

公民 1 進階講義

自我成長

曾祥老師



信望愛文教基金會

壹、自我成長



一、自我的意義與認識自我

(一)自我

Q：我是誰？我和別人有什麼不一樣呢？人格是如何形成的呢？

ANS：透過與他人的互動，會逐漸形成一套對自己的看法或評價。

(二)自我成長

1.社會化

簡單的說就是一個人從原始的生物人變成獨立自主的社會人的過程。

例如：一個單純無知小嬰兒在成長的歷程中經過教育、身教、言教、電視媒體的影響下，變成了一個可以在社會中適應生存的社會人。

2.再社會化

又稱為重新社會化，指一個人在面臨一個與他原有經驗習慣不同的環境時，而重新社會化的過程，必須重新學習新的價值、角色及行為。

例如：一個在主張愛的教育家庭中長大的年輕人，考進軍校後，必須重新適應提倡鐵的紀律的軍校生活，必須拋開他以往輕鬆自在的生活，進行再社會化。

3.反向社會化

又稱向孩子學習，是指年輕一代將文化識傳遞給年長的一代，使年長的一代重新學習社會化，讓他們捨棄過去接受的那一套社會規範和價值標準，重新學習社會所要求的社會規範與行為方式。

例如：由子女教導父母網路流行用語的意義，如踹共、orz、QQ、lol、潮衣、hold住……等詞彙的意義，以了解適應新世代的用語。

(三)自我形成的理論

1.顧里

鏡中自我理論，人是從他人對自己的印象，別人眼中的自己來認識自己。以人為鏡，想像自己在他人眼中的自己來評斷自己。

鏡中之我的運作可分三階段：

呈現	想像自己的容貌或行為出現在他人腦海中的景象？ 例如：別人眼中的我應該是個陽光男孩。
判斷	想像他人對於這個容貌或行為的判斷？ 例如：身邊的人應該覺得我非常樂觀、開朗、很好相處。

主觀的解釋	想像別人對自己的評斷後，自己的感覺、感受如何？ 會因為別人對自己的評價是正面的而感到開心，別人對自己的評價是負面的而感到難過。例如：大家都對我有好印象，樂於跟我相處，而感到開心。
-------	--

2.米德

- (1)一個人有兩個我，在兩個自我的相互影響之下，人們漸漸認知我。
生活中的社會行為是「客我」與「主我」不斷互動與對化的表現。

主我 (I)	指受「客我」不斷要求後加以思考並做出反應的我（主觀的、未社會化、具創造力的我）。
客我 (me)	指受社會普遍存在想法影響的我，代表對社會規範的遵從，也是社會對自我產生的控制力（客觀的、已社會化的我）。

- (2)此外，米德將兒童社會化過程分為三個階段：

模仿階段	2-3 歲的兒童將深受「重要他人」的影響，會不自覺的模仿重要他人的言行舉止。例如：模仿爸爸抽菸、講髒話、提公事包上班等。
遊戲階段	4-8 歲的兒童會在遊戲的時候進行角色扮演，參考的對象就是自己身旁的人物，如父母親等，但此時他只能注意到自己是否能將角色扮演好，心智尚未成熟到可以顧及其他同伴的角色，但可進一步認知到社會上各角色應如何行為。 例如：小孩喜歡玩扮家家酒，扮演爸爸媽媽、老公老婆等。
團體遊戲階段	8 歲以後的兒童，會受到「概括化他人」的影響，會開始注意到自己以外的其他人角色，學習從他人眼中看自己，會開始把自己當成團體中的一份子，注意和他人的互動關係，並從與他人的互動中逐漸學習與社會化。

※重要他人：指一群對於自我有很深遠影響的人，例如：父母、兄弟姊妹、配偶、偶像等。
主我及客我在相互激盪的過程中，有時會以「重要他人」的行為，做為自我抉擇的參考。

※概括化他人：指社會大眾對於一個人的自我期待和評估，這些期待與評估影響社會所有成員的行為模式及價值觀念。

3.佛洛伊德

- (1)認為人格發展的過程是潛意識與社會約束力間的鬥爭，潛意識是影響人格形成的重要因素。一個人同時存在三個我，個人在三個我的交互影響下，在不同時間，不同情況下，產生不同的作用。

