



公民、經濟與社會（中一至中三）

支援教材

中一



單元 1.1 自我理解與生活技能

第一部分：

認識自己，

做個自尊自信的人

教育局

（包括自學材料）

課程發展處

個人、社會及人文教育組



簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 此中一級教材「單元1.1自我理解與生活技能 第一部分：認識自己，做個自尊自信的人」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的學與教材料。

單元 1.1 自我理解與生活技能
第一部分：認識自己，做個自尊自信的人

目錄

教學設計	
第一及二課節 認識自我概念	頁 4
第三及四課節 了解自尊與自信對個人成長的重要	頁 8
學習活動	
工作紙一：尋我體驗	頁 11
工作紙二：自我概念	頁 23
工作紙三：自尊對個人成長的重要	頁 31
工作紙四：自信對個人成長的重要	頁 42
趣味悅讀	
名人故事	頁 48
自學材料	
自學材料一：自我概念的三個特徵	頁 51
自學材料二：自我概念的形成	頁 54
自學材料三：了解「我」的自我概念	頁 56
參考資料	頁 58

教學設計：

課題：	認識自己，做個自尊自信的人	
課節：	4 節	
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識自我概念：真我、理想我、別人眼中的我 ● 了解自尊與自信對個人成長的重要 ● 增進自我認識及提升自尊感和自信心 	
第一及二課節（認識自我概念）		
課前準備：	學生於課前預習工作紙一「尋我體驗」及工作紙二「自我概念」，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入：簡介第一節和第二節的學習重點。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙一「活動一：我是誰？」*。 ● 二人活動：學生二人一組，就活動一的反思問題進行互相發問。教師邀請幾組學生分享「我是誰」及幫助學生反思內容。 ● 教師講解：講解工作紙一「活動二：認識自己的重要性」，並運用活動一的內容，帶出認識自我的重要性，以及何謂「自我概念」。 ● 學生反思：學生根據課堂所學和個人經驗，完成活動二的反思問題。 <p>*老師可收集學生們的介紹「我是誰」的文字寫作「自我介紹」及自畫像，製成錄像或以畫展形式分享，提升課堂的趣味性以加強學生的學習動機。</p> <p>*照顧學習者多樣性：活動一問題 2 旨在協助學生整理自己的相關資料，來完成寫作活動。教師可按學生需要進行這活動。</p> <p>*附錄一「知多一點點：多元智能」及附錄二「知多一點點：藝術家的自畫像」是進階的閱讀材料，讓學生明白藝術家如何利用作品</p>	10 分鐘

	<p>表達自我。教師可在課堂上稍作講解，鼓勵學生進行自學閱讀活動。</p> <p><i>*教師亦可邀請視藝科教師規劃跨科學習領域活動，讓學生掌握繪畫自畫像的基本技巧或風格以便表達自我。</i></p>	
	<p>3. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙一「活動三：尋找獨特的我 BINGO」及勝出條件。 ● 遊戲活動：教師可隨意或邀請學生說出 Bingo 紙上的形容詞*，直至找出勝利者。 ● 全班討論：全班討論活動三的問題，藉此讓學生思考並了解每個人人生來都是獨特和有價值的，引導他們讚賞或鼓勵他人。 ● 教師講解：整合討論內容並作小結，旨在讓學生初步明白認識自己的重要性，並清楚每個人都有各自的特質，宜多欣賞及接納自身的限制，努力改善不足，成為更優秀的人 <p><i>*教師可因應情況及學生興趣等，完成全部或其中一個遊戲，進行全班討論和總結。</i></p> <p><i>*照顧學習者多樣性：教師可邀請較靜的學生回答，亦可鼓勵學生分享較獨特的形容詞，提升課堂的參與度。</i></p>	15 分鐘
	<p>4. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙二「自我概念」及講解工作紙二「活動一：變、變、變，變出三個『我』：自我概念中的『真我』、『別人眼中的我』、『理想的我』」。 ● 二人活動：學生二人一組，就工作紙二活動一進行討論。教師邀請幾組同學分享討論結果。 	15 分鐘
	<p>5. 互動學習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介活動二「別人眼中的 	20 分鐘

	<p>我」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生反思：透過反思問題，讓學生了解「真我」和「別人眼中的我」的分別。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對「別人眼中的我」的理解，整理並鞏固對「自我概念」的認識。 	
	<p>6. 教師講解及全班討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙二「活動三：理想的我：我的理想自畫像」。活動前，先着學生說出所喜歡的偶像的名字，引導學生分辨「真我」和「理想我」的分別。 ● 學生反思：透過反思問題，讓學生了解「真我」和「理想我」的分別，從而帶出健康積極的態度對自我概念產生的正面影響。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對「理想我」的理解，整理並鞏固對「自我概念」的認識。 	10 分鐘
	<p>7. 課堂總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 總結第一及二課節的學習重點。 ● 鼓勵學生欣賞各人的特點，同時多發掘自己的優點，積極改善缺點，並定立目標邁向理想的我。 ● 教師播放「三分鐘概念」動畫視像片段「自我概念」作結。 	5 分鐘
延伸活動：	學生預習工作紙三「自尊對個人成長的重要」及工作紙四「自信對個人成長的重要」，初步了解如何做個自尊自信的人，以及了解自尊自信對個人成長的重要性；並自行研習自學材料一至三。	
學與教資源	工作紙一及二；附錄一及二；自學材料一至三；「三分鐘概念」動畫視像片段「自我概念」	
註：	<ul style="list-style-type: none"> ● 在第一及二課節，教師採用工作紙一「尋我體驗」及工作紙二「自我概 	

念」，來幫助學生認識自己及「自我概念」。

- 然後，讓學生完成自學材料一至三。

第三及四課節 (了解自尊與自信對個人成長的重要)		
課前準備：	學生於課前預習工作紙三「自尊對個人成長的重要」及工作紙四「自信對個人成長的重要」，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫：扼要重溫第一節和第二節的學習重點。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> 教師講解：簡介工作紙三「自尊對個人成長的重要」*。 全班討論：請學生分享工作紙三「活動一：自尊感量表」的分數，帶出評估只是對自我的初步了解，而非一種斷定數據，讓學生明白提升自尊是一個持續探索並反思的過程。 <p><i>*附錄三「知多一點點：馬斯洛的需要層次理論與提升自尊感」是進階閱讀材料，讓學生了解提升自尊感的方法。教師可在課堂上稍作講解，鼓勵學生進行自學閱讀活動。</i></p>	10 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> 教師講解：簡介工作紙三「活動二：影響自尊感的因素」。 二人活動：學生二人一組，根據活動二的內容，進行分析及討論。教師邀請幾組同學分享討論結果。 教師綜合解說：讓學生初步認識影響自尊感的因素，並明白不同的因素如何影響我們，以及帶出自尊感是可以不斷改變和提升。 	10 分鐘
	4. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> 教師講解：講解工作紙三「活動三：自尊五感」，從而帶出我們可透過這五大元素評估及提升自尊感。 小組討論：學生四至五人一組，討論個案人物在各個自尊感元素的分數，並解釋原因。 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉不同組別的討論結果、教師及同儕的 	15 分鐘

	<p>提問和反思，深化學生對自尊五感的理解和應用。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師綜合解說：整合討論內容並作小結，讓學生明白自尊感是受不同因素影響，同時個人對自己作出不準確的評價均會影響自尊感及個人成長，從而指出保持正面積極態度及運用當策略以提升自尊感尤其重要。 ● 教師播放「三分鐘概念」動畫視像片段「自尊自信」作結。 	
	<p>5. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙四「自信對個人成長的重要」。 ● 全班討論：請學生分享工作四「活動一：『正向』與自信」，帶出正面的想法、情緒和行為都對提升我們的自信心的重要性。 ● 教師綜合解說：教師向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> - 如何成為一個有自信的人？ 藉著提問及解說，引入下一部分的教學。 	10 分鐘
	<p>6. 互動教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解：簡介工作紙四「活動二：『做得好』小告示」*。 ● 二人活動：學生二人一組，根據課堂所學，討論其他增強自信的方法。教師邀請幾組同學分享討論結果**。 ● 教師講解：講述「做個自尊自信的人」的方法，鼓勵學生從中學習並努力成為一個自尊自信的人。 ● 小結：指出保持正面、持續、積極態度對發展自尊感和自信心的重要性。 <p>*此活動可以配合電子應用程式（例如「文字雲」）進行，讓學生對同學提出的方法一目了然，從而豐富學習，亦加強電子學習元素。</p> <p>**附錄四「知多一點點：『自信心』銀行」及附錄五「趣味悅讀：名人故事」是進階的閱</p>	15 分鐘

	<p>讀材料，讓學生學習增強自信的方法。教師可在課堂上稍作講解，或讓學習動機較強或能力較高的學生進行自學閱讀活動。</p>	
	<p>7. 課堂總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小結第三及四課節有關自尊與自信對個人成長的重要。 • 總結整個課題的學習重點。 • 提升自尊感及自信心是一個持續的過程，鼓勵學生多欣賞自己與別人，優化自身的長處並接納自身的限制，從中培養並累積成功經驗，最終定能成為「理想我」，一個更優秀的人。 	10 分鐘
延伸活動：	<p>學生在課後閱讀附錄三「知多一點點：馬斯洛的需要層次理論與提升自尊感」、附錄四「知多一點點：『自信心』銀行」及附錄五「趣味悅讀：名人故事」，以進一步了解如何提升自尊感及自信心。</p>	5 分鐘
學與教資源	<p>工作紙三及四；附錄三至五；「三分鐘概念」動畫視像片段「自尊自信」</p>	

