**三分鐘概念：自尊感**

**字幕稿**

3分鐘概念

自尊感

生活與社會（中一至中三）

香港特別行政區政府

教育局 課程發展處

個人、社會及人文教育組

「自尊」，又稱「自尊感」

是指一個人對自己的評價

一個人的自尊水平

取決於他／她認為自己是一個怎樣的人

能否找到自己的長處及接納自己的短處

以及肯定自己的價值等

一般而言

自尊感高的人

通常對自己的評價會較正面

能夠積極面對困難

相反，自尊感低的人

通常對自己的評價會較負面

習慣將困難和失敗歸咎於自己

並且覺得事事不如人

美國教育家米雪•寶帕（Michele Borba）

提出「自尊五感理論」

指出「安全感」、「方向感」

「能力感」、「獨特感」和「聯繫感」

是構成自尊感的元素

「安全感」是指能信賴別人

感到安全及受到保護

「方向感」是指能訂立自己的目標

努力嘗試去實踐目標

「能力感」是指覺得自己有能力實踐目標

學習新事物，積極裝備自己及面對挑戰

「獨特感」是指覺得自己擁有獨特之處

並肯定自己的價值

「聯繫感」是指感到被他人接納

尊重、欣賞和認同

與人相處融洽，並對所屬團體有歸屬感

我們能夠通過加強自尊五感的元素

提升自尊水平

使我們更有信心應付生活的挑戰

例如：曉彤擁有一把美妙歌喉

在校際歌唱比賽屢屢獲獎

透過參賽

曉彤確認自己的獨特之處

以及對自己的能力給予肯定

同時，曉彤每次出賽

學校的老師和同學都為她打氣

送上祝福

令她感到被接納、欣賞和認同

有一次

曉彤在歌唱比賽表現失準

未能勝出

但父母在旁陪伴和鼓勵

使她感到安慰

之後曉彤以參加國際比賽為目標

在導師的指導下

努力提升歌唱技巧

為自己定出下次參賽的目標

青少年的自尊感受不同因素影響

包括性格、家庭、學校

朋輩、社會文化等

自尊感並不是一成不變

它是從個人成長經歷

與他人交往的經驗

及從別人對自己的評價發展而來

個人對自己的評價亦會隨著知識

能力和經驗的累積而有所改變

反思問題

你會如何加強自尊五感的元素，以提升自己的自尊感？

你認為一個人的自尊感是否越高越好呢？