

【人文精神(一)之人與自我】

洪瑞黛



目錄

- 人文精神-自我課程理論基礎
- 人文精神-自我課程單元介紹
- 課程教法
- 課程成效初估
- 結語

人與自我

- 我們終其一生，在與自己對話，渴求與人建立關係，尋求接納。「自我」單元幫助學生學習認識「我是誰」的法則，接納自我，探索人我之別，管理情緒，發揮潛能。因為愛自己，更能愛別人，心靈被正確的認知與對待，利他服務的力量就穩健剛強，向外發光。

你認識真實的自己嗎？

- 現代心理學之父威廉·詹姆士曾說過，一般人的心智能力使用率**不超過10%**，大部分人都不知道自己還具備什麼潛能。

「如果以我們應該做到的程度為標準，我們其實有一半以上的能力在沉睡中。我們只應用到一小部分身心的能力。」

➡ **有90%的自我還沒有被認識!!!**

你認識真實的自己嗎？

➔ 有90%的自我還沒有被認識

現在的我(開發10%能力)所追尋的，適合我嗎？

(畫地自限的實例-被馴服的象)

如果我的自我更多覺醒(例如:開發15%)，

我所關心的、

我所做的選擇是否與現在不同？

(電影Lucy 林孟欣-疊杯)

別人怎麼看我的？ 文化、教育、家庭

- 他有看到我嗎？
 - 他覺得我是誰？
 - 他看到我的哪些特質？
 - 他喜歡我嗎？
 - 他真的認識真實的我嗎？
 - 他真的喜歡真實的我嗎？
 - 他看好我的未來嗎？
- (他—父母、親戚、老師、
同學、朋友、伴侶、孩子、
老闆、主管、同事、鄰居...)

別人怎麼看我的？

- 他有看到我嗎？
- 他覺得我重要嗎？
- 他愛我嗎？
- 他尊重我嗎？
- 他欣賞我嗎？
- 他真的喜歡我嗎？
- 他看好我的未來嗎？

由別人的角度
定義自己的存在、價
值、重要性...

費力維持不是那麼真實的自己
擔心無法達到別人的期待
覺得自己不夠好、不滿意自己

□ 他 這些特質?

□ 他 空虛、茫然、隱約的不安、
□ 他 不耐煩、沮喪、情緒起伏

□ 他 真的喜歡真實的我嗎?

□ 他看好

缺乏生活目標、難以專注、
尋求立即的滿足、成癮行為

恢復與自己的關係

- 我是誰？
- 我有哪些特質？
- 我喜歡自己嗎？
- 我真的認識真實的自己嗎？
- 我真的喜歡真實的自己嗎？
- 我的未來真的會很好嗎？

事實是--我們只能活出真實的自己

- 我是誰?
- 我有哪些特質?
- 我喜歡自己嗎?
- 我真的認識真實的自己嗎?
- 我真的喜歡真實的自己嗎?
- 我的未來真的會很好嗎?

走上自我探索、體驗真實自我的力量、
定義真實自我的奇妙旅程.....

