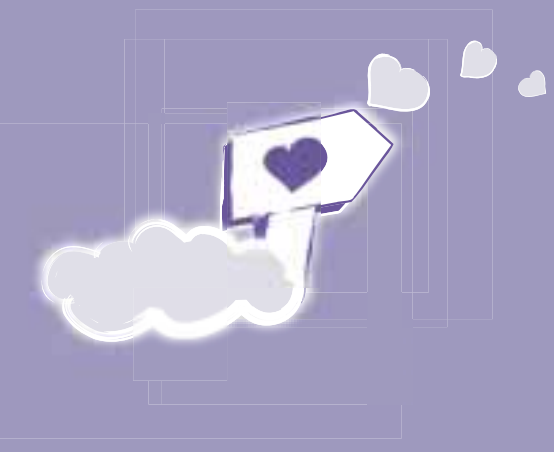

第六課 自信自戀

第六課 • 自信自愛

目標

1. 幫助組員認識自尊感的本質和重要性。
2. 幫助組員學習提升子女自尊感的方法。

內容

目的	程序	預計時間
	1. 複習	10 分鐘
認識自尊感的本質和範圍	2. 分享練習一：甚麼是自尊感	25 分鐘
認識自尊感的重要性	3. 分享練習二：自尊感的重要性	20 分鐘
認識自尊感的形成	4. 分享練習三：自尊感的形成	25 分鐘
認識自尊感受損的因素	5. 分享練習四：提防損害自尊感	25 分鐘
學習提升子女自尊感的方法	6. 分享練習五：提升自尊感	30 分鐘
	7. 家居練習	5 分鐘
	總共	140 分鐘

物資

習作 6.1 至 6.5

筆記 6.1 至 6.7

教材：寫上 3 至 10 的紙條兩份，並放在袋中（在分享練習二使用）
200 顆貼紙（在分享練習二使用）
獎品一份（在分享練習二使用）

複習（10 分鐘）

內容

1. 請組員分享送鼓勵卡給子女時，子女的反應和組員的感受。

2. 請組員分享以下其中一項練習的效果、處理時遇到的困難和領悟到的心得：

- ▲ 幫助子女處理朋輩相處
- ▲ 處理電話使用
- ▲ 逛街安排

分享練習一：甚麼是自尊感（25分鐘）

目的

幫助組員了解自尊感的本質和有關的範圍。

內容

小組活動

4

1. 良好的自尊感有助青少年在學業、社交、家庭和未來工作等各方面的發展。可是，自尊感不是與生俱來的，而是要透過成長的經驗，從別人對自己的態度和評價，認識到自己的價值和能力，才逐步形成的。因此，父母可在家庭中，提升子女的自尊感。以下個案－阿明的心聲，正反映一個自尊感薄弱的青少年的典型心態。組員可透過探討阿明的心路歷程，了解甚麼是自尊感。

5-6

2. 導師依簡報5播出習作6.1「阿明的心聲」的內容，聽畢後請組員回應以下問題：

- ▲ 阿明是否感到自己在家中受重視和被尊重?
- ▲ 阿明有否發現自己一些獨特之處?
- ▲ 阿明會否感到被朋友接納和欣賞?
- ▲ 阿明感到自己的能力強嗎?
- ▲ 阿明能否為自己訂下成長的目標?

7

3. 導師可參考筆記6.1「阿明的心聲（討論重點）」，與組員討論，引導組員明白：

- ▲ 缺乏自尊感的青少年會有類似阿明的想法，自尊感可在不同的生活層面表現出來。父母可從子女面對生活各種事情的反應，以了解其自尊感的強弱。

4. 導師參考筆記6.2「甚麼是自尊感？」，介紹甚麼是自尊感，並提出與自尊感相關的五個範疇：安全感、獨特感、聯繫感、能力感和方向感。這五個範疇可透過阿明的例子具體地加以闡述，讓組員易於掌握甚麼是自尊感。

分享練習二：自尊感的重要性（20分鐘）

目的

幫助組員認識自尊感對子女成長的重要性。

內容

小組活動

1. 導師把兩套寫上3至10號的紙條放在袋中，請組員隨意抽出。然後，導師按組員抽出的紙條號碼，給予組員相同數量的貼紙。導師請組員互相用猜拳的形式比賽（即「包」、「剪」和「鎚」），負方要給予勝方一顆貼紙。組員可隨意邀請其他組員猜拳，亦有權謝絕邀請。三分鐘後，任何組員贏取原初分派貼紙數量的最大倍數者，便會得到一份獎品。

2. 遊戲後，導師向組員提出以下的問題，請他們分享感受：

詢問對象	導師帶出問題	組員可能帶出的答案
獲分派較少貼紙的組員	當你手上有較少貼紙時，在決定是否繼續猜拳上，你有甚麼考慮？	■ 不敢猜拳，擔心連僅有的也輸掉。 ■ 愈輸愈擔心，愈來愈缺乏信心。
獲分派較多貼紙的組員	當你手上有較多貼紙時，在決定是否繼續猜拳上，你有甚麼考慮？	■ 很開心，可放膽猜拳。 ■ 偶爾輸了，覺得沒有甚麼大不了，對自己沒有多大影響。

