



第一單元



生命、自我、家庭 及性別平等

● 重點精華

一、心理學理論

(一)精神分析論（心理分析論）：

1. 由奧國精神分析家佛洛伊德（Sigmund Freud）於1896年創立。
2. 此理論對人格或人性的解釋有三大要點：
 - (1) 人格動力觀：用潛意識、生之本能、死亡本能等觀念，解釋人類內在動力。
 - (2) 人格發展觀：以口腔期、肛門期、性器期……認同、戀母情結等觀念，解釋個體心理發展的歷程。
 - (3) 人格結構觀：以本我、自我、超我解釋個體的人格結構，並以「衝突」、「焦慮」以及各種「防衛作用」，解釋人格結構中，三個我間的複雜關係。

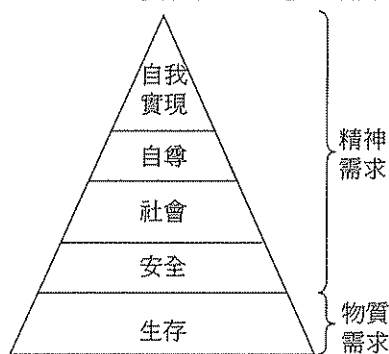
(二)人本心理學：

1. 由美國心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）與羅嘉思（Carl Rogers）在1950年代創始。
2. 此理論認為個體成長的內在動力是自我實現。而動機是由多種不同性質的需求所組成，所需求之間有先後順序與高低層次之分，提出需求層次論：
 - (1) 生存（生理）：能夠滿足食、衣、住、行等需求。
 - (2) 安全：身體及心理的安全感滿足，免於恐懼。

(3)愛與歸屬感（社會需求）：得到他人關愛或被團體接納，是人際關係的需求。

(4)受尊重（自尊）：自我尊重及受他人尊重。

(5)自我實現（自我肯定）：實現自己理想、期許或完成自己的志向。



《需求層次論》

(三)多元智慧論：

1. 美國心理學家迦納提出。
2. 認為人有語言、空間、音樂、人際、內省、邏輯數學、肢體表達、自然觀察等八種智慧。但每個人的智慧或能力皆不同，要充分表現自我，正是和天生我材必有用相同。

二、青少年的自我成長

(一)心理學家將人生分成：幼年期（0~3歲）、童年期（4~12歲）、青春前期（13~21歲）、成年期（22~60歲）、老年期（60歲以上）五個時期。

(二)少年（指12歲以上，未滿18歲者）屬青春前期，是兒童轉換為成年人的過渡時期，第二性徵出現，重視同儕的認同與支持，對異性興趣增加。

(三)自我成長的重點：

1. 知識方面：重視精進學業和自我學習。
2. 情意方面：重視道德修養和做好情緒管理。
3. 能力方面：重視主動探索的能力，並發展人際關係，培養忍受挫折的能力。



三、自我認識

- (一)德國哲學家赫塞說：「生命究竟有無意義，不是我的責任，但是，怎麼過一生，是我的責任。」
- (二)人貴自知，人真正的意義與價值，就在自己，要認識自己，接納自己，進而肯定自己，發揮天生我材必有用的獨特性。
- (三)了解自己的方法：
 1. 自省法：從反省中去回顧自己行爲，進而剖析以瞭解自我。
 2. 鏡子法：以別人的行爲表現當借鏡，反映出自己，或從別人的批評、讚美或反應，剖析自己行徑。
 3. 測驗法：如智力測驗、性向測驗。
 4. 活動法：投入工作或積極參與各種活動，去體會自己潛能。

四、生命特性

- (一)有限性：生命長短不一，但無法恆久。
- (二)獨特性：每個人人生都不同。
- (三)有尊嚴且平等：眾生平等且受尊重。
- (四)恆變性：生命一直在變化中。
- (五)無常性：天有不測風雲，人有旦夕禍福。
- (六)不可回逆性：生命不能再重來。

五、生命價值

- (一)我國憲法：「中華民國國民，無分男女、宗教、種族、階級、黨派，在法律上一律平等。」
- (二)世界人權宣言：「人皆生而自由，在尊嚴及權利上均各平等。」
- (三)人生方向：