自我是甚麼？

如何了解自我、認識自我？

如何促進自我的成長、激發潛能？

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

自我概念是如何形成的

自我概念的自我實現預言特性

如何提高自尊

□ 情緒管理與同理心

□ 人際互動

□ 性別關係與愛情

自我概念

- 何謂自我概念？

自我概念是指你對自己的想法

- 自我概念的內涵有很多層次

包含：性格、能力、外貌、人際風格…等等

*生理特質

*智能特質

*社會/心理特質

自我概念的形成

*別人的回饋：打氣鼓舞者 v. s. 打擊洩氣者

童年-父母，原生家庭的影響

青春期-父母、同儕

成年-伴侶

*自己的觀察：

1. 同儕團體的比較

2. 文化價值與標準（社會期待）

自我概念的特性

*自我概念是學習來的

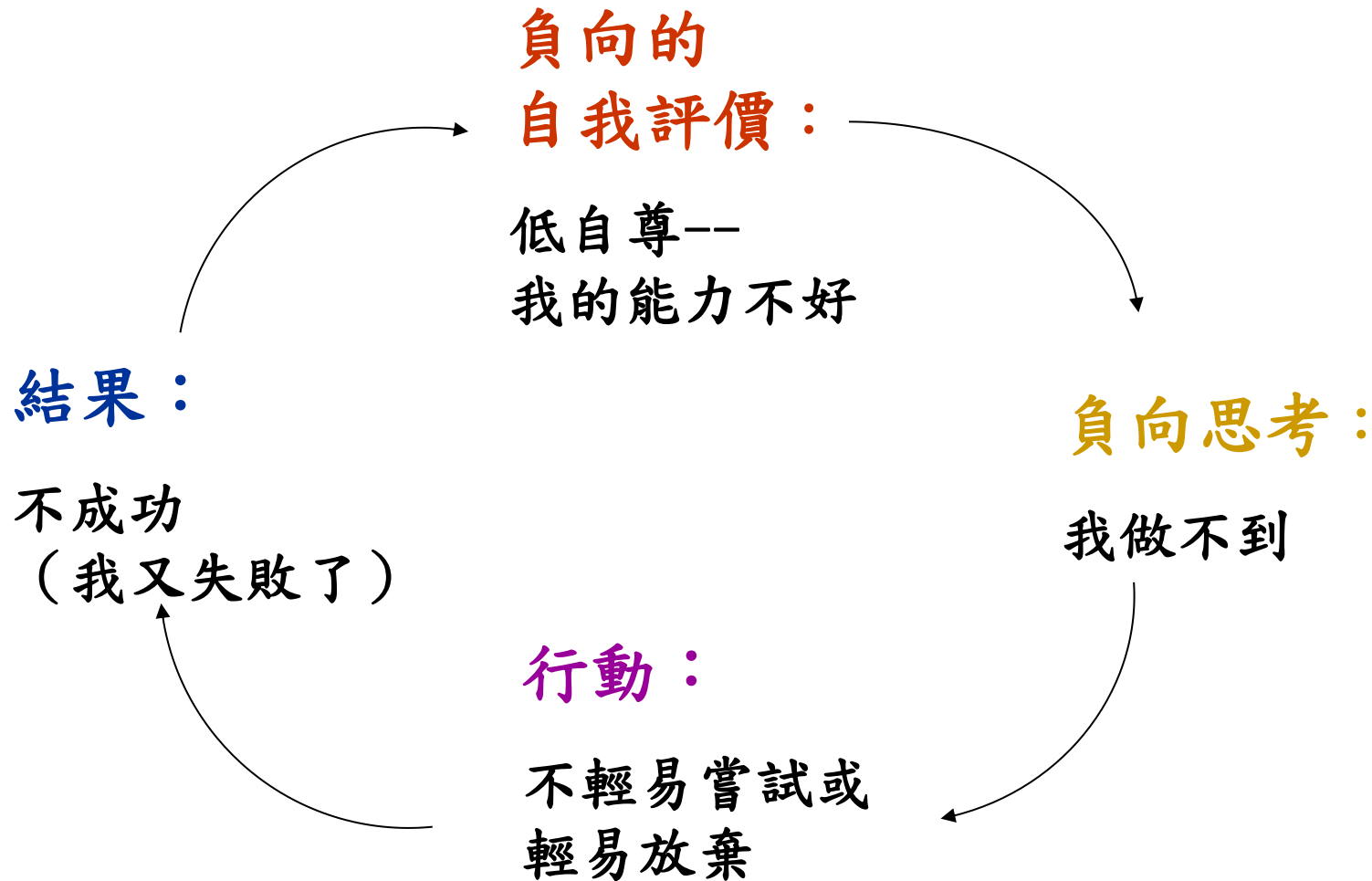
*自我概念是主觀的：

自我概念. 真實我. 理想我

