

EQ 教育線上理論基礎課程講義

《我真的很不錯》



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會



目 錄

- 理論課程_第三套《我真的很不錯》

自我概念理論/生理我概論.....P.01

情緒我概論.....P.07

社會我概論.....P.11

智慧我概論.....P.16

如何提升孩子的自信心.....P.22

練習一P.26

練習二P.27

練習三P.29



第二套 《我真的很不錯》



EQ教育基礎志工培訓課程

臺灣芯福里情緒教育推廣協會

講師 楊俐容/黃瑞瑛/李依親/謝玲玉/李馨兒



理論課程 一

自我概念理論 生理我概論

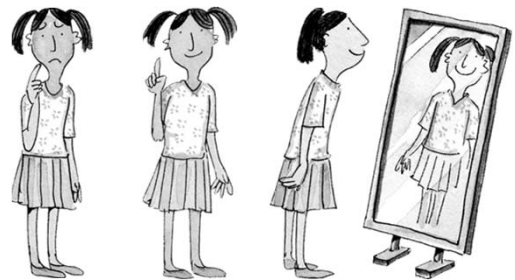


自我概念理論



自我是什麼

我是誰？



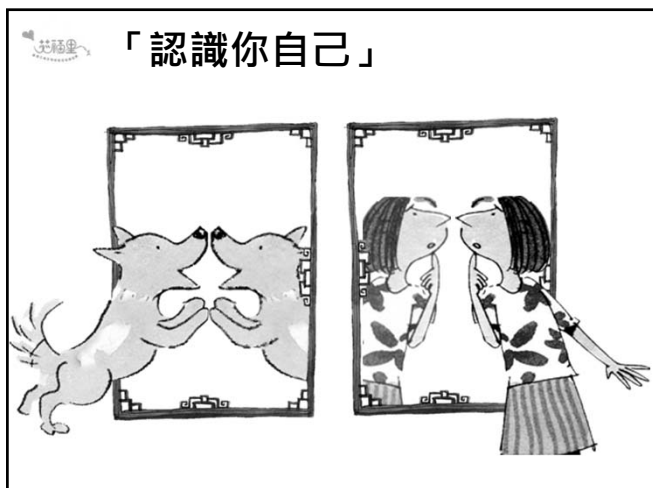
「認識你自己」

- 相傳是刻在希臘Delphi神廟的一句箴言。每當遊客來到這裡，都要駐足凝思，玩味著這句話深意。
- 「認識你自己」被希臘哲學家視為最高智慧的結晶。



比馬龍效應





自我概念的定義

➤ 一個人對自己的整體看法，認為自己是個怎樣的人。包括對於「我是什麼樣的人」、「我能做什麼」的瞭解以及評價。



自我概念的層面

生理我
人格我
家庭我
社會我
能力我



「三我齊觀」自我評量

從表單上的40個形容詞中選出你最希望擁有的20個
(不要管你目前是否已經擁有此項特質)

接著針對這20個特質依照你目前的狀態給分

- 非常像我 0分
- 像我 1分
- 一半一半 2分
- 不像我 3分
- 非常不像我 4分

最後請計算總分



自我概念的相關理論

三我齊觀



三我齊觀

主觀我

- 我認為自己呈現出來的樣貌

理想我

- 我期望自己能成為的樣貌

客觀我

- 別人眼中我真實呈現出來的樣貌

★三者差距越小，個體的心理越健康



理想我和主觀我的差距

- 低自尊(缺乏自信)
- 高自尊(有自信)



「三我齊觀」自我評量解析

60-80分

你的「現實我」與「理想我」之間有很大的差距。你可能對自己過於嚴苛，為自己設了許多難以實現的目標。建議你重新釐定你的「理想我」，以減低對自己的貶抑。



「三我齊觀」自我評量解析

20-60分

你對於自己的認知在一般水平之上，已經蠻能掌握真實的自己。你知道經由自我提升的努力，你將可以逐步完成心中的理想。



「三我齊觀」自我評量解析

0-20分

你可能對自己非常滿意，自視甚高。你也可能缺乏改善自己的動力，因而錯失了一些自我成長的好機會。建議你進一步的審視自己。



理想我是怎麼發展出來的呢？

- 生活中的角色模範
- 媒體的影響
- 父母的期待...等等
- 孩子若能依自己的天份特質及興趣喜好來訂定理想我，並隨著成長經驗做修正，理想我就可以成為一種激發向上的動力，比較切合實際並且容易達到。



自我感覺良好

- 可能是主觀我和理想我很接近，因此很有自信。
- 也可能是理想我訂得太低，所以很容易達到。
- 第三種可能是主觀我不符合真實，也就是說主觀我和客觀我距離很大。

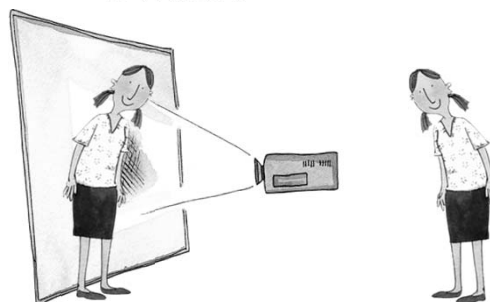


活動與習作：練習三



自我概念的內涵

公眾我 vs. 隱私我



運用周哈里窗提升自我瞭解



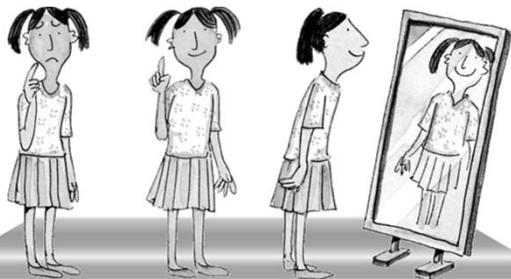
運用周哈里窗提升自我瞭解

- 透過悅納他人的回饋，減少盲目我
- 透過自我坦承，減少隱藏我
- 透過開放態度面對各種經驗，得到體悟，減少未知我





自我概念的形成過程



自我概念的形成過程

對自我的感覺開始於嬰兒期
知道自己和周遭的他人是區分開的
兒童期早期開始界定
自己是什麼樣的人，以及想成為什麼樣的人
接著在兒童期中期以至整個生命過程
我們都不斷地在形成對於自己的看法



自我概念的來源

- 別人對自己的反應、態度及言語，特別是意義他人的對待方式
- 重要他人的看法和評價
- 與別人互動的過程中，從與別人的比較中來論斷自己，尤其是與自己的同儕團體或參考團體比較的結果更具意義。

凡此種種皆會烙印在孩子的自我概念裡，成為其自尊的基礎。



成年後自我概念的來源

- 成年後所構成的自我概念，往往源自於情感層面上非常強烈的經驗。
- 我們的自我觀感會受到身邊周遭人所影響，但也是我們自己從人生歷練中所做出的無意識的結論。



打擊洩氣者vs.打氣鼓舞者



生理我概論





生理我概論

身體意象
的影響

身體意象
的重要性

外表
漂亮不漂亮
重要嗎？



生理我與人際關係

不要小看
流行的影響力

基本的
清潔和整齊



青少年身體意象滿意度

早熟的男孩

早熟的女孩

晚熟的男孩



與生理我相關的困擾

霸凌



媒體的誤導



整型醫美的迷思



如何改善負面的自我意象

- 接納自己，認同你的力量。
- 設計一個健身訓練計劃。
- 學習如何透過衣著和髮型裝扮自己。
- 不要鄙棄你的身體，尊敬它
- 做你自己：你的身體只是決定你的一部份。
- 善用自己的身體語言



結 論

不管胖或瘦，無論美或醜
做自己，最美麗！



理論課程 二 情緒我概論



情緒我概論



氣質是什麼？

- 孩子與生俱來對內在或外在刺激的反應方式
- 先天的氣質加上後天環境的影響，在二十歲左右才會形成穩定的性格。
- 氣質沒有好壞，周遭的父母和老師與孩子的互動方式，才是影響成長的主要因素。



不同氣質孩子的教養

- 好教養的孩子
- 性情兒



現代的父母需要學會.....

- 瞭解與尊重孩子
- 同理孩子的情緒和想法
- 學會為孩子立界線、訂規範
- 溫和而堅定的管教技巧



情緒本質

定義：孩子在各種不同情況下所表現的愉快、友善行為，以及不愉快、不友善的行為的多寡。





情緒本質 負向

- 了解情緒特性與優點
 - 板臉族：深思熟慮或容易緊張
 - 天生的評論家：總能看出問題
- 尊重想法。已經負向，不宜再用責備
- 教導適度社交禮儀，
提昇人際正向互動



