

(i) 试在下表左方写下一个你仰慕、尊敬或钦佩对象的姓名。

他们可以是长辈、老师、朋友、社会名人、历史伟人、运动员，甚至是电影或漫画角色等。你也可以贴上他 / 她的相片或画出他 / 她的画像，然后在右方列出三个你想拥有的他 / 她的特质。



我崇拜、仰慕、尊敬或钦佩对象是...	三个我想拥有的他 / 她的特质
<i>(一个学生仰慕、尊敬或钦佩的人的名字)</i>	<i>例如：</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 有创意、大眼睛、型格、刻苦耐劳、坚强勇敢、歌声动人、篮球技术高超等。</li> </ul>

(ii) 你为什么想拥有他 / 她的特质？

*例如：*

- *因为我想改掉某些缺点。*
- *因为有了这些特质后，我会更加受别人欢迎。*
- *因为我也想象他 / 她一样受人尊敬，为社会作出贡献。*

#### 2. 我的理想自画像

承上题，如果神仙出现，承诺把你渴望拥有的特质送给你，你会变成怎样？请用**蓝色笔**在工作纸一活动一问题 2 (2) 「我的自画像」上，加入这些特质或改变原有特质。



反思问题:

1. 看看你的画像，这就是你理想的自己吗？如果不是，还欠缺哪些特质？试把它 / 它们列出，并用蓝色笔在工作纸一活动一问题2（2）「我的自画像」上加入这（些）特质。

*例如:*

- 是。
- 不是。还欠缺流利的口才。

2. 看看工作纸一活动一问题 2（2）「我的自画像」，比较铅笔画的「我」（真我）和加上蓝色笔画的「我」（理想我），这两个「我」有多大差异？你对这种差异有什么感觉？

*例如:*

- 没有差异。
- 有少许差异。对比现在的我（真我），我更喜欢新的那个我（理想我），新的那个我更好；或我比较喜欢原来自画像的我，因为这才是真实的我，没有人是完美的。
- 有很大的差异。我喜欢新的那个我；或我喜欢自画像的我。
- 感到不开心。因为我觉得要得到哪些特质很困难；或根本不可能得到哪些特质。

3. 你会如何减少这种差异\*？试为自己定立目标，迈向更理想的我。

\*提示：是否全部差异都可以减少？如果不是，我们应如何对待这些差异？

*例如:*

- 我可以积极改善坏习惯；改正自己的缺点；努力练习技巧 / 能力。
- 我认为不是全部差异都可以减少，有些差异可能是基于我的限制（例如：先天体能较差，经训练后仍没有改善），我会接纳它，并努力发展其他方面的潜能。

## 小结

你认识自己吗？相信经过这两节课，我们对于自己的天分、能力、判断及价值都加深了认识，亦学会认识自己的重要性。清晰的自我概念，有助我们明白自己的独特性和价值，以及限制和弱点，让我们欣赏自己并接纳自己的限制，从而充分发挥自己的优势，管理自己的弱点并加以改进，成为比现在更优秀的人。

我们可以透过自我概念的构成元素包括「真我」、「别人眼中的我」和「理想我」，藉着他人的观感、自我的期望，从不同面向加深对自我的认识，更懂得调整心态，让自己变得更好。例如：当「理想我」与「真我」相距甚远，我们除了懂得反思当中的限制，亦学会向身边挚亲和朋友收集意见，更会提醒我们自己也有值得欣赏的方面。当我们开始欣赏且鼓励自己，自我概念也会有所改变，「真我」就可以拉近与「理想我」的距离，最终心理状态亦会愈来愈平衡。故此，我们拥有正面的自我概念对成长很重要，懂得改进自己，依照自己的潜能发展，成就更优秀的人生。



除了自我态度、成长经历、他人评价外，自我概念往往受到自信心和自尊感所影响。因此，第三及第四节课将会讨论怎样成为一个自尊自信的人，让我们建立更健全的自我概念。



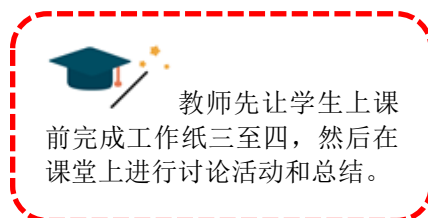
「三分钟概念」动画视像片段「自我概念」

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ces/3-min-concept.html>

单元 1.1 自我理解与生活技能  
第一部分：认识自己，做个自尊自信的人  
(第三及四课节)  
学与教材料

工作纸三：自尊对个人成长的重要

自尊又称自尊感，是个人对对自己的评价，包括对自己欣赏的程度及对自我价值的感觉。



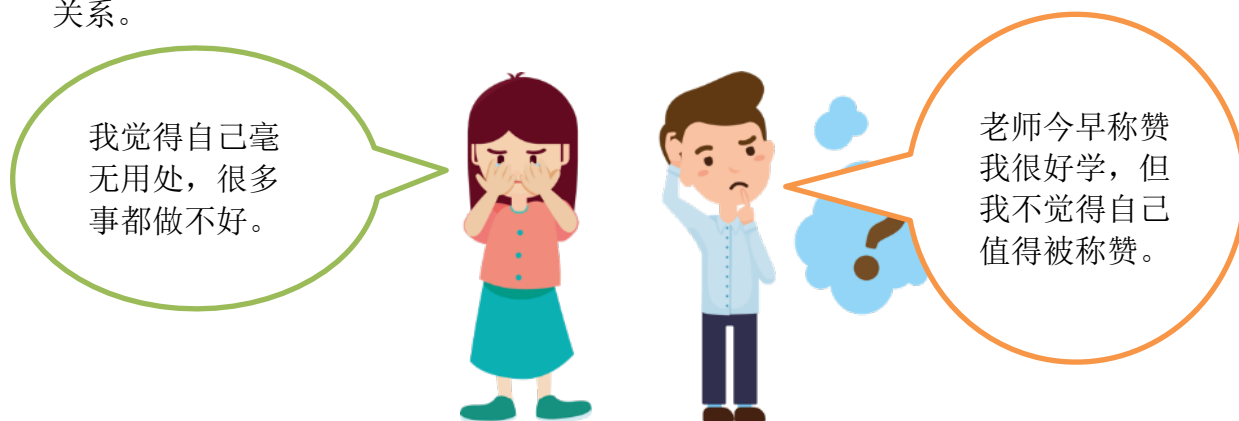
自尊感高的人

如果我们拥有较高的自尊感，会以正面态度看待别人的评价，懂得欣赏自己的长处，肯定自我的价值，同时不害怕于人前暴露缺点，即使遇上困难也会以积极的态度面对，视别人的批评为对自己的激励和改进的动力。因此，我们会更积极完成自己能够胜任的事情，勇于接受挑战及克服困难，并且较容易与他人建立良好的人际关系，以及实践目标。



