

科目：青少年發展與輔導(3621)

心得報告：日期 11 月 15 日

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

個體對於自己整體的想法，也就是自我概念或是自我印象，在青少年時期開始萌芽，自我概念除了有對自己的描述，也有從他人的評價來建立對自己的看法，而自我概念也會幫助個人作自我辨識與認定，而有密切關聯的自尊更是容易影響到個人一生的一環。青少年的自我概念與認知發展平行成長，隨著思考逐漸成熟，對於自己的認識也會更深入，而且更是改變速度最大的時期，因為性別意識的提升與生理成熟度的增加，青少男女便會產生明顯的性別差異，然而，因為青少年的自我概念不一定會與行為一致，青少年在此階段的自我描述通常會以團體為標準，而再細分的自我概念內涵通常以不同方面的影響，分為八類像是生理我、心理我或者是社會我等等，最主要會的因素還有父母，因此跟家庭以及社會階層的高低地位也有極大的關聯，進而影響到認知因素，而有不同生理發展成熟度的青少年，對於自我概念也會有正負向思考的形成，像是馬西亞研究所指出的四種自我辨識狀態，因為辨識程度而有不同的特徵，不僅是對未來的思考，也有現狀的情緒控制，而情緒狀態更會影響到身心健康以及人際關係，以及平常的行為表現。

因為青少年的自我概念不一定會與行為一致，容易產生言行不一的狀況，而且自我概念容易受到他人影響，進而影響對自己的觀點，所以輔導員更要給予青少年正面的思考方式，能夠學習控制情緒以適應即將踏入的社會，另外我認為，如派特森與泰勒的實驗所指出，最大的影響是生物，像是內分泌改變或者是第二性徵的發展，以及社會文化像是同儕以及父母，進而與個人的自我形象有相互關係，而我們能做的最重要的便是給予當事人積極的人生態度，以激發當事人正向發展的自我概念，特別需要注意的則是辨識遲滯者與辨識混淆者，因為兩者容易有太過偏激的想法，甚至是人格較不統整，而在青少年時期是會

有變化的歷程，所以倘若輔導者陪伴給予一定的支持鼓勵，或許便能引導青少年慢慢走向辨識有成，另外也要幫助青少年情緒發展的輔導，像是情感反應策略以及行為輔導策略，進而給予社會技巧訓練，以協助青少年處理自己的負面情緒，在踏入社會時可以完整的消化並且勇於面對。

問答題

1. 依照艾力克遜的論點，青少年的自我辨識歷程會遇到六個層面，請問是哪六個層面？
2. 青少年自我概念的內行較常被論及包含八種層面，請指出並且簡述之。

選擇題

1. 影響青少年自我概念發展主要包含四個因素，請問以下何者為非？(4)
(1)父母 (2) 認知 (3) 社會階層(4) 政治鬥爭
2. 根據瑪西亞的研究，青少年的自我辨識可以分為辨識有成、辨識預定、辨識遲滯、辨識混淆，請問下列何者是辨識有成者的特質？(1)
(1)行為成熟者 (2)極端主義者 (3)用情不專者 (4)實驗主義者