反應強度

定義：孩子用了多少力氣在他對事情的反應上面。不論是 正面的、快樂的或負面的、煩躁的。



反應強度 強

- 真實的情緒：
用同理心反應
- 操弄性的情緒：
溫和而堅定，堅持原則



反應強度 弱

- 敏銳對待。不要因為孩子聲音小而忽略了他的需要，認真地看待孩子的抱怨。
- 教孩子學會自我肯定。
- 利用扮演遊戲示範



注意力分散度

定義：孩子是不是很容易就被周圍的刺激所吸引？或者通常都對周遭的景象、聲音、光線、人等，視若無睹，非常專注在自己的活動上？



堅持度

定義：孩子的活動不會因為任何的阻撓或干擾而中斷的程度。例如：閱讀、做功課、練習運動技巧、練樂器等。



活動量

定義：在睡覺、遊戲、工作、吃飯、穿衣洗澡和做其他日常活動時，身體的活動量。



活動量 高

- 讓孩子當小幫手
- 避免從小累積挫折的經驗
- 預先設想可能的問題及解決策略
- 管教和立界線
- 行為約定
- 培養對節奏感韻律活動的興趣



規律性

定義：孩子日常生活作息(如睡眠、飲食、排泄)的可預測性。



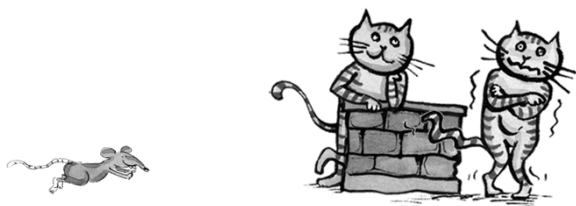
趨避性

定義：孩子對新鮮刺激的反應，是大膽地主動靠近或是害羞地猶豫退縮。



適應度

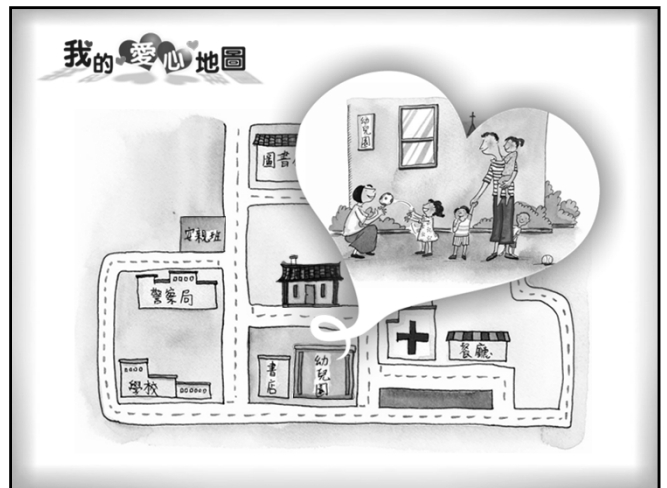
定義：對外在的刺激和變化是自然的接受還是容易抗拒。



反應閾

定義：從外界來的刺激，聲音、光亮、氣味、影像等的強度要有多強，才能激起孩子做出反應。也包括察言觀色的能力。



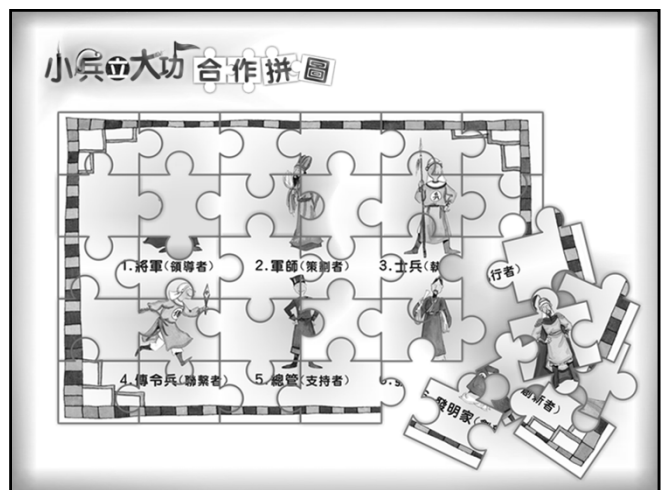


感恩量表

- 1()我生命中有非常多值得感恩的地方。
- 2()假如要我列出值得感恩的事，這張清單將會很長。
- 3()我看不到這世界有什麼值得感謝的地方
- 4()我對很多人都很感恩。
- 5()我年紀越大，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，他們是我生命歷史的一部份。
- 6()要經過很長的時間之後，我才會對某人或某事感恩。

真實的快樂

- Martin Seligman的正向心理學
- 快樂的方法
 - 感激會放大好處
 - 寬恕會解除事情抓住你的力量，甚至可以將壞的記憶轉變成好的。





理論課程

.....

社會我概論

謝玲玉心理師 慈福里協會講師
 欣明心理治療所所長
 嘉義市生命線協會主任
 嘉基醫院臨床心理中心
 中正大學心理所兼任助理教授





社會我概論



我的愛心地圖





感恩量表 七點量表

- 1()我生命中有非常多值得感恩的地方。
- 2()假如要我列出值得感恩的事，這張清單將會很長。
- 3()我看不到這世界有什麼值得感謝的地方
- 4()我對很多人都很感恩。
- 5()我年紀越大，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，他們是我生命歷史的一部份。
- 6()要經過很長的時間之後，我才會對某人或某事感恩。

1=強烈不同意；2=不同意；3=有一點不同意；4=持平；5=有一點同意；6=同意；7=非常同意。



計分方式：

1. 請將第 1、2、4、5 題的分數加起來。
2. 顛倒第 3 題和第 6 題的分數，也就是假如你填 7 就把它改成 1，如果你填 6 就改為 2，以此類推。
3. 把改正過的第 3 題和第 6 題分數加到第一步的總和中，就是感恩量表分數。應該落在 6-42 分之間。

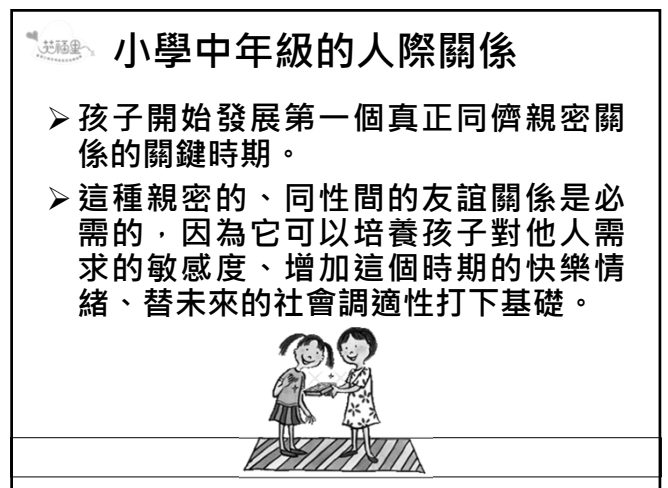
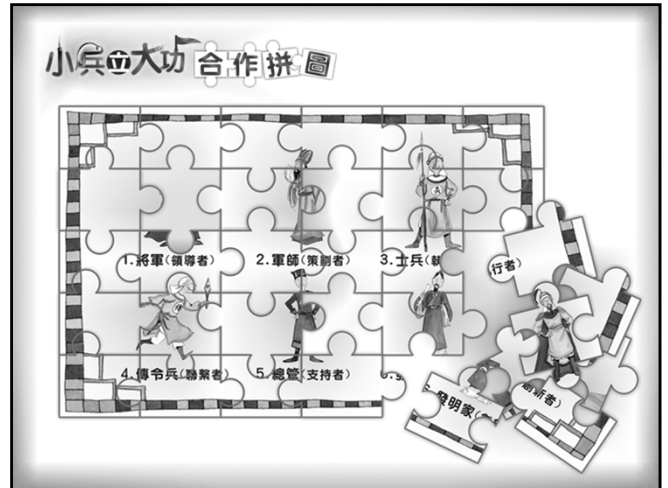
研究者發現女性的分數比男性高一點；年紀大的比年輕的高一點。



真實的快樂

- Martin Seligman 的正向心理學
- 快樂的方法
 - 感激會放大好處
 - 寬恕會解除事情抓住你的力量，甚至可以將壞的記憶轉變成好的。







小學高年級的人際關係

- 與同儕之間的關係模式會開始轉變得較為穩定、親密，重要性和不可取代性越來越增強。
- 與父母間的關係變得偏重日常性的，諸如日常生活起居作息這一類的問題。家中門禁的時間或是該穿什麼衣服之類的事，成為孩子與父母親爭執的來源。
- 同儕關係取代了原先父母所能提供的社會支持及親密感的來源。與同儕的相似性成為人際關係好壞的重要基礎。

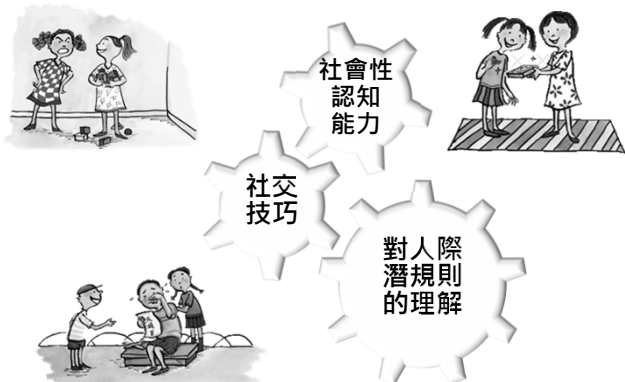


青少年階段的人際關係

- 認為自己一定是其他人注意及評估的焦點，強烈的關心自己的外表，在乎自己給別人的感覺及別人對他的看法。
- 死黨和夥伴的形成：青少年在「和朋友閒扯淡」上所花的時間遠大於任何其他活動，漫無邊際的聊天並狂笑著，話題沒有重點也沒有營養，但卻是最好的休閒活動。
- 親密的友誼人數會隨著年齡而遞減，較能容忍接受衝突的狀況，不會輕易因為衝突就結束關係。但關係崩潰會帶來失落感，常常難以回復。



