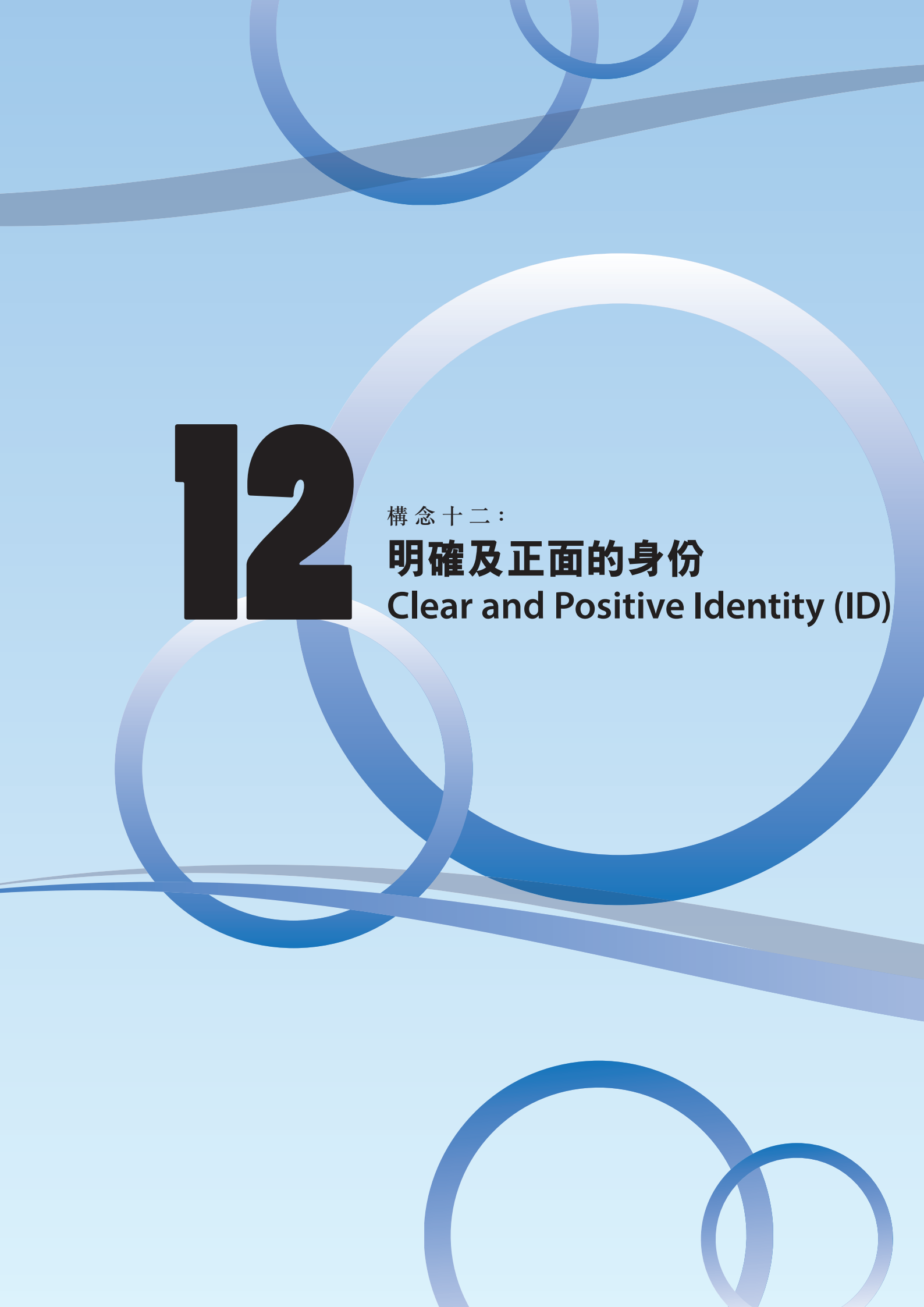


The background is a light blue gradient with several overlapping circles and curved lines in various shades of blue. A large, bold black number '12' is positioned on the left side, partially overlapping a large white circle.

