

第一單元



社會與文化

● 重點研讀

第一課 社會化與人格發展

一、社會化的概念、功能和途徑

(一)社會化：

1. 「社會化」是指個人透過社會互動而學習所屬社會的價值、規範與重要技能，並形成自我的歷程。
2. 人類是「社會性」的動物，個人邁向「社會人」的歷程，稱之為「社會化」(socialization)。

(二)社會化的重要概念：社會化是指個人認同社會的「共同理想與規範」，只要有三個相關概念：

1. 「兒童社會化」(child socialization)：指個體自出生後，「兒童成長階段」所接受的社會化過程及結果，是人類社會化的「第一步」，也是人類社會化的「基礎」，影響重大。
2. 「繼續社會化」(continuing socialization)：每個人除兒童社會化的奠基外，「整個人生」都是繼續不斷的社會化歷程，也就是「活到老、學到老」與「終身學習」的過程。
3. 「再社會化」(re-socialization)：繼續社會化屬於潛移默化、漸進式的進行變化，再社會化則用「特殊」和「激烈」方式進行，變化較大，也就是用較「強制」的手段，使成員建立與之前不同的價值或生活方式。如監獄管理囚犯、軍隊訓練軍人，都是再社會化的方式。

★ 備註

再社會化過程中，學習新生活方式的叫「新社會化」；強制灌輸的叫「洗腦」。

(三) 社會化的功能：

1. 使人學習文化價值和社會規範：瞭解並學習那些行為是合適的、受鼓勵的，那些行為是不合適的，會受懲罰的，也就是認識「價值判斷」，學習「紀律與德性」。
2. 使人學習重要技能：熟練社會所使用的語言和溝通技巧，也能使用適當的姿勢與動作，進而學習了讀、寫、算的技巧，以適應生活。
3. 使人形成人格、建立自我：「人格」是在與人互動中逐漸形成的。「自我」是人格的重要成分。一個人的自我評價，他心目中的理想形象是如何，均受到周遭的影響。

(四) 社會化的原因：

1. 人類具有超越本能的行為模式：人類不似一般動物，只依賴本能的行為模式求生存，而是不斷地因應社會生活的變遷與需求，去學習調適並解決問題，而這種人類特有的行為模式，也是藉由「社會化」加以傳承與創新。
2. 人類的童年依賴期甚長：在幼兒期中，人類較其他動物缺乏自助能力，有一段相當長的時期，必須依賴他人照顧，而這段過程，是學習社會價值與技能的最佳時期。
3. 人類創造了社會化的重要溝通工具：「語言文字」是人類社會化的重要工具，經由語言文字的交流與傳遞，人類才能傳承經驗，互通訊息，表達思想觀念與情感，加速個人的社會化。
4. 人類有高度的學習與記憶能力：人類因有高度的學習能力和長久的記憶能力，使人類可經模仿、認同建立價值觀念，並經由學習社會角色，逐步拓展個人的生活領域。可見「學習」與「記憶」能力，是人類社會化的重要基礎。

(五) 社會化的途徑：

1. 「家庭」：這是人類社會化的第一個，也是最重要的途徑。家庭不僅竭盡養育與照顧的功能，也影響人類情緒和人格的發展。透過父母，

兒童內化了社會價值，因此，「父母」是兒童早期最重要的社會化代理人。我們常說的「有其父必有其子」，就是家庭社會化的作用。

2. 「同儕團體」：兒童進入托兒所、幼稚園，或離開家庭，都會接觸到同儕，因而影響到一個人的人格、思想、抱負、價值觀等。青少年的「次文化」，就是同儕團體相互影響的例子。而「在家靠父母，出外靠朋友」，也是同儕團體對於社會化的影響力。
3. 「學校」：學校是一個有組織、有系統的社會化場所。藉由老師的教導、師生的互動、課程的設計和活動的安排，學習了基本運算、語文、禮儀、社交技巧以及社會規範和社會價值等，以成為「好學生」，進而在社會上成為良好的「社會人」。
4. 「傳播媒體」：日常生活中所接觸到的收音機、電視、報紙、電腦等傳播資訊媒體，對於個人社會化的影響，真是無遠弗屆。透過這些資訊傳播媒體，我們不但瞭解了所處社會中發生的事情，也從而瞭解了這個社會的流行、喜好、價值、禮儀、角色和規範等，這些都是個人社會化的重要歷程。
5. 「工作場所」：個人離開家庭、學校，進入工作場所後，社會化仍是繼續進行著，個人必須去學習他所從事行業的技能及角色行為，而且不同職業和場所，都會形成不同的性格、生活方式、習慣及價值觀。