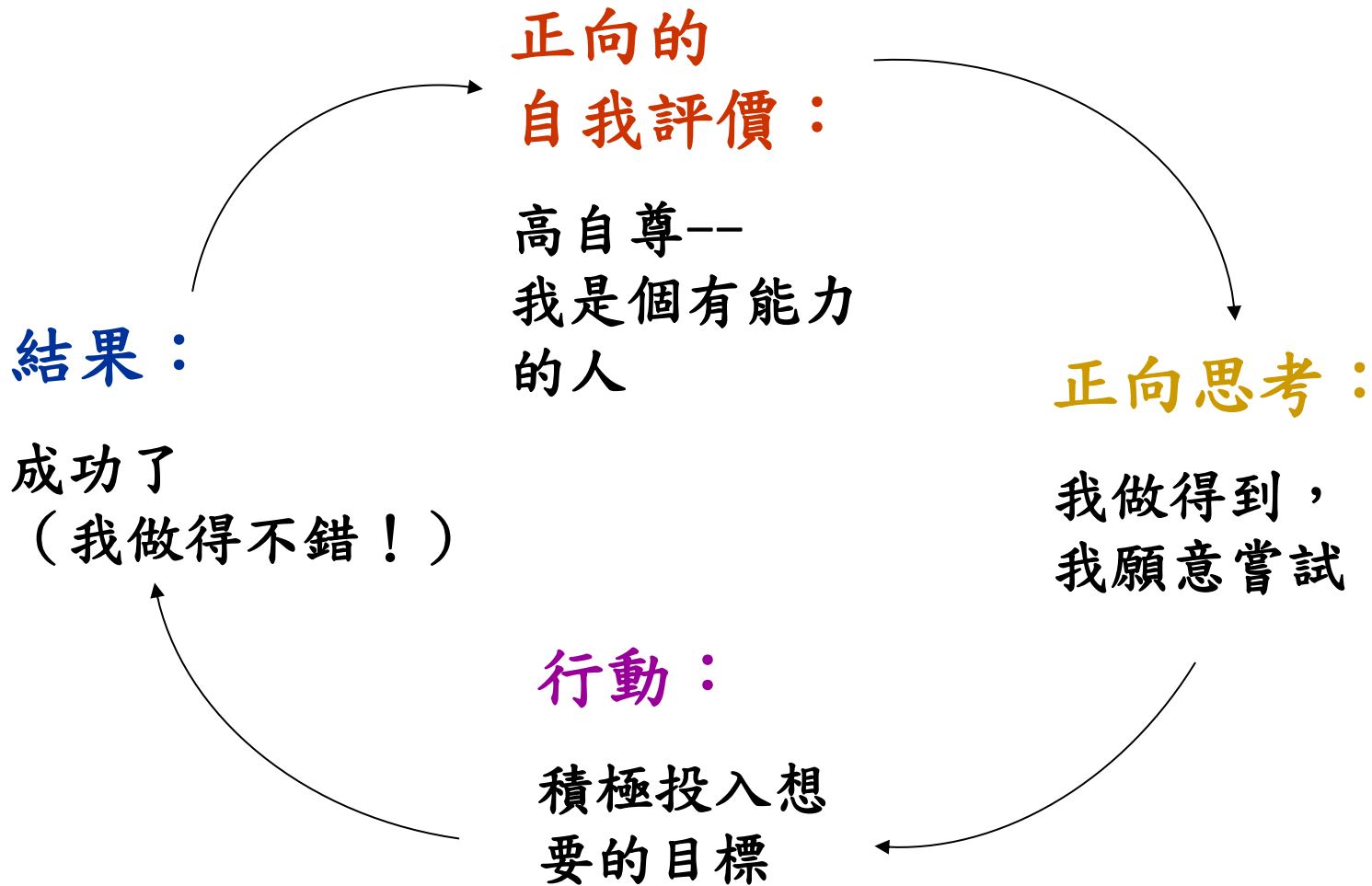
*自我概念是可改變的

*自我概念有「自我實現預言」的效果

自我概念的負向循環



自我概念的正向循環



如何提高自尊

1. 自我瞭解與自我悅納

*瞭解自己的優點、發揮自己的優點

*瞭解自己的缺點、改正自己的缺點

2. 合理過濾別人的回饋：與自己比較

3. 擁有較切實際的期望：

*瞭解自己不能改變的缺點、接納自己

4. 開發潛能使日新又新

(1) 提高改變的意願

我不能、我不願意、我不知道該怎麼做

(2) 具備改變的技巧：從簡單與容易的方向開始

接受自我與尊重群己 學習單 & 活動

- 一、請寫出3位你能想到的最有自信的人
(是讓別人和自己都感到舒服自在的那種自信)
- 二、你最欣賞自己的3個部分
(幫助自己成為打氣鼓舞者)
- 三、優點轟炸-請班上5位同學幫你寫
(可以配合使用牌卡)
- 四、優點轟炸-請5位家人或朋友幫你寫
(幫助周遭的人成為打氣鼓舞者)