自尊感低的人

如果我们拥有较低的自尊感，对自己的看法则较为负面，很在意别人的评价，往往集中在自己的缺点和错误上，面对挫折时多习惯归咎于自身问题。同时害怕接受新事物，待人处事容易感到焦虑和不安，甚至影响个人表现和与他人的关系。





### 知多一点点：马斯洛的需要层次理论与提升自尊感

马斯洛的需要层次理论指出，人的需求从低到高依次划分为五个层次。最低为生理需要，最高为自我实现需要。马斯洛认为人要满足了自尊的需要，才能对自己充满信心，懂得发挥潜能，追求自己的理想和更美好的生活，实现个人抱负，进而达到自我实现需要。因此，提升自尊感对个人成长很重要。

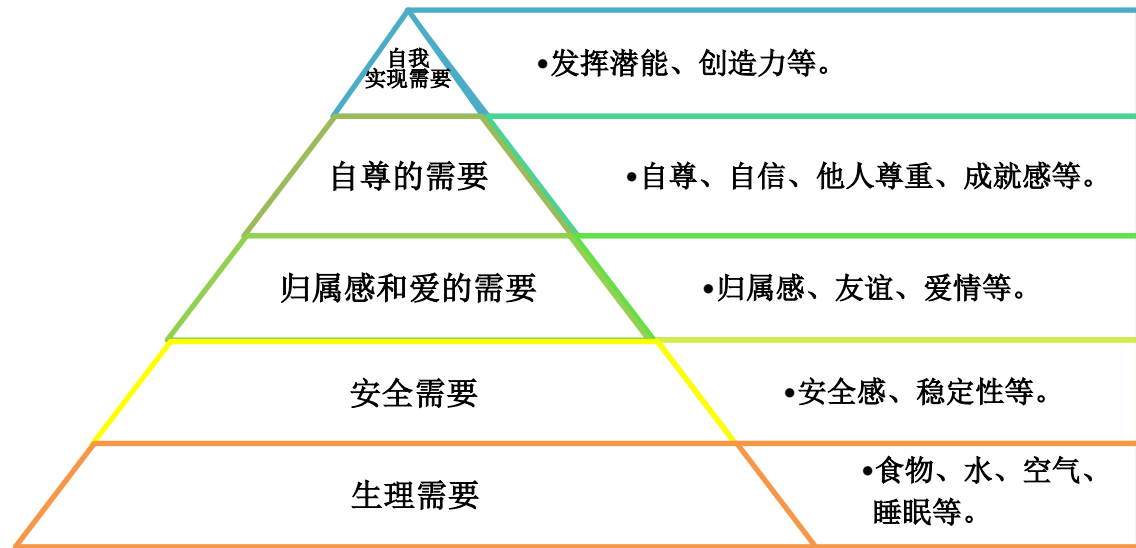


图2 马斯洛需要层次理论

资料来源：宗文举、石凤妍、詹启生（2017），《现代心理学理论与实践》。

## 活动一：自尊感量表

自尊感高低会影响个人评价。以下的小测验有助了解你的自尊感。细阅下列句子，诚实地勾选「✓」你的答案。

你同意以下对「自己」的描述吗？试在适当空格内加「✓」。

描述	很不同意	不同意	同意	很同意
1. 当别人称赞我时，我会受之无愧。				
2. 有时我觉得自己一点长处也没有。				
3. 我认为自己有不少优点。				
4. 我愿意改善自己的弱点。				
5. 我认为自己没有什么值得自豪。				
6. 有时我觉得自己毫无用处。				
7. 我认为自己是个有价值的人，至少和其他人一样有价值。				
8. 我要是能够更尊重自己就好了。				
9. 从各方面看来，我较倾向认为自己是一个失败者。				
10. 整体来说，我满意自己。				

计分方法：

题号	1	3	4	7	10	
<i>很不同意 1 分；不同意 2 分；同意 3 分；很同意 4 分。</i>						
分数	___ +	___ +	___ +	___ +	___ =	分数 (A): ___
题号	2	5	6	8	9	
<i>很不同意 4 分；不同意 3 分；同意 2 分；很同意 1 分。</i>						
分数	___ +	___ +	___ +	___ +	___ =	分数 (B): ___
总分 (A + B):						

资料来源：Rosenberg (1965), Society and the adolescent self-image.

**评分标准：** 满分为 40 分。总得分愈高，表示自尊感愈高。

**注：** 这个评估只是为了帮助同学初步了解自己而设，而非一种**断定数据**。如果同学在以上各方面拿到**高分**，可思考自己在**其他方面的自尊感是否需要增强**；如果在这个评估拿到**低分**，表示在**以上几个方面的自尊感有待增强**。因此，这是一个很好的机会，更深入地反思对自己的看法。

## 活动二：影响自尊感的因素

青少年的自尊感会受个人因素、性格、家庭、学校、朋辈、社会等影响，透过各种因素的转变，自尊感在成长过程中亦不断更新、改变和提升。另外，有学者指出自尊感多由成功的经验和能力衍生出来，亦即是说成功和失败经验的次数会影响个人的自尊感，同时他人的评价亦会有助或有碍我们自尊感的发展。我们应先清楚这些因素如何影响自尊感，找寻自己自尊感高或低的原因，进而学懂克服且接纳，成为一个有自尊的人。



