

### 一、摘要

本章首先討論青少年自我概念的發展過程，依照艾力克遜的理論，青少年時期最大的發展危機正為自我辨識，發展得好則對未來人生有正面的影響，又尤其青少年為人生中一大轉折與出發點，銜接兒童期與成人期兩大迥異時期，可見自我辨識與肯定於人生是多重要的課題。

自我概念即為個人對自我的整體看法，與自尊密切相關，又與生理發展類似，均有極大的個體差異。而自尊則是自我價值感，青少年初期自尊最低，可能與自己面臨急遽的身心改變，有較多困擾有關，其自尊高低反映個人經驗，通常活動經驗較多者自尊心高。

青少年自我概念的發展有幾個特點，如其與認知發展平行，隨著年齡增長，人類認知進步到形式運思期，較能抽象邏輯思考自我；青少年期間的自我概念改變速度最大，從初期較關心自己在家庭中的地位發展至以社會背景為出法參照點；青少年的自我概念發展具有明顯的性別差異，此主要是受到社會對不同性別有不同期待之影響，又如青少年的言行經常不一等等。

青少年自我概念之形成受父母、社經地位、認知能力及成熟度影響，其中柏恩斯提出回饋圈，認為自我概念的形是正向或負向觀念的無限循環導致而成。如何幫助青少年建立正向的自我概念，方法眾多，主要輔導者須多提供成功的機會、無條件接納當事人、注重積極層面並多鼓勵給予信心等等。

第二節說明青少年自我辨識的發展情形，重申前幾章馬西亞的理論（自我辨識有有成、預定、遲滯與混淆四種狀態）。第三節討論情緒之於青少年的影響。

情緒對青少年的影響擴及身心健康、人際關係、行為表現等，其中提到情緒反應多是青少年行為動機的根源，因此若要鼓勵青少年有正向的發展，應多使青少年在經驗中擁有快樂愉悅的情緒，情緒經驗同時也是青少年追求自我實

現的動力。

關於情緒的類別，學者提出不同看法，主要核心情緒為喜悅、悲傷、憤怒、恐懼。在喜悅方面，青少年開始學習如何接受他人的愛與情、如何表達自己的愛與情，而其對異性的愛戀除了受生理因素影響，還受到社會風氣文化影響。恐懼感是人類最負面的情緒，經調查不同性別、年齡、社經狀況的人恐懼的項目也不一樣，艾德沃特則認為青少年最常見的恐懼為學校。敵意情緒對青少年的影響甚早受到心理學家的重視。而敵意尚包含多種表現方式，青少年而言，敵意若太高不利於其人際發展。青少年表現憤怒的方式也很多，最多是攻擊，再者反叛，其次為發脾氣、格鬥等。

輔導方式課本提到三種，分別是情感反應策略、行為輔導策略（系統減敏法、認知方法、洪水／爆炸法、操作法、示範法）及高斯坦的社會技巧訓練，最後一項以結構法學習方式配合道德推理與憤怒控制，代替攻擊等情緒發洩，成果良好。

## 二、心得

艾力克遜強調，自我概念的發展並不止於青少年時期，整个人生歷程都有自我辨識的歷程，只是青少年時期特別重要，可能影響後期發展，這點我十分贊同，大學可算是青少年後期，因此我或許也可算是青少年後期的學生，經歷過各種社團活動、接觸大量的人事物後，確實自我辨識的部分日漸充實，對自己越多的了解卻反而更有自信及想法，成熟度也往上升，這一年來幾經友人證實過去的自己較容易跟隨他人，較無主見也不夠明確自己的方向目標，然而大三之後卻彷彿是「定型」了，一直到大四都不再有太大的變動（此指自我辨識、個性等）。

由此可見，自我辨識並非短期旅程，是長時間驗證而出，歷經生活各種經驗而得出的結果，反觀現代學生直到高三都沉浸在讀書考試的環境之中，生活經驗貧乏，如何辨識自我是個什麼樣的人呢？希冀未來教育能有更多改變。