12

構念十二：

明確及正面的身份

Clear and Positive Identity (ID)

12

構念十二：

明確及正面的身份

Clear and Positive Identity (ID)

作者：李德仁、曾潔雯、尹競風

理 念

Erikson (1968)「人生八階梯」的社會心理發展理論指出，青少年的成長任務就是自我認同。成功的關鍵在於青少年的自我探索過程，有充足又認真的探索機會，讓他成功地處理其生理、心理、社交、學業等方面的急劇轉變和矛盾。在青少年早期，如能配合他們的認知發展來建立明確而正面的身份，就能有效提升他們的自尊，甚至有助日後成人期的發展 (Kroger, 2000)。Marcia (1966) 根據 Erikson (1968) 以上的理論，以探索和委身作矩陣四分，發展出四種認同狀態：1. 達成認同 (identity achievement) — 經歷探索後能委身於所選定的自我定位；2. 尚在尋求 (moratorium) — 有積極探索但尚未能投入發展；3. 過早定位 (foreclosure) — 未經歷足夠危機探索便魯莽委身；4. 未能認同 (identity diffusion) — 自我探索及委身尚未足夠，自我概念仍甚模糊。另外，青少年的理想自我及現實自我觀若差異不大，亦有利於自我認同及建立明確及正面的身份 (Higgins, 1987)。

自尊是指對自我的一種正面或負面的態度，正面的自我評價越好，自尊就越高。Borba (1989) 建議可通過培養以下元素，提升自尊感，加強面對成長危機的「免疫力」：

- (i) 安全感 (sense of security)：建立可靠、支持成長環境中自身和情感的信任。
- (ii) 獨特感 (sense of selfhood)：自我情緒認識及個人自覺能力的培養。
- (iii) 聯繫感 (sense of affiliation)：人際關係的鍛煉。
- (iv) 方向感 (sense of mission)：訂立目標、執行計劃、解決問題及作決定的技巧。
- (v) 能力感 (sense of competence)：發掘、肯定和欣賞個人能力及專長。

提升自尊感涉及其他構念課程，如方向感和能力感將會在「建立目標和抉擇能力」和「自我效能感」課節中處理，聯繫感則在「與健康成人和益友的聯繫」環節中處理。

本構念的中一課程集中協助學生建立安全感和聯繫感，以培養學生的獨特感。中二課程則集中在發掘學生的理想自我價值，以建立正面自我形象。課程共有兩個單元，單元 ID2.1 協助學生發掘自我理想的一面，藉此建立正面自我形象，當中更會教導學生以自我鼓勵的方式肯定自我。單元 ID2.2 則透過建立互相支持的氣氛和環境，讓學生了解追求正面價值的路途並不是孤獨的。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
生命有「價」 (ID2.1) (三十分鐘)	發掘自己最理想的一面，藉此建立正面自我形象	(1) 發掘理想的「我」 (2) 作自我鼓勵，肯定自己所追求的人生價值
志同道合 (ID2.2) (三十分鐘)	透過互相支持和鼓勵，鞏固已知的正面自我形象	尋找與自己有類同人生目標的同學，藉以鞏固正面自我形象

參考資料

- Borba, M. (1989). *Esteem builder: A K-8 self-esteem curriculum for improving student achievement, behavior, and school climate*. Rolling Hills Estates, CA: Jalmar Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Kroger, J. (2000). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.