導師帶領組員討論以下問題：

- 如果貼紙的數目是代表一個人自尊感的強弱，猜拳代表在人生路上的種種嘗試與抉擇。這活動對組員有何啟示？可以作出甚麼結論？

3. 導師總結：

- 有良好自尊感的人，自信可以學習新事物和適應周遭環境的要求，會主動學習和勇於嘗試，不會因擔心失敗而退縮。正如貼紙愈多，人便愈有「本錢」放膽去做決定和冒險，偶爾的得失亦不會太在意。相反，自尊感弱的人，面對生活的挑戰和困難，會容易畏首畏尾，經不起挫折和失敗。

4. 導師依筆記6.3「自尊感的重要性」和組員的分享作總結。強調儘管自尊感並非如能力或體魄般較容易觀察和驗證，但實際上卻是影響子女學習、社交和應付生活挑戰的主要元素。同時，自尊感的強弱，亦會大大影響一個人的實際表現。

17-18

分享練習三：自尊感的形成（25分鐘）

目的

1. 幫助組員進一步認識自己的自尊感。
2. 幫助組員了解自尊感的形成。

內容

個人習作

1. 組員若想幫助子女建立自尊感，便先要了解自尊感的形成過程。

19-20

2. 導師請組員就著自己擔當的父母／僱員角色，進行習作6.2「自尊感分析」。之後，組員評估自己擔當該特定角色的表現，又估計別人對他的評價，然後就自己的自尊感進行分析。如果願意，可邀請組員作簡單的分享。

短講

21

3. 導師參考筆記6.4「自尊感的建立」，解釋練習的目的是讓組員內視自己的自尊感，從而進一步領略自尊感的建立過程。例如某組員分析自己在事業上有良好的自尊感，可能是受到同事的欣賞、上司器重和能賺取較優厚的薪金所致。

4. 導師強調：自尊感並非與生俱來，而是在成長經驗中逐漸形成的。具影響力的人對自己的態度和評價，以及比較自己的表現與外界或自己訂立的標準的差距，都會影響自尊感的建立。至於父母和朋輩，由於對青少年影響甚大，故與青少年自尊感的發展有著密切的關係。

注意

1. 習作的設計旨在提供組員思考的框架，組員不一定要把想法寫出來。

2. 若組員在分析個人的自尊感時出現負面情緒，導師可於個人習作完結後，給予輔導或邀請其他專業同工跟進。

分享練習四：提防損害自尊感（25分鐘）

目的

幫助組員認識造成自尊感受損的因素。

內容

小組活動

22-23

1. 三人一組，導師請組員依習作6.3「影響自尊感」的指示完成，然後一起討論。建議答案如下：

> 安全感：2，7，10
> 獨特感：3，11
> 聯繫感：4，13，15
> 能力感：1，6，9，14
> 方向感：5，8，12

短講

24-29

2. 導師綜合組員的意見及參考筆記6.5「影響自尊感的負面因素」，總結影響子女自尊感的因素。導師鼓勵組員留意自己所圈出的例子，避免這些情況繼續出現。

30

3. 導師強調：

★ 父母對子女的反應，會有意無意間影響子女的自尊感。儘管父母以為某些說話或行動對子女的自尊感不會構成影響，但子女卻會有不同的感受。

★ 子女的行為表現，直接與他們的自尊感有關。例如子女膽小羞怯，乃因自尊感不足所致。因此，父母與其責罵子女的表現，倒不如檢視自己的行為態度，反省會否在不自覺間，持續向子女發出打擊自尊感的訊息。

分享練習五：提升自尊感（30分鐘）

目的

幫助組員學習提升子女自尊感的方法。

內容

小組活動

1. 三人一組，導師安排每組組員就著一項自尊感，構思提升該項自尊感的具體方法。組員參考習作 6.3「影響自尊感」中的有關情況進行構思，並把建議寫在習作 6.4「提升子女自尊感」上，然後作出簡單匯報。

短講

2. 每次匯報一項自尊感後，導師可參考筆記 6.6「如何讓子女感覺自己有價值？」和筆記6.7「如何讓子女感覺自己有能力？」，向組員講解提升子女各項自尊感的建議。

31-37

家居練習（5 分鐘）

內容

請組員參考下列步驟，嘗試實踐提升子女自尊感的方法：

- 觀察子女的說話和行動。
- 分析這些說話和行動如何反映子女自尊感的強弱，及子女感到缺乏價值和能力之處。
- 參考筆記內的建議，構思方法並嘗試實踐，以逐步提升子女的自尊感。
- 在實踐過程中，組員要多留意子女的轉變，以便在一段時間後，與子女檢討實踐的效果和總結經驗。
- 如有需要，組員可請學校社工或專業人士協助。