



自我了解及自我肯定

主講人：江季璇
〈禾善社會工作師事務所負責人〉





講師簡介

現職—禾善社會工作師事務所負責人

陽明大學衛生福利所博士候選人/東吳社會工作碩士/美國聖荷西大學研究/
淡江大學學生諮輔中心兼任督導/台北市政府社會局托育諮詢小組專業諮詢顧
問/社福機構外聘臨床督導心理輔導團體帶領/親職教育講師/兒少福利家庭暴
力性侵害委員

經歷

台北縣家庭暴力暨性侵害防治中心主任/台北市政府社會局社工督導暨社工
員/中華民國社會工作師全國聯合會常務理事、台北市社會工作師公會理事
長實踐大學、文化大學、康寧大學兼任講師/幼獅廣播電台主持人、幼獅少
年雜誌專欄執筆/內湖安全社區健康城市秘書長/洪玉人文教育基金會董事

服務項目

個別晤談/家庭會談/團體帶領/方案研究發展/督導訓練/教育研習

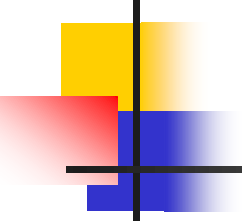
專長領域

兒少保護/家庭暴力/性侵性騷/性別關係/人際關係/親職教育/社工督導/社工倫理



主要研究論著

- 「內湖區社區領導人士對兒童青少年虐待與疏忽認知研究」（1996）；
 - 「團體遊戲治療」譯，「青少年前期結構表達藝術活動之團體治療」（2000）。學富；
 - 「從社工師事務所開業模式調查解讀創業之路」（2002）。台北市社工師公會；
 - 「兒童及少年受虐待及被疏忽研判指標研究」（2002）。內政部兒童局；
 - 「社會工作倫理」，「兒童虐待」暨「保密倫理」（2002）。伍南出版社；
 - 「家庭暴力防治工作人員服務手冊」（2003），「兒童少年保護」暨「社工人員心理調適」。內政部。
 - 「社工人員對兒童保護保密倫理的價值與抉擇」（2004）東吳大學碩士論文研究；
 - 你可以改變孩子的一生－全面防堵兒虐教保人員教戰手冊（2005）。兒童局；
 - 「台灣社工督導模式現況之初探」（2006）。台北市社工師公會；
 - 「公眾倫理－在道德十字路口的抉擇」江季璇、洪秀珍譯（2010）。洪葉文化。
 - 「大社會小社工師小而專精的開業路」（2012）。社區發展季刊137期。
- 內政部。



『若想要感覺安全無虞，去做本來就會做的事；
若想要真正的成長，那就要挑戰能力的極限，
也就是說要暫時地失去安全感；
所以、、、，當你不能確定自己現在在做什麼時，
起碼你要知道自己正在成長。』

馬克吐溫著



對現況滿意程度 — 1-10分

- 你快樂嗎？
- 你健康嗎？
- 你滿足嗎？
- 你幸福嗎？
- 你滿意現在的你嗎？



回顧過去自我成長的歷程

- 童年家庭、求學、環境成長狀況
- 成年求學、工作、交友狀況
- 步入婚姻後生養育子女、工作、家庭的狀況
- 曾經功成名就、悲傷失落、大起大落記憶深刻的是、 、 、



WHO對健康的定義

- **健康的定義** 對很多人來說，就是沒有疾病。據世界衛生組織認為，“**健康**不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全**健康**狀態。
- 世界衛生組織(WHO)在 **1948** 年將健康定義為：「健康是身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）的完全安適調和狀態，而不僅是沒有疾病 或殘障發生而已。」



生理健康

- 養成良好的衛生習慣，如清潔、睡眠、飲食、運動及娛樂等。
- 按時接受預防接種。
- 定期實施健康檢查。
- 戒除不良嗜好，如菸、酒、檳榔等。
- 改善生活環境，如起居環境與工作環境之清潔、光線、通風、溫度及濕度等。
- 創造生活能力。



心理健康

- 情緒壓力的調適因應管控良好
- 對自己有信心，對自己的人生抱有希望。
- 關心家庭，喜歡有親近的人。
- 喜歡自己的工作，滿意自己的成就。
- 保持廣泛的興趣與活動。
- 能發揮自己的潛在優點，也能利用機會。
- 知道自己的短處，也願意接受他人的幫助。
- 能接受失敗或挫折，並且願意面對或接受痛苦。
- 能接受環境的變化，並適應它。
- 時時充實自己，促進自我成長與成熟。
- 懂得且實踐享受人生，使自己的生生活過得有意義。