單元 ID 2.1 「生命有『價』」

構念

明確及正面的身份

對象

中二學生

單元目的

發掘自己最理想的一面，藉此建立正面自我形象

教學目標

1. 發掘理想的「我」
2. 作自我鼓勵，肯定自己所追求的人生價值

教學工具

個人工作紙：「生命有『價』」	附件	1
個人工作紙：「給自己的『情』書」	附件	2
簡報：「我有實踐」	附件	3
導師參考資料：「我有實踐」建議解釋	附件	4
成長拼圖	附件	5

教學方法

- 全班分享
- 個人反思

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 5 分鐘	1. 導師問：「日常生活中有沒有人稱讚你『好公平』或『和平』？」 2. 作簡單統計，估計當中有較多學生表示「沒有」。 3. 再問：「那麼身邊的人一般評價你們哪一方面？」 4. 學生自由回答，估計多是關於學業及外表。 5. 綜合學生的答案，並說：「很多時我們因為別人的評價，對自我的印象便只建基於學業和外表上。其實我們在內心深處還有更多值得發掘和欣賞的地方。」
II. 全班分享 「生命有『價』」  10 分鐘 教學工具 附件 1	目的：發掘理想的「我」 1. 派發個人工作紙（附件 1）給各學生。 2. 給學生 5 分鐘選出 3 個自己內心最希望成就的價值。 3. 學生填寫後，請個別學生分享所選擇的價值及其原因。 4. 學生分享後，導師問： i. 這些價值是否與日常生活沒有關係？ ii. 在日常生活的行為中，有沒有體現你所選擇的價值？ 5. 作簡單總結，強調每個人內心也渴求一些價值，只是很少去發掘。
III. 個人反思 「給自己的『情』書」  8 分鐘 教學工具 附件 2 附件 3 附件 4	目的：作自我鼓勵，肯定自己所追求的人生價值 1. 派發個人工作紙（附件 2）給各學生。 2. 請學生寫一封信給自己，內容包括： i. 肯定自己所追求的人生價值； ii. 別人經常評價自己的說話和範疇； iii. 自己可做甚麼事以實際體現所選擇的人生價值。 3. 可視乎情況而決定是否收集書信（詳見教學建議）。

活動	步驟
	4. 學生填寫後，作簡單總結： - 其實我們在日常生活中，也會作一些符合我們價值觀的行為，只是日常生活很少把兩者連繫上來。 - 當我們肯定一些正面價值時，不妨自我鼓勵，以建立正面自我形象。
IV. 總結 2 分鐘	- 當知道甚麼價值對自己是最重要及最希望成就時，我們便不須因為別人無理的負面批評而氣餒，降低自我形象。 - 別人的評價也有參考價值，只是人生有更多理想的「我」等待我們去發掘。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	- 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 - 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 應把討論集中在評價的範疇（如學業及外表）而不是內容所引發的負面情緒。 - 此課節延續 SP2.3「活一天」及 SP2.4「終與始」所帶出的信息。從上述兩課節鼓勵學生探求人生的意義，進而在此課節與學生發掘理想的「我」。
2. 「生命有『價』」	- 活動設計取材於： Rokeach, M. (1973). <i>The Nature of Human Values</i>. New York: Free Press. - 除了工作紙上列出的 12 項價值，Rokeach 提及的價值還包含「生活滿有成就感」、「內心和諧」、「國家安全」、「能享受閒暇生活」、「尋求永恆的生命」及「自我尊重」6 項，一共 18 項價值。 - 這些核心價值其實是埋藏在人的內心，只要學生了解自己在日常生活中如何實踐，個人的自我形象亦能隨之提升。 - 在試教的經驗中，一些語文程度較低的班別亦能完成有關活動，只是學生會就有關詞語的解釋較多提問。這反映出學生很認真地參與活動，導師應悉心解釋及鼓勵他們細心思考。 - 對一些較成熟的學生，可請學生為每項價值評分（1 至 5 分，5 分為最高），藉以取代只選擇 3 項價值。 - 須注意「生命有『價』」工作紙將於 ID2.2「志同道合」再度使用，故請於下課前收集此工作紙，或提醒學生必須於下一課節帶回。
3. 「給自己的『情』書」	- 填寫完的書信可讓學生保留，時刻提醒心中的理想，亦可選擇收集學生的書信，然後在一段時間後（數星期或數月）發還或寄給學生。這樣做能讓學生感受到這是一封「給自己的信」，亦能再次提醒學生實際體現理想價值的重要。 - 如導師選擇在一段時間後把信寄給學生，請在影印工作紙時以雙面影印，在背頁加上信封面，形成郵柬。並請學生填上地址和貼上郵票，方便將來寄回。