本我	<p>滿足個人慾望</p> <p>1.人格原始的身體或情緒滿足的部分，他是原始的、自私的與尋求快樂的，屬於「生物的我」。</p> <p>2.滿足自我的需求為行為準則。</p> <p>如：透過參加比賽，人們得到滿足受人喜愛的潛在慾望。</p>
自我	<p>滿足社會期待</p> <p>接受社會文化道德的教養後形成的我，所以道德的我、社會的我。</p>
超我	<p>協調本我和超我</p> <p>1.成長過程中，逐漸形成對於社會負責的心理狀態（真實的我）。</p> <p>2.人類因為具有自我的概念，而不同於其他動物。</p> <p>如：本我要求吃東西，但是正在上課，超我出面制止，自我就會調解，等上課結束後再吃。</p>

(2)佛洛伊德的精神分析裡論：特別重視兒童的心理發展，認為兒童階段的發展經驗，將直接影響其成年後的人格特質。因此，他將個人的發展分成五個階段。

口腔期：0~1 歲	嬰兒的口腔經由吸吮、咀嚼、吞嚥獲得滿足。
肛門期：1~3 歲	幼兒的肛門經由大小便排泄獲得滿足。
性蕾期：3~6 歲	開始對自己的性器官感到好奇，經認同產生「戀父情結（女童）」或「戀母情結（男童）」。
潛伏期：6~12 歲	興趣擴大，疏遠異性，接近同性。男女生在桌子畫粉筆隔開的時期。
性器期：12 歲以後	12 歲以後的少年，性特徵逐漸明顯，有性需求：對異性感興趣，性心理成熟。開始想交男女朋友的時期。

4.艾瑞克森（危機發展階段理論）

人的一生分為八個成長階段，依其心理社會發展理論，各時期的發展重點各有不同，該時期發展得好會有正面的人格（例如：信任他人、自主自治），但如果發展不好，會有負面的人格生成（例如：不信他人、羞愧懷疑）。

年 齡	狀 況
嬰兒期 0~1 歲	信任他人 VS 不信他人
幼兒期 1~3 歲	自主自治 VS 羞愧懷疑
嬉戲期 3~6 歲	主動積極 VS 退縮內疚
學齡期 6~12 歲	勤奮努力 VS 自貶自卑

年 齡	狀 況
少年期 12~20 歲	自我認同 VS 角色混淆（最重要必背）
青年期 20~45 歲	友愛親密 VS 孤獨疏離
成年期 45~60 歲	精力充沛 VS 頹廢遲滯
老年期 60 歲以上	完美無憾 VS 傷感絕望

5.青少年

12 歲~18 歲，約國高中時期，性格仍不穩定，容易被壞朋友帶壞。

青少年的特性：

容易受同儕團體的影響	同學、朋友、年齡相近的夥伴，最容易影響青少年，近朱者赤，近墨者黑。
偶像崇拜	青少年容易有偶像崇拜的心理，公眾人物、藝人容易引起青少年的模仿及集體追星。
反抗權威，展現自我	某些青春期的少年會出現叛逆的行為，如：反抗家長、師長、長輩，認為「只要我喜歡，有什麼不可以」，「沒人了解我，沒人真正在乎我的感受」等叛逆期的思想及舉動，反抗、打破權威，認同同儕團體的價值與觀念。但隨著身心靈的成熟，此種情況會逐漸減少，如同電影《艋舺》裡的台詞：「年輕的時候，我認為我是風，其他人都是草；長大了以後才發現，原來我們都是草。」

6.壓力

個人對內外在刺激的反應。適度的壓力可以促使人進步，但過大的壓力會帶給人過大的身心負擔，輕者不舒服、生病，重者甚至會輕生。

壓力調適的方法：

正視壓力的存在	面對而不逃避壓力，發覺自己壓力的所在，並試著解決它。
適當的表達情緒	將壓力、情緒適當的表達出來，不要悶在心裡。
合宜的抒壓方法	聽音樂、運動、痛快的唱場歌，找個信任的人大哭一場，不要喝酒、飆車、吸毒、傷害他人，甚至自殺。



二、通過儀式與成年禮

(一)通過儀式

- 1.個人在生命過程中，從一種社會身分轉向另一種社會身分時，所舉行的禮儀。
- 2.通過儀式歷程通常包含三個階段：隔離、過度、整合。
- 3.現代社會不如傳統社會有盛大明顯的通過儀式，但仍存有各種確認人們社會身分轉變的通過儀式。