社會適應

- 適應行為能促使個人的需要獲得滿足，內在的緊張得以解除或緩和。
- 適應行為能夠同時為他人所接受及社會所讚許。
- 適應結果可以促進個人未來的適應。
- 擁有**適切**的人際社交，良好的社會支持。



自我了解及自我肯定的意涵

- 自我了解的價值意義
 - 自我各階段發展的根源
 - 知己知彼百戰百勝
 - 自我目標方向的規劃的依據
 - 自信的來源
 - 你目前自我了解的程度 0—10分是幾分？



自我了解及自我肯定的意涵

- 自我肯定的價值意義
 - 肯定自己存在的價值
 - 從自己的優勢及劣勢肯定自己的功能
 - 展現自信的來源：承認自己不足也是一種自信
 - 你目前自我肯定的程度 0—10分是幾分？



基本自我了解

- 身體：飲食、睡眠、疾病、 、 、
- 情緒
- 行為習性
- 個性、人格特質
- 社會暨人際關係
- 環境
- 壓力
- 資源



重新認識自己/1

- 我是個什麼樣的人？
- 我的座右銘是？
- 我的興趣是？
- 我的嗜好是？
- 我的專長是？
- 我的優點是？
- 我的缺點是？
- 我有哪些需求？
- 我有哪些壓力？



重新認識自己/2

- 我喜歡的人事物？Why？
- 我不喜歡的人事物？Why？
- 我活著的意義是？（什麼是我生命的價值及原動力）
- 我對未來的期待是什麼？（說出自己的夢想）
- 這一生影響我最大的人是誰？影響了我什麼？
- 這一生我最愛的人是誰？

開啟薩提爾模式－內在冰山





人生各階段發展及特徵

- 出生前
- 嬰兒期（一至三歲）
- 兒童期早期（三至六歲）
- 兒童期晚期（六歲至十二歲）
- 青春期（十二歲至二十歲）
- 成年期（二十歲至四十歲）
- 中年期（四十歲至六十五歲）
- 老年期（六十五歲以後）