圖 3 影響自尊的因素

## 影响他们自尊感的因素

根据上文及以下人物的自白，完成下页任务。

1. 同学批评我的篮球技巧，又说我没有自知之明，赖在校队不肯退出。我真的很不济。



国强

2. 这次的朗诵比赛落败了。事后，爸妈都鼓励我不要放弃，相信我只要继续练习，改进弱点，就会有好的表现。



淑敏

3. 我的发型是很多网红推荐的。我总觉得走在街上很多人都向我投以羡慕的目光。

明华



4. 今早上学时，我发现又忘记带钱包了。我很生气，为什么我总是那么不小心。

美惠



5. 我的皮肤没有子茹那么白晰，难怪都没有她们那么受欢迎。

思韵



你认为他们对自己在自白中所述方面的评价是高或低？他们对自己的评价受什么因素所影响？试在适当空格填写正确答案。

人物	对自己在自白中所述方面的评价*	影响因素
1. 国强 	高 / 低	朋辈关系
2. 淑敏 	高 / 低	家长管教方式
3. 明华 	高 / 低	社会文化
4. 美惠 	高 / 低	失败经验
5. 思韵 	高 / 低	个人因素

\*删去不适用者

### 活动三：自尊五感

美国教育家米雪宝帕（Michele Borba）提出**自尊五感理论**，这理论指出建立自尊感的元素，涵盖**安全感、方向感、能力感、独特感与联系感**。通过加强这些元素，能使我们更有信心应付生活挑战，从而提升自尊感。

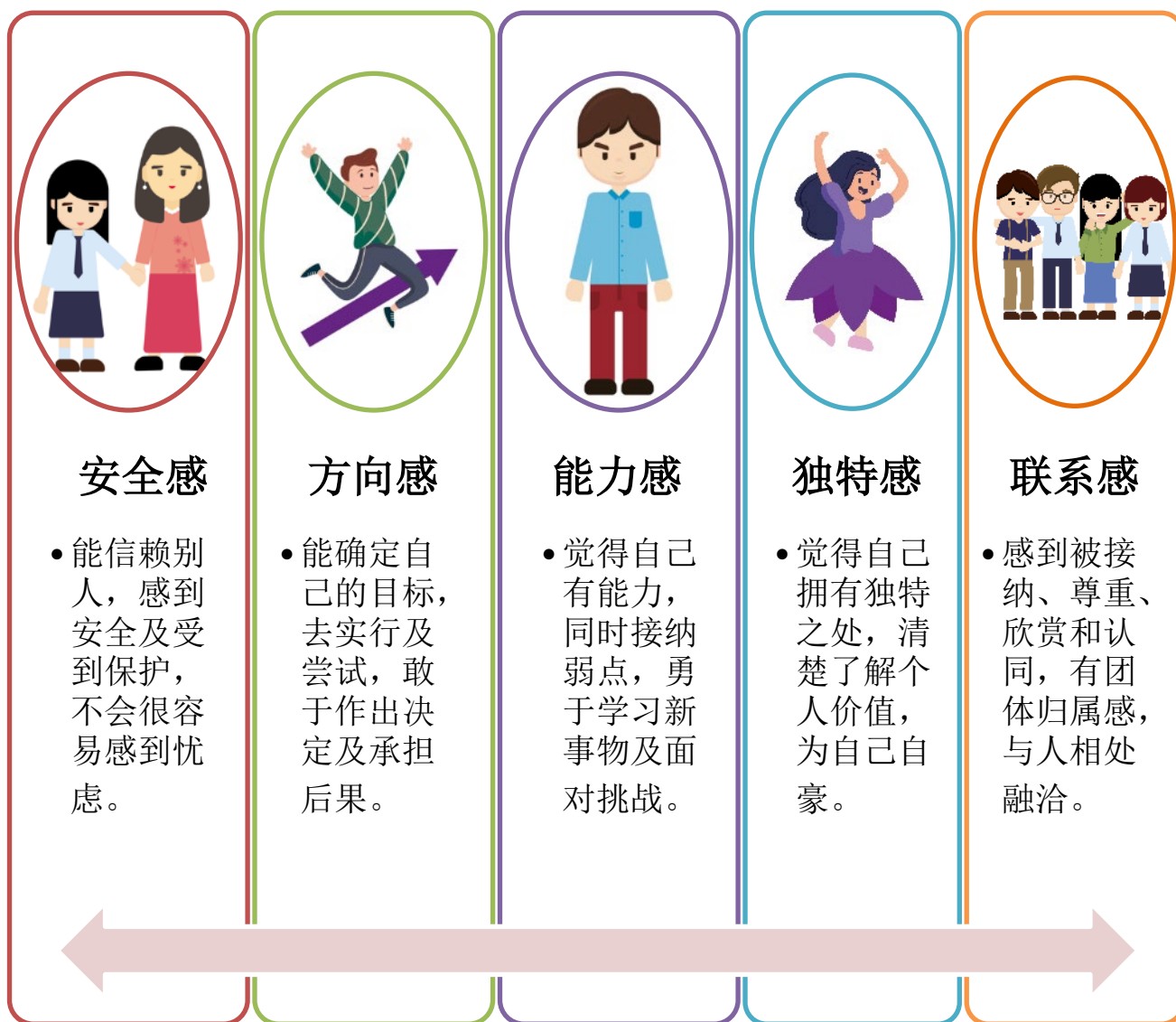


图 4 自尊感的五大元素

资料来源：Borba（1989），*Esteem builders*；Shotton & Burton（2018），*Emotional wellbeing: An introductory handbook for schools*（2nd ed.）。

## 自尊有型人

### 个案 1



我是一个很平凡的人，从来没有人愿意多看我一眼。我的体型瘦削，令我感到自卑。我很想拥有像明星一样的健硕身材，本想多做运动改善体型，但却害怕吃苦。

另外，我从不参与学校的活动，觉得表现永远不及他人，会丑态百出，被同学取笑。即使老师邀请我担任班长，并给予我信心，但我仍害怕自己力有不逮，所以婉拒了老师的好意。我曾尝试表现自己，在音乐堂请缨为同学作钢琴伴奏，但同学都没有拍手欢呼，令我很沮丧。