影響人際關係的主要因素



社會性認知能力

- 同理心
- 用他人的眼光來看待這個世界的能力
- 能夠考慮到他人立場的能力
- 能夠對別人行為背後的信念、期望及目的有所理解和推論，做合理的解釋的能力。



社交技巧

- 適切的自我揭露能力
- 自我肯定的能力
- 閒聊力
- 對非語言行為的認知敏感度，能敏銳的看出同儕的想法或情緒，並且也能夠對其做出較為適當的回應。
- 能妥善的運用語言及非語言的溝通技巧進行人際互動。
- 加入一個團體的技巧
- 處理人際間的衝突



自我肯定的狀態





自我肯定的特點

- 能堅持且自信的表達自己的需求與看法
- 能委婉有效的拒絕別人的要求
- 能堅持肯定自己應有的權益
- 能主動積極的關心自己與他人



無法自我肯定的原因



自我肯定型的人際關係

直接把自己的想法、感覺與願望陳述出來，在維護自己權益的同時，也能考慮他人的感覺與權益。



非自我肯定型的人際關係

讓別人侵犯自己的權益，不直接表達自己的感覺、想法與願望，因此常覺得委屈或憤怒。



消極反抗型的人際關係

不直接表達自己的感覺、想法與願望並以冷漠、拒絕或不合作、陽奉陰違的態度相對。



攻擊型的人際關係

充分表達自己的感覺、需求與想法，但往往侵犯了他人的權益與感受。





對人際潛規則的理解

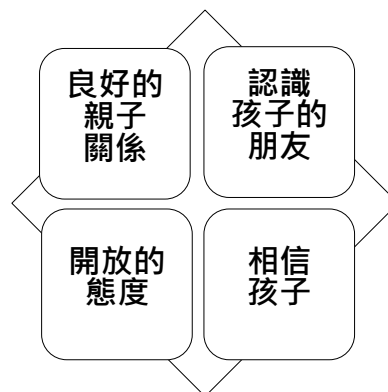
每一種社會互動都受到不成文通則的支配，包括：

- 解釋社會線索
- 在各種社交情境中如何行止合宜
- 心照不宣的社交知識
- 不言而喻的弦外之音

一般人很少談論這些通則，大多數人卻心知肚明，但有些孩子就是不知道。



父母可以做的事



謝謝各位的
熱烈參與





理論課程 三 人際關係 智慧我概論



人際關係的 發展與提升



孩子最初的人際關係

- 依附關係：嬰幼兒與主要照顧者的關係
 - 安全依附
 - 不安全依附



小學低年級兒童的人際關係

- 好朋友的選擇是基於特定情境或場合的需要。
- 友誼較短暫但也較容易形成。
- 容易絕交也容易和好。



小學中年級的人際關係

- 孩子開始發展第一個真正同儕親密關係的關鍵時期。
- 這種親密的、同性間的友誼關係是必需的，因為它可以培養孩子對他人需求的敏感度、增加這個時期的快樂情緒、替未來的社會調適性打下基礎。



小學高年級的人際關係

- 與同儕之間的關係模式會開始轉變得更為穩定、親密，重要性和不可取代性越來越增強。
- 與父母間的關係變得偏重日常性的，諸如日常生活起居作息這一類的問題。家中門禁的時間或是該穿什麼衣服之類的事，成為孩子與父母親爭執的來源。
- 同儕關係取代了原先父母所能提供的社會支持及親密感的來源。與同儕的相似性成為人際關係好壞的重要基礎。

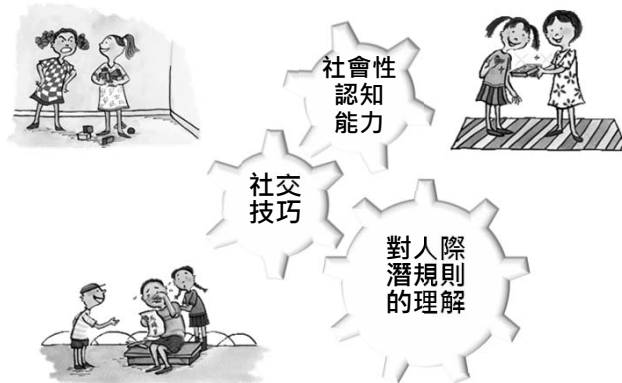


青少年階段的人際關係

- 認為自己一定是其他人注意及評估的焦點，強烈的關心自己的外表，在乎自己給別人的感覺及別人對他的看法。
- 死黨和夥伴的形成：青少年在「和朋友閒扯淡」上所花的時間遠大於任何其他活動，漫無邊際的聊天並狂笑著，話題沒有重點也沒有營養，但卻是最好的休閒活動。
- 親密的友誼人數會隨著年齡而遞減，較能容忍接受衝突的狀況，不會輕易因為衝突就結束關係。但關係崩潰會帶來失落感，常常難以回復。



影響人際關係的主要因素



社會性認知能力

- 同理心
- 用他人的眼光來看待這個世界的的能力
- 能夠考慮到他人立場的能力
- 能夠對別人行為背後的信念、期望及目的有所理解和推論，做合理的解釋的能力。



社交技巧

- 適切的自我揭露能力
- 自我肯定的能力
- 閒聊力
- 對非語言行為的認知敏感度，能敏銳的看出同儕的想法或情緒，並且也能夠對其做出較為適當的回應。
- 能妥善的運用語言及非語言的溝通技巧進行人際互動。
- 加入一個團體的技巧
- 處理人際間的衝突



