阿明的心聲（討論重點）

筆記 6.1

❒ **阿明是否感到自己在家中受重視和被尊重？**

- ◆ 父母只重視阿明的學業和課外活動，但卻甚少關注他的感受。
- ◆ 父母對阿明的批評，令阿明不想多留在家中，因為他感到自己得不到家人的支持，且常受責備，沒有安全感。

❒ **阿明有否發現自己一些獨特之處？**

- ◆ 阿明覺得自己不像阿華般，有獨特的技能。

❒ **阿明會否感到被朋友接納和欣賞？**

- ◆ 阿明沒有傾訴的對象。
- ◆ 阿明覺得同學未必接納他的意見，為免自討沒趣，寧願不說出自己的意願，也不作決定。

❒ **阿明感到自己的能力強嗎？**

- ◆ 阿明擔心自己的能力不足以應付班長的工作。
- ◆ 阿明覺得難於在眾人面前表達自己。

❒ **阿明能否為自己訂下成長的目標？**

- ◆ 阿明想為自己訂下學習計劃和發掘個人興趣，但父母沒有給予這些機會，處處為他安排一切。

筆記 6.2

甚麼是自尊感？

☆ 自尊感是個人對自己才能和價值的整體印象。它讓人認定自己是怎樣的人，可以做些甚麼、做得有多好、是否得到別人認同和接受。

☆ 自尊感有多方面的，各人具不同層面的自尊感。例如：子女受朋友愛戴，社交自尊會較高，但另一方面，子女動作反應較為笨拙，體能自尊便會偏低。

☆ 自尊感受不同文化影響，所佔比重會有差異。例如在香港，學業成績比體育成績更受重視。

☆ 自尊感的強弱和下列五個範疇有密切的關連：

關於自我價值方面

- 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。

關於自我能力方面

- 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。

自尊感的重要性

筆記 6.3

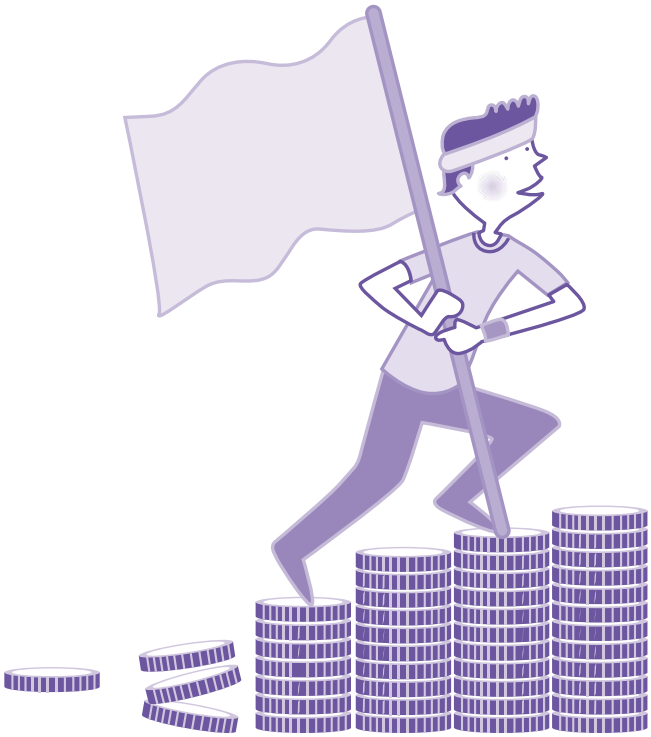
自尊感是影響子女學習、社交和應付生活挑戰的主要元素。有良好自尊感的青少年會有以下的表現：

☆ 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。自尊感強的人會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，在作決定時，便會有較多顧慮，畏首畏尾，經不起挫折和失敗，甚至可能因而錯過了機會。

☆ 能肯定自己的價值，懂得尊重自己，積極學習如何尊重別人，故容易建立愉快的人際關係。

☆ 了解和接納自己的能力，會為自己訂立準則，不會因自己未能達到外界的要求而自責，也不會過分憂慮和沮喪。

☆ 明白失敗是無可避免的事，即使遇到挫折或逆境，也不會完全迷失方向或輕易放棄，所以較容易走出困局。



筆記 6.4

自尊感的建立

自尊感並非與生俱來的，它是從成長經驗中逐步形成的。父母和朋友是子女成長中最具影響力的人，他們的一言一行，以及對子女的態度和評價，會直接影響子女的自尊感。當中包括：