### 个案 2

我在唱歌、芭蕾舞及钢琴的表现可说是首屈一指，我相信自己今年定能获得校际歌唱比赛的冠军。我样貌甜美，将来会是一个很受欢迎的艺人。我想，像我这样有才华的人，同学们一定很羡慕及欣赏我，但不知为何大家都不喜欢和我做朋友。有一次我还听到同学说我自大，喜欢出风头，恃着老师的宠爱，常常强迫别人迁就我，为此我很不开心。



美馨

1. 你认为国荣和美馨的自尊五感有什么不同，你会给他们多少分？

请在☆涂上颜色，最高为5☆，最低为1☆，并举例说明。

### 国荣



自尊感元素	分数 例如:	例子 例如:
安全感	★★☆☆☆	- 虽然老师给予信心，但仍然害怕自己没有能力做班长。
方向感	★★★☆☆	- 想多做运动，但却害怕吃苦。
能力感	★★☆☆☆	- 从不参与学校的活动，因为觉得自己表现不及他人，会丑态百出，被同学取笑；害怕自己力有不逮，婉拒老师的好意。
独特感	★★☆☆☆	- 觉得自己很平凡；身型瘦削很自卑。
联系感	★★☆☆☆	- 觉得同学不欣赏他，对他的表现没有任何反应。

### 美馨



自尊感元素	分数 例如:	例子 例如:
安全感	★★☆☆☆	- 听到同学说她坏话，感到很忧虑。
方向感	★★★★★	- 相信自己将会在校际歌唱比赛赢得冠军；亦会成为一个很受欢迎的艺人。
能力感	★★★★★	- 唱歌、芭蕾舞及钢琴表现都较他人出色；认为自己在今年校际歌唱比赛，一定会取得冠军。
独特感	★★★★★	- 觉得自己很有才华，样子甜美。
联系感	★★☆☆☆	- 同学们都很不喜欢和她做朋友，亦会在背后说她不是。

参考上文个案及结合个人看法，回答以下问题：

1. 试从国荣和美馨之中，选二个人物来描述他们的自尊感，并提出例子支持你的看法。

- 除方向感外，国荣其他四感都偏低。
- 他觉得自己很平凡，没有人会留意他。他很想拥有像明星一样有健硕的身材，但却认为自己身型瘦削，从而感到很自卑。他害怕自己的表现不及他人。故此，即使老师邀请他担任班长时，他亦不敢接受此责任。
- 此外，他在音乐堂为同学们伴奏，没有人拍掌，令他很沮丧。事实上，同学拍手与否，不能作为欣赏或不欣赏他的根据。
- 美馨的安全感及联系感略低，其他三感都很高。
- 她认为自己唱歌、芭蕾舞及钢琴的表现都是排第一的，同学们都应羡慕和欣赏她的才华。她觉得自己样貌甜美，将来会是个很受欢迎的艺人，甚至对于同学不爱和她做朋友一事感到疑惑。

2. 你觉得谁的自尊感偏低，哪方面需要改善？如何提升他 / 她的自尊感？

- 国荣的自尊感偏低。
- 他要学会接受自己及学习欣赏自己的长处及强项，例如：懂得弹钢琴，不应过分着眼于自己的身材或太在意别人如何看他的外貌。
- 他亦可尝试接受责任及新挑战，例如：担任班长，来提升自己的能力。
- 他可以多与同学联系，了解同学对他的印象及评价，透过自己的强项帮助他人，从而建立友好关系。

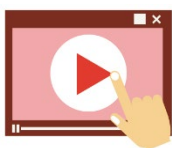
3. 你觉得谁的自尊感偏高，哪方面需要改善？如何改善？

- 美馨的自尊感偏高。
- 她要学习谦虚，不应过分自大。
- 她应检讨自己有没有自视过高而看不起他人，或强迫他人迁就自己。如有，就要学习互相尊重，主动释出善意，改善与同学的关系。

## 小结

自尊感对个人成长十分重要，当一个人拥有健康的自尊感，做人处事的态度会积极，能发挥所长，善用自身的潜能，追求更丰盛的人生。自尊感是持续且多变的，会受到不同的因素影响而有所变动，例如：成功或失败经验的累积，朋辈或师长的认同、父母的培育理念等，因此我们在成长过程中需不断建立及维持正面的自尊感。

自尊感的高低会影响身心健康、处事态度，以及对他人的评价非常敏感等。对自己评价过高的人容易目中无人，每当别人的成就超越自己，便会容易产生嫉妒心，环境适应力相对较差，亦不善于与人协调。反之对自己评价过低的人缺乏进取精神，总觉得自己低人一等，常有畏缩、自卑、消极等态度，稍有批评便会心灰意冷，处事效率较低。因此我们应学会如何对自己作出准确的评价，不单凡事更有自信，更有勇气战胜各种困难，成为一个更优秀的人。我们应多参考「自尊五感」的五个向度包括安全感、方向感、能力感、独特感、联系感来提升及培养我们的自尊感。



「三分钟概念」动画视像片段「自尊自信」

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ces/3-min-concept.html>

#### 工作纸四：自信对个人成长的重要

自信心是相信自己处事的能力。自信心强的人会对自己的能力给予肯定和欣赏，自尊感亦会较高。相反，自信心不足的人则会对自己诸多不满和充满负面的评价，自尊感亦会较低。自信心对于一个人的成长过程具有积极的推动作用，是影响成才与否的重要心理素质。缺乏自信心的人容易自卑，会透过别人的肯定和认同来建立自信，但最终多害怕面对别人的批评而变得消极悲观，做事畏首畏尾。也有一些人过分自信而形成自大，往往高估自己，认为自己能人所不能，看不起别人，没法与人融洽相处；面对失败时，由于不能承认自己犯错，往往会逃避责任，推过于人。