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的 formed 與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

與理性的自我相比，情緒的自我是最難以捉摸的，卻是更自動化與深入的自我層面。

(情緒的成分、情緒的獨特性、情緒的覺察、管理、回應)



□ 人際互動

□ 性別關係與愛情

情緒管理與同理心 學習單 & 活動

一、如果你可以隨心所想地去到任何地方，現在你最想身在何處？請畫出來（彩色筆或蠟筆）

（以畫圖的方式呈現個人內在複雜情緒，也促進個人之情緒流動）

二、畫中的你是誰？你在哪裡？在這個地方你有什麼感覺？在畫的過程中你的感覺有哪些變化？

（這是書寫治療的運用，促進理性與感性的連結）

三、情緒覺察練習

（情緒覺察是情緒管理最基本、最重要的步驟）

要來親身體驗一下囉~~

□小小冥想 和自己的約會

請讓自己坐得很舒服

眼睛閉起來、嘴巴閉起來

注意力放在音樂、老師的聲音

跟隨老師所說的想像

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形​​成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入自我層面。

□ 人際互動

了解人類親密感的需求、如何培養真實友誼、透過人際互動了解自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

人際互動

一、人際吸引的基本原則

二、影響人際吸引的因素

三、人際互動的類別

四、展開互動

五、如何增加親密感—兩人共享真實的自我

1. 瞭解自我的內涵

2. 共享的基本方法

自我表露、給予真誠回饋

自我的內涵：周哈里窗Johari Window

1 公開我

我知

你知

3 盲點我

我不知

你知

2 隱藏我（秘密）

我知

你不知

4 未知我

我不知

你不知

人際互動 學習單 & 活動

一、 如果將你的朋友分為五種類型，會是哪五種？

(類型名稱/他們本身的性格、能力、行為特色/
我如何和這類型朋友互動/我和他們親近程度/我和
他們相似程度)

(幫助學生覺察自己的交友圈，透過覺察產生自我
調整的動力與方向)

二、 迴旋溝通

(幫助學生立即練習能有效增加親密感的人際技巧、
增進和同班同學的真實友誼)

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形​​成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

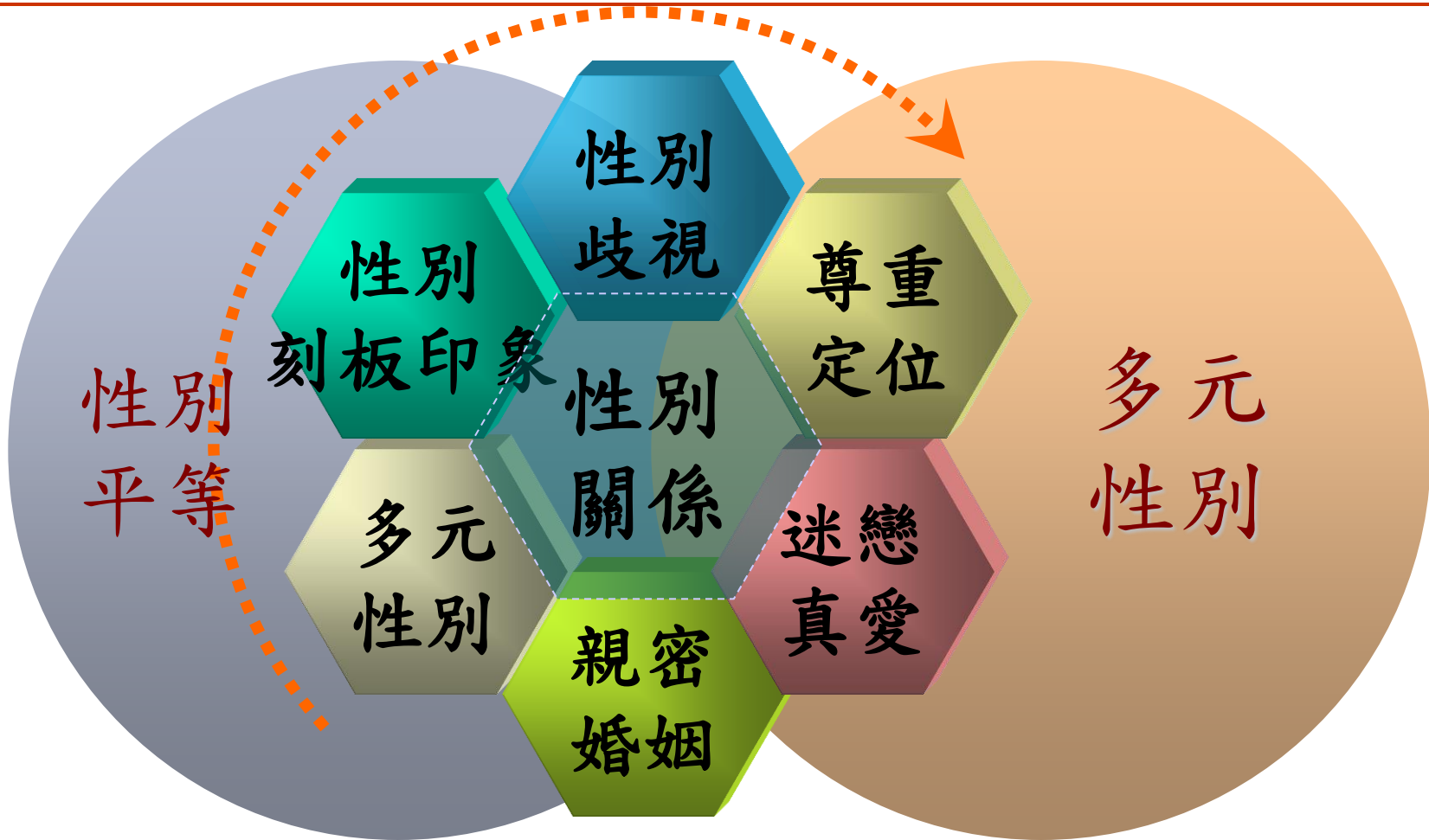
情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入的自我層面。

□ 人際互動

了解人際中的自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

認識多元性別自我、學習性別平等概念、建立真實親密關係。



性別刻板印象對你的影響

1. 認識自己性別特質的展現

2. 中性特質或是兩性化特質並非是說沒有性別或是性別中立，也無關性取向，而是描述性別在性別刻板行為彈性表現的程度。具備這樣特質的人可以溫柔，也可以陽剛，既感性又理性。

3. 從自己出發：向內看、向外看、做決定

(1) 性別成為選擇科系的重要因素之一

(2) 科系選擇不僅攸關職涯發展，更攸關著「自我認同」，是學生如何看待自己、如何想像自己未來成為哪一種人的認同抉擇

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入的自我層面。

□ 人際互動

了解人際中的自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

認識多元性別自我、學習性別平等概念、建立真實親密關係。

自我是甚麼？

人的自我由許多「小我」組成
各部分小我透過個人內在獨特動力運作
為「整體的自我」效力

自我出了甚麼問題？

環境錯誤期待、資源不足(基本需求不滿足)、家庭系統運作不良、認同不合適對象、自我概念扭曲、受創經驗...

1. 有些部分的「小我」未能順利發展
2. 各部分「小我」之間不夠平衡、難以協調
3. 「整體自我」缺乏自我定向、自我引導和自我統整能力

如何幫助自我健康成長？

一、給予健康的學習環境：

尊重、真誠、無條件關懷、同理瞭解對待

二、實際步驟：

- 1.個人有機會能對自己的內在經驗開放
- 2.將個人潛意識經驗帶到意識層面
- 3.幫助個人培養內在信任感、發展自我評價
- 4.將對立的小我統合成為整體
- 5.朝向自我實現方向成長

學生的回饋

弘光科技大學1031人文精神一 課程學生學習問卷調查

- 1.施測時間:期末最後一堂課
- 2.施測方式:匿名、前面四大題42小題態度問卷
第五大題開放式問題，可以不回答
- 3.題目:五、對這學期人文精神(一)課程我想說的是...
- 4.結果:103份問卷，75個人(73%)有寫第五大題