1. 肯定生命 尊重生命	個人不但要有「天生我材必有用的自我認同」，而且也要尊重他人生命。
2. 欣賞生命 接納不足	(1)生命是一場美的饗宴，值得欣賞與品味。 (2)面對生命的不足和缺憾，要坦然接納，更要積極探尋出口，發揮獨特性。

3. 充實生命	(1)生命的意義不在於長短，而在於內涵。 (2)要有明確的目標、積極的行動和擇善固執的堅持。
4. 享受生命	面對喜樂之事，盡情享受；面對逆境失意，將挫折當作一種考驗和試煉。
5. 延續生命 長留人間	人在世上積極實踐與貢獻，會受到後人崇敬與追念，留下典範，如此，生命的價值便可獲得延伸。

六、生命禮儀（人生四階段）

階段	漢 人	原住民
出生	出生之日祭拜床母、祖先、神明並命名。滿月、滿4個月、滿週歲舉行儀式。	布農族：出生一個月命名，每年7、8月月圓為一年內出生嬰兒掛項鍊，祝福嬰兒健康成長。
成年	傳統年滿16歲舉行成年禮。	(一)布農族：拔齒。 (二)泰雅族：黥面。（紋身）
結婚	相親→提親→訂婚→完婚。	各族具有獨特的婚俗和家庭組織。
死亡	(一)漢人喪禮：報喪→弔祭→入棺→安葬。 (二)透過祭拜和追思，生者與死者的關係得以延續不絕。	

七、人際關係

(一)人際關係：指個人與他人彼此間的互動關係，可以「滿足社會需求」、「客觀了解自己」、「增進身心健康」。

(二)人際衝突：

1. 每人的成長背景與身心發展不同，要包容、體諒、尊重並彼此學習。
2. 當衝突發生時，要諒解對方立場，充分「溝通」，造成雙贏。
3. 衝突處理三步驟：(1)停一停（冷卻情緒）；(2)想一想（想原因及解決辦法）；(3)試一試（溝通）。
4. 解決衝突的法律途徑：(1)調解；(2)和解；(3)仲裁；(4)訴訟。

八、性別關係

(一)我國傳統「重男輕女」，強調男主外，女主內。

(二)現代則強調性別平等，尊重他人傾向，破除刻板印象，並以法律保障性別的平等：如憲法、民法親屬編的修訂、性別工作平等法、性別平等教育法、性騷擾防治法等。

(三)性別：

1. 生理性別：兩性間生理上的差異，是天生的，進入青春期差異更大。
2. 社會性別（性別角色）：後天社會文化所塑造而來，指社會對於男性或女性，應表現出什麼行為，所抱持的標準或期望。

(四)刻板印象：個人或社會，對於特定的人、事、物，有一定的看法，這樣的看法，可能是片段、不完全或錯誤的觀念。

(五)性別刻板印象：將社會對性別的期望與要求，看成是一種天性，形成一種不公平、僵化、過度簡化的性別觀念。如女子無才便是德、男兒有淚不輕彈。

(六)性別歧視：認為某一種性別優於另一性別，並採取不平等的對待。

(七)性別角色學習途徑：家庭、學校、媒體、社會。

(八)兩性相處：要相互尊重，不用刻板印象來評斷異性，男女之間只有生理差異，智慧和能力沒有不同。

(九)性騷擾：對他人進行違反個人意願，並具有性意味或性別歧視的言詞或行為。

(十)性侵害：用脅迫、恐嚇或其他違反被害人意願的方法，與被害人發生性行為。

(十一)愛情與婚姻：

1. 愛情是建立在「珍惜自己」，「尊重別人」的基礎上。
2. 男女雙方對於「性」，不只是生理行為，要講求心靈的契合與相互尊重，並以愛與責任作為性行為的基礎。

3. 結婚條件：

- (1)男滿18歲，女滿16歲可結婚（未滿20歲要法定代理人同意）。
- (2)要生理與心理成熟，並有愛情基礎和經濟能力。
- (3)要2人以上證人簽字，並向戶籍機關登記。

九、家庭

(一)意義：

1. 法律規定是由兩個人以上，由於血緣、婚姻或領養關係所構成的團體。
2. 是最基本且最小的社會經濟單位，是一般人接觸最早的社會團體。