要成为一个自信的人，我们一方面要对自己有充分认识，欣赏自己，肯定自己的能力及长处，同时也要虚心学习，增强自己的能力，并以积极的态度面对失败与挫折，才能成为一个自信的人。



## 活动一：「正向」与自信

正面的想法、情绪和行为很重要，它能提升我们的自信心。如果我们拥有正面的想法，抱持积极、乐观的心态，相信自己的能力，我们就会更有信心面对生活的挑战和克服困难。



正面		负面
✓ 认为自己有能力和有价值	X	觉得自己没有能力和没有价值
✓ 相信自己有能力克服困难	X	认为自己如何努力都不能解决问题

# 想法

正面		负面
✓ 坚毅地面对失败	X	失败时感到沮丧
✓ 乐观、积极	X	悲观、消极

# 情绪



正面		负面
✓ 勇于接受并面对困难	X	逃避困难
✓ 尽力去解决问题	X	不愿意解决问题，甚或把问题推给他人
✓ 坚持达成目标	X	敷衍了事

# 行为

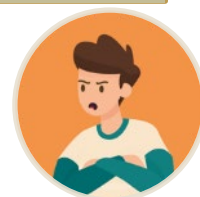


图5 「正向」与自信



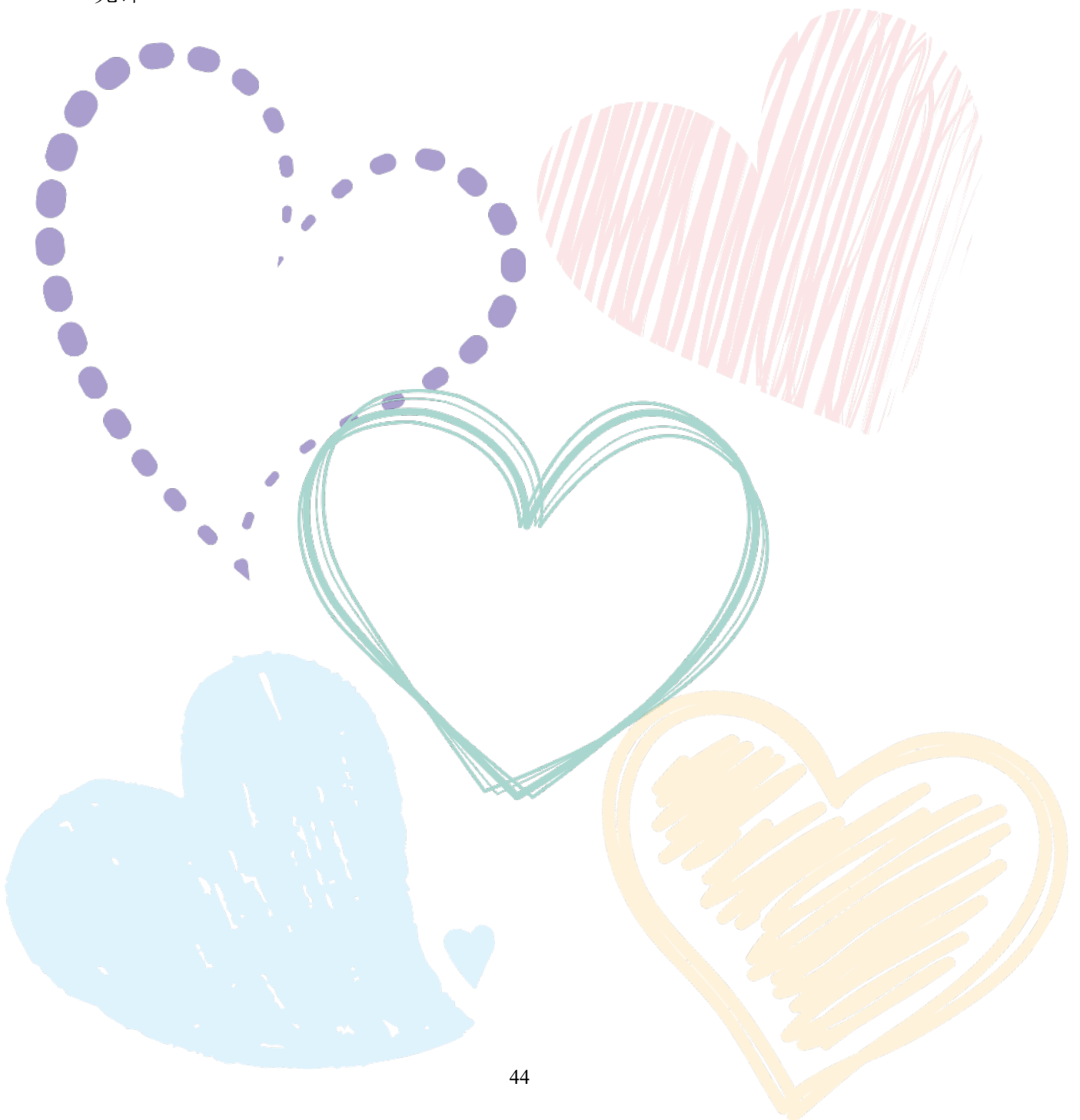
教师可运用电子應用程式如「文字云」展示全班结果，让学生对同学的经验一目了然。

## 活动二：「做得好」小告示

记录成功的经验，让我们可以更具体知道自己曾经有能力去完成大小事情，在往后遇到挑战或困难时，可藉此提醒及鼓励自己，增强自信心。



试在下面的心型图案写出五个做得好的事情或成功经验。例如：得到教师称赞有责任感、参与义工服务为独居长者送上物资、小学时当选环保小先锋。



## 知多一点点：「自信心」银行 增强自信小贴士

附录四



### 方法一：活在未来

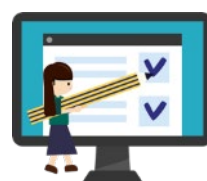


自信心。

中国物理学家万维钢曾说：「成功是成功之母」。万维钢认为要增加成功的机会，就要「活在未来」。「活在未来」是指把将要做的事情在脑海中思考一遍，想想有什么需要事先准备、预计会遇到的困难，以及如何能把事情顺利做好，以这样的态度来做事定能培养心思细密的思维，以及计划周详的习惯。谨慎的做事态度定必让别人提升对你信任和信心，而你得到别人的信任后，也会增强自身的

