

課堂活動

我的自我分析

一、目的

1. 尋找每個人獨特的「自我形象」與「自我概念」。
2. 思考自己的「理想自我」與「現實自我」之落差。

二、說明

1. 人數：不限，每人自行完成。
2. 時間：約 30 分鐘。
3. 材料：每人一份「我的自我特徵」表格，8 張空白卡片，一枝筆。

三、程序

1. 在 8 張空白卡片的左上角依序編上 (1) 到 (8) 的數字。
2. 在卡片 (1) 上寫上母親；(2) 上寫上父親；(3) 上寫上一個你不喜歡的人的名字；(4) 上寫上一個你認為成功的人的名字；(5) 上寫一個朋友的名字；(6) 上寫一個你家庭其他成員中任何一位的名字；(7) 上寫現實自我；(8) 上寫理想自我。
3. 將卡片 (7) 放在面前，其餘的卡片洗一下，隨意抽出兩張，與 (7) 放在一起。
4. 考慮一下你面前卡片上的三個人，找出一些其中兩人相似，但與第三者相異的重要方面，例如：比較我父親、現實自我和我的朋友，發現前兩者都有「同情心」，而我的朋友則沒有「同情心」。將這個特徵「同情心」記錄在「我的自我特徵表」上。
5. 將卡片 (7) 留在桌上，把另外兩張卡放回原堆，再洗一下，隨機再抽出兩張。
6. 重複步驟 4。
7. 繼續做下去，直到你找到 6 個特徵為止。
8. 針對特徵 1，考慮從 (1) 到 (8) 的每個人，如果他們像特徵 1 的第一端 (如有「同

情心」的)，則在他們名字後的對應格中填上 1；如果他們像特徵 1 的另一端 (如沒有「同情心」的) 則填上 0。

9. 對特徵 2 至特徵 6 重複步驟 8 的作法。

10. 活動結束後，老師帶領討論。可引導學生思考下列問題，並分享活動的感受。

我的自我特徵表

人物	特徵					
	1. 例：同情心	2.	3.	4.	5.	6.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

四、思考的問題

1. 思考一下你找到的這些特徵，別人會列出一張完全不同的單子。你過去是否意識到這些是你看自己與看別人的重要依據呢？即，這些是你最重要的自我形象與自我概念。
2. 比較一下你所列的人物，觀察所有的水平行，有沒有 1 和 0 的排列相同或相似的人物呢？對這些人物的相似性你感到驚訝嗎？
3. 誰與現實自我最像？你猜到了嗎？
4. 現實自我與理想自我有多少相似性呢？在哪些特徵上，你的理想自我和現實自我間有差距呢？
5. 你的自我形象與自我概念，特別是理想自我和現實自我間的差距影響你平時的消費行為嗎？