- 從具影響力的人對自己的態度和評價中，認識到自己的價值。例如父母很多時會欣賞子女製作的食品，並吃得津津有味，此舉會使子女覺得自己有烹飪的天分。又例如朋友對阿華說：「阿華，你打乒乓球很厲害，反手擊球次次都成功，你是如何做到的，可以教我嗎?」阿華便容易肯定自己打乒乓球的能力。

- 把自己的表現與外界和自己訂立的標準作比較，從而調教對自己的看法。例如子女雖然得到母親稱讚他的口才，但與其他同學相處之後，知道一山還有一山高，便會調節對自己口才能力的評價。

- 比較心目中的理想自我形象，如外貌、身形、學業成績等方面，和現實中的自我感覺的差距。如果差距愈大，自我接納愈困難，自尊感便難以增強。例如理想中的自我形象是有健美身段，但現實中的自己是纖細瘦削，便會較難接納自己，於是時常用衣著來掩飾自己認為的「缺陷」。

影響自尊感的負面因素

筆記 6.5

自尊感薄弱的青少年經常覺得自己能力欠佳或毫無價值。這種負面的「內心獨白」未必反映實際的情況。例如，子女雖然身材適中，但卻覺得自己肥胖醜陋。成人的態度和反應，可能會導致子女對自己有一個不符合事實及破壞性的看法，其中包括：

安全感

- 父母常埋怨子女是他們的負累。
- 父母對子女關心的事情愛理不理。
- 父母不和，家庭常出現紛爭。
- 父母侵犯子女的私隱。
- 子女不感到父母關懷、支持，反而感到被忽略。

獨特感

- 父母沒有鼓勵子女發展興趣。
- 父母沒有欣賞子女的獨特創意和想法。

聯繫感

- 父母沒有鼓勵子女發展正常的社交生活。
- 父母只負面評價子女的性格，沒有提供正確交朋結友的方法。
- 父母不接納子女的朋友。

能力感

- 子女缺乏父母的讚美或注意。
- 子女的成就或優點不被承認。
- 父母沒有給子女機會作決定，或常否定他們的選擇和意見。
- 父母幫助子女完成他們能力範圍以內的工作。
- 父母將子女與兄弟姐妹或朋友作比較，甚至作出羞辱。

方向感

- 父母對子女未來方向的憧憬作出批評。
- 父母沒有引導子女按自己的能力和需要訂立長期和短期的成長目標。
- 父母完全為子女安排生活秩序，扼殺子女學習為自己計劃的機會。

筆記 6.6

如何讓子女感覺自己有價值？

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。

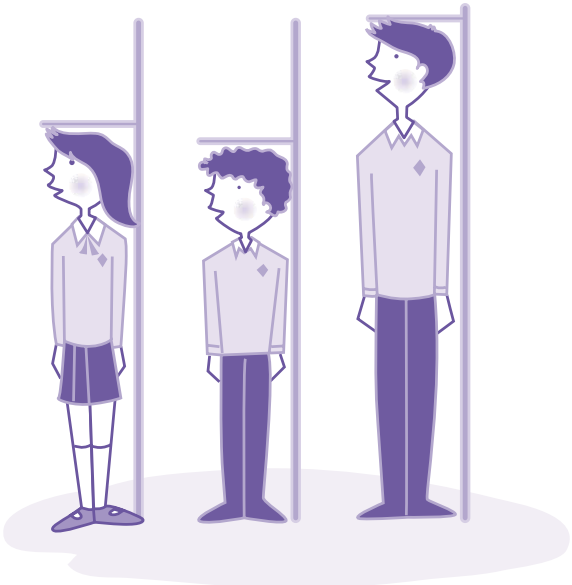
- 父母用行動和說話表示愛護和關心子女。
- 讓子女知道父母重視他們，並讓他們相信無論成功與否，父母永遠都接受和支持他們。
- 控制自己的情緒，以平和及理性的態度處理子女的錯失。
- 家人之間有不同的意見，須盡量以冷靜的態度協商，找出共同接受的方法，避免不理性的爭論，務求締造和諧的家庭生活。
- 關心子女各方面的轉變，讓他們相信家庭是一個支持他們的地方。
- 當子女偶爾遇到挫折，父母盡力在旁鼓勵和支持。
- 尊重子女的私隱。
- 利用晚膳和閒暇時間與子女聊天，讓他們感到家庭溫暖和父母的關心。