自我肯定的狀態



肯定自己



肯定他人



肯定我們



自我肯定的特點



能堅持且自信的表達自己的需求與看法



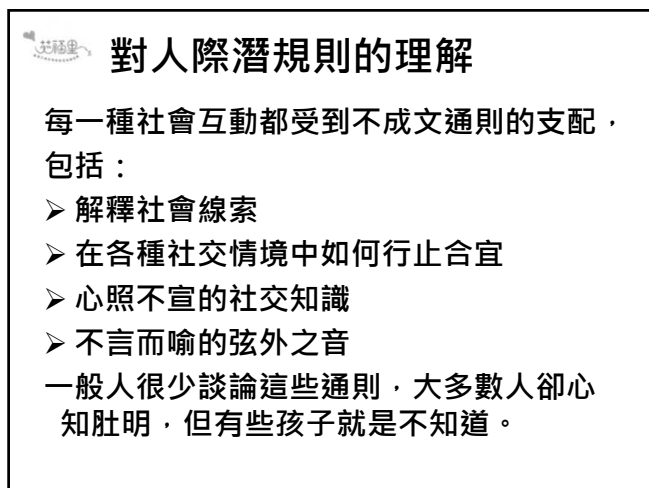
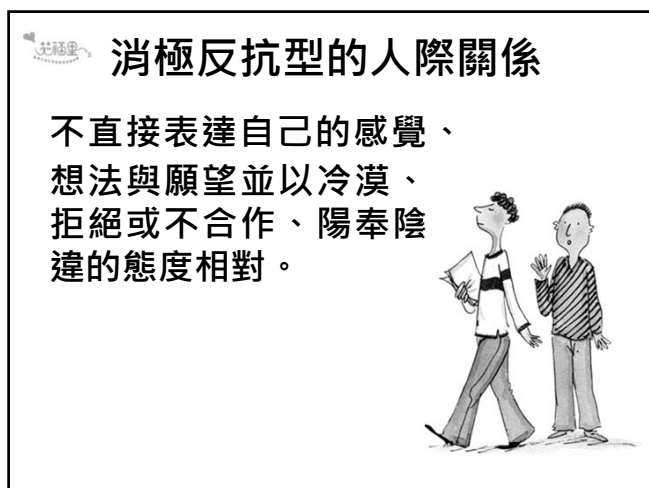
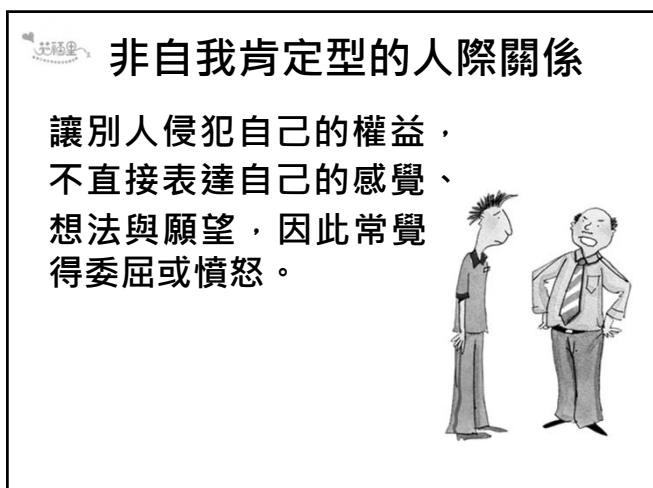
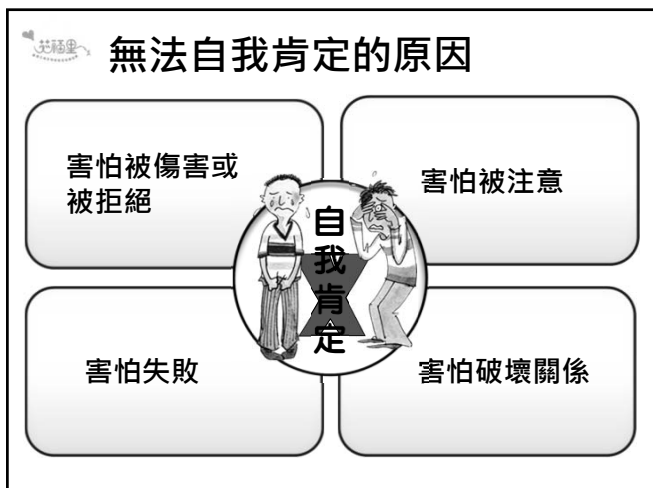
能委婉有效的拒絕別人的要求

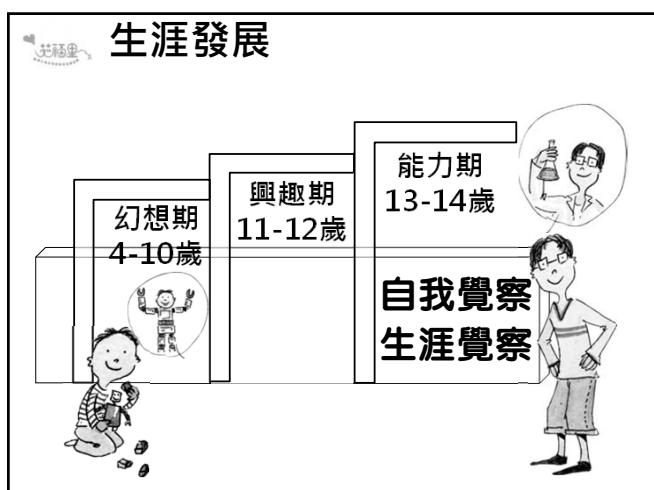
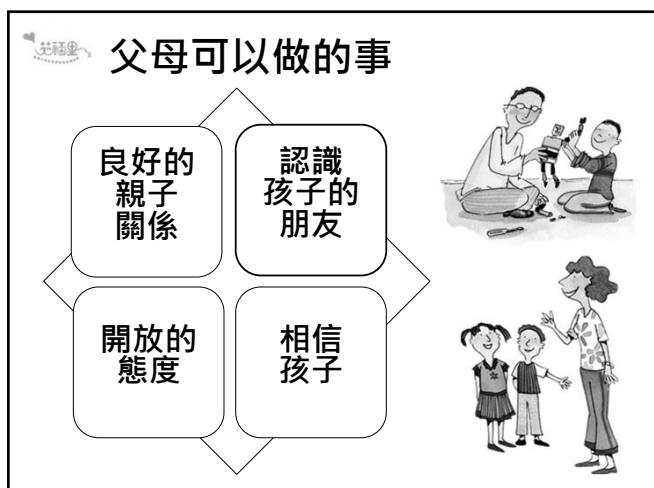


