

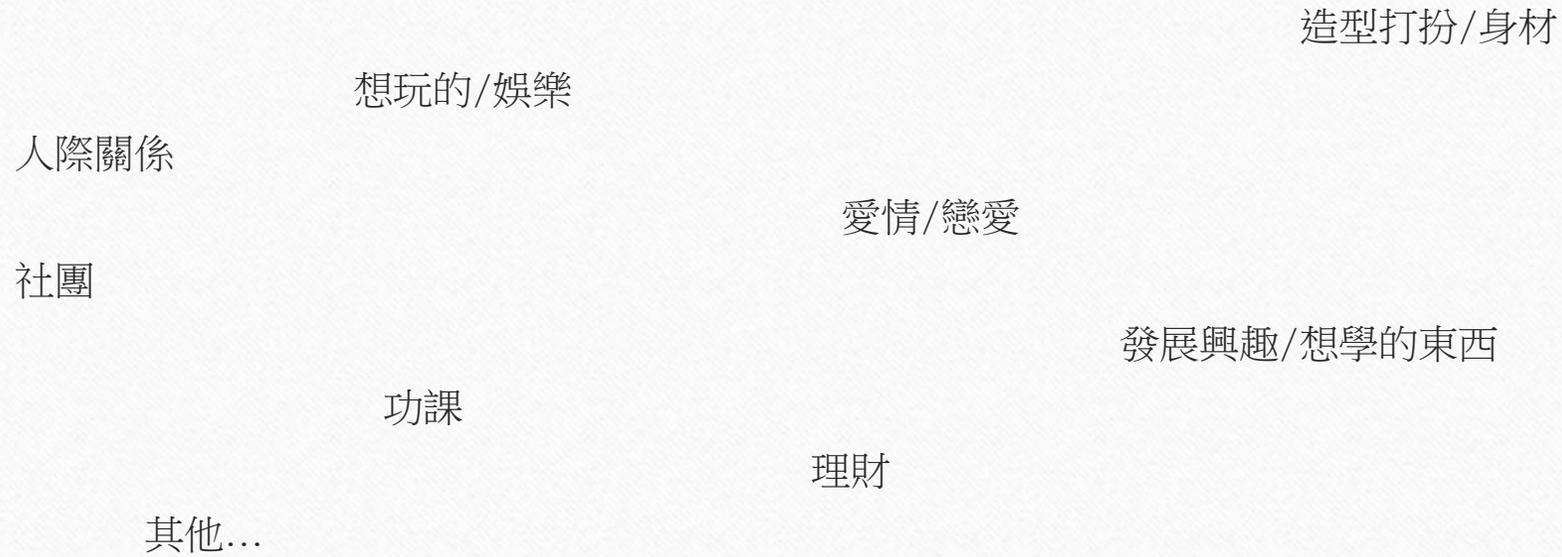
105學年度 暑期樂活講座
自我認同與高中生活

黃民凱心理師

105.8.12

首先，要問的是...

- 妳/你嚮往的高中生活?



建立自我認同的方式有哪些?

- 照照鏡子
- 老師說、朋友說、男朋友說
- 和一群人相處間的吐槽、讚美及吵架
- 考卷、成績單
- 樂器、球類:才藝、興趣、其他能力
- 地理位置、居住房子:我的生活環境
- 證件上的資訊
- 班級社團中當過的幹部、打工工作:我擔任過的角色
- 我的信仰、價值觀以及態度

何謂自我認同 (self-identity) ?

- 一個人對自我價值的評量(高低/好壞)。它通常來自於日常生活中對自己的看法。
- 對自我價值觀、信仰、行為和生活型態的覺察和承諾。
- 一種持續且一貫的自我瞭解，不定時確認「自己是什麼樣的人」的感受，讓我們即使處在不同的環境，扮演不同角色時，瞭解自己其實還是同一個人。

發展任務:自我認同V.S.自我混淆

- 我覺得我在xxxxxxx上表現很好，但別人覺得還好...
- 我認為我在xxxxxxx上表現的普普通通，卻有人說我很厲害!
- 我想成為xxx!，別人覺得妳不可能!
- 別人要妳成為xxxx!，可是我覺得我辦不到...

「好的」與「壞的」自我認同

- 我覺得在xxxxxxx的表現上很好，依此類推....
- 我覺得在xxxxxxx的表現上爛透了，依此類推...
- 通通加起來，若好的自我表現 > 壞的自我表現 = 好的自我認同
- 通通加起來，若好的自我表現 < 壞的自我表現 = 壞的自我認同

最後，你想成為什麼樣的自己呢...?

- 小活動: