

自從升上中一後，我見到很多新面孔。由於沒有太多小學同學升讀這間中學，所以同班同學都是陌生的面孔。面對新的環境和同學，心情總有些戰戰兢兢。

記得第一次選班長的時候，不知為何自己被人提名了，老師還要各個候選人站出來向同學介紹自己。我當時很害怕，都不如自己說了甚麼，只記得心在砰砰地亂跳。就在宣佈選舉結果那刻，心情既想贏，但又怕擔當不起。還好，同學選了另一位，而我就當了副手。

在班中，我真羨慕班長阿華，他口齒伶俐，又擅長踢足毬，每逢小息便與同學一起圍圈玩，不少同學都喜歡和他一起。反觀自己，不單樣子平凡，亦沒有甚麼突出的技能和興趣。

當我覺得愁悶時，也想找個朋友傾訴，但總是找不到值得交心的朋友。事實上，我平日甚少與其他人接觸。

每次午膳時，通常都是由同學們決定用膳地方。即使自己想往另一所餐廳，並很想說出來，但話到了嘴邊又吞回去，心想：「反正他們不一定接納我的意見，不說也罷，免得自討沒趣。」

父母時常說我沒用，又說督促我是希望我能發奮。他們會為我全盤安排不同的課餘活動，說這是為我好，可以學多些不同的事物。可是，他們根本不給我機會發掘自己的興趣，亦不曾讓我構想一下自己的學習計劃。其實，他們除了關注我的學業成績和課餘活動外，其他都不關心，他們不但不了解我的感受，且沒有給我足夠的鼓勵。有時，為了不被父母批評，我寧願在街上漫無目的地游蕩。



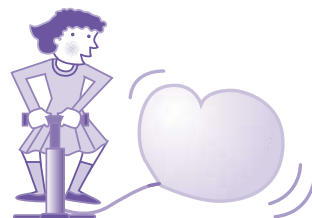


甲.請依你擔任家長或／和在職人士兩個角色，根據下列提出的責任／行為作出自我評估，並檢視別人對自己的評價。

角色	責任／行為	自我評價					別人評價
		1=遜色		5=優秀			別人認為我表現如何？
		1	2	3	4	5	我從何得知？
家長	照顧子女起居飲食						
	協助子女解決問題						
	親子溝通／關係						
	其他： _____ _____						
在職人士	工作能力／表現						
	人際關係						
	其他： _____ _____						

乙. 請根據上述資料，分析以下問題：

1. 我是如何評價自己的表現？能否從中領悟自尊感的由來？
2. 我對自己的評價是傾向正面還是負面呢？為甚麼？



甲. 請組員討論這些情況如何不知不覺地傷害子女的自尊感？並且影響了他們哪一方面的自尊感？然後把代表該情況的編號填在後頁的空格內。

乙. 在日常相處中，組員會否有以下類似的情況，在不知不覺間傷害了子女的自尊感？如有，請圈在句子的編號上。

1. 父母時常對子女說：「你沒有用!」「廢柴!」「笨蛋!」
2. 父母時常說自己很忙，無暇協助子女解決困難。「我整天都這樣忙，怎樣幫你呢?」
3. 子女回家後對父母說：「你快來看，我與同學換了這兩顆珍貴的郵票，你知不知它們的威風史，讓我說給你聽……」父母回應說：「集郵既浪費時間，亦浪費金錢，知道這麼多郵票知識是沒有用的！」
4. 子女向父母投訴同學欺侮他，父母回應說：「不要再跟他們一起了。」
5. 子女興高采烈地對父母說：「老師稱讚我這幅水墨畫畫得很有氣勢! 我想當一個畫家!」但父母卻說：「當畫家怎可以維生？你應該當醫生或律師！」
6. 當子女要完成一些難題，卻沒有勇氣嘗試時，父母說：「我看準了你是做不到的，還是讓我替你解決吧！」
7. 父母時常在子女面前吵架。
8. 父母對子女說：「你訂的目標太低了! 你應訂下最高的目標。」
9. 當子女向父母說：「我試了幾次都不成功，不是把蛋糕烤得太久，就是少加了糖，不夠甜美，我以後都不會再試了。」父母回應一句：「這樣簡單的東西也做不來?」



10. 父母偷看子女的日記或書信。
11. 子女對父母說：「我覺得如果在這個太陽上塗上銀色，會令整個畫面變得更有活力。」父母說：「哪有人將太陽塗上銀色，不要標奇立異吧！」
12. 父母對子女說：「不用問了，我已為你安排好這個暑期的所有節目。」
13. 子女說：「同學好像不喜歡和我玩。」父母說：「朋友不重要，家人喜歡你便可以了。」
14. 父母對子女說：「隔鄰華仔樣樣都比你好。」
15. 子女說：「我約了同學逛街。」父母不滿地說：「你時常陪伴同學，總不肯多留在家中，難道家人不比同學重要嗎？」

以上的情況影響了子女哪一方面的自尊感？請把 1-15 號填在以下的空格內。

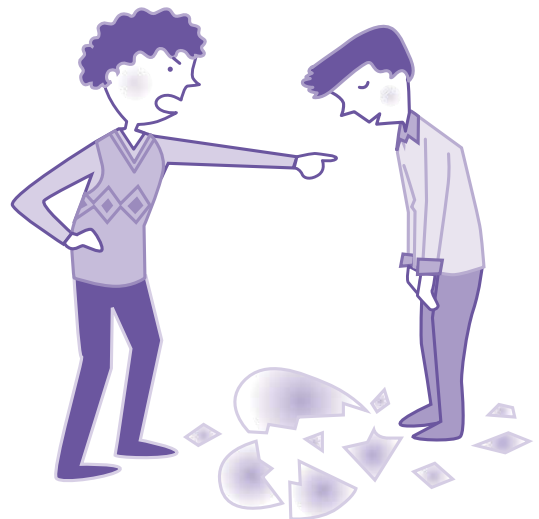
安全感： \_\_\_\_\_

獨特感： \_\_\_\_\_

聯繫感： \_\_\_\_\_

能力感： \_\_\_\_\_

方向感： \_\_\_\_\_



組員參考習作6.3「影響自尊感」中的有關情況進行構思，把提升該項自尊感的建議，簡單地寫在以下不同的方格內。

## 安全感

感到自己受保護和被重視，肯定個人價值，內心感到安全。

## 獨特感

認定自己是獨立的個體，擁有特別的樣貌、能力和喜好，並引以為傲。

## 聯繫感

感到自己與所屬團體有連繫，獲得群體的接納、認同和欣賞。

## 能力感

感到自己具備能力去學習新事物，也有潛能去應付挑戰。

## 方向感

認清自己毋須依附別人，能夠表達意願、作出決定和承擔後果。

