

〔單元一：個人成長與人際關係〕要點研習

- I. 自尊是個人對自我價值和能力的主觀感覺和評價。自尊感的高低往往與人「個人成長」和「人際關係」有密切關係，我們可以從以下五方面去看自尊感的高低程度。

自尊五感		說明
自我價值	安全感	自尊偏高的人感到被重視和保護，能夠肯定自我價值，以及能夠信賴別人，獲得較高的 <u>安全感</u> 。
	聯繫感	擁有較高的 <u>聯繫感</u> 的人感到自己與所屬的群體有密切的關係，認為自己得到別人的接納與認同。
	獨特感	自尊偏高的人能夠接納自己的外表貌、能力、喜好、特質等，認定自己在群體中的不同，擁有較高的 <u>獨特感</u> 。
自我能力	方向感	擁有較高的 <u>方向感</u> 的人認為自己能夠掌握生命的意義和目標，並能夠作出決定及承擔後果。
	能力感	自尊偏高的人認為自己可以去學習新事物及應付挑戰，擁有較高的 <u>能力感</u> 。

影響自尊的因素包括：

身邊人	家人支持、朋輩接納（朋輩壓力）、父母教導子女方式等
個人方面	性別差異、外貌、學業成績、個人社經地位等
環境	文化因素等

- II. 馬斯洛的「需要層次理論」指出「人是不斷追求需要的，人的需要由低到高可以劃分為成五個層次」。在思考社會是否能夠為市民提供有素質的生活時，可根據這五個層次去分析：

1. 生理 需要：對食物、飲料、氧氣、睡眠和性的需要。
2. 安全 需要：對安全感、穩定性和擺脫恐懼、焦慮的需要。
3. 歸屬感和愛 的需要：對歸屬感、愛情、友誼和擺脫孤獨的需要。
4. 自尊 的需要：自尊和來自他人尊重的需要。
5. 自我實現 需要：對實現自己的潛能、創造力、理想和信念的需要。



- III. 人在處理衝突時有五類意圖：

處理衝突意圖	說明
競爭	堅持自己的意見或需求，而漠視對方的反應，目的是達致「我贏你輸」的局面。
合作	務求滿足雙方的需要，願意與對方合力解決問題，目的是達致「雙贏」的局面。
忍讓	不關心自己和對方的需要，目的是迴避或壓抑問題。這會造成「雙輸」的局面。
妥協	犧牲自己的利益或需求，而順應和成就對方的需求。這會造成「我輸你贏」的局面。
退避	堅持自己部份意見，也重視對方的見解，願意讓步。這會造成「我輸你贏」的局面。

- IV. 傳媒的宣傳手法〔明星效應、成功個案、專家（權威性）、高科技儀器（安全性）、外國經驗（西方文明）、經濟誘因、速食(急功)主義〕如何影響青少年？

1. 傳遞價值觀：如「瘦」才是「美」、金錢能夠換取美麗、自我價值及自信取決於外貌和體型等；
2. 青少年以為很多人都這樣做，是很普遍的事情，就都願意去試做；
3. 故意不交代可能發生的意外或可能產生的副作用，令青少年未能夠掌握所推銷貨品或服務的風險，而貿然決定購買貨品或服務，引致預計不到的傷害。

V. 父母管教模式對子女表現的影響：根據父母管教的溫情表達程度和控制程度，可以分成四類模式。這些模式對子女的表現往往有以下的影響：

	父母接受程度低	父母接受程度高
父母要求及控制程度高	專制權威型 害怕、困惑、易怒及不快樂、具消極敵意 (passive aggressive)、脆弱、無目標	開明權威型 能自我管制及信賴、能應付壓力和與人合作、友善、有目標等
父母要求及控制程度低	忽視冷漠型 有怨氣、社交和學習發展不良、易有敵意及反叛行為、意圖向父母或社會還擊	寬鬆放任型 具反叛性、易受挫折、自我中心、支配性強、無目標

VI. 提出建議：

從校方身份：

1. 舉辦活動（如：講座／課程／展板／燒烤／旅行）	2. 設計課程（如：生命教育等）	3. 安排社工、教師等進行會面或探訪以作了解	4. 與家長聯絡了解學生在家中情況
---------------------------	------------------	------------------------	-------------------

從政府身份：

1. 法例（ 立法/執法 ：規管、監察和懲罰）	2. 運用資源 （錢、研究、民意調查、增加人手）	3. 宣傳、教育 和發佈資訊（學校課程、電視廣告、活動、講座、報章）	4. 經濟誘因 （如膠袋稅、津貼、獎金）
--------------------------------	---------------------------------	---	-----------------------------

從朋友身份：

1. <u>與他傾談</u>	2. <u>陪他上合適的課程</u>	3. <u>告知家長、校方、社工等</u> （迫不得已、危急時）	4. <u>邀約他出來...</u>
----------------	--------------------	----------------------------------	--------------------

其他正面方法：

1. <u>從他人角度思想／尊重態度的溝通</u> （多角度思考）	2. <u>控制情緒、脾氣</u> （深呼吸、平心靜氣）	3. <u>尋求幫助</u> （如：家長、老師、社工等）	4. <u>讓父母覺得自己成熟了</u> ；例如：計劃自己時間表等
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

VII. 父母與子女「角色期望」的衝突

類別	衝突情況
1. <u>自我管理</u>	終日上網／打機、夜歸、用錢不當、有欠勤力／懶散、不自動自覺做功課
2. <u>學業成績</u>	成績未達父母要求、成績不及別人
3. <u>人際關係</u>	對父母無禮貌、拍拖

I. 男性和女性「角色期望」／傳統角色的轉變

	傳統角色期望		轉變	
	男性	女性	男性	女性
1. 經濟狀況	經濟支柱	靠丈夫的收入	兩性平等、甚至接納女性收入較多	
2. 家庭工作崗位	男主外	女主內	兩性平等、或「家庭主夫」、「女強人」	
3. 教育、事業	丈夫要比妻子優秀	女子無才便是德	兩性平等、甚至大學生女多男少	
4. 社會地位	男尊	女卑	兩性平等、女性地位急劇上升	
5. 家庭事務決定權	父權、夫權制	妻子、女兒服從	據理力爭、有理者勝、兒女意願優先...	
6. 對於下一代	要有繼後香燈、無後為不孝、養兒防老		可以享受二人世界、接受不生育	
7. 婚姻的決定	雙方家庭父母的決定、盲婚啞嫁		個人化決定、個人主義、遲婚、不婚	