二、人格的基本概念和人格性質

(一)人格的基本概念：人格以「遺傳」為基礎，其所占比重，因不同的人格特質而有差異。在社會化過程中，經由成熟、學習及環境的影響而逐漸形成。

(二)人格特質：人格特質決定一個人適應環境的行為模式和思維方式。人格特質可從下述幾方面來分析：

1. 「氣質」：氣質是指一個人的「情緒基調」，通常被認為和「遺傳」有密切關係。一個人的氣質在出生時就顯現，並持續到成年。可由四大方面來看：
 - (1)「情緒性」：對外來的刺激，所產生的狀態。情緒性高的人，較容易產生挫折。
 - (2)「社會性」：指不喜歡獨處而想和別人在一起的傾向。社會性高的

人，喜歡和人在一起。

- (3)「活動性」：指一個人表現「體能活動」的傾向。活動性高的人，喜歡運動，走路較快，生活也顯得忙碌。
 - (4)「衝動性」：就是對外界的刺激，有不加思索、快速反應的傾向。衝動性高的人，做事不會先做周詳的計畫，不太會深思熟慮。
- 2.「動機」：動機是指引導或引發個體行為，使其朝向某一目標前進的內在驅動力。主要的有三項：
- (1)「親密動機」：指希望和別人維持親密、溫暖和良好互動的關係傾向。親密動機高者，朋友較會認為他是真誠而有愛心的，婚姻滿意度高，較不以自我為中心。
 - (2)「成就動機」：就是希望在某件事情上有良好表現的傾向。有此動機的人，創造力較高，做事比較能持續，也較樂於改變現狀，通常在學業上較用功，較能獲得高學歷，較能有向上的社會流動，做事也較有效率。
 - (3)「權力動機」：即希望影響別人的內在偏好。此動機高的人，在團體裡較具活動性，喜歡支配或影響別人，較希望幫助別人和表現自我，也常會去冒險以得到聲望，常成為領袖。
- 3.「自我」：自我是指一個人對自己的看法。可從三方面探討：
- (1)「自尊」：就是一個人的「自我評價」。自尊高的人，較樂觀、認為自己不錯、有價值，也會為自己訂定較高的標準。父母對其也較尊重而不專制。
 - (2)「自我意識」：也就是注意到自己的某些特徵的傾向。可分「私密自我意識」和「公眾自我意識」兩種。
 - ①私密自我意識高的人，常常注意自己的情感、動機、自己的夢想和自己身體上的痛楚等自己私密而不為人知的部分，對自己也較清楚的瞭解，當被迫去改變態度時，較會強烈抗拒，對外界的愉快或不滿，情緒反應也較強，並且容易感受到工作壓力，較易有身心症狀出現。
 - ②公眾意識高的人，常注意自己能為人所觀察的部分，如自己的言談舉止和服飾，因此較能預測別人會對他產生的印象，也較能從別人的角度去看自己。

- ③對言行較寬容、重視獨立的家庭，子女公眾自我意識會較低。而重視傳統禮儀的家庭子女及公眾人物，如牧師、政治家、明星藝人等，會有較高的公眾自我意識。
- (3)「自我複雜度」：意指行為或思考的考慮層面多寡。自我複雜度低的人，只注意到少數的事情，容易因一件事情挫敗，而導致精神沮喪，因此情緒較不穩定。自我複雜度高的人，某一件事失敗了，但其他方面也許有不錯表現，因此不會太沮喪或有太大的挫折感，較能幫助人應付人生的種種挫折。

三、團體生活中的人格發展

團體生活占了人類大部分的時間，因此瞭解基本的團體規範和歷程，並做因應或調整，才能有良好表現。基本團體歷程大致如下：

(一)規範：

1. 規範是指團體成員對其行為共有的期待。
2. 規範「不一定是好的」，如上課不可發問的規範，可能妨礙學習的成果。
3. 規範有「正式」和「非正式」兩類。
 - (1)正式規範：有明文或清楚宣示的，如不可拿別人東西。
 - (2)非正式規範：沒有明文規定或未清楚宣示的，如兄弟姊妹要相互友愛。

(二)友誼：

1. 團體中有人受排斥，有些人自我孤立，但有許多人則受大家喜愛，因而產生友誼。
2. 外表、智力、心理狀態、時空接近等都可影響友誼的形成。
3. 有好的特質的人，如喜歡助人、聰明等，都會在團體中建立良好友誼，因此我們要培養良好的特質。