參與人文精神(一)課程的感受

- 1.(29%)感謝學校安排這門課；喜歡這門課；是很有意義的課；這門課真的很棒；上課可以多上一點，時間長一點；希望以後有很多類似的課；希望這門課能一直修下去...
- 2.(28%)感謝老師用心教導、設計安排課程
- 3.(21%)感到快樂、開心、有趣
- 4.(12%)能輕鬆學習
- 5.(8%)其他:特別專注；我都認真聽講；每次上課我都很期待；覺得每次上課都是一種充電

對人文精神(一)課程教材教法的看法

- 1.(15%)喜歡多元又豐富的上課內容；內容很好、真的豐富又有趣；很喜歡上課資料和內容；課程內容新鮮，有趣，不死板；畫圖有趣、冥想很特別、可以跟朋友分享自己的事物
- 2.(8%)心理測驗有趣，有助於自我了解、
- 3.(7%)學習單寫得很開心；給我們很多學習單更了解自己、更清楚對每個主題的想法；把自己的想法都寫出來，同時可以思考自己想要的是甚麼；
- 4.(5%)老師分享自己與別人的人生經歷
- 5.(4%)覺得學習單有點麻煩；如果沒有學習單，這堂課會蠻舒壓的；學習單好多Q_Q

參與人文精神(一)課程的學習成效自我評估

- 1.(28%)了解自己、認識自己**；更深探索自己；了解不一樣的自己；發掘了很多心理層面的世界，我體內還有一個我；很多體會都是發自內心的、感觸很深...
- 2.(23%)這門課遠比很多其他課所能學習的用處還來的更多**；學到許多之前都不知道的事，學術外的知識；面對生活的種種，能夠用別種眼光來看待；重新對某些事情觀點有所不同...
- 3.(16%)更了解、諒解他人；服務人、接納、尊重...是做人最重要的事情**；學會許多人際互動方法；更深探索群體間關係；能學習服務精神；了解男女相處之道...
- 4.(12%)這堂課讓我更了解生命的價值**；參與這堂課讓我覺得生命有了意義；知道自己未來該如何邁進、追求夢想、尋找自己的未來；堅持自己的理念、努力不懈、相信自己、一定可以達到自己成功的里程碑；希望未來在人生遇到困難可以想想這個課程所講的學習；**成長許多，希望自己能當更好的人**

洪瑞黛、張簡琳玲、林合懋(2016)

通識生命教育課程結合服務學習之學習
成效初探研究-以中部某科技大學人文精
神(一)課程為例

輔仁大學第9屆全人教育學術研討會-共善社會與永續未來
新北市：輔仁大學全人教育課程中心

研究對象

本研究以研究者任教之科技大學1041學期「人文精神(一)」課程日間部物理治療系大學生為對象，在本校團體諮商室上課。修習本課程者58位，其中47人完整完成前後測，可用率81.0%。年齡在19至29歲之間，平均年齡19.16歲，72.3%為女性。26位全勤，缺課次數在0至4次之間，平均缺課0.74次。

學生在參與服務學習之專長與能力問卷調查表之前後測差異考驗

表2

參與服務學習之專長與能力之前後測單題平均數差異相依樣本t考驗 (n=47)