單元 1.1 自我理解與生活技能
第一部分：認識自己，做個自尊自信的人
(第一及二課節)
學與教材料

前言

恭喜你進入人生新階段！心理學家艾力遜 (Erik Erikson) 將人的一生劃分為八個階段，每個階段都有其特殊任務，而青少年的成長任務正是確立自我身份認同。

青少年是人生之中較獨特的時期，我們在這段時期，生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，充滿著對成長的喜悅和期待，但與此同時，亦會因而感到困惑與迷惘，渴望獨立並在乎他人肯定，希望能早日蛻變成為獨當一面的大人。因此在這過渡期中，我們更需要認識自己，建立個人價值和身份，學會發揮所長、接納限制並改善不足，從中確立自己的目標和方向。

年歲	0-1 歲	1-3 歲	3-6 歲	6-11 歲	11-18 歲	18-30 歲	31-50 歲	50 歲起
階段	嬰兒期	幼兒期	學齡前 兒童期	學齡 兒童期	青少年期	成年早期	成年中期	成年晚期

圖 1 艾力遜人生八階

資料來源：Newman and Newman (2017), Development through life: A psychosocial approach (13th ed.)。

你對自己有多少認識？認識自己重要嗎？
我們可以怎樣更好地認識自己？

工作紙一：尋我體驗

活動一：我是誰？



教師先讓學生上課前完成工作紙一至二，然後在課堂上進行討論活動和分享。

1. 你對自己的認識有多少？這活動將協助我們初步認識「我是誰」。
 - **10分鐘內**，在頁13的空格內填寫**有關你或形容你的關鍵詞**，寫得愈多愈好。如有需要，可另加白紙繼續填寫。
 - 這些**關鍵詞**可以是你的**基本個人資料**（如性別、身高）、**外表**、**性格**、**喜惡**、**興趣**、**才能**（如學業成績、運動、藝術才能、社交或其他個人能力）、**長處**、**短處 / 限制**、**目標 / 理想**等。（每類別可寫多於一項的內容）



多元智能理論採用多元的途徑找出每個人的獨特性。你可以在開始這活動前，先參考附錄一「知多一點點：多元智能」，並循八個多元智能來思考「我是誰」。



知多一點點：多元智能

多元智能理論是由美國哈佛大學心理學教授哈沃德迦納 (Howard Gardner) 於 1995 年提出。它採用多元的途徑找出每個人的獨特天賦，強調每個人均擁有屬於自己的智能組合，而每個智能亦有其強弱發展。例如：有些人運動能力特別強，但語文能力則較弱；有些人邏輯數理能力很強，卻不善辭令。常言道「天生我才必有用」，這理論正提醒我們，每個人都擁有與生俱來的發展潛能，只要加上後天努力，必能成為一個獨當一面的人。

邏輯—數學智能	有效應用數字和推理的能力，例如：電腦工程師、會計師、科學研究工作者等。
語文智能	對口頭語言或文字書寫運用自如，例如：詩人、作家、教師、政治家等。
空間智能	能準確感覺視覺空間，並把知覺 (意象) 表現出來，例如：攝影家、建築師、工業設計師等。
肢體—動作智能	善於運用身體來表達想法和感覺，及以雙手靈巧地生產或改造事物的能力，例如：舞蹈家、運動員、演員等。
人際智能	輕易察覺他人情緒動機、情感的能力，對情感較敏感，例如：社工、政治家、教師等。
內省智能	擁有自知之明，透過收集各管道的意見，進行反省，再據此表現適當行為的能力，例如：精神科醫生、哲學家等。
音樂智能	擁有較敏銳的辨別、改變和表達音樂的能力，例如：歌唱家、演奏家等。
自然智能	擅長對各類事物分辨、觀察、歸類以及實驗，以及探索能力較高，例如：生物學家、考古學家等。

節錄及改寫自：王淑俐 (2016)，《生涯發展與規劃：為職涯發展做準備》(第三版)。



在下面空格內，填寫**有關你或形容你的關鍵詞**，寫得愈多愈好。如有需要，可另加白紙繼續填寫。

基本個人資料 

外表
(例子：高) 

性格
(例子：隨和) 

喜好
(例子：綠色) 

討厭
(例子：吃蔬菜) 

才能 

興趣 

長處 

短處 / 限制 

目標 / 理想 

特點 

其他 



此部分可讓能力較高的學生完成。能力稍遜的學生可完成問題 1 後，直接回答本活動第二部分。

2. 根據問題 1，完成以下 文字寫作及自畫像 任務來展示「我是誰」。

(1) 文字寫作：

- 運用最少 **20** 個有關你或形容你的關鍵詞來撰寫一段文字，介紹「我是誰」。完成後，請圈出關鍵詞。
- 你可以在文字中加入圖畫以添加趣味。

例如：

我的名字叫王一一，是一個男孩子。我家有三個成員。我是家中的獨子。
我的臉很圓，身型……。

性格方面，我是一個隨和的人，但也很害羞。我喜歡跟朋友聊天說笑，但
不喜歡跟陌生人說話……



寫作小貼士：

把過多重點放在同一段文字中，會使讀者難以消化要點。因此把幾個相關要點放在一段，整篇文章就便由幾段文字所組成，文章層次和結構將會更清晰，大大提高文章的閱讀性。

附錄二「知多一點點」介紹更多有關藝術家自畫像的資料。快去看看！

(2) 我的自畫像：

- 自畫像是一種表達對自己看法的方法。試選取**有關你或形容你的關鍵詞**，用鉛筆來繪畫自己的畫像。這自畫像稍後會加以修訂。
- 自畫像須突顯這些關鍵詞，而關鍵詞需填寫在下方空格以作參考。

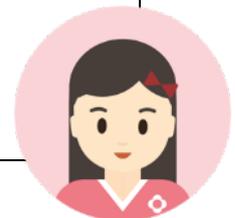


我的自畫像：



這活動旨在讓學生透過畫畫來表達對自身的看法。教師可邀請視藝科教師規劃跨學習領域活動，讓學生掌握繪畫自畫像的基本技巧和風格，以提升表達自我的能力。

有關你或形容你的關鍵詞：



反思問題：

1. 完成活動一後，你有更認識自己嗎？如有，是哪（些）方面？如沒有，是甚麼原因？

例如：

- *有。我平常沒有機會或動力細想自己的長處和理想，現在我更認識自己這些方面。*
- *沒有。我一向了解自己，活動一寫的東西我早己知道。*

2. 你是否對自己有充分認識？試提供一個理由支持你的看法。

例如：

- *是。沒有人比我更認識自己。*
- *不是。我其實不太確定自己的性格和能力，我想我還不太認識自己。*

教師可鼓勵／引導不同學生分享看法，然後讓其他學生思考並回應該同學的內容。

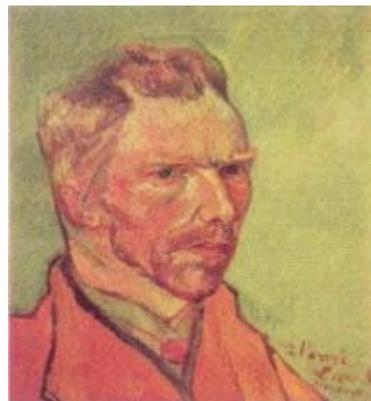
知多一點點：藝術家的自畫像



藝術作品中的自畫像是藝術家呈現內心意識、表達自我的渠道，更是他們反映內心的一種自我剖白。我們欣賞自畫像時，不單止要細味畫家的繪畫風格，更要感受畫家的心情、想法、經歷，以及受當時環境影響的際遇。自畫像反映着畫家的思緒、情感、態度甚或乎人生。

梵高的自畫像

作為 19 世紀最傑出的藝術家，梵高熱愛生活卻倍感艱辛。梵谷 27 歲才開始畫家生涯，在短短十年間，創作了約 2,100 幅畫作。他的畫像目光鮮明，紅髮、紅鬍子、稜角分明的臉，浮現躁鬱不安的心情，從畫作中看到他的自尊和遲疑。

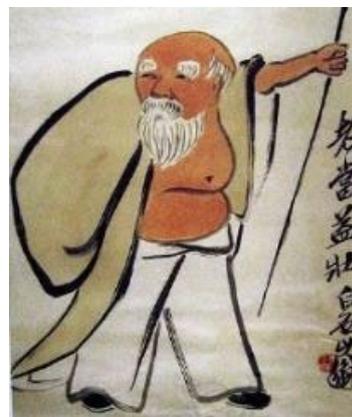


達文西的自畫像

這幅畫作於 1513 年左右，一般認為這可能是達文西的最後一幅作品。從自畫像能看到達文西晚年時的思想、氣質，以及充滿着智慧的目光。他的臉上披散着的長髮與領子上的長鬚，每一根線條都給人留下深刻的印象，感覺到達文西即使年紀老邁，其精神狀態依舊才智超群。他的鼻樑和嘴唇顯示出一種堅強不屈的性格與意志力。這幅畫展示畫家有無窮的創造力和表現力。

齊白石作《老當益壯圖》

齊白石是近代中國畫大師，以畫草蟲花卉見長，他畫的山水獨具風格，人物也頗有自家特色，用筆簡練，縱筆揮寫，寥寥幾筆，人物的神態便呼之欲出。《老當益壯圖》是齊白石於 94 歲晚年所畫的自畫像，表達出白翁身心健康的狀態，詼諧天真、慈愛仁厚，挺腰舉杖，一副不服老，不認輸的英雄模樣。



節錄及改寫自：長江文藝出版社（1982），《藝叢》；馬貝（2018），

《繪畫大師達文西》；宋康（2013），《凡·高自畫像、義大利女人》。

活動二：認識自己的重要性

認識自己，亦即是認識「自我」。「自我」是指日常思想或說話中的「我」，而對自己的看法和定位稱為「自我概念」，當中包括但不限於外表（如外貌、身型）、性格、能力、喜好、長處、短處或限制、家庭背景、社會角色及社會地位等。透過「自我概念」，我們可以更好地從不同面向深入地認識自己，包括抱負、行為模式、價值觀和影響力等的覺察和了解。

當青少年踏入青春期後，無論心理或生理都會出現急速的變化，我們或會感到無所適從，因而對前景產生迷茫和困惑，甚至對於自己也會感到模稜兩可。在這個時候，如果我們能夠把握機會，充分認識自己，建立清晰的自我概念，就能更懂得欣賞自己，接受自己的限制和改善自己的缺點。同時，充分認識自己有助我們了解自己的**獨特之處**和**潛能**，從而發展所長。在審視自我的過程中，會發現自己的不足。但切記你並非孤單而行，可向身邊師長及同儕尋求支援，亦可向他們虛心學習。凡事懂得易地而處，接納不同建議，開放自身的思維和感受，對認識自我有莫大幫助。



反思問題：

1. 認識自己對你有幫助嗎？為甚麼？

例如：

- *有。因為我可以知道自已的性格、能力、長短處，從而發掘更多的潛能，讓我更早規劃往後的目標。*

2. 你同意志明所言「平凡的人就沒有獨特之處」嗎？你有獨特之處嗎？

例如：

- *同意。平凡的人就是沒有甚麼強項，跟一般人無異，何來獨特之處。我沒有獨特之處，沒有出眾的樣貌，學業成績也只是一般。*
- *不同意。每個人的樣貌、性格、思維都不同，這已是獨特之處。*

活動三：尋找獨特的我 BINGO

遊戲一

遊戲方法：

1. 請按每個空格內的提示自由填寫，不要跟同學討論，也不要讓同學看到你的資料。
2. 當你聽到教師說出與你該格子內容相同或相近的字詞，即可在方格內劃上「X」。如四格成功連成一線（直的、橫的、斜的均可），即大聲說出「Bingo」，勝出比賽。



教師先讓學生在課堂前完成下表。課堂上，教師可因應情況及學生興趣等，完成全部遊戲或其中一個遊戲，然後進行討論活動和總結。

 你的性別	 最喜歡的水果	上學方式 (如：坐巴士或步行)	最喜歡的消閒活動
 生日月份	今天的髮型 (如：短髮、紮馬尾、 曲髮)	眼珠的顏色 (如：黑色、褐色)	家庭成員數目
 晚上睡眠時間 (如：晚上 10 時)	就讀班別	 最不喜歡的顏色	一個長處
最滿意的身體部位	 腳板長度 (cm)	長大後想做的工	一個弱點

遊戲二

遊戲方法：

遊戲一完畢後，教師會給你三分鐘，尋找跟你空格內填寫相同資料的同學，並請他／她在相關空格內簽名。獲得最多簽名的學生勝出這場遊戲。



討論問題：

1. 你找到和你十六個格子內容完全相同的同學嗎？如找到，請跟他擊掌一下。你覺得你們是一樣的嗎？如找不到，為甚麼？

例如：

- *找到。但我和他／她只是剛巧這些相同，我們還有很多不一樣的地方。*
- *找不到。因為世界上很難找到跟自己一模一樣的人，每個人都是獨一無二的。*

2. 跟鄰座同學互相分享自己的遊戲紙。試根據這遊戲及對鄰座同學的認識和了解，告訴他／她最少三個你覺得他／她獨特的地方，並寫在他／她的工作紙內。

例如：

- *你的眼睛很圓；你很活躍；你走路很快。*

德國哲學家萊布尼茨曾說「世界上沒有兩片完全相同的葉子」。我們每個人都是獨一無二的，沒有完全相同的兩個人。常言道「天生我材必有用」，所表達的就是每個人都是獨特且有價值的。我們的價值在於擁有無限的潛能，只要接納自身限制，努力改善不足，把握機會發揮所長，我們就能成為比現在更優秀的人。另外，在探索的路途上與同儕互相扶持，不單可以藉由他人的想法，以更客觀、全面的方式認清自我，更可與對方互相鼓勵並肯定彼此，協助他人成就更優秀的人生。



資料來源：李珊（2016），《做一個內心豁達的女人》。



教師鼓勵學生自行研習
自學材料一「自我概念的三個特徵」
及自學材料二「自我概念的形成」。

工作紙二：自我概念

甚麼是自我概念？

成長過程難免有困惑或迷惘，我們或都曾反問自己是一個怎樣的人。每當與不同人交往，產生不同的經歷和反思，這些都給我們帶來新的理解和評價，逐漸形成一套對自己獨有的看法，這稱為自我概念。簡單來說，自我概念就是一個人對自己的看法。



活動一：變、變、變，變出三個「我」：自我概念中的「真我」、「別人眼中的我」、「理想的我」

自我概念是由「真我」、「別人眼中的我」和「理想我」所構成。

😊 真我

- ★ 指自己對自身各方面特質的看法。
- ★ 這些看法來自成長中與他人比較、別人對自己的觀感以及不同的生活經歷所構成的。
- ★ 例如：你發現自己比同班同學高；教師曾稱讚你做事富責任感，這些或會演變為你對自己的一種看法。又如，你吃飯時常弄污衣服，據此你或會認為自己是個粗心大意的人。在工作紙一活動一，你提出了對自己不同方面的看法，這就是自我概念中「真我」的部分。



工作紙一
活動一

😊 別人眼中的我

- ★ 指別人對我們的看法。
- ★ 「真我」與「別人眼中的我」有時並不一樣。其中一個原因是我們傾向把自己較好的一面展示人前，較不好的則收藏起來，擔心別人不喜歡自己。另一原因是，有些人為了迎合他人而扮演別人喜歡的角色，以最完美姿態出現，希望獲得他人認同。上述兩個原因都是為了別人而把某方面的「真我」隱藏。第三個原因是有些人連自己的特質都不知道，只在與別人相處時才無意間展現出來，這樣也會令「別人眼中的我」跟「真我」不一樣。



😊 理想我

- ★ 指自己希望成為一個怎樣的人。
- ★ 如果「真我」與「理想我」愈接近，我們對自身狀態便愈滿意；反之，兩者相距愈大，愈容易感到不安和沮喪。



- ★ 例如：婉惠希望自己是一個社交能手。可惜升中後，她總覺得很難跟同學打開話題，理想與現實情況出現落差，令她感到沮喪。不過，有些人視此為改善和提升自己的動力，藉此邁向更理想的自己。例如：婉惠因此更積極學習不同的社交技巧及更主動跟同學說話。

討論問題：

1. 自我概念是由甚麼所構成？試解釋各個部分的內容。

- 自我概念由「真我」、「別人眼中的我」和「理想我」構成。
- 「真我」是指自己對自身各方面特質的看法。「別人眼中的我」是指別人對我們的看法。「理想我」是指自己希望成為一個怎樣的人。

2. 「真我」與「別人眼中的我」有時會不一樣。試以自己或朋友的經驗加以說明。

例如：

- 嘉琪認為自己沉默寡言不愛說話，不會受同學歡迎。其實，在同學眼中，嘉琪對人有禮又樂於助人，同學都樂意跟她交朋友，因此她很受同學歡迎。

3. 「真我」與「理想我」相差愈大，我們愈容易感到不安和沮喪。試以自己或朋友的經驗加以說明。

例如：

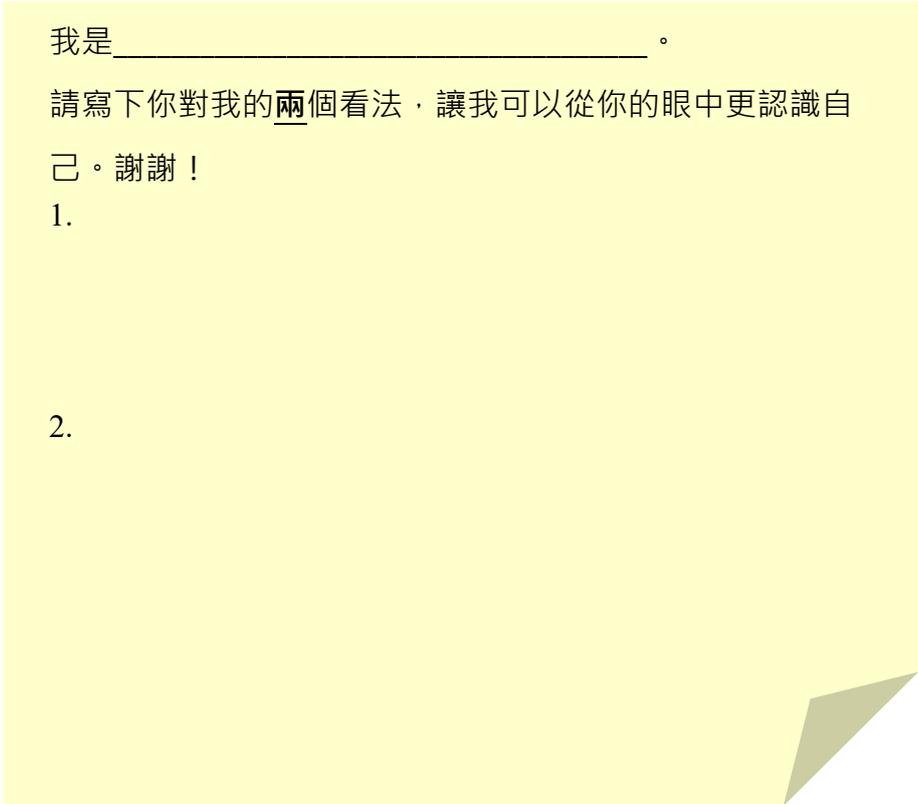
- 嘉華希望自己文武雙全，實際上他的成績雖然名列前茅，但體能卻強差人意，因此距離自己的理想相距甚遠，令他自信心低落。