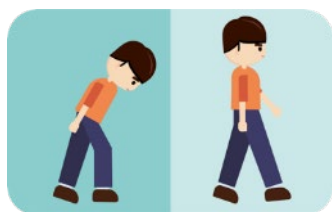
### 方法二：记录成功经验

任何小事情的成功，都能让人获得成就感，从而累积自信心。诺贝尔经济学 2002 年得奖者丹尼尔卡纳曼（Daniel Kahneman）发现「相比成功来说，人对失败记忆都是更加鲜明的」。就算成功与失败的次数差不多，日子久了，仍会潜意识认为生活中充满失败。因此，卡纳曼建议我们每天将成功经验记录下来，制作成长日记，既能见证自己的成功，又能肯定自我。



### 方法三：用身体动作产生正能量

社会心理学家斯戴博（Stepper）和斯特拉克（Strack）发现「低头、耸肩、弯腰」的动作，给人一种垂头丧气的感觉。反而，腰背伸直、昂头挺胸，给人一种志气高扬的姿态。这些身体动作影响着自豪程度的评分。自信的人会昂首挺胸，腰背挺直，脚步比一般人快 30%，自豪程度高。因此，我们要经常保持志气高扬的姿态，有助产生正能量，提升自信心。



### 方法四：多学习、多经历

每个人在学习新知识、新技能时，由于丰富个人学识和能力，过程中会不自觉产生优越感，再经过反复练习及累积一定成功经验，自信心会逐渐有所提高。同时多作新尝试或到不同的地方游历，扩阔个人视野、见闻和经历，这些均使我们增强自信心。



节录及改写自：速溶综合研究所、何圣君（2018），《超实用博弈必胜书》。



## 做个自尊自信的人

自信能带来正能量，让我们成为更耀眼的人，同时让我们做事更有信心和动力，帮助我们踏上成功的道路。但怎样做才能变得自信呢？你认为自己是一个有自信的人吗？下列图表的建议，或能帮助你进一步建立自信，欣赏自己所长，接纳并改善自己的弱项，从而懂得欣赏自己。

### 1. 欣赏自己的优点

- 把自己的优点和做得出色的事情列一张清单，放在容易看见的地方，以作提醒及鼓励。

### 2. 肯定自己的价值

- 「天生我才必有用」，要肯定地对自己说：「我是一个有用的人」。

### 3. 接纳自己

- 接纳自己的外表和样貌，亦要明白个人的内在修养更为重要，建立一个内在美的自我形象。明白每个人都有长处及短处，不应期望自己十全十美或样样皆能，也不因某方面的不足而影响自信。

### 4. 发挥自己的潜能

- 开放自己，多参加不同的活动，从而了解自己的能力和、兴趣和才华，以及开拓潜能。

### 5. 改善自己的缺点

- 对别人的关心和提点作出回应，积极改善缺点。

### 6. 避免与人比较

- 每个人都是独一无二，多与自己比较，今日的我较昨日的我进步。

### 7. 不怕失败

- 从挫败中学习，检讨可以改善之处，再接再厉。

### 8. 建立良好的人际关系

- 与家人、师长、同学和朋友建立良好关系，互相尊重、信任，遇到困扰时可向他们倾诉，他们会提供支持和鼓励。

## 图 6 培养自尊自信的方法

节录及改写自：香港特别行政区政府 卫生署学生健康服务（2015年11月10日），《心理社交健康》。

## 总结

每个人都是独特的，有着各自的特质和天赋，如果我们能够发挥所长，贡献自己，每个人都是有价值的。认识自我的过程虽漫长且持续，但并非遥不可及，我们可透过各种途径来了解「真我」、「理想我」和「别人眼中的我」。例如：在团体中多观察别人的反应，诚实地面对自己和他人，心平气和地接纳真实的自己并及他人的看法，以客观和全面的方式了解自己，同时亦要乐于尝试和学习；当我们封闭心灵，害怕承担失败，便会裹足不前，反之敢尝试和学习，才能获得新的认知和发现，更清楚了解自己。

人的自我认识是可以改变的，当有着不同的成长经历，他人的认同或评价、成功或失败经验，对自我的看法亦会随之更新。我们也许对现在不甚满意，但世上没有十全十美的人，因此我们不须勉强自己扮演他人心中完美的角色，懂得欣赏自己的才华，同时学会接纳自己的限制，才是自尊自信的最佳状态。只要我们抱持着这种积极且正面的态度看待一切，亦保持虚怀若谷的心态，向他人学习并改进自己，相信不久的将来，你会成为一个更优秀的人。



无论你往后想做些什么，都必须学会认识自己，透过自我探讨，发掘潜能与力量，思考生活的方向与目标，找到属于自己的路。在这复杂多变的社会中，愈认识自己，才能愈清楚自己的定位，从而弹性地调整心态，选择适合的环境，在此展现最独特的才华与特质，勇于接受挑战，同时建立和谐的人际网络，实现自我潜能，找寻属于你的人生。

单元 1.1 自我理解与生活技能 第二部分「情绪管理与提升抗逆力」将帮助我们认识情绪及不同的情绪处理技巧及方法，提升生活技能，并在日常生活中学以致用。

## 名人故事

## 故事一：欣赏自己是成功的第一步



一个穷困潦倒、几乎一无所长的青年流落到巴黎，他期望父亲的朋友能替自己找一份谋生的工作。但当父亲的朋友问他几个关于专长的问题后，青年却只能羞涩地摇头告诉对方自己似乎一无所长，连丝毫的优点也找不出来。

父亲的朋友请他把地址写下来，青年羞愧地写下地址，就急忙离开。当他转身的时候，却被父亲的朋友一把拉住，并说：「年轻人，你的名字写得很漂亮，这就是你的优点！你不该只满足于找一份糊口的工作。」把名字写好也算一个优点？青年在对方眼里看到了肯定。青年人说：「啊！我能把名字写得