變項	單題 平均數	單題 標準差	單題 平均數差異	單題 平均數差異標 準差	df	t	p (雙尾)																																																																						
服務態度前測	4.09	0.49	-0.14	0.44	46	-2.23	.031*																																																																						
服務態度後測	4.23	0.57						工作抗壓前測	3.90	0.57	-0.18	0.53	46	-2.37	.022*	工作抗壓後測	4.09	0.54	連結機構前測	3.75	0.57	-0.22	0.55	46	-2.28	.008**	連結機構後測	3.97	0.59	完成任務前測	3.90	0.52	-0.20	0.57	46	-2.36	.023*	完成任務後測	4.10	0.56	目標明確前測	4.01	0.60	-0.13	0.58	46	-1.57	.123	目標明確後測	4.14	0.52	運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**	運用科技後測	3.82	0.71	團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19
工作抗壓前測	3.90	0.57	-0.18	0.53	46	-2.37	.022*																																																																						
工作抗壓後測	4.09	0.54						連結機構前測	3.75	0.57	-0.22	0.55	46	-2.28	.008**	連結機構後測	3.97	0.59	完成任務前測	3.90	0.52	-0.20	0.57	46	-2.36	.023*	完成任務後測	4.10	0.56	目標明確前測	4.01	0.60	-0.13	0.58	46	-1.57	.123	目標明確後測	4.14	0.52	運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**	運用科技後測	3.82	0.71	團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分						
連結機構前測	3.75	0.57	-0.22	0.55	46	-2.28	.008**																																																																						
連結機構後測	3.97	0.59						完成任務前測	3.90	0.52	-0.20	0.57	46	-2.36	.023*	完成任務後測	4.10	0.56	目標明確前測	4.01	0.60	-0.13	0.58	46	-1.57	.123	目標明確後測	4.14	0.52	運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**	運用科技後測	3.82	0.71	團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分																	
完成任務前測	3.90	0.52	-0.20	0.57	46	-2.36	.023*																																																																						
完成任務後測	4.10	0.56						目標明確前測	4.01	0.60	-0.13	0.58	46	-1.57	.123	目標明確後測	4.14	0.52	運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**	運用科技後測	3.82	0.71	團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分																												
目標明確前測	4.01	0.60	-0.13	0.58	46	-1.57	.123																																																																						
目標明確後測	4.14	0.52						運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**	運用科技後測	3.82	0.71	團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分																																							
運用科技前測	3.38	0.79	-0.44	0.81	46	-3.72	.001**																																																																						
運用科技後測	3.82	0.71						團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452	團隊合作後測	4.26	0.61	前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分																																																		
團隊合作前測	4.19	0.62	-0.06	0.58	46	-0.76	.452																																																																						
團隊合作後測	4.26	0.61						前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**	後測總分																																																													
前測總分	3.90	0.46	-0.19	0.41	46	-3.24	.002**																																																																						
後測總分																																																																													

* $p < .05$ ** $p < .01$

顯示學生參與課程後，其參與服務學習之專長與能力顯著提升，特別是在**服務態度**（分量表中的題項敘述：遵守約定時間、遵守工作倫理規範、負責任…等）、**工作抗壓**（能發現問題、能獨立完成工作、在有壓力時逐步完成、能控制自我情緒…等）、**連結機構**（了解機構社區功能、對機構提意見、能具體化行動步驟和時間表…等）、**完成任務**（能以具體行動方案實現預定目標、能依照規劃進度完成任務…等）、**運用科技**（運用科技處理事務、電腦製作相關表格和多媒體簡報…等）。

結語

- 1.人文精神的核心在於以人為本位，尊重每一位學生的主體性和價值。
- 2.透過恢復個人之人與生命、人與自我、人與社會、人與自然四方面的連結關係，將個人整合進入生命的整體，培養健全人格。
- 3.教育應以培養健全人格為優先，品德教育在學識之前；以通識教育為基礎，專業教育才得以穩固建立和正向發揮。
- 4.教學成效的關鍵:生命影響生命，教師以本身的生命，影響學生的生命。

參考文獻

- 王文俊（1983）。人文主義與教育。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 施宜煌（2009）。通識教育的依歸—人文精神。載於新生醫護管理專科學校通識。
- 教育中心（主編），第三屆通識課程與專業課程相互融攝學術研討會論文集。
- （114-131頁）。桃園縣：新生醫護管理專科學校。
- 唐君毅（1988）。中國人文精神之發展。臺北市：臺灣學生書局。
- 郭為藩（1993）。科技時代的人文教育。臺北市：幼獅文化事業股份有限公司。
- 黃俊傑（2002）。大學通識教育探索：臺灣經驗與啟示。桃園縣：中華民國通識教育學會。
- 黃俊傑（2007）。以人文精神作為大學通識教育的基礎。通識在線，10，3-4。
- 黎建球（2004）。教養文化中的人文精神。e世代校園，43（1），4-11。
- Agazzi, E. (1985). The possible contributions of Chinese humanism to Western scientific rationality. *Bulletin of the Chinese Philosophical Association*, 3, 11-35.
- Brook, D. (2004). Human education should be humanistic: A progressive philosophy of teaching. Retrieved November 27, 2004, from <http://www.angelfire.com/or3/tss2/dbteach.html>
- Sartre, J. P. (1973). *Existentialism and Humanism*. London: Eyre Methuen.

感謝您的聆聽
敬請不吝指教