科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:11月17

學生姓名:李芷亭

主修:中文

本單元談論到有關青少年的自我與情緒上的發展與輔導。

先介紹自我概念的意義。自我概念是指個人對自己的理念、情感與態度的總合，是個人試圖解釋自己、建立基模，以便將對自己的印象、情感與態度組織起來。而自我概念具有以下的特質1.具有他人取向2.自我概念是自我建構的體系3.自我概念也是個人對自己的描述4.自我概念是自我界定與自我形象的總和。而自尊是另一個常與自我概念一起被討論的相關課程，自尊乃個人對自己的一種情緒評估，有高低之分。具有下列特性1.自尊與自我評鑑或自我評估密切關聯2.自尊伴隨著自我意識的行為3.自尊與自我概念有可能是一體兩面4.自尊與自我概念都有主觀成分。

接下來就要討論到青少年與兒童的自我概念發展最大的不同。有下列1.後者以生理自我的建立為主，前者以心理自我的建立為主2.後者自我知識尚未充分展開，前者則能較明確區分生理與心理的不同，以及主體我與客體我的差異3.後者末期在人性的了解、性、知覺與延續性都有較深入的了解與提升，前者則在深化三層面的發展。

了解到差異之後，我們明白自我概念會隨著個體的新人生體驗而有所改變，則青少年自我概念的發展具有下列特性1.與認知發展平行2.改變速度最大3.具有明顯的性別差異4.行為與自我概念並非全然一致。在青少年自我概念的內涵較常被討論的層面有1.生理我2.心理我3.社會我4.道德我5.家庭我6.理想我7.自我尊重8.自我能力。

有果必有因，影響青少年自我概念發展的因素主要有1.父母影響2.社會階層的影響3.認知因素的影響4.成熟因素的影響。此外，派特森與泰勒認為影響個人自我概念相關的因子可以歸為生物因素與社會文化因素兩大類，因素間會互相作用。

在自我概念的輔導上柏恩斯和羅吉斯皆有提出方法。

知道自我概念後即探討自我辨識的議題。根據馬西亞的研究，青少年的自我辨識可以分為四種狀態1.辨識有成2.辨識預定3.辨識遲滯4.辨識混淆。此四種類型皆有不同特徵。青少年自我辨識形成的過程中，是屬於連續性的變化歷程。在變化中又衍生許多不同類型，有1.前進的變換類型2.後退的變換類型3.停滯的類型。而青少年自我辨識的發展有下列特徵1.在達到辨識有成時，較少有適應上的困難2.辨識的過程中，不會引起青年社會偏離，相反的，社會疏離感會隨著辨識過程逐漸減退3.青少年的改變是漸進的，日趨穩定，且有一貫性4.青少年的自我辨識發展是一個前進、連續之過程。面對青少年的自我辨識問題時，可提供的輔導策略有1.了解並接納青少年自我辨識的過程2.容忍青少年有猶豫摸索的緩衝時間3.幫助青少年從「辨識遲滯型」邁向「辨識有成型」。

接下來討論情緒。情緒是個體對刺激作反應所獲致的主觀情感與個別的經驗。也屬於一種意識狀態，對個體具有促動或干擾作用。經瑞斯的研究區分，分為三類1.喜悅狀態2.抑制狀態3.敵意狀態。此三大狀態並非分立的，青少年有可能同時經驗三種情緒狀態。另可在歸類為1.喜悅2.悲傷3.憤怒4.恐懼等四種情緒聚類。

在焦慮情緒的產生時有三大根源1.生理剝奪2.情緒剝奪3.與環境的緊張與衝突。面對青少年情緒發展的輔導上有下列各蓊策略可以使用1.情感反映策略2.行為輔導策略3.社會技巧訓練。

青少年隨著年齡的增長，也逐漸對自我概念和辨識有新的發展，與兒童期更是大相逕庭。因為自我概念的不同進而影響到心理的情緒，所以我們必須正視這些反應，給予青少年最好的輔導工作。

科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:11月17

學生姓名:李芷亭

主修:中文

問答題

1.請問青少年期與兒童期的自我概念發展，最大不同處為何?

2.自我概念與自尊常被拿來一起討論，請問你認為兩者最大的差異處為何?

選擇題

(D)1.請問下列哪個選項是馬西亞研究出四種青少年的自我辨識狀態?

 (A)辨識有成(B)辨識預定(C)辨識遲滯危機(D)以上皆是

(B)2.請問下列何者非青少年自我概念的內涵中較常被討論的層面?

 (A)生理我 (B)校園我 (C)家庭我 (D)社會我