能堅持肯定自己應有的權益



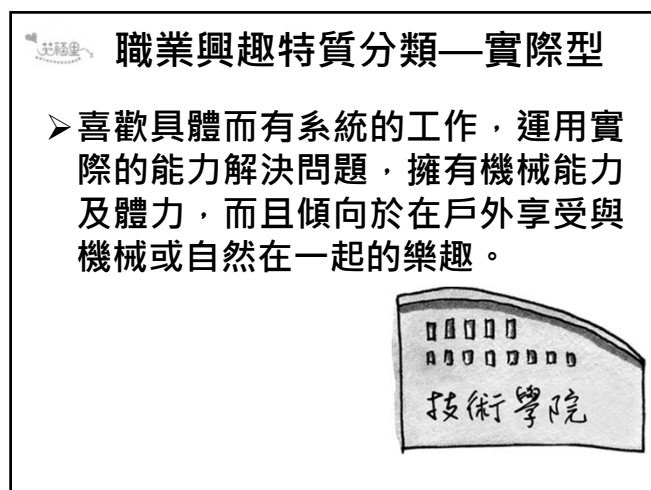
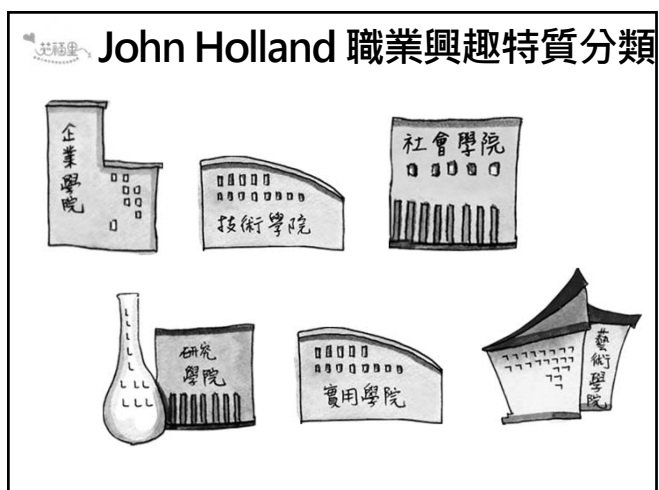
能主動積極的關心自己與他人





生涯發展

探索階段(15-17歲)	
主要任務	試 探
自我概念與職業概念的形成： 自我檢視、角色嘗試、學校中的職業探索、休閒活動，與兼職工作。	了解興趣：可從個人關注較多、感受較強、和較積極參與的活動中探索。 培養興趣：對有初步興趣的活動，建立持久耐力，使進行該活動成為生活的方向和習慣。



職業興趣特質分類—研究型

- 喜歡調查或分析性的工作，擁有數字及科學能力，重視科學觀念與方法，從事研究以測試想法或發展新產品。



職業興趣特質分類—藝術型

- 喜歡自由、含糊的工作，避免有系統的問題和體力活動，具有創意、獨立、自覺及藝術能力。



職業興趣特質分類—社會型

- 喜歡社交活動，運用其感覺與操縱能力解決問題，善於用語言交談協助他人，重視社會及道德問題。



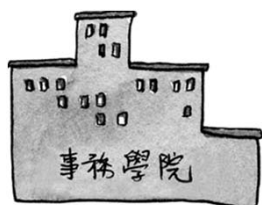
職業興趣特質分類—企業型

- 喜歡說服、監督或領導別人朝組織目標邁進，具有侵略性、冒險性，重視政治與經濟上的成就。



職業興趣特質分類—事務型

- 喜歡有系統地處理各種檔案資料，避免含糊、試探性的工作，不喜歡人際或體力活動，重視經濟與商業的成就。



速配最快樂

人的興趣特質	外在世界(工作)
Personality type	Environment type
大致分為六類	大致分為六類



職業興趣特質的多樣性

這六種類型，代表六種不同的興趣特質，它可以幫助個人了解自己對哪種類型的工作較適合，同時也協助個人了解工作環境及內容。然而一個人通常並非單純地只具備某一種特質或某一種興趣而已，常常是同時具備兩種或更多的興趣與特質；不過其中一種會最強，而其他則較弱。



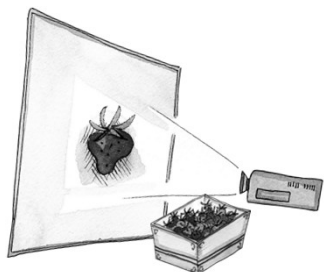
謝謝各位的
熱烈參與





5-1

什麼是自信？



1



什麼是自信心？

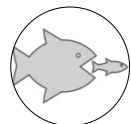
- 自信心=自我效能感(心理學家Bandura)
=一個人對於自己是否有能力成功應對特定情境的評估。
- 自信心的核心不在於一個人具有什麼能力，而是這個人運用他/她所擁有的能力可以做些什麼、達成什麼樣的目標與成果。