活動二和三有助我們了解甚麼是「別人眼中的我」和「理想我」，現在就繼續尋我之旅，來加深對自我的認識吧。

活動二：別人眼中的我

- 上課前準備：
 - 請你準備三張卡片（下方卡片樣本僅供參考，你亦可自行設計）。

卡片樣本



我是 _____。

請寫下你對我的兩個看法，讓我可以從你的眼中更認識自己。謝謝！

1.

2.

- 上課前，請你邀請一位家庭成員、一位同學 / 朋友及一位熟悉你的人，例如老師、鄰居、教友等，分別在卡片上寫下對你的兩個看法。取回卡片後，嘗試把卡片上的看法，比對你在工作紙一活動一問題 2「文字寫作」及「我的自畫像」任務的自身看法。
 - ✓ 如有**新的看法**，請用**紅色筆**把看法加進寫作及畫作。
 - ✓ 如**新的看法**與你自己原有的看法有**矛盾**，把新的看法**加到原有看法旁邊**，並加上問號（？）。
 - ✓ 如別人給的看法跟原有的**看法一樣**，用螢光筆把這（些）看法標示出來。

反思問題：

1. 從卡片中，你有發現新的看法嗎？如有，請回答 (i) 或 (ii) 及問題 2-5。
如沒有，直接回答問題 3-5。

- (i) 你同意新的看法嗎？(ii) 如同意，哪是甚麼看法？是誰提出的？為甚麼他／她能提出你不知道的看法？

例如：

- *同意。她是我的妹妹，發現我很懂得照顧他人。*
- *因為她每天與我生活在一起，我經常照料她的起居飲食，而我習以為常，因此我不太察覺出來。*

- (ii) 如不同意，哪是甚麼看法？是誰提出的？你認為為甚麼他／她會有這樣的看法？

例如：

- *不同意。他／她並不太認識我。*
- *我自己刻意隱藏。*

2. 承上題 1 (i)，有些看法跟你原有看法有矛盾的嗎？如有，你會選擇哪個方法來重整自我概念？為甚麼？

- (i) 保留原有的看法
(ii) 採納新的看法，改變原有的看法
(iii) 採納新的看法，同時亦保留原有的看法
(iv) 其他（如向給意見的人詢問看法背後的理據／原因，然後再向其他朋友或家人收集意見或求證）

例如：

- *保留原有的看法。因為這是代表我自己的看法，我比任何人更清楚自己。*
- *採納新的看法，改變原有看法。事實上，我對自己不太清楚，很多看法都只是感覺，沒有行為或例子作依據，反之他人的看法比較客觀和全面。*
- *採納新的看法，同時亦保留原有的看法。因為從別人的眼中，我能認識到自己的另一面，另外我認為每個人都會在不同情況展示不同的一面，因此兩種看法均能代表我。*
- *詢問給意見的人，為何有此看法。因為我從不察覺，想知道她／他如何得知我是這樣，再把這個看法詢問其他朋友，也許一個人的看法始終流於主觀，集思廣益較為客觀。*

3. 有些看法跟你原有看法一樣嗎？如有，有多少個？你認為這反映甚麼？

例如：

- 有，一個。同學認為我是個開心果，我亦認為自己喜歡給人帶來歡樂。這反映我對自己的理解，接近別人眼中的我。同時我善於表達自己的想法，與他人分享內心世界，因此我身邊的朋友都很了解我。
- 沒有。我認為他人與我並不相熟，未能了解真正的我是怎樣的人／我未有表現真正的自我／我對自己並不了解／我害怕與他人分享自己的心事。

4. 你認為怎樣做才能讓別人對你有更深入的看法，亦讓你更清楚了解自己？

例如：

- 我認為多與家人及朋友溝通，表達自己的感受，同時詢問他們對我的看法，因為和他們相處時間愈長，他們亦會愈了解自己。同時保持虛心和開放地接受他們的評價，才能更客觀地審視自己，了解自己。

活動三：理想的我：我的理想自畫像

你有崇拜、仰慕、尊敬或欽佩的對象嗎？你可能因為仰慕他／她的優點、某方面的才能或品格等，而把他／她當作心目中的目標和楷模，不自覺地模仿他／她的說話和行為，學習他／她的**價值觀**。

價值觀

指個人對於客觀事物（人、事、物）的意義、作用和重要性所持有的評價和態度。

1. 我仰慕的對象

(i) 試在下表左方寫下一個你仰慕、尊敬或欽佩對象的姓名。他們可以是長輩、老師、朋友、社會名人、歷史偉人、運動員，甚或是電影或漫畫角色等。你也可以貼上他／她的相片或畫出他／她的畫像，然後在右方列出三個你想擁有的他／她的特質。



我崇拜、仰慕、尊敬或欽佩對象是...	三個我想擁有的他／她的特質
(一個學生仰慕、尊敬或欽佩的人的名字)	例如： - 有創意、大眼睛、型格、刻苦耐勞、堅強勇敢、歌聲動人、籃球技術高超等。

(ii) 你為甚麼想擁有他／她的特質？

例如：

- 因為我想改掉某些缺點。
- 因為有了這些特質後，我會更加受別人歡迎。
- 因為我也想像他／她一樣受人尊敬，為社會作出貢獻。

2. 我的理想自畫像

承上題，如果神仙出現，承諾把你渴望擁有的特質送給你，你會變成怎樣？請用**藍色筆**在工作紙一活動一問題 2 (2) 「我的自畫像」上，加入這些特質或改變原有特質。



反思問題：

1. 看看你的畫像，這就是你理想的自己嗎？如果不是，還欠缺哪些特質？試把它／它們列出，並用藍色筆在工作紙一活動一問題2（2）「我的自畫像」上加入這（些）特質。

例如：

- 是。
- 不是。還欠缺流利的口才。

2. 看看工作紙一活動一問題 2（2）「我的自畫像」，比較鉛筆畫的「我」（真我）和加上藍色筆畫的「我」（理想我），這兩個「我」有多大差異？你對這種差異有甚麼感覺？

例如：

- 沒有差異。
- 有少許差異。對比現在的我（真我），我更喜歡新的那個我（理想我），新的那個我更好；或我比較喜歡原來自畫像的我，因為這才是真實的我，沒有人是完美的。
- 有很大的差異。我喜歡新的那個我；或我喜歡自畫像的我。
- 感到不開心。因為我覺得要得到哪些特質很困難；或根本不可能得到哪些特質。

3. 你會如何減少這種差異*？試為自己定立目標，邁向更理想的我。

*提示：是否全部差異都可以減少？如果不是，我們應如何對待這些差異？

例如：

- 我可以積極改善壞習慣；改正自己的缺點；努力練習技巧／能力。
- 我認為不是全部差異都可以減少，有些差異可能是基於我的限制（例如：先天體能較差，經訓練後仍沒有改善），我會接納它，並努力發展其他方面的潛能。

小結

你認識自己嗎？相信經過這兩節課，我們對於自己的天分、能力、判斷及價值都加深了認識，亦學會認識自己的重要性。清晰的自我概念，有助我們明白自己的獨特性和價值，以及限制和弱點，讓我們欣賞自己並接納自己的限制，從而充分發揮自己的優勢，管理自己的弱點並加以改進，成為比現在更優秀的人。

我們可以透過自我概念的構成元素包括「真我」、「別人眼中的我」和「理想我」，藉着他人的觀感、自我的期望，從不同面向加深對自我的認識，更懂得調整心態，讓自己變得更好。例如：當「理想我」與「真我」相距甚遠，我們除了懂得反思當中的限制，亦學會向身邊摯親和朋友收集意見，更會提醒我們自己也有值得欣賞的方面。當我們開始欣賞且鼓勵自己，自我概念也會有所改變，「真我」就可以拉近與「理想我」的距離，最終心理狀態亦會愈來愈平衡。故此，我們擁有正面的自我概念對成長很重要，懂得改進自己，依照自己的潛能發展，成就更優秀的人生。