馬斯洛需求階層理論



人類發展生態圖

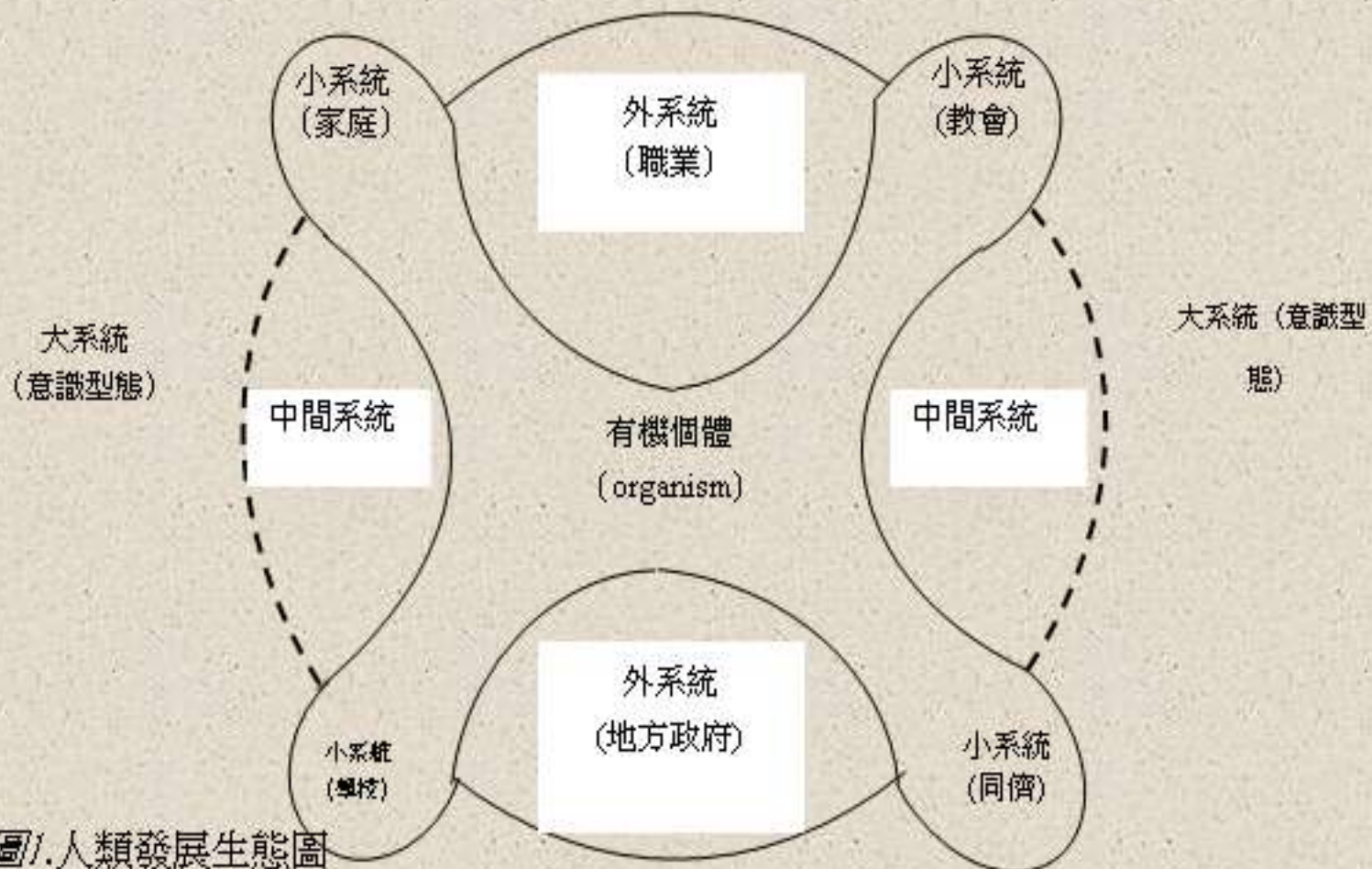


圖1.人類發展生態圖



認識我的家（現在的家）

- 你喜歡現在的家嗎？
- 你的家庭讓你感覺如何呢？
- 當你快樂開心時會與家人分享嗎？
- 當你挫折悲傷時會與家人傾吐嗎？
- 你常對家人說的話是？
- 家人常對你說的話是？
- 當你與家人意見不合時你會如何表達？
- 當你與家人爭執衝突時你會如何反應？
- 高興、愉快時你會對家人如何表達？
- 生氣、難過時你會對家人如何表達？
- 你的家庭氣氛如何呢？
- 如果可以改變你希望家庭的互動溝通如何呢？



認識我的原生家庭（小時候的家）

- 我的原生家庭是個什麼樣的家？
- 我的父親是個怎樣的人？
- 我的母親是個怎樣的人？
- 印象中我父親常對我說什麼及跟我做些什麼？
- 印象中我母親常對我說什麼及跟我做些什麼？
- 我跟我的兄弟姐妹相處的如何？
- 我的祖父母、外祖父母及其他親戚跟我家相處的如何？
- 童年有什麼事讓我印象深刻？
- 家對我的影響是什麼？
- 如果可以改變我希望原來的家改變些什麼？



了解自己當下的心情

- 你現在的心情是？
- 請畫下你現在的心情



認識情緒

- 正向情緒：快樂、高興、愉悅、興奮、自信、自滿、希望、自在、輕鬆、平靜、 、 、
- 負向情緒：生氣、憤怒、暴怒、緊張、害怕、憂鬱、悲傷、焦慮、恐懼、驚嚇、歇斯底里、疲憊、失神、混亂、厭煩、疑心、忌妒、驚訝、震驚、羞愧、罪惡、孤獨、 、 、



人際關係的重要

- 人際關係是人之基本社會需求。
- 人際關係可助人自我瞭解。
- 人際關係可達到自我實踐與肯定。
- 人際關係可用於自我檢定社會心理是否健康。



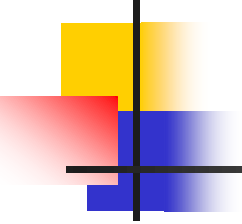
自我人際關係的檢視

- 人際關係涉及人與人之間的關係、個人與群體的關係、個人與組織的關係
- 人際關係的性質——好與壞
 - 人際關係好——協調、友好、親密、調和
 - 人際關係壞——不協調、緊張、對立、衝突



SWOT自我檢視

S：優勢	W：弱勢
O：機會	T：威脅

- 
-
- 心若改變，你的態度跟著改變；
 - 態度改變，你的習慣跟著改變；
 - 習慣改變，你的性格跟著改變；
 - 性格改變，你的人生跟著改變。

心理學大師馬斯洛（Maslow）