關鍵在~是否悅納這樣的自己！

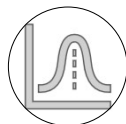
2



什麼樣的孩子沒自信？



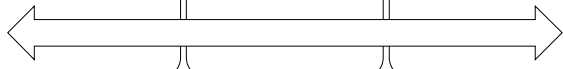
長期面對
惡性競爭



經常被與
他人比較



信心來自
他人肯定



3



為何會教出沒自信的孩子？

「自己說自己好沒有用，
要別人說你好、
外界肯定你才有用！」



「只有當你符合外界的
標準和期待、得到第一名
或優等、贏過多少人、
得到外界掌聲與讚美...
你才有價值！」



孩子隨時
以他人及
社會的標
準來決定
自己的價
值，永遠
在和別人
較量。

4



如何教出有自信的孩子？

提升孩
子的自
我概念



強化孩
子的自
我肯定



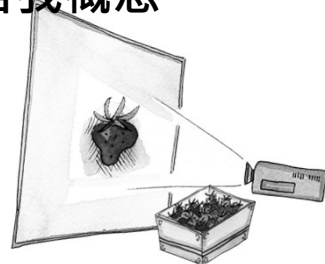
有自信
的
孩子

5

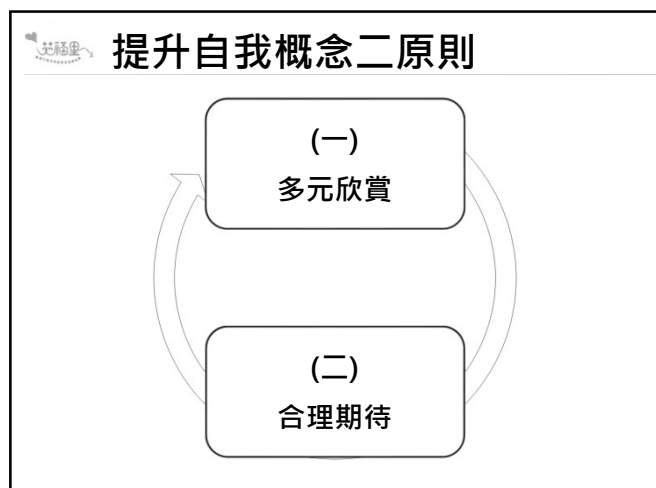


5-2

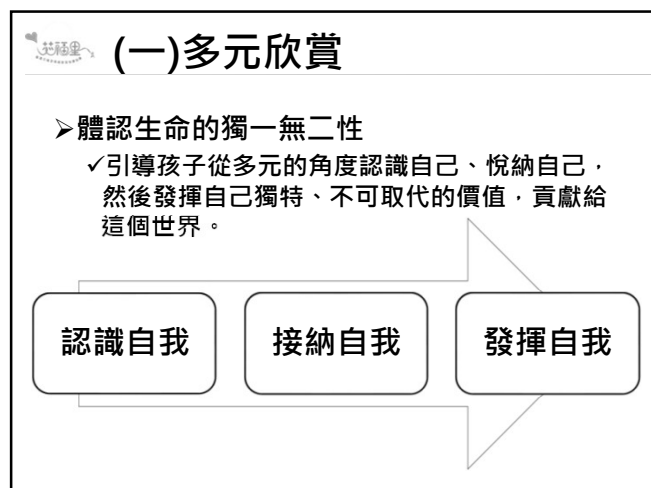
如何提升 孩子的自我概念



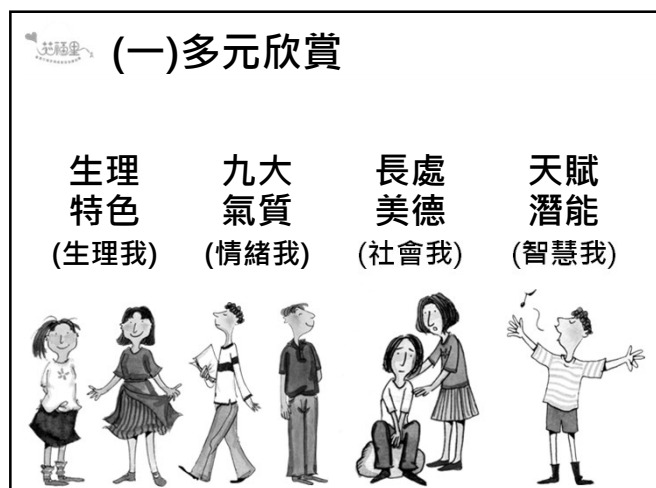
6



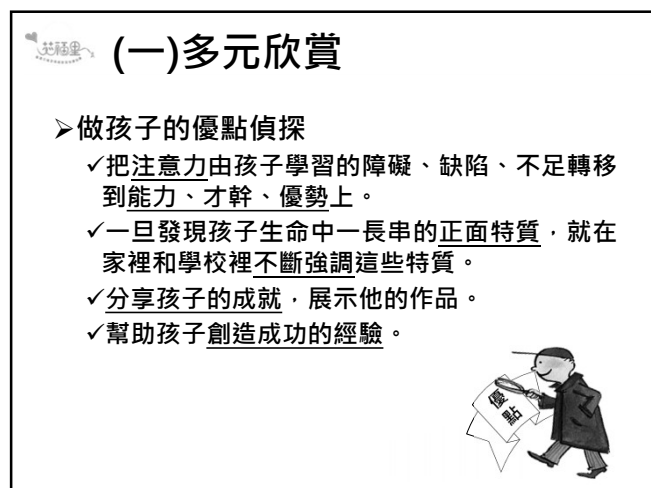
7



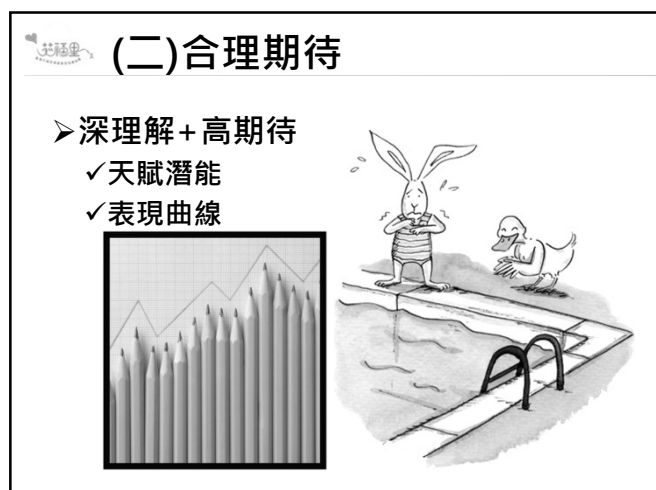
8



9



10



11

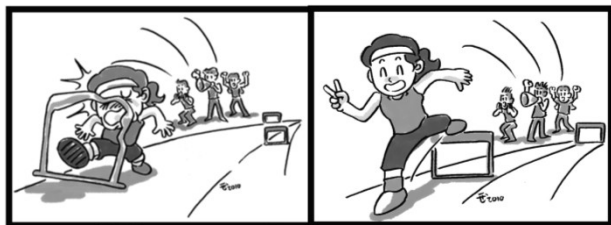


12



(二)合理期待

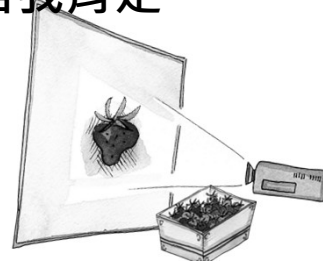
- 提供剛剛好的挑戰
 - ✓心流理論
 - ✓揠苗助長vs.輸在起跑點



13



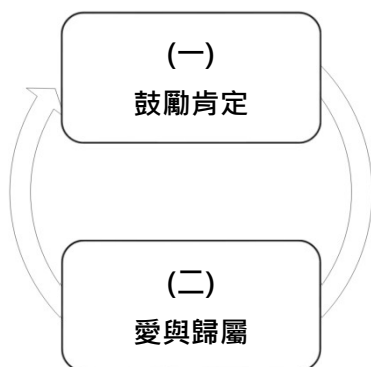
5-3 如何強化 孩子的自我肯定



14



強化自我肯定二方法



15



(一)鼓勵肯定

- 當孩子有很好的表現、得到很好的成績時，你通常會怎麼說：
 1. 你這麼努力，得到這樣的成績一定很开心。
 2. 你這麼聰明，難怪會得到這樣的好成績。

16



(一)鼓勵肯定

- 研究方法：對於孩子在非語言智力測驗上的表現給予「努力」或「聰明」的回饋。
- 研究結果：自認「努力」的孩子與自認「聰明」的孩子相比，有如下差異：
 - ✓喜歡接受挑戰：可選擇難度時，會選擇較困難的挑戰。
 - ✓挫折忍受度高：遇挫折較用心解決、堅持較久。



17



(一)鼓勵肯定

具體作法

1. 肯定努力和改進
 - ✓看得出來你一直在進步
2. 具體指出特質和才華
 - ✓你的圖畫色彩非常豐富
 - ✓你的歌聲很嘹亮
3. 指出貢獻、表達感謝
 - ✓謝謝你幫我去拿掛號信
 - ✓有你幫忙，省了好多力氣



圖片引用自《青春期教養法》

18

(一)鼓勵肯定

4. 表示接納
 ✓ 看得出你很喜歡這個活動