除了自我態度、成長經歷、他人評價外，自我概念往往受到自信心和自尊感所影響。因此，第三及第四節課將會討論怎樣成為一個自尊自信的人，讓我們建立更健全的自我概念。



「三分鐘概念」動畫視像片段「自我概念」

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

單元 1.1 自我理解與生活技能
第一部分：認識自己，做個自尊自信的人
(第三及四課節)
學與教材料

工作紙三：自尊對個人成長的重要

自尊又稱自尊感，是個人對自己的評價，包括對自己欣賞的程度及對自我價值的感覺。



教師先讓學生上課前完成工作紙三至四，然後在課堂上進行討論活動和總結。

自尊感高的人

如果我們擁有較高的自尊感，會以正面態度看待別人的評價，懂得欣賞自己的長處，肯定自我的價值，同時不害怕於人前暴露缺點，即使遇上困難也會以積極的態度面對，視別人的批評為對自己的激勵和改進的動力。因此，我們會更積極完成自己能夠勝任的事情，勇於接受挑戰及克服困難，並且較容易與他人建立良好的人際關係，以及實踐目標。

我覺得自己有很多優點。



班主任給我的意見，有助我改善自己的不足。



自尊感低的人

如果我們擁有較低的自尊感，對自己的看法則較為負面，很在意別人的評價，往往集中在自己的缺點和錯誤上，面對挫折時多習慣歸咎於自身問題。同時害怕接受新事物，待人處事容易感到焦慮和不安，甚至影響個人表現和與他人的關係。

我覺得自己毫無用處，很多事都做不好。



老師今早稱讚我很好學，但我不覺得自己值得被稱讚。





知多一點點：馬斯洛的需要層次理論與提升自尊感

馬斯洛的需要層次理論指出，人的需求從低到高依次劃分為五個層次。最低為生理需要，最高為自我實現需要。馬斯洛認為人要滿足了自尊的需要，才能對自己充滿信心，懂得發揮潛能，追求自己的理想和更美好的生活，實現個人抱負，進而達到自我實現需要。因此，提升自尊感對個人成長很重要。

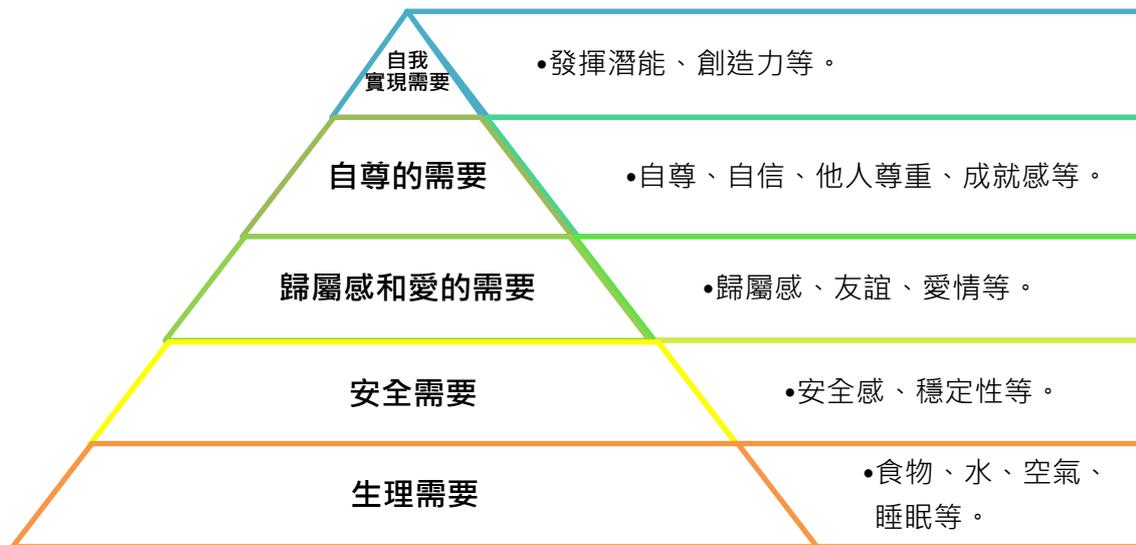


圖 2 馬斯洛需要層次理論

資料來源：宗文舉、石鳳妍、詹啟生（2017），《現代心理學理論與實踐》。

活動一：自尊感量表

自尊感高低會影響個人評價。以下的小測驗有助了解你的自尊感。細閱下列句子，誠實地剔選「✓」你的答案。

你同意以下對「自己」的描述嗎？試在適當空格內加「✓」。

描述	很不 同意	不 同意	同意	很 同意
1. 當別人稱讚我時，我會受之無愧。				
2. 有時我覺得自己一點長處也沒有。				
3. 我認為自己有不少優點。				
4. 我願意改善自己的弱點。				
5. 我認為自己沒有甚麼值得自豪。				
6. 有時我覺得自己毫無用處。				
7. 我認為自己是個有價值的人，至少和其他人一樣有價值。				
8. 我要是能夠更尊重自己就好了。				
9. 從各方面看來，我較傾向認為自己是一個失敗者。				
10. 整體來說，我滿意自己。				

計分方法：

題號	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>						
分數	___ +	___ +	___ +	___ +	___ =	分數 (A) : ___
題號	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>						
分數	___ +	___ +	___ +	___ +	___ =	分數 (B) : ___
總分 (A + B) :						

資料來源：Rosenberg (1965)，Society and the adolescent self-image。

評分標準：滿分為 40 分。總得分愈高，表示自尊感愈高。

注：這個評估只是為了幫助同學初步了解自己而設，而非一種斷定數據。如果同學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強；如果在這個評估拿到低分，表示在以上幾個方面的自尊感有待增強。因此，這是一個很好的機會，更深入地反思對自己的看法。

活動二：影響自尊感的因素

青少年的自尊感會受個人因素、性格、家庭、學校、朋輩、社會等影響，透過各種因素的轉變，自尊感在成長過程中亦不斷更新、改變和提升。另外，有學者指出自尊感多由成功的經驗和能力衍生出來，亦即是說成功和失敗經驗的次數會影響個人的自尊感，同時他人的評價亦會有助或有礙我們自尊感的發展。我們應先清楚這些因素如何影響自尊感，找尋自己自尊感高或低的原因，進而學懂克服且接納，成為一個有自尊的人。



圖 3 影響自尊的因素

影響他們自尊感的因素

根據上文及以下人物的自白，完成下頁任務。

1. 同學批評我的籃球技巧，又說我沒有自知之明，賴在校隊不肯退出。我真的很不濟。



國強

2. 這次的朗誦比賽落敗了。事後，爸媽都鼓勵我不要放棄，相信我只要繼續練習，改進弱點，就會有好的表現。



淑敏

3. 我的髮型是很多網紅推薦的。我總覺得走在街上很多人都向我投以羨慕的目光。

明華



4. 今早上學時，我發現又忘記帶錢包了。我很生氣，為甚麼我總是那麼不小心。

美惠



5. 我的皮膚沒有子茹那麼白皙，難怪都沒有她們那麼受歡迎。

思韻



你認為他們對自己在自白中所述方面的評價是高或低？他們對自己的評價受甚麼因素所影響？試在適當空格填寫正確答案。

人物	對自己在自白中所述方面的評價*	影響因素
1. 國強 	高 - /低	朋輩關係
2. 淑敏 	高/ 低	家長管教方式
3. 明華 	高/ 低	社會文化
4. 美惠 	高 - /低	失敗經驗
5. 思韻 	高 - /低	個人因素

*刪去不適用者

活動三：自尊五感

美國教育家米雪寶帕 (Michele Borba) 提出**自尊五感理論**，這理論指出建立自尊感的元素，涵蓋**安全感**、**方向感**、**能力感**、**獨特感**與**聯繫感**。通過加強這些元素，能使我們更有信心應付生活挑戰，從而提升自尊感。

