



第一篇

個人、家庭、學校與社區

第一章

自我的形成與生命教育





私塾重點提示區

- ★人生的歷程可分為：幼年期、童年期、青春期、成年期、老年期，五個階段。
- ★幼年期最依賴父母照顧；青春期的正值中學生階段，身心方面大幅成長。
- ★社會化就是將一個人從「生物人」逐漸轉變為「社會人」的學習過程。
- ★常見的社會化途徑主要有：家庭、學校、同儕團體、傳播媒體。
- ★家庭是個人最早接觸、受影響最深的場所，對早期的發展和學習極為重要。
- ★「近朱者赤，近墨者黑」是指同儕團體的影響。
- ★美國社會學家顧里（Charles Cooley）的鏡中自我，認為自我概念的形成是在生活中經由人際之間的互動而來。
- ★美國心理學家米德（George Mead）認為「我」可以分為主我和客我：主我是主觀、未社會化、易衝動及具創造力的；客我是客觀、已社會化、守規範、受過薰陶的。
- ★奧地利心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud）認為人都同時具有：本我、自我和超我。
- ★本我是生物的我，依循快樂原則；自我是真實的我，依循現實原則；超我是道德的我，依循完美原則。
- ★美國心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）的心理需求論依序為生理、安全、愛與歸屬感、尊重和自我實現五個層次。晚年在自我實現需求前增加知的需求與美的需求。
- ★美國心理學家嘉納（Howard Gardner）提出「多元智能理論」，強調人的智能包括許多面向，個人應該發揮專長來認識自我、肯定自我、實現自我。



內文教學區

一、**成長的歷程**：人的一生可分為幼年期、童年期、青春期、成年期、老年期等五個階段。

二、自我的形成

(一) 自我的形成與社會化：所謂「自我形成」，簡單的說，就是經由社會化過程，將一個人從「生物人」逐漸轉變為「社會人」的學習過程。讓個體逐漸成為一個具有獨特氣質的個人，能夠體認「我是誰？」、「我是一個怎樣的人？」以及「為什麼成為這樣的我？」

(二) 社會化的機構：

- 1.家庭：最早進行社會化的地方，是孕育人格的搖籃。
- 2.學校：第一個接觸的正式社會化機構，特別偏重系統知識的學習，對青少年的自我概念形成有重要的影響。
- 3.同儕團體：對青少年社會化深具影響的同儕團體可分為遊戲團體、夥伴團體、幫派團體及青年服務團體等，對於青少年有正面影響，也有負面作用。
- 4.大眾傳播媒體：廣播、電視、報紙、雜誌、網路等大眾傳播媒體所提供的資訊也會對社會化過程造成影響。

(三) 自我形成的理論：

- 1.顧里的「鏡中的我」：美國社會學家顧里（Charles Cooley, 1902）認為一個人自我概念的形成，是在生活中，經由人與人之間不斷互動而來的。例如：一個人為什麼知道自己有聰明的頭腦？可能是因為有很多人都說他很聰明。這也就是說，我們經常把別人當作一面鏡子，從別人對



自己的反映，使我們了解自己是怎麼樣的人。

2. 米德的兩個「我」：美國心理學家米德（George Mead, 1934）認為「我」可以分為兩個部分：一個是主觀的、還沒有社會化的、容易衝動的，以及具有創造力的我，又稱為「主我」（I）；另外一個則是客觀的、已經社會化的、遵守規範的、受過薰陶的我，又稱為「客我」（Me）。

所謂的社會化就是「主我」與「客我」間相互協調的問題，在主我與客我互相激盪時，容易以「重要他人」（如父母、老師等）為自我抉擇的參考。例如：騎車上學，眼看時間快要遲到了，「主我」認為要超速才來得及上課，「客我」則提醒自己超速是違規行為，此時突然想到「重要他人」——媽媽早上才叮嚀不要騎太快，安全最重要。因此，最後決定遵守交通規則，而且以後要早點出門，做一個「未雨綢繆」的人，避免別人認為自己太鹵莽，這就是自我的形成。

3. 佛洛伊德的三個「我」：奧地利心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud, 1922）認為每一個人都同時具有三個「我」——本我、自我與超我。

三個我	本我（id）	超我（superego）	自我（ego）
意義	生物的我	道德的我	真實的我
原則	快樂原則	完美原則	現實原則
內涵	原始的衝動、內在的驅力。	道德規範、社會約束的力量。	本我與超我間的調節器。
作用	滿足個人的慾望（追求食、性與刺激等立即性的滿足）。	滿足社會的期待（管制或壓抑本我的衝動，以滿足社會的期待和要​​求）。	協調本我與超我（協調本我與超我，使個體能在現實環境中得到滿足）。
實例	撿到財物		
分析	欲「占為己有」，乃屬「本我」的作用。	應「拾金不昧」，係屬「超我」的作用。	終「送警招領」，則屬「自我」的作用。



- (四) 追求自我實現：在成長的過程中，學習適應社會與面對困境是極為重要的課題。因此，我們必須對自我有更多的認知與了解，積極做好準備，才能面對人生的困難與挑戰，並妥善規劃自己的未來。
1. 認識自我：充分的認識與了解自己的優勢與潛能，作為是調整自己行為舉止的依據。
 2. 肯定自我：美國心理學家嘉納（Howard Gardner, 1943-）提出「多元智能理論」，強調人的智能包括許多面向，每個人可能各自在某些面向中表現較為傑出。因此我們應該透過不同的學習管道，積極探索自己的潛能，並建立「天生我材必有用」的自我認同，肯定自己存在的價值，而不只是活在他人的眼光之中。
 3. 實現自我：一個了解自我並肯定自我價值的人，才能增強自信心，勇敢的面對現實，並在環境的挑戰中，努力不懈，真正發揮自我的潛能。
 4. 自我反省：在成長的過程中，除了積極檢討目標與策略的正確性，也要時時自我反省，凡事抱最大的希望，盡最多的努力，做最壞的打算，才能迎向難關，超越自我。
 5. 珍惜生命：
 - (1) 珍惜生命歷程：生命無常，我們應該積極把握有生之年，珍惜自己所擁有的一切，並且發揮上天所賦予的能力。就像口足畫家楊恩典或舞蹈家羅曼菲，即使面對生命的缺憾，都能走出陰霾而不喪氣矢志。
 - (2) 尊重生命價值：無論是外貌的美醜、資賦的優劣，乃至於社會地位的高低，每個生命的存在，都具有意義和價值。有些角色雖然看起來微不足道，但對社會整體而言，卻是各司其職，缺一不可，所以必須給予尊重。

