

## 建立健康的自我概念 從自卑到自信 從自高到自謙

「我是一個可愛的人」、「我是一個懶惰的人」、「我是平凡的」、「我是美麗的」……跟學生初次會面，我總喜歡請他們用一兩句話來說形容自己，雖然只是寥寥數語，卻讓我對他們的自我概念有初步的了解。自我概念是個人對自己所賦予的知覺和意義。心理學家指出，孩提時候，一般人的自我概念較模糊，並且多以樣貌、身材或其他外在的特徵來評定「我是誰」。當別人請他們形容自己，他們可能會這樣回答：「我是一個長頭髮的女孩子。」或者說：「我是戴眼鏡的。」當孩子慢慢成長，自我概念亦隨之漸趨鞏固，更會懂得以一些較抽象的特徵來形容自己，例如「我是一個樂觀好動的人」、「我是一個平凡的人」。

### 自卑的孩子

孩子的自我評價很大部分源自別人（如父母、老師、朋友）以往對他們的評價和回饋（feedback）。曾聽過一名學生這樣形容自己：「我是一個一無是處的人。」該學生樣子並不怎樣美麗，學業成績也未見突出，但卻富藝術天份，繪畫能力尤其出色。可惜的是，在她的成長過程中，由於父母多批評而少欣賞，致使她只會從負面的角度去評價自己，並形成自卑的個性。

### 自信的建立

要幫助孩子建立正面的自我形象，父母的角色實在舉足輕重。真誠、衷心並具體的讚賞，能建立孩子的自信，幫助他們發掘自己的優點和專長。從我處理過的個案中，我發現許多家長並非吝嗇讚賞，而是讚賞的內容或會流於空泛，例如只說：「你真得很棒！」，卻沒有說明孩子哪方面做得棒，這樣只會令子女認為父母的讚賞並非出自真心，亦無助子女建立自信。

### 自高的孩子

讚賞固然是必需的，但批評也同樣有正面的作用。



曾聽一名老師談及「麻煩」的家長，我問她何謂「麻煩」，她說是指「不能接受別人批評子女、也不會批評子女」的意思。她遇過一對家長，兒子說謊，卻說成是他有豐富的想像力，成績不好便歸咎於試卷的題目不清晰。兒子在父母的溺愛下，自然變得趾高氣揚，目中無人。如果父母從不批評孩子，也不指出他的錯失或缺點，久而久之，孩子便有可能形成無名的優越感，並變成一個自高自大的人。

### 自謙的建立

善意的批評有助孩子養成自謙而不自高的品格。然而，當父母指出子女的錯失時，應對事不對人。一些指向個人的評語，例如：「你真笨」、「你這個人真的沒有上進心」等，容易導致一種被認定的感覺。當一個人抱持某種自我認定的看法時，往往不由自主地趨使自己的行為表現出預期的結果，心理學家稱此為「自我預言的實現」（self-fulfilling prophecy）。因此父母提出意見的時候，宜避免一些針對個人的評語。與讚賞一樣，有效的批評須具體而合理。父母在指出子女不是的同時，亦應跟子女討論改善或避免重複犯錯的方法，以防孩子覺得自己「無藥可救」。

自我概念一旦形成便不易改變，所以，從小幫助孩子建立「自信而不自卑、自謙而不自高」的概念，孩子將會終身受益。

東華三院教育科  
教育心理學家 盧定欣姑娘

歡迎讀者就文章內容向東華三院提供意見  
或查詢 ([enquiry@tungwah.org.hk](mailto:enquiry@tungwah.org.hk))

《交心集》逢周三於教育版刊登