(三)溝通：

1. 指人與人間信息傳遞的過程，包括信息的「表達與接收」。
2. 對方能正確地解釋收到的信息時，就是溝通良好，若有誤解，就是「溝通不良」。
3. 人們通常透過三種管道來表達信息：

1-6 公民

- (1) 「語文管道」：就是我們說的話。
- (2) 「視覺管道」：如臉部表情、姿勢、手勢或其他明顯的動作。
- (3) 「附語言管道」：就是語言去掉文字內容之外的頻率、速度、振幅、音質等。
4. 為達到良好溝通，必須練習技巧或加「述義」。即聽到對方說話後，根據自己的瞭解或猜測，再用自己的話說一遍，以確定對方的真正意思。

(四) 衝突：

1. 人與人之間行動不協調，即產生衝突。
2. 衝突的結果，可能是正面的、中性的或負面的。
3. 衝突有下列四種：
 - (1) 「程序性衝突」：為達到某一目標，該採取何種方法，大家看法不同。
 - (2) 「目標性衝突」：大家要追求的目標不一致。
 - (3) 「概念性衝突」：對某一理論、觀念或想法不相同而產生的衝突。
 - (4) 「人際衝突」：彼此的需求不同或行為方式各異而導致的衝突。
4. 人際衝突常引發激烈的情緒而失去理性，故需有公正的第三者來仲裁，如調解委員會。

★ 備註

處理衝突：

- (1) 先控制情緒 (① 停一停；② 想一想)。
- (2) 私下溝通 (③ 試一試)。
- (3) 尋求協助。

(五) 模仿與從眾：

1. 模仿是觀察別人的行為並學習其行為。從眾則是在團體中受團體多數人的影響而調整自己行為的現象。
2. 從眾的因素中，最重要的是想獲得團體的贊同或逃避團體的責難。

四、健全的人格發展

- (一) 培養良好的人格特質：如同理心、博愛、公德心等，都能對別人或團體產生良好的影響，值得去培養。

(二)健全的人格，大致上有下述特徵：

1. 對自己有適當的瞭解，並能欣賞、接納自己。
2. 能和別人建立良好的關係。
3. 樂於工作，也能在工作中發揮自己的能力。
4. 能感受情緒，也能適當地控制自己的情緒，也就是能適時適切地表達喜怒哀樂。
5. 對現實世界有正確的知覺，而對外界的認知，也較能不受動機因素的左右。
6. 能從過去的經驗中擷取教訓，也能策劃未來，朝人生目標奮鬥，使自己成熟成長。

第二課 自我認識與生涯規劃

一、自我認識

(一)生命的意義，是在認識自我，發展自己的能力，進而去服務人群，實現理想與抱負。

(二)人生有很多問題的答案是捏在自己手中，瞭解自己，認識自己也是其中之一。

(三)瞭解認識自己可用下列的方法：

1. 「自省法」：從自我反省中，去回顧自己的行為，進而剖析以瞭解自我。
2. 「鏡子法」：以別人的行為表現當借鏡，以反映出自己，或從別人的回饋中統合出自我來，或直接請別人列出自己的優缺點，以加強自我的瞭解，也可從外界給予的批評、讚美或反應，來剖析自己的行徑表現。
3. 「測驗法」：如智力測驗、性向測驗等，是利用科學的方法去做心理測驗，並請專家或老師來解釋結果，進一步去認識自我。
4. 「活動法」：投入工作或積極參與各種活動，經由實際的工作及活動參與，去親身體會自己的興趣及潛能所在。

二、青少年的身心調適

(一)適當地宣洩情緒，享受親情：

1. 出生後，接觸最頻繁的是家人，彼此要將心比心，並藉溝通瞭解父母的想法和感受。
2. 不當的發洩情緒，害人又傷己，要藉機試圖說出自己內心的需求，減少彼此的對立。
3. 學習處理自己的情緒，不要讓情緒干擾生活。
4. 運用另類思考，走出情緒的掌控。換個角度看事情，也許會覺得海闊天空。

(二)學習的路無限寬廣，要建立學習的自信心：

1. 不要把自己局限在教科書的世界裡，而失去了探索其他世界的機會。
2. 一時的挫折，不是永遠的失敗，要探究挫折的原因，不要讓挫折腐蝕了自信心。
3. 時時引發學習的樂趣，處處建立學習的信心。