	- 如學生填寫「我發現原來在日常生活中我可以……以實際體現我最寶貴的價值」一部分時表示難以想到例子，可引導學生從不同方面思考（例如：與同學、家人或老師相處時）。可播放「我有實踐」簡報（附件3）刺激學生思考。 - 由於這是一封自我鼓勵的信，故可提醒學生在填寫時加入自己的情感。 - 寫信給自己是自我鼓勵的其中一種方式，可鼓勵學生以其他不同方式鼓勵自己，例如：網上日記、口頭自我鼓勵等。
--	---

延伸活動建議

活動	內容	建議
「生命有『價』」 歌唱比賽	目的：透過歌曲展現對人生價值的態度 於午飯或週末時間舉行「生命有『價』」歌唱比賽，請各學生選擇一首歌曲（本地或外國流行曲、民歌、宗教歌曲均可）演繹，以表達他／她於課節中所選擇的人生價值。	學生可能傾向選擇一些自己喜歡的歌曲（如現代愛情歌曲），導師提醒學生選擇的歌曲須合乎自己選擇的價值。這可訓練學生將來於聽歌曲時不會集中選擇時下的流行歌曲，而是有更廣闊的選擇。

附件 1 個人工作紙：「生命有『價』」

姓名：

請在以下 12 項價值中選擇 3 個你在內心深處最希望成就的「人生價值」，並在內圈加上「✓」：



附件 2 個人工作紙：「給自己的『情』書」

姓名：

今天，我發現了原來自己在內心深處最希望成就的價值是 _____、
_____ 和 _____。

雖然別人時常集中評價我的 _____
(如：外表)，說我是：「_____。」

但是，當我肯定了自己希望追求的價值後，我發現原來在日常生活中我可以

_____，以實際體現我最寶貴的價值。

最後，我再說一遍，我最希望成就的是 _____、

_____ 和 _____。

祝 _____

_____ 上

_____ 年 _____ 月 _____ 日



寄：_____

附件 3 簡報：「我有實踐」**附件 4 導師參考資料：「我有實踐」建議解釋**

如學生難以想像日常生活中如何實際體現所選擇的人生價值，導師可提供以下詞語以刺激他們思考：

詞語	建議解釋
勤奮學習	除了學業，在日常生活中也有努力學習各種事物
心胸廣闊	能包容身邊的人，有器量
有良好的學習能力	善於學習、融匯知識
過著無憂無慮的生活	生活是快樂的
有清潔的習慣	衣履整潔、注重衛生
勇於承擔	有承擔感，能站起來維護自己所相信的價值
願意原諒別人	有寬恕和諒解別人的心
常常樂於助人	能為他人的利益著想，隨時幫助別人
有誠實的心	言行跟內心一致（指好的思想行為）
有豐富的想像力	具有創造力，勇於打破思想框框
會嘗試自立自足	能過獨立自主的生活
有自我反省的能力	回想自己的思想行為，能肯定優點、檢查錯誤
有良好邏輯思考能力	思考過程是合理的
有愛心	關懷、愛護他人
忠於職守	忠順服從長輩和同伴、盡力緊守工作崗位
禮貌	言語動作謙虛恭敬
獲得別人信賴	為人負責任、可靠
能夠自制	有自我約束和自我規範的能力

附件 5 成長拼圖

生命有「價」 ID 2.1

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 當別人經常只用「學業」或「外貌」來衡量你的價值時，你有甚麼感受？為甚麼？

1. 請寫出三個你現在最想追求的人生價值。

2. 你最想別人怎樣稱讚你？

2. 承上題，試寫出你選擇這些人生價值的原因。

3. 請寫出一句你可以經常用來鼓勵自己的句子。

3. 你打算怎樣在日常生活中體現你所選擇的人生價值？