漂亮而受人称赞，如果我能把字写漂亮，就有能力把文章写好！」受到鼓励的青年，一点点放大自己的优点，前行的脚步亦变得轻快起来。

数年后，青年果然写出了享誉世界的经典作品。他就是家喻户晓的法国著名作家大仲马（Alexandre Dumas）。

## 故事二：信自己，没有不可能

麦斯·柏格斯（Tyrone Curtis Bogues），是NBA历史上最矮小的球员，身高只有5尺3寸。柏格斯从小就非常热爱篮球，梦想有一天可以进入NBA球队。当同伴得知后，都忍不住哈哈大笑。他们都认为：「一个身高只有1.60米的矮子是『天灾』，『绝对不可能』进入NBA的。」

然而，「绝对不可能」并没有磨灭柏格斯的志向。他相信只要努力，定能成功。于是，他用上比一般人十多倍的练球时间来增进自己的技巧，同时藉着个子小、不引人注意的先天条件，加上行动灵活迅速的特点，终于成为全能的篮球运动员，亦是最佳控球后卫。柏格斯相信自己，以百折不挠的坚强意志，积极主动的进取精神，把自身的弱点转化成优点，取得了成功。




节录及改写自：[mingyanjiaju.org](http://mingyanjiaju.org)（无日期），《励志小故事》。

反思问题:

1. 你觉得哪个人物对你比较有启发性？为什么？他对你有什么启发？
2. 阅读别人的故事，对你最大的得着是什么？

如果你有兴趣多看别人的生平故事，可以从书籍或网上搜寻更多有趣和具启发性的故事。

A decorative border in a deep blue color, featuring intricate floral and vine motifs. The border is composed of swirling lines, small leaves, and delicate flowers, forming a rectangular frame around the central text.

# 自学材料

## 自学材料一：自我概念的三个特征

### 自我概念的三个特征

1. **主观**：由于自我概念是由自己的看法形成，因此它是主观的。
2. **可变**：随着我们的成长和愈来愈丰富的经历，与别人的互动愈多，自我概念可能会受到动摇而产生变化。因此，自我概念是可变的。
3. **可塑造**：别人的评价会促使我们重新检视自己，调整对自己的看法（自我概念）及对自己有新的理解，从而帮助我们迈向「理想的我」。因此，自我观念并不是固定的，而是可塑造的。

整体来说，自我概念就是我对自己的看法。每个人对于自己均有既定看法，如：外表、喜好（主观）。但成长路上的各种经历、亲朋好友的评价、社会的主流价值观等因素影响，使我们渐渐对自我概念有所改变（可变）。同时，我们会因应对自己的新理解，调整或塑造自我概念，并透过行动作出改善，拉近「真我」和「理想的我」之间的距离，以达成心中的目标（可塑造）。



## 活动

参考自我概念的三个特征，续写下面的故事，并回答下页的问题。

1. 细阅浩辉的故事，然后为他的故事编写结局。

### 浩辉的故事

在小学时，浩辉觉得自己是个很优秀的学生，因为他考试时总是把所有书本的内容都背得滚瓜烂熟，所以一直名列前茅。可是，上了中学后，他总是不能拿到好成绩，于是他便开始迷惘和疑惑，甚至否定自己在学习上出现问题，反而认为是老师评分不公。

后来，浩辉决定请教学姐如何解决这个问题。学姐告诉他，中学的学习方法不一样，需要把学习到的东西融会贯通，才能取得好成绩，不能只靠死记硬背，不求甚解。

浩辉听完学姐的忠告后，发现自己其实只是记忆力很好，但对学习却是一知半解。这是浩辉对自己的新理解，而他一直希望自己成为一个优秀的学生，因此他不想放弃。



## 浩辉故事完结篇

你认为浩辉接着应该做什么？试为浩辉的故事编写结局。

### 浩辉的故事（完）

例如：

浩辉明白了以往死记硬背的方式，不适用于中学阶段，融会贯通才是更好的学习方法。他改变以往读书的方式，决定多尝试、多发问，遇到不明白的地方，会尝试上网或到图书馆寻找答案，或请教同学和师长。此外，他亦会于空闲时增值自己，探求新知识，希望能够善用不同的方法解决学习



讨论问题：

1. 你能指出自我概念的三个特征吗？

自我概念的三个特征是主观的、可变的和可塑造的。

2. 试以浩辉为例子，说明自我概念的其中一个特征。

例如：

- 自我概念的其中一个特征是主观的。以浩辉为例子，他主观的认为自己把所有书本的内容都背得滚瓜烂熟，一直名列前茅，就是个很优秀的学生。
- 自我概念的其中一个特征是可变的。以浩辉为例子，他听完学姐的忠告后，发现自己其实只是记忆力很好，但对学习却是一知半解。学姐的说话令浩辉对自己有新的理解。
- 自我概念的其中一个特征是可塑造的。以浩辉为例子，他发现融会贯通才是更好的学习办方法，因此他改变以往读书的方式，善用不同的方法解决学习问题，成为一个比以前更优秀的学生。

## 自学材料二：自我概念的形成

在工作纸二及自学材料一，我们明白了什么是自我概念，不过自我概念是怎样形成的？



自我概念由出生开始便逐渐形成。第一步是发现自己与别人是不同的，继而逐渐清楚自己与别人有什么不同。我们透过与他人的互动，认识自己。在人生各个阶段，我们会因不同的人、事、物，例如：父母、亲友、同学、朋友、社交群体，家庭背景、教育、宗教信仰、种族文化等，而影响自我概念的形成。此外，我们在社会上担当着不同的角色（如姐姐、学生等），并因应角色而做出期望的言行。