如：傳統方式→嬰兒滿月（抓週）、成年禮、教徒受洗。

現代方式→服兵役。

(二)禁忌

- 1.禁忌就是文化裡面某些不能、不許、不敢或者不願做的事。
- 2.如：婦女懷孕後，禁止搬動床或釘釘子在床上。

(三)成年禮

- 1.在社會文化傳統裡，按照傳統習俗為剛成年的人舉行儀式，傳授他們成年人生活方式，賦予其成人的角色扮演與責任。
- 2.現在社會中，此種成年身分的轉換，往往不再由特定明確的儀式來確認，而是由各項法律規範來劃分。

如：傳統方式→中國男子「加冠」(20歲)、女子「加笄」(15歲)、台灣漢人社會的「做16歲」、阿美族「跑布禮」。

社會方式→民法對結婚年齡的限制、報考駕照的年齡限制、影片的年齡分級制度。

※民俗、民德、法律三者之差別：

民俗	非正式規範民德	民間習俗，民俗是指一個社會或團體的日常生活習慣或風俗人們通常會遵守，然而違反了民俗，也不致遭受嚴厲的處罰。 例如：過年要吃團圓飯、端午節要吃粽子。
民德	非正式規範	民間德行，民德則較嚴謹，因為民德所牽涉到的習慣或風俗，可能會能導致或影響到該社會或團體的存亡，因而任何違反民德的行為，會遭受到民眾嚴厲的懲罰。 例如：勾搭他人的妻子或丈夫會被浸豬籠。
法律	正式規範	法律則是由國家立法機關所制定的正式社會規範，具有強制力，若違反的話將受到國家的懲罰。 例如：犯罪者將受到刑法嚴厲的制裁。



三、對成為成年公民的期待

• 成年公民應具備之特質

具有權利意識	開始認知到自己已經具備享受權利並負擔義務的能力了，必須有更成熟的思想與行動。
具備責任感	對自己的家庭、社會及國家具有責任感。逐漸要負起照顧家庭，保家衛國的重責大任。
具有參與意願	對於社會中的公共事務，應採取積極的態度參與，以理性、尊重、公平正義的態度關懷社會中的事務。不可漠不關心，並努力貢獻一己之力讓社會變得更好。



溫故知新

- () 1. 自我形成過程中，除心理成熟之外，文化與社會的影響也很重要，艾瑞克森於提出了「社會心理發展理論」，強調社會影響自我概念的形成與發展。他認為青少年正經歷何種發展危機？
 (A)勤奮進取或退縮愧疚 (B)充滿自信或自貶自卑
 (C)友愛親密或孤獨疏離 (D)自我認同或自我混淆。
- () 2. 自我的形成是社會化的重要關鍵，美國社會學家米德提出「概化他人」的理論來說明這個現象。請問下列何者為米德的自我理論？
 (A)每一個人同時具備三個「我」——本我、自我與超我
 (B)生活中所表現出來的「自我」是「本我」與「超我」之間協調的結果
 (C)認為自我是透過生活中與他人互動而形成的
 (D)生活中的社會行為是「主我」與「客我」不斷互動與對話的表現。
- () 3. 小時候我們都曾玩過騎馬打仗或扮家家酒，模仿周遭熟悉的人，那個時期的我們都只在意自己扮演的角色，無法注意到他人的表現。這樣的遊戲在米德的兒童社會化理論中，是屬於哪一個階段？
 (A)創作階段 (B)預備階段 (C)遊戲階段 (D)玩耍階段。
- () 4. 關於顧里主張的自我形成理論，下列敘述何者正確？
 (A)鏡中自我是藉由生活中他人對自己的認識與評價，使自己能夠更清楚的認識他人
 (B)鏡中自我是他人對自己的主觀詮釋或想像，而不須觀察
 (C)鏡中自我就是一種以他人為鏡，來認識自我的統合過程
 (D)他人對我們的評價，只會影響我們對自身了解的精確性，因此自我概念形成不須參考此項要素。
- () 5. 「成年」的概念隨著時代演進有所不同，以下關於現代社會中的「成年」之概念，

哪些敘述是正確的？

- (甲)在社會中已形成眾人一致公認的正式通過儀式，來界定何為成年
 - (乙)青少年從兒童發展到成人之間，往往需要藉由通過儀式獲得明確的身分認同
 - (丙)畢業典禮、入學考試、與人結婚形成家庭皆是一種通過儀式
 - (丁)青少年踏入成年是一種生命角色轉換的過程
- (A)(甲)(乙)(丙) (B)(乙)(丙)(丁) (C)(甲)(乙)(丁) (D)(甲)(丙)(丁)。