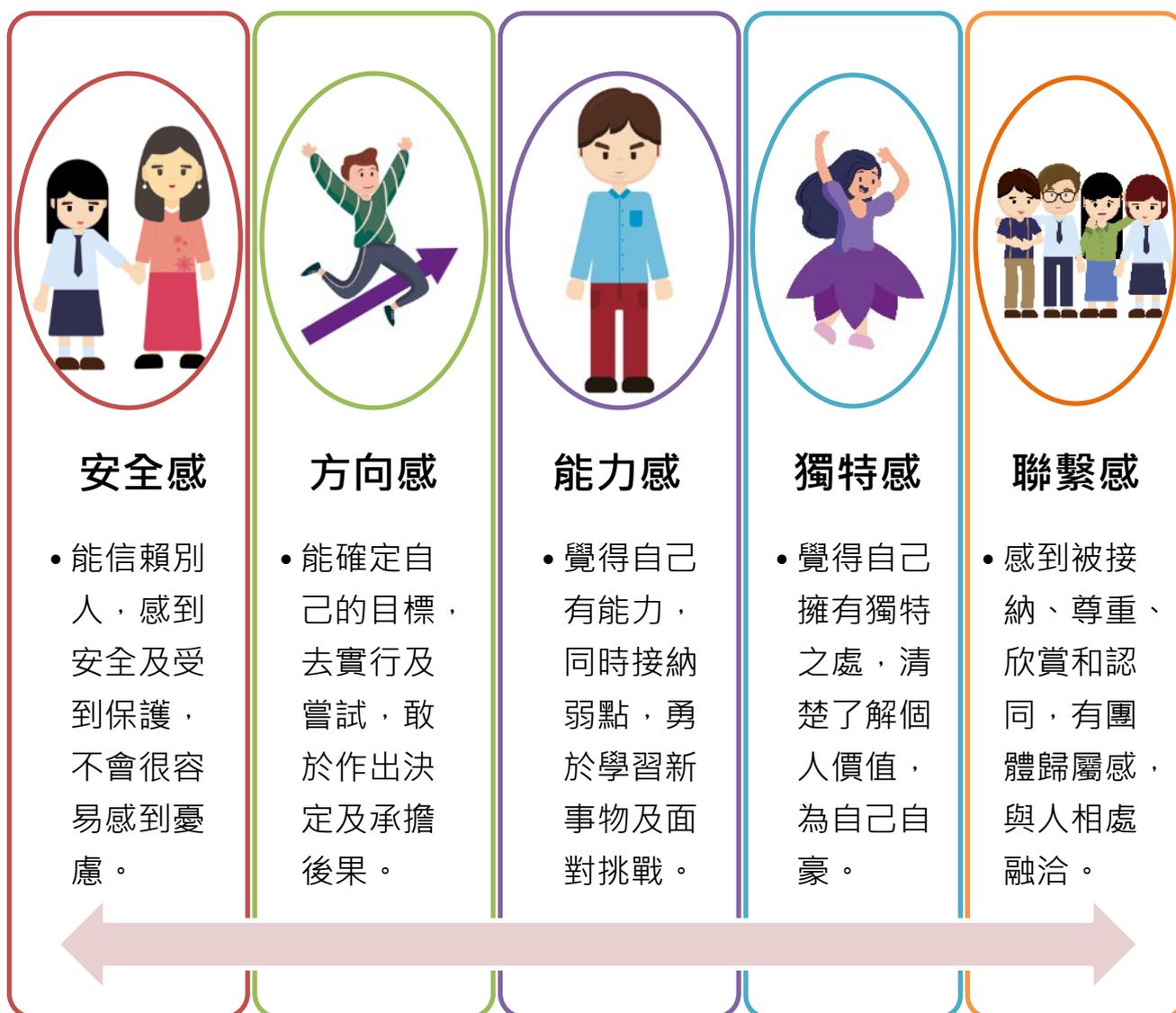


圖 4 自尊感的五大元素

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

自尊有型人

個案 1



我是一個很平凡的人，從來沒有人願意多看我一眼。我的體型瘦削，令我感到自卑。我很想擁有像明星一樣的健碩身材，本想多做運動改善體型，但卻害怕吃苦。

另外，我從不參與學校的活動，覺得表現永遠不及他人，會醜態百出，被同學取笑。即使老師邀請我擔任班長，並給予我信心，但我仍害怕自己力有不逮，所以婉拒了老師的好意。我曾嘗試表現自己，在音樂堂請纓為同學作鋼琴伴奏，但同學都沒有拍手歡呼，令我很沮喪。

個案 2

我在唱歌、芭蕾舞及鋼琴的表現可說是首屈一指，我相信自己今年定能獲得校際歌唱比賽的冠軍。我樣貌甜美，將來會是一個很受歡迎的藝人。我想，像我這樣有才華的人，同學們一定很羨慕及欣賞我，但不知為何大家都不喜歡和我做朋友。有一次我還聽到同學說我自大，喜歡出風頭，恃著老師的寵愛，常常強迫別人遷就我，為此我很不開心。



美馨

1. 你認為國榮和美馨的自尊五感有甚麼不同，你會給他們多少分？

請在☆塗上顏色，最高為5☆，最低為1☆，並舉例說明。

國榮



自尊感元素	分數 例如：	例子 例如：
安全感	☆☆☆☆☆	- 雖然老師給予信心，但仍然害怕自己沒有能力做班長。
方向感	☆☆☆☆☆	- 想多做運動，但卻害怕吃苦。
能力感	☆☆☆☆☆	- 從不參與學校的活動，因為覺得自己表現不及他人，會醜態百出，被同學取笑；害怕自己力有不逮，婉拒老師的好意。
獨特感	☆☆☆☆☆	- 覺得自己很平凡；身型瘦削很自卑。
聯繫感	☆☆☆☆☆	- 覺得同學不欣賞他，對他的表現沒有任何反應。

美馨



自尊感元素	分數 例如：	例子 例如：
安全感	☆☆☆☆☆	- 聽到同學說她壞話，感到很憂慮。
方向感	☆☆☆☆☆	- 相信自己將會在校際歌唱比賽贏得冠軍；亦會成為一個很受歡迎的藝人。
能力感	☆☆☆☆☆	- 唱歌、芭蕾舞及鋼琴表現都較他人出色；認為自己在今年校際歌唱比賽，一定會取得冠軍。
獨特感	☆☆☆☆☆	- 覺得自己很有才華，樣子甜美。
聯繫感	☆☆☆☆☆	- 同學們都很不喜歡和她做朋友，亦會在背後說她不是。

參考上文個案及結合個人看法，回答以下問題：

1. 試從國榮和美馨之中，選一個人物來描述他們的自尊感，並提出例子支持你的看法。

- 除方向感外，國榮其他四感都偏低。
- 他覺得自己很平凡，沒有人會留意他。他很想擁有像明星一樣有健碩的身材，但卻認為自己身型瘦削，從而感到很自卑。他害怕自己的表現不及他人。故此，即使老師邀請他擔任班長時，他亦不敢接受此責任。
- 此外，他在音樂堂為同學伴奏，沒有人拍掌，令他很沮喪。事實上，同學拍手與否，不能作為欣賞或不欣賞他的根據。
- 美馨的安全感及聯繫感略低，其他三感都很高。
- 她認為自己唱歌、芭蕾舞及鋼琴的表現都是排第一的，同學們都應羨慕和欣賞她的才華。她覺得自己樣貌甜美，將來會是個很受歡迎的藝人，甚至對於同學不愛和她做朋友一事感到疑惑。

2. 你覺得誰的自尊感偏低，哪方面需要改善？如何提升他／她的自尊感？

- 國榮的自尊感偏低。
- 他要學會接受自己及學習欣賞自己的長處及強項，例如：懂得彈鋼琴，不應過分著眼於自己的身材或太在意別人如何看他的外貌。
- 他亦可嘗試接受責任及新挑戰，例如：擔任班長，來提升自己的能力。
- 他可以多與同學聯繫，了解同學對他的印象及評價，透過自己的強項幫助他人，從而建立友好關係。

3. 你覺得誰的自尊感偏高，哪方面需要改善？如何改善？

- 美馨的自尊感偏高。
- 她要學習謙虛，不應過分自大。
- 她應檢討自己有沒有自視過高而看不起他人，或強迫他人遷就自己。如有，就要學習互相尊重，主動釋出善意，改善與同學的關係。

小結

自尊感對個人成長十分重要，當一個人擁有健康的自尊感，做人處事的態度會積極，能發揮所長，善用自身的潛能，追求更豐盛的人生。自尊感是持續且多變的，會受到不同的因素影響而有所變動，例如：成功或失敗經驗的累積，朋輩或師長的認同、父母的培育理念等，因此我們在成長過程中需不斷建立及維持正面的自尊感。

自尊感的高低會影響身心健康、處事態度，以及對他人的評價非常敏感等。對自己評價過高的人容易目中無人，每當別人的成就超越自己，便會容易產生嫉妒心，環境適應力相對較差，亦不善於與人協調。反之對自己評價過低的人缺乏進取精神，總覺得自己低人一等，常有畏縮、自卑、消極等態度，稍有批評便會心灰意冷，處事效率較低。因此我們應學會如何對自己作出準確的評價，不單凡事更有自信，更有勇氣戰勝各種困難，成為一個更優秀的人。我們應多參考「自尊五感」的五個向度包括安全感、方向感、能力感、獨特感、聯繫感來提升及培養我們的自尊感。



「三分鐘概念」動畫視像片段「自尊自信」

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

工作紙四：自信對個人成長的重要

自信心是相信自己處事的能力。自信心強的人會對自己的能力給予肯定和欣賞，自尊感亦會較高。相反，自信心不足的人則會對自己諸多不滿和充滿負面的評價，自尊感亦會較低。自信心對於一個人的成長過程具有積極的推動作用，是影響成才與否的重要心理素質。缺乏自信心的人容易自卑，會透過別人的肯定和認同來建立自信，但最終多害怕面對別人的批評而變得消極悲觀，做事畏首畏尾。也有一些人過分自信而形成自大，往往高估自己，認為自己能人所不能，看不起別人，沒法與人融洽相處；面對失敗時，由於不能承認自己犯錯，往往會逃避責任，推過於人。

要成為一個自信的人，我們一方面要對自己有充分認識，欣賞自己，肯定自己的能力及長處，同時也要虛心學習，增強自己的能力，並以積極的態度面對失敗與挫折，才能成為一個自信的人。