在各成长阶段，我们心目中的重要人物均有不同。例如，在0-6岁的幼儿期，父母会评价孩子的表现，这些评价对孩子的自我概念造成直接的正面或负面影响。如果孩子考取理想成绩而获得父母称赞，他们会渐渐认为自己是聪明的。随后，在6-12岁的儿童期，孩子开始接触除父母以外的各种人物及新事物，这些都会建立及改变他们的自我概念。例如：卡通人物的正义形象，会成为孩子的对照，逐步完善自我。而在12-18岁，青少年需要被认同及接纳，朋辈的评价对他们的自我概念影响较深远。

年龄	时期	重要影响人物
0-6岁	幼儿期	受 <b>父母</b> 影响 例子 1：我考试成绩理想，得到父母的赞赏。 例子 2：我考试成绩不理想，受到父母的责备。
6-12岁	儿童期	受 <b>重要的人</b> 影响，例如：父母、祖父母、教师、朋友、邻居、艺人、社会知名人士、卡通人物等 例子 1：看见运动员在奥运会获得佳绩，我也要以代表香港出赛作为目标。 我对运动没有天份，要像运动员在奥运会获得佳绩这目标实在是遥不可及。
12-18岁	青少年期	受 <b>同辈</b> 影响 例子 1：我星期六参与义工服务，得到同学的称赞。 例子 2：我星期六未能回校做义工，同学说我很自私。

反思问题:

1. 你的自我概念主要受到什么人或因素影响最大？试以例子说明。

*例如:*

- *我认为我的自我概念受老师朋辈影响最大。因为我比较在乎他人对我的评价，他们的评价能令我更加了解自己，发现自己没有留意的强项及弱项。*

## 自学材料三：了解「我」的自我概念

### 自我概念小测试

青少年拥有清晰的自我概念对成长很重要，因为它会影响我们的自信心和自尊感。以下的小测验有助了解你的自我概念。细阅下列句子，诚实地圈选你的答案。最高为「5」分，代表「完全符合」，最低为「1」分，代表「完全不符合」。

描述	完全不符合	部分不符合	部分符合	大部分符合	完全符合
1. 我满意自己的外表。	1	2	3	4	5
2. 我与同学相处融洽。	1	2	3	4	5
3. 我经常觉得我的生活很不错。	1	2	3	4	5
4. 我对我的学业成绩感到满意。	1	2	3	4	5
5. 我跟家人关系良好。	1	2	3	4	5
6. 我尽力孝顺父母。	1	2	3	4	5
7. 我觉得自己有理想与抱负。	1	2	3	4	5
8. 我的身材适中。	1	2	3	4	5
9. 我觉得我有定力，不会被引诱做坏事。	1	2	3	4	5
10. 我是个守信用的人。	1	2	3	4	5

资料来源：庄荣俊（2002），《国中学生自我概念、生活适应与自我伤害关系之研究》。

总分：\_\_\_\_\_

**计分方法：**将各题分数相加，计出总分数。分数最低为 10 分，最高为 50 分。

**分数解读：**分数愈高代表你对自己愈满意，亦对自己拥有较积极正面的想法和态度，即拥有正面的自我概念。

#### 注：

以上测试目的是希望我们可从不同角度了解自己。测试并非严谨精密，结果仅供参考，我们不需要亦不应把它视为对自我概念的严格评估标准工具。如果同学在以上各题均拿到高分，可思考如何继续提升正面的自我概念；如果在这个评估拿到低分，表示在以上一些方面的自我概念有待提升更积极正面的想法和态度。因此，这是一个很好的机会，让同学可以就自己的表现，深入反思对自己的看法。

一般来说，如果我们拥有正面的自我概念（对自己感到「满意」），便会对自己有较大的自信心和拥有较高的自尊感，无论遇到什么事情，也能以正面和积极的心态面对，因此也比较容易取得好的成果。相反，如果我们的自我概念比较负面（对自己感到「不满意」），会变得缺乏自信和拥有较低的自尊

感，抗拒面对及接纳自己，并怀疑自己的存在价值，感到迷惘和困扰，甚至会讨厌自己。

其实，只要我们懂得欣赏自己的长处，努力改善自己的不足，接纳自己的限制，我们也可以拥有正面的自我概念。

反思问题：

1. 完成「自我概念小测试」后，有否加深你对自己的了解？试举二个例子。

*例如：*

- *有。我明白有些方面（生理自我方面）仍需要以正面和积极的心态来面对，例如：身材。*
- *没有。*

2. 我们可以透过什么方法或途径提升正面的自我概念呢？

*例如：*

- *我可以多询问并接纳家长、老师及 / 或同学的意见，积极改进自己。*

## 参考资料

王淑俐（2016）。《生涯发展与规划：为生涯发展做准备》（第三版）。扬智文化。

宋康（2013）。《凡·高一自画像、义大利女人》。江西美术。

李珊（2016）。《做一个内心豁达的女人》。中华工商。

宗文举、石凤妍、詹启生（2017）。《现代心理学理论与实践》。崧博。

长江文艺出版社（1982）。《艺丛》，2-4，124。

香港特别行政区政府教育局（2022）。〈自我概念〉。《「三分钟概念」动画视像片段系列》。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ces/3-min-concept.html>

香港特别行政区政府教育局（2022）。〈自尊自信〉。《「三分钟概念」动画视像片段系列》。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ces/3-min-concept.html>

香港特别行政区政府 卫生署学生健康服务（2015年11月10日）。《心理社交健康》。

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)

马贝（2018）。《绘画大师达文西》。千华驻。

速溶综合研究所、何圣君（2018）。《超实用博弈必胜书》。非凡。

庄荣俊（2002）。《国中学生自我概念、生活适应与自我伤害关系之研究》（未出版博士论文）。南华大学。

Borba, M. (1989). *Esteem builders*. Jalmar Press.

mingyanjiaju.org（无日期）。《励志小故事》。

<https://mingyanjiaju.org/lizhixiaogushi/>

Newman, B. M., & Newman, P. R. (2017). *Development through life: A psychosocial approach* (13th ed.). Cengage Learning.

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

Shotton, G., & Burton, S. (2018). *Emotional wellbeing: An introductory handbook for schools* (2nd ed.). Routledge.

