

科目：青少年發展與輔導

心得報告：2017年11月23日

學生姓名：林書弘 (政理五、教程二 1025329)

主修：社會領域公民科

## ch.8青少年的自我與情緒的發展與輔導

### 一、摘要

本章主要探討青少年時期逐漸鞏固與塑造的自我概念(self-concept)與自我辨識(self-identity)，所謂自我概念係指個人對自己的理念、情感與態度的總合，也就是對自己的總體看法。而常被討論的自尊(self-esteem)則是一種自我價值感(self-worth)，可被視為一個實體(entity)。自我概念有以下特性：具有他人取向(other-oriented)、是自我建構的體系(self-constructed systems)、是個人對自己的描述(self-description)、自我界定(self-definition)與自我形象的總和。很多學者認為個體到形式運思期時才能發展出自我看法，係以心理自我的建立為主，並較能區分生理與心理，以及主體我(I)與客體我(me)的不同；而自尊的高低是受到個人的自我形象與實際行為表現的影響。

青少年的自我概念則有以下特性：與認知發展平行、改變最大、具明顯性別差異、行為與自我概念並非全然一致。自我概念是經驗的組合體，學者各有論述，達門與哈特(Damon & Hart)認為自我是由客體我與主體我所結合而成。而父母、社會階層、認知因素與成熟都會是影響自我概念的因素，柏恩斯(Burns)認為正向與負向自我概念的形成是經由回饋圈(feedback circle)作用的結果。

青少年也必須在自我發展上奠定自我辨識的基礎，艾力克遜認為自我辨識的歷程須涉及六個層面：需要投資自己、有穩定的承諾、受到個人內在因素(intrapersonal factor)與人際文化因素影響、嘗試角色抉擇與意識形態改變、認識個人資產與限制、具有延續與穩定的特質。而馬西亞認為青少年的自我

辨識可分為辨識有成、辨識預定、辨識遲滯與辨識混淆等四個類型，其中麥爾曼(Meiman)研究認為個體18-21歲之間有成型的變化很大；瓦特曼等人(Waterman, Geary, & Waterman)則認為自我辨識仍需更多自我努力與外在刺激。在形成辨識的緩慢過程中，從混亂成長型(tumultuous growth)過渡到持續性的成長型(continuous growth)至於面對青少年的自我辨識問題時，可提供的輔導策略有下列各項：了解並接納青少年自我辨識個過程、容忍青少年有猶豫摸索的緩衝時間、幫助青少年從辨識遲滯型邁向辨識有成型。

本章也談論到情緒(emotion)，情緒係指個體對刺激做反應所獲致的主觀情感(subjective feeling)與個別的經驗；瑞斯(Rice)將情緒區分為三類，喜悅(joyous states)、抑制(inhibitory states)、敵意(hostile states)，喜悅如愛(love)與情感(affection)為表現、抑制則以恐懼、擔憂為反映、學者則關注攻擊(aggression)的敵意問題。針對情緒發展的輔導有以青少年語言或行為來引導的情感反應(affective reflection)策略、以行為協助降低行為輔導策略與社會技巧訓練等途徑進行。

## 二、心得

青少年必須面對自身的生理、心理轉變，這是一件十分不容易的事情，因此本章作者也提供了如何輔導青少年來處理情緒與自我發展的途徑，但我卻對這些保持疑問，台灣現行的教育制度是否能夠給予青少年空間來探索自我？抑或是實施填鴨式的教育？

曾經在網路上看過一張頗為流傳的諷刺圖片，內容是比較歐美與台灣的人才養成時間圖，從學前、小學、國中、高中到大學，都有各自的任務要完成，結果台灣的時間軸只看到讀書考試，到大學時卻要學生培養所有的技能如生活管理、夢想找尋與生涯抉擇等等，這是如此癡人說夢的事情啊。因此我認為，應該更加多方吸收知識與實務經驗，才能引導學生跨越生命裡的困難，成為學生的良師與夥伴。

### 問答題

1. 請簡述影響青少年自我概念發展的因素有哪些。
2. 請簡述青少年情緒發展的輔導途徑有哪些。

### 選擇題

1. 下列何者並非青少年自我概念的特性？ (C.)
  - (A.)與認知發展平行
  - (B.)改變幅度最大
  - (C.)性別間的差異不大
  - (D.)行為與自我概念並非全然一致
2. 下列不屬於艾力克遜所提出青少年期自我辨識歷程的論點？ (B.)
  - (A.)必須建立一套教育與生涯目標
  - (B.)自我辨識可分成四個類型：有成、預定、遲滯、混淆
  - (C.)辨識的形成具有延續與穩定的特質
  - (D.)自我辨識歷程受到個人內在、人際與文化等因素的影響