活動一：「正向」與自信

正面的想法、情緒和行為很重要，它能提升我們的自信心。如果我們擁有正面的想法，抱持積極、樂觀的心態，相信自己的能力，我們就會更有信心面對生活的挑戰和克服困難。



正面		負面
✓ 認為自己有能力和有價值	X	覺得自己沒有能力和沒有價值
✓ 相信自己有能力克服困難	X	認為自己如何努力都不能解決問題

想法

正面		負面
✓ 堅毅地面對失敗	X	失敗時感到沮喪
✓ 樂觀、積極	X	悲觀、消極

情緒

正面		負面
✓ 勇於接受並面對困難	X	逃避困難
✓ 盡力去解決問題	X	不願意解決問題，甚或把問題推給他人
✓ 堅持達成目標	X	敷衍了事

行為

圖 5 「正向」與自信



教師可運用電子應用程式如「文字雲」展示全班結果，讓學生對同學的經驗一目了然。

活動二：「做得好」小告示

記錄成功的經驗，讓我們可以更具體知道自己曾經有能力去完成大小事情，在往後遇到挑戰或困難時，可藉此提醒及鼓勵自己，增強自信心。



小告示

試在下面的心型圖案寫出五個做得好的事情或成功經驗。例如：得到教師稱讚有責任感、參與義工服務為獨居長者送上物資、小學時當選環保小先鋒。



知多一點點：「自信心」銀行

增強自信小貼士



方法一：活在未來



中國物理學家萬維鋼曾說：「成功是成功之母」。萬維鋼認為要增加成功的機會，就要「活在未來」。「活在未來」是指把將要做的事情在腦海中思考一遍，想想有甚麼需要事先準備、預計會遇到的困難，以及如何能把事情順利做好，以這樣的態度來做事定能培養心思細密的思維，以及計劃周詳的習慣。謹慎的做事態度定必讓別人提升對你信任和信心，而你得到別人的信任後，也會增強自身的自信心。

方法二：記錄成功經驗

任何小事情的成功，都能讓人獲得成就感，從而累積自信心。諾貝爾經濟學 2002 年得獎者丹尼爾卡納曼 (Daniel Kahneman) 發現「相比成功來說，人對失敗記憶都是更加鮮明的」。就算成功與失敗的次數差不多，日子久了，仍會潛意識認為生活中充滿失敗。因此，卡納曼建議我們每天將成功經驗記錄下來，製作成長日記，既能見證自己的成功，又能肯定自我。



方法三：用身體動作產生正能量

社會心理學家斯戴博 (Stepper) 和斯特拉克 (Strack) 發現「低頭、聳肩、彎腰」的動作，給人一種垂頭喪氣的感覺。反而，腰背伸直、昂頭挺胸，給人一種志氣高揚的姿態。這些身體動作影響著自豪程度的評分。自信的人會昂首挺胸，腰背挺直，腳步比一般人快 30%，自豪程度高。因此，我們要經常保持志氣高揚的姿態，有助產生正能量，提升自信心。



方法四：多學習、多經歷

每個人在學習新知識、新技能時，由於豐富個人學識和能力，過程中會不自覺產生優越感，再經過反覆練習及累積一定成功經驗，自信心會逐漸有所提高。同時多作新嘗試或到不同的地方遊歷，擴闊個人視野、見聞和經歷，這些均使我們增強自信心。



節錄及改寫自：速溶綜合研究所、何聖君 (2018)，《超實用博弈必勝書》。



做個自尊自信的人

自信能帶來正能量，讓我們成為更耀眼的人，同時讓我們做事更有信心和動力，幫助我們踏上成功的道路。但怎樣做才能變得自信呢？你認為自己是一個有自信的人嗎？下列圖表的建議，或能幫助你進一步建立自信，欣賞自己所長，接納並改善自己的弱項，從而懂得欣賞自己。

1. 欣賞自己的優點

- 把自己的優點和做得出色的事情列一張清單，放在容易看見的地方，以作提醒及鼓勵。

2. 肯定自己的價值

- 「天生我才必有用」，要肯定地對自己說：「我是一個有用的人」。

3. 接納自己

- 接納自己的外表和樣貌，亦要明白個人的內在修養更為重要，建立一個內在美的自我形象。明白每個人都有長處及短處，不應期望自己十全十美或樣樣皆能，也不因某方面的不足而影響自信。

4. 發揮自己的潛能

- 開放自己，多參加不同的活動，從而了解自己的能力和興趣和才華，以及開拓潛能。

5. 改善自己的缺點

- 對別人的關心和提點作出回應，積極改善缺點。

6. 避免與人比較

- 每個人都是獨一無二，多與自己比較，今日的我較昨日的我進步。

7. 不怕失敗

- 從挫敗中學習，檢討可以改善之處，再接再厲。

8. 建立良好的人際關係

- 與家人、師長、同學和朋友建立良好關係，互相尊重、信任，遇到困擾時可向他們傾訴，他們會提供支持和鼓勵。

圖 6 培養自尊自信的方法

節錄及改寫自：香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務（2015年11月10日），《心理社交健康》。

總結

每個人都是獨特的，有著各自的特質和天賦，如果我們能夠發揮所長，貢獻自己，每個人都是有價值的。認識自我的過程雖漫長且持續，但並非遙不可及，我們可透過各種途徑來了解「真我」、「理想我」和「別人眼中的我」。例如：在團體中多觀察別人的反應，誠實地面對自己和他人的看法，心平氣和地接納真實的自己並及他人的看法，以客觀和全面的方式了解自己，同時亦要樂於嘗試和學習；當我們封閉心靈，害怕承擔失敗，便會裹足不前，反之敢嘗試和學習，才能獲得新的認知和發現，更清楚了解自己。

人的自我認識是可以改變的，當有着不同的成長經歷，他人的認同或評價、成功或失敗經驗，對自我的看法亦會隨之更新。我們也許對現在不甚滿意，但世上沒有十全十美的人，因此我們不須勉強自己扮演他人心中完美的角色，懂得欣賞自己的才華，同時學會接納自己的限制，才是自尊自信的最佳狀態。只要我們抱持着這種積極且正面的態度看待一切，亦保持虛懷若谷的心態，向他人學習並改進自己，相信不久的將來，你會成為一個更優秀的人。

無論你往後想做些甚麼，都必須學會認識自己，透過自我探討，發掘潛能與力量，思考生活的方向與目標，找到屬於自己的路。在這複雜多變的社會中，愈認識自己，才能愈清楚



自己的定位，從而彈性地調整心態，選擇適合的環境，在此展現最獨特的才華與特質，勇於接受挑戰，同時建立和諧的人際網絡，實現自我潛能，找尋屬於你的人生。

單元 1.1 自我理解與生活技能 第二部分「情緒管理與提升抗逆力」將幫助我們認識情緒及不同的情緒處理技巧及方法，提升生活技能，並在日常生活中學以致用。

趣味悅讀

名人故事

故事一：欣賞自己是成功的第一步



一個窮困潦倒、幾乎一無所長的青年流落到巴黎，他期望父親的朋友能替自己找一份謀生的工作。但當父親的朋友問他幾個關於專長的問題後，青年卻只能羞澀地搖頭告訴對方自己似乎一無所長，連絲毫的優點也找不出來。

父親的朋友請他把地址寫下來，青年羞愧地寫下地址，就急忙離開。當他轉身的時候，卻被父親的朋友一把拉住，並說：「年輕人，你的名字寫得很漂亮，這就是你的優點！你不該只滿足於找一份糊口的工作。」把名字寫好也算一個優點？

青年在對方眼裡看到了肯定。青年人說：「啊！我能把名字寫得漂亮而受人稱讚，如果我能把字寫漂亮，就有能力把文章寫好！」受到鼓勵的青年，一點點放大自己的優點，前行的腳步亦變得輕快起來。

數年後，青年果然寫出了享譽世界的經典作品。他就是家喻戶曉的法國著名作家大仲馬（Alexandre Dumas）。

故事二：信自己，沒有不可能

麥斯·柏格斯（Tyrone Curtis Bogue），是 NBA 歷史上最矮小的球員，身高只有 5 尺 3 寸。柏格斯從小就非常熱愛籃球，夢想有一天可以進入 NBA 球隊。當同伴得知後，都忍不住哈哈大笑。他們都認為：「一個身高只有 1.60 米的矮子是『天災』，『絕對不可能』進入 NBA 的。」

然而，「絕對不可能」並沒有磨滅柏格斯的志向。他相信只要努力，定能成功。於是，他用上比一般人十多倍的練球時間來增進自己的技巧，同時藉着個子小、不引人注意的先天條件，加上行動靈活迅速的特點，終於成為全能的籃球運動員，亦是最佳控球後衛。柏格斯相信自己，以百折不撓的堅強意志，積極主動的進取精神，把自身的弱點轉化成優點，取得了成功。



節錄及改寫自：mingyanjiaju.org（無日期），《勵志小故事》。

反思問題：

1. 你覺得哪個人物對你比較有啟發性？為甚麼？他對你有甚麼啟發？
2. 閱讀別人的故事，對你最大的得著是甚麼？

如果你有興趣多看別人的生平故事，可以從書籍或網上搜尋更多有趣和具啟發性的故事。



自學材料

自學材料一：自我概念的三個特徵

自我概念的三個特徵

1. **主觀**：由於自我概念是由自己的看法形成，因此它是主觀的。
2. **可變**：隨著我們的成長和愈來愈豐富的經歷，與別人的互動愈多，自我概念可能會受到動搖而產生變化。因此，自我概念是可變的。
3. **可塑造**：別人的評價會促使我們重新檢視自己，調整對自己的看法（自我概念）及對自己有新的理解，從而幫助我們邁向「理想的我」。因此，自我觀念並不是固定的，而是可塑造的。