- () 6. 電視節目「中國好聲音」歌唱比賽，吸引了中國千餘位好手報名參加，針對此種現象，以下三位認真的同學引用了顧里、米德及佛洛伊德的理論來解釋，請問三人引用的學者理論，依序為何？

砍立文：「由他人掌聲中，開始相信自己是個受歡迎的人。」

單衝鋒：「現代的社會，個人外在行為常受個人關注的偶像歌手所影響。」

田丹：「透過參加比賽，人們得以滿足受人喜愛的潛在欲望。」

- (A)米德、顧里、佛洛伊德 (B)顧里、佛洛伊德、米德
(C)佛洛伊德、顧里、米德 (D)顧里、米德、佛洛伊德。

- () 7. 網路已經 40 歲了，仍有少數偏遠地區或家境貧窮者不曾使用網路。有鑒於此，網路作家徐挺耀創立數位文化協會，為縮小城鄉間的數位落差，他發起「胖卡計畫」，他用一萬元買了一輛中古麵包車上山下鄉全省走透透，把部落客運到偏遠地區教鄉民們使用網路應用。請問徐挺耀先生的作為符合一個真正公民應具備的哪一個資質條件？

- (A)有權利意識 (B)有參與意願 (C)能自我發展 (D)能擔負守法責任。

- () 8. 社會化歷程對於成人角色的確定有其既定的影響力，以下關於社會化與成年兩者間的關係，何者「有誤」？

- (A)大部分的人在生命中會不斷進行角色的轉換
(B)當新的角色定位出現時，我們必須馬上拋棄舊有的角色及自我
(C)不斷的社會化過程有助個體的團體凝聚，並且塑造各階段的歸屬感
(D)人們應參與社會，並且嘗試符合社會期待與融入社會人群，亦即展現個體的社會化歷程。

題組：

9.電影《激戰勇者不敗》是部描述一位是香港兩屆拳王程輝，因打假拳被捕入獄，出獄後只能當出租司機維生。他為避債從香港逃到澳門，在拳館擔任減肥助教。另一位是熱血青年思齊是內地富二代。當其父生意失敗破產後，思齊只能在澳門工地作苦力謀生。在機緣巧合下，卻讓他們的命運緊緊相繫，為彼此重新燃起希望，參加MMA（混合格鬥）。只要一天生命還未終結，再怎麼跌倒，還是要昂揚站起！請問：

- () (1)思齊與程輝师徒相互鼓勵在MMA舞台奮力一搏，依艾瑞克森的研究，人格發展特徵，下列何者正確？

- (A)明確自我觀念追尋的方向 (B)信任他人與有安全感
(C)具待人接物、求學與做事的能力 (D)熱愛家庭與關懷社會。

- () (2)電影中程輝從跌倒的人生，受到思齊熱血拼命的精神感染，再次站上MMA舞台，找回失去已久的勇氣和尊嚴。請問，由此可知對程輝而言，思齊代表下列何？
(A)重要他人 (B)概化他人 (C)被依附者 (D)次級團體。



解答

1.答案：(D)

解析：依艾瑞克森的「社會心理發展理論」，青少年期正在經歷 (D)「自我認同或自我混淆」的發展危機。

2.答案：(D)

解析：(A)(B)(C)佛洛伊德的理論。

3.答案：(B)

解析：依題意，「模仿身邊的人」、「只在意自己扮演的角色」、「不會注意到他人的表現」，比較符合(B)預備階段。

4.答案：(C)

解析：(A)鏡中自我主要在認識自己，而非以認識他人為目的。
(B)鏡中自我是指必須藉由他人對自己的觀察、詮釋與評價來認識自我，而非不經觀察，只憑想像。
(D)他人對我們的評價會使我們更能認識自己，而且這個認識過程是混合觀察與想像的主觀詮釋，因此為了了解自我，我們也要參考他人對自己的評價。

5.答案：(B)

解析：(甲)現代社會中並未存在放諸四海皆準的正式成年禮儀式，而是由各民族或社會文化各自形成其獨特的成年禮。

6.答案：(D)

7.答案：(B)

8.答案：(B)

解析：(B)人在生命中的角色不斷轉換，必須學會延續原有自我，重新再定義自我概念。

9.答案：(1)(C)；(2)(A)