 ✓ 你花了不少時間準備喔

5. 表現信心
 ✓ 我對你的判斷有信心
 ✓ 你會想出辦法的



圖片引用自《如何與孩子有效溝通》

19

(一)鼓勵肯定

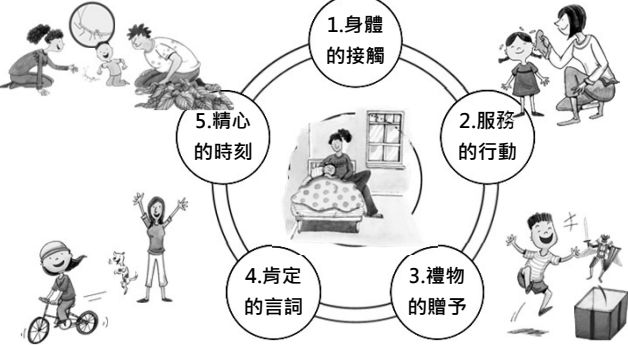
➢ 建立正向的自我內在對話
 ✓ 教會孩子相信自己，幫助孩子瞭解堅定的信念是帶來成功的關鍵。
 ✓ 當孩子膽怯時，鼓勵孩子去嘗試(臨門一腳)。



20

(二)愛與歸屬

➢ 愛的五種語言 <http://love.cssa.org.tw/>



21

(二)愛與歸屬

➢ 細數幸福
 ✓ 每天睡覺前，感謝今天生活中發生的種種事情，像是好天氣、聽到一句受益無窮的話、朋友的幫忙、陌生人的微笑、吃到好吃的東西...等等。許多事情都值得感恩。
 ✓ 帶著孩子一起互相感謝彼此為對方所做的，感恩自己所擁有的一切。

22



23

練習一

主觀我：請在下面的空格內，寫下你的自我概念。

- 我長得…
- 我的身體很…
- 我的個性…
- 我的脾氣…
- 我最拿手的事情是…
- 我最不擅長的是…
- 我最喜歡…
- 我最討厭…
- 我在團體裡通常…
- 我的父母覺得我…
- 我的配偶覺得我…
- 我的孩子覺得我…
- 我的朋友覺得我…

練習二

理想我：請於下列 40 個特質中，先圈選出 20 個你最想擁有的特質，然後再勾選出適合度。

特 質	圈選	非常像我	像我	一半一半	不像我	非常不像我
一個很好的談話對象						
對朋友很慷慨						
在壓力下運作自如						
聚會中的焦點						
一個好的隊友						
善於精打細算						
走在服飾潮流的尖端						
能使朋友開懷大笑						
會照顧家庭						
在工作場合中受歡迎						
雙手靈巧						
身體健康充滿活力						
對事業充滿企圖心						
在危機中能受到信賴						
能夠自我放鬆						
有敏銳的觀察力						
有條不紊						
對異性具有吸引力						
和小孩相處愉快						
和老人相處愉快						
想像力豐富						
保持良好的身材						
容易和陌生人相處						

一個好聽眾						
有效率的決斷者						
能理性解決生活中的問題						
富羅曼蒂克情調						
對生活感到滿足						
對別人的缺點能泰然處之						
隨時充實新知						
妥善利用零碎時間						
自我信賴且具有能力						
在工作上成功						
一個清晰的溝通者						
適應力強						
對科技新知在行						
受朋友尊敬						
能自在的表達和釋放情緒						
願意向他人求助						
強健的體魄						
各項目圈選題數						
單題得分	0	1	2	3	4	
各項目得分						
總分						
解析						

練習三

客觀我：找一兩位和你親近熟識的好友或是家人，
請問他們對你的看法，並寫下他們對你的看法。

➤ 別人眼中的我是….