如何讓子女感覺自己有價值？

筆記 6.6 續

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。

- 多讚賞子女的容貌和特質，鼓勵子女多注意儀容及運動強身，協助他們建立一個健康的外觀。
- 讓子女明白自己的價值不只集中在體型／外表，鼓勵子女從多方面欣賞自己。
- 即使子女打扮比較新潮／突出，父母宜多了解子女的想法，而不是強行禁止。
- 多鼓勵子女創新，稱讚他們的想像力和創作力，並讓他們試行自己構思的方法。
- 聆聽子女的想法、感受及夢想。跟他們討論，引導他們提出自己的意見。鼓勵子女按自己認為合適的方法做事，不需要只順應別人的要求或盲目依從人家的做法。
- 讓子女按自己興趣，最少專注發展一種嗜好或運動。



如何讓子女感覺自己有價值？

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。

- 讓子女更投入家庭，如多認識家庭的歷史、父母的成長經驗和家族裏其他成員的背景。可安排多些家庭聚會，使他們對家庭更有歸屬感。
- 鼓勵子女多結交朋友，教導他們合適的社交技巧，並鼓勵他們邀請朋友回家。
- 協助子女尋找自己的喜好，透過共同的興趣結交朋友，建立自己的社交圈子。可參考第五課所學的方法，協助子女發展朋輩網絡，增加聯繫感。
- 鼓勵子女認識祖國，讓子女了解自己的根，協助子女接納和認同自己的國民身分。

如何讓子女感覺自己有能力？

筆記 6.7

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。

- 該把著眼點放在子女做得好或值得讚賞的地方，不要只集中批評他們的錯失。可能的話，多在人前讚美他們，子女會更感鼓舞。
- 多欣賞子女曾付出的努力，而非只計較成果。例如子女即使成績未如理想，父母仍可以欣賞他們在溫習過程中曾付出的努力，讓子女有動機再作嘗試。
- 鼓勵子女多學習自我照顧和嘗試新的工作。透過實踐，子女才可了解自己的能力，增強駕馭外在環境的信心。
- 表現父母對子女的信心，讓子女冒可承擔的風險，挑戰自己的能力，不需要父母為子女解決所有問題。子女在學習解決問題的過程中，才體驗和肯定到自己真正的能力。
- 幫助子女檢視自己的能力和成就。例如問子女：「你覺得自己做得怎樣?」「下次你會如何做?」「你覺得今次成功的原因是甚麼?」讓子女反思自己的能力。
- 與子女一起做義務工作，培養助人的胸懷，讓他們覺得自己有能力幫助別人。

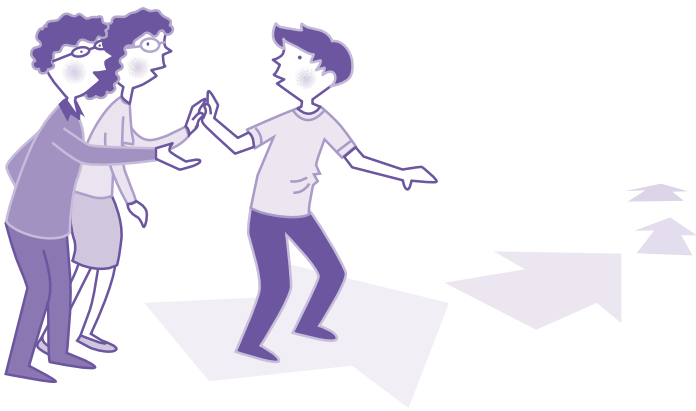
如何讓子女感覺自己有能力？

方向感 — 認清自己毋須依附別人，能表達意願、作出決定和承擔後果。

- 幫助子女訂立合理的目標。過高的期望只會為子女帶來連串的失敗經驗，覺得自己無能。當訂出可行的建議，父母要大力支持。如有需要，可幫助子女把目標分拆成幾個步驟，然後逐步實行。

- 多提供機會讓子女選擇和作主。自主的經驗可推動子女多作嘗試和承擔後果。愈肯負責任的子女，愈清楚自己的方向。

- 讓子女明白錯失是無可避免的，不等同徹底的失敗，重要的是汲取教訓。此外，父母也可與子女分享自己日常工作的困難和失敗的經驗，讓子女明白生活難免會遇到挫敗，再接再厲方為上策。

- 與子女討論各種解決問題的可行方法，並協助分析不同的後果，以決定選擇哪種做法和認識需要承擔的責任。

- 幫助子女更了解自己，明白自己為何這樣做？希望達到甚麼目的？例如問子女：「你這樣做，想表達甚麼呢？」「為何會這樣做，有甚麼好處？」即使子女未能即時回答，這些問題可刺激思考，讓他們進一步了解自己的行為目的和方向。