整體來說，自我概念就是我對自己的看法。每個人對於自己均有既定看法，如：外表、喜好（主觀）。但成長路上的各種經歷、親朋好友的評價、社會的主流價值觀等因素影響，使我們漸漸對自我概念有所改變（可變）。同時，我們會因應對自己的新理解，調整或塑造自我概念，並透過行動作出改善，拉近「真我」和「理想的我」之間的距離，以達成心中的目標（可塑造）。



活動

參考自我概念的三個特徵，續寫下面的故事，並回答下頁的問題。

1. 細閱浩輝的故事，然後為他的故事編寫結局。

浩輝的故事

在小學時，浩輝覺得自己是個很優秀的學生，因為他考試時總是把所有書本的內容都背得滾瓜爛熟，所以一直名列前茅。可是，上了中學後，他總是不能拿到好成績，於是他便開始迷惘和疑惑，甚至否定自己在學習上出現問題，反而認為是老師評分不公。

後來，浩輝決定請教學姐如何解決這個問題。學姐告訴他，中學的學習方法不一樣，需要把學習到的東西融會貫通，才能取得好成績，不能只靠死記硬背，不求甚解。

浩輝聽完學姐的忠告後，發現自己其實只是記憶力很好，但對學習卻是一知半解。這是浩輝對自己的新理解，而他一直希望自己成為一個優秀的學生，因此他不想放棄。



浩輝故事完結篇

你認為浩輝接著應該做甚麼？試為浩輝的故事編寫結局。

浩輝的故事（完）

例如：

浩輝明白了以往死記硬背的方式，不適用於中學階段，融會貫通才是更好的學習方法。他改變以往讀書的方式，決定多嘗試、多發問，遇到不明白的地方，會嘗試上網或到圖書館尋找答案，或請教同學和師長。此外，他亦會於空閒時增值自己，探求新知識，希望能夠善用不同的方法解決學習問題，成為一個比以前更優秀的學生。



討論問題：

1. 你能指出自我概念的三個特徵嗎？

自我概念的三個特徵是主觀的、可變的和可塑造的。

2. 試以浩輝為例子，說明自我概念的其中一個特徵。

例如：

- 自我概念的其中一個特徵是主觀的。以浩輝為例子，他主觀的認為自己把所有書本的內容都背得滾瓜爛熟，一直名列前茅，就是個很優秀的學生。
- 自我概念的其中一個特徵是可變的。以浩輝為例子，他聽完學姐的忠告後，發現自己其實只是記憶力很好，但對學習卻是一知半解。學姐的說話令浩輝對自己有新的理解。
- 自我概念的其中一個特徵是可塑造的。以浩輝為例子，他發現融會貫通才是更好的學習辦方法，因此他改變以往讀書的方式，善用不同的方法解決學習問題，成為一個比以前更優秀的學生。

自學材料二：自我概念的形成

在工作紙二及自學材料一，我們明白了甚麼是自我概念，不過自我概念是怎樣形成的？



自我概念由出生開始便逐漸形成。第一步是發現自己與別人是不同的，繼而逐漸清楚自己與別人有甚麼不同。我們透過與他人的互動，認識自己。在人生各個階段，我們會因不同的人、事、物，例如：父母、親友、同學、朋友、社交群體，家庭背景、教育、宗教信仰、種族文化等，而影響自我概念的形成。此外，我們在社會上擔當著不同的角色（如姐姐、學生等），並因應角色而做出期望的言行。

在各成長階段，我們心目中的重要人物均有不同。例如，在 0-6 歲的幼兒期，父母會評價孩子的表現，這些評價對孩子的自我概念造成直接的正面或負面影響。如果孩子考取理想成績而獲得父母稱讚，他們會漸漸認為自己是聰明的。隨後，在 6-12 歲的兒童期，孩子開始接觸除父母以外的各種人物及新事物，這些都會建立及改變他們的自我概念。例如：卡通人物的正義形象，會成為孩子的對照，逐步完善自我。而在 12-18 歲，青少年需要被認同及接納，朋輩的評價對他們的自我概念影響較深遠。

年齡	時期	重要影響人物
0-6 歲	幼兒期	受 父母 影響 例子 1：我考試成績理想，得到父母的讚賞。 例子 2：我考試成績不理想，受到父母的責備。
6-12 歲	兒童期	受 重要的人 影響，例如：父母、祖父母、教師、朋友、鄰居、藝人、社會知名人士、卡通人物等 例子 1：看見運動員在奧運會獲得佳績，我也要以代表香港出賽作為目標。 我對運動沒有天份，要像運動員在奧運會獲得佳績這目標實在是遙不可及。
12-18 歲	青少年期	受 同輩 影響 例子 1：我星期六參與義工服務，得到同學的稱讚。 例子 2：我星期六未能回校做義工，同學說我很自私。

反思問題：

1. 你的自我概念主要受到甚麼人或因素影響最大？試以例子說明。

例如：

- *我認為我的自我概念受老師朋輩影響最大。因為我比較在乎他人對我的評價，他們的評價能令我更加了解自己，發現自己沒有留意的強項及弱項。*

自學材料三：了解「我」的自我概念

自我概念小測試

青少年擁有清晰的自我概念對成長很重要，因為它會影響我們的自信心和自尊感。以下的小測驗有助了解你的自我概念。細閱下列句子，誠實地圈選你的答案。最高為「5」分，代表「完全符合」，最低為「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. 我滿意自己的外表。	1	2	3	4	5
2. 我與同學相處融洽。	1	2	3	4	5
3. 我經常覺得我的生活很不錯。	1	2	3	4	5
4. 我對我的學業成績感到滿意。	1	2	3	4	5
5. 我跟家人關係良好。	1	2	3	4	5
6. 我盡力孝順父母。	1	2	3	4	5
7. 我覺得自己有理想與抱負。	1	2	3	4	5
8. 我的身材適中。	1	2	3	4	5
9. 我覺得我有定力，不會被引誘做壞事。	1	2	3	4	5
10. 我是個守信用的人。	1	2	3	4	5

資料來源：莊榮俊（2002），《國中學生自我概念、生活適應與自我傷害關係之研究》。

總分：_____

計分方法：將各題分數相加，計出總分數。分數最低為 10 分，最高為 50 分。

分數解讀：分數愈高代表你對自己愈滿意，亦對自己擁有較積極正面的想法和態度，即擁有正面的自我概念。

注：

以上測試目的是希望我們可從不同角度了解自己。測試並非嚴謹精密，結果謹供參考，我們不需要亦不應把它視為對自我概念的嚴格評估標準工具。如果同學在以上各題均拿到高分，可思考如何繼續提升正面的自我概念；如果在這個評估拿到低分，表示在以上一些方面的自我概念有待提升更積極正面的想法和態度。因此，這是一個很好的機會，讓同學可以就自己的表現，深入反思對自己的看法。

一般來說，如果我們擁有正面的自我概念（對自己感到「滿意」），便會對自己有較大的自信心和擁有較高的自尊感，無論遇到甚麼事情，也能以正面和積極的心態面對，因此也比較容易取得好的成果。相反，如果我們的自我概念比較負面（對自己感到「不滿意」），會變得缺乏自信和擁有較低的自尊感，抗拒面對及接納自己，並懷疑自己的存在價值，感到迷惘和困擾，甚至會討厭自己。

其實，只要我們懂得欣賞自己的長處，努力改善自己的不足，接納自己的限制，我們也可以擁有正面的自我概念。

反思問題：

1. 完成「自我概念小測試」後，有否加深你對自己的了解？試舉一個例子。

例如：

- *有。我明白有些方面（生理自我方面）仍需要以正面和積極的心態來面對，例如：身材。*
- *沒有。*

2. 我們可以透過甚麼方法或途徑提升正面的自我概念呢？

例如：

- *我可以多詢問並接納家長、老師及／或同學的意見，積極改進自己。*

參考資料

王淑俐 (2016)。《生涯發展與規劃：為職涯發展做準備》(第三版)。台北：揚智文化。

宋康 (2013)。《凡·高一自畫像、義大利女人》。中國：江西美術。

李珊 (2016)。《做一個內心豁達的女人》。中國：中華工商。

宗文舉、石鳳妍、詹啟生 (2017)。《現代心理學理論與實踐》。台北：崧博。

長江文藝出版社 (1982)。《藝叢》，2-4，124。

香港特別行政區政府教育局 (2022)。〈自我概念〉。《「三分鐘概念」動畫視像片段系列》。

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

香港特別行政區政府教育局 (2022)。〈自尊自信〉。《「三分鐘概念」動畫視像片段系列》。

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

香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務 (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

馬貝 (2018)。《繪畫大師達文西》，台北：千華駐。

速溶綜合研究所、何聖君 (2018)。《超實用博弈必勝書》。香港：非凡。

莊榮俊 (2002)。《國中學生自我概念、生活適應與自我傷害關係之研究》(未出版博士論文)。南華大學。臺北。

Borba, M. (1989). *Esteem builders*. Rolling Hills Estates, CA: Jalmar Press.

mingyanjiaju.org (無日期)。《勵志小故事》。

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

Newman, B. M., & Newman, P. R. (2017). *Development through life: A*

psychosocial approach (13th ed.) . Boston, MA: Cengage Learning.

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

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