(三)喜愛自己，欣賞別人：

1. 自信的人，能散發出吸引人的氣質，所以特別美麗。
2. 身心保持健康，積極進取，是人生最大的財富。
3. 能夠找出自己的特色，也懂得欣賞別人的優點，心靈自然豐富，人生也會無限寬廣。

(四)用心結交良朋益友，在人際互動中發揚愛心：

1. 建立自信，悅納自己，以真誠的心，對待朋友。
2. 保持適當的禮貌，適時的讚美，可以改善人際關係。
3. 學習愛人是一輩子的功課，要從人際互動中增長愛人的能力。
4. 彼此尊重是維繫關係的最好方法。

(五)成熟自重，發掘潛能：

1. 與異性交往，要互相尊重，彼此欣賞，共同成長。
2. 愛情重在尊重與負責，性不代表真正的愛。
3. 每個人都有存在的價值，要尋求自我，發掘自己的潛能，全力以赴。
4. 除自己外，沒有人能叫你不煩惱，也沒有人能叫你煩惱，一切掌握在自己手中。

三、生涯規劃與發展

(一)人生有目標，生活才有意義：

1. 生涯發展又叫「志業」或「進路」，是個人一生的事。
2. 最重要的要確立目標，心理上先有「鬥志」。
3. 其次要有「應變」的準備，掌握狀況，做最好的因應。
4. 希望能不斷上進，但工作之餘的安排，角色扮演也要好好思量。

(二)生涯理念：

1. 生涯是指生活之計，謀生之業，也就是整個生命的規劃。
2. 要思考人生方向與生命意義，並妥善安排自己生活。
3. 考量自己的能力、興趣、性格及價值觀，扮演好自己適合的角色。
4. 總而言之，「生涯」就是指個人一生中，在各個場合或時機所從事的活動與經驗的總合；而「生涯發展」則是跨越整个人生，個人在這個發展歷程中，逐漸塑造出來的獨特生活型態。

(三)生涯發展：

1. 生涯之路隨著年齡的增加與經驗的累積而逐漸開展。
2. 生涯發展會受心理、社會、教育、經濟、生理及偶然因素等交錯的影響，有極大的個別差異。
3. 生涯發展有下述的特性：
 - (1)「發展性」：每人目標不同，際遇不一，整個生涯發展隨個人不同階段的企求而不斷成長。
 - (2)「獨特性」：每個人有個別的人生理想，自我實現內容也不同，各自扮演人生舞台的獨特角色。
 - (3)「統整性」：生涯發展涵蓋人生各層面的整體發展，可說是生涯的總結。
 - (4)「終生性」：生涯是一輩子的事，各種生活方式或角色扮演，都是一生中隨時存在。

(四)生涯規劃：

1. 社會上的成功者，往往是懂得規劃自己生涯的人。
2. 規劃生涯時，要先徹底瞭解自己，知道自己的特質及優缺點，針對長處，發揮潛能，以開創屬於自己的路。

3. 「知己知彼」是生涯規劃的基礎。也就是要認識「你能做什麼？你想做什麼？你適合做什麼？」
4. 寫下目前所能想到的追求目標，包括：
 - (1)短程目標：今年、明年要完成的。
 - (2)長程目標：5年、10年，甚至更遠的目標。
 - (3)生活方式：自己及家人想過的生活方式。

(㉔)生涯實踐：

1. 生涯實踐的最重要因素是要有「人生目標」。人生要先有夢，再找尋實現夢想的方法。
2. 要能覺察未來的「導向」，就是對未來的覺察與熟悉，如此才能描繪出自己的未來。
3. 在追求成功的過程中，要注意下列的原則：
 - (1)自知法則：針對自己的能力與條件，選擇適合的方法和途徑，以達成目標。
 - (2)自勵法則：給予自己良好表現鼓勵和稱讚，使自己一直處於激勵向上的狀況。
 - (3)調整法則：不要和別人比較，只跟自己的過去相比較。
 - (4)創造法則：社會不斷創新求變，生活於其中，必須有更大的成就動機和追求卓越的心態。
4. 人生發展有順境與逆境，追尋本身也是一種挑戰，能夠「不斷學習」，「擇其所愛，愛其所擇」，就能開創自己美好的人生。

第三課 社會與國家

一、社會的意義

- (一)「社」原指掌管土地的神，或祭土神的儀式，現則指民間自行集結的團體，或商賈營業的場所。「會」是合的意思，或指「團體」。
- (二)社會就是人們爲了進行各種活動，所集結起來的團體及組織。
- (三)就社會學的觀點而言，「社會」是一群具有共同文化與地域的個人或團體及他們的互動關係所組成。