

科目:青少年發展與輔導(1071-3618)

心得報告:2018 年 11 月 8 日

學生姓名:楊慕華

主修:應用數學系

<摘要>

自我概念指個人對自己的理念、情感和態度的總合，也是指自我概念係個人試圖解釋自己，建立基模，以便將對自己的印象、情感與態度組織起來。具有他人取向、是自我建構的體系、是個人對自己的描述、是自我界定與自我形象的總和是自我概念具有下列的特性：。自尊是另一個常與自我概念一起被討論的相關議題，自尊是個人對自己的一種情緒性評估，而有高低之分。

自尊的特性是自尊與自我評鑑或自我評估密切關聯、自尊伴隨著自我意識的行為、自尊和自我概念皆有主觀成分、自尊與自我概念可能為一體兩面。

青少年自我概念發展與兒童自我概念發展最大的不同是：兒童自我概念以生理自我的建立為主，青少年的自我概念以心理自我的建立為主、兒童自我知識尚未充分開展，青少年則較能明確區分生理與心理的不同，以及主體我與客體我的不同、兒童末期在人性的了解、性、知覺與延續性都有較深入的了解與提升，青少年則再深化三層面的發展。

自我概念通常被視為個體人格的核心，隨著個體新的人生體驗，自我概念也跟著會有所改變。青少年自我概念的內涵較常被論及的包含下列各層面：生理

我、心理我、社會我、道德我、家庭我、理想我、自我尊重、自我能力。

父母的影響、社會階層的影響、認知因素的影響、成熟因素的影響是影響青少年自我概念發展的因素主要有：

<心得>

青少年的情緒反應通常會顯示在人群中，不當的負面情緒甚至有可能危害社會，因此青少年輔導工作可以幫助青少年認識自己的情緒、表達自己的情感，並且能夠了解他人的情感、處理他人的的憤怒，在與青少年進行輔導時，應避免吵架。

<問答題>

1. 根據馬來西亞的研究，青少年的便是可區分為四種狀態，請舉其中一種狀態，並解釋你如何觀察它應用在青少年輔導的過程中。
2. 你認為青少年焦慮的情緒是來自那些根源？

<選擇題>

1. 列關於面對青少年複雜而微妙的自我辨識問題所提供的輔導策略何者錯誤？(A) 了解並接納青少年自我辨識的過程 (B) 容忍青少年猶豫摸縮的緩衝時間(C) 幫助青少年從辨識遲滯邁向辨識有成型(D) 幫助青少年從辨識有成型邁向辨識遲滯

答:(D)

2. 下列關於情緒對青少年影響的敘述何者錯誤？

(A) 情緒狀態會影響人際關係 (B) 情緒會影響行為表現 (C) 情緒狀態部會影響
身心健康 (D) 情緒是喜悅、快樂與滿足的來源

答:(C)