**三分鐘概念：自我概念**

**字幕稿**

3分鐘概念

自我概念

生活與社會（中一至中三）

香港特別行政區政府

教育局 課程發展處

個人、社會及人文教育組

青春期是一個重要的成長階段

在這個階段

如果青少年能夠把握機會

認識自己的強項、弱項和潛能

有助他們改善自己的缺點

發揮個人所長，以及更欣賞自己

成為一個更優秀的人

正值青少年期的你，認識自己嗎？

有沒有深入想過自己其實是一個怎樣的人？

「自我概念」是指對自己的看法

包括外表、性格、能力

喜好、長處、短處等

「自我概念」

根據心理學家羅傑斯（Carl Rogers）

自我概念是由「真我」

「別人眼中的我」和「理想我」組成

「真我」

「真我」是個人對自己的看法

例如：子軒不是忘記帶門匙

就是洗完手後忘記關水龍頭

因此他認為自己是個粗心大意的人

又例如：翠宜喜歡不同運動

是排球隊隊長

她認為自己是一個好動的人

「別人眼中的我」

「別人眼中的我」是指別人對自己的看法

很多時

「別人眼中的我」與「真我」

兩者之間不完全相同

例如：嘉琪不太愛說話

她以為同學不喜歡跟她做朋友

但其實

同學認為嘉琪對人有禮又樂於助人

都樂意跟她交朋友

又例如：志輝對自己要求很高

每件事都想做到盡善盡美

以為其他人會認為他愛挑剔

但其實，同學認為志輝是個有責任感

做事認真、謹慎的人

「理想我」

「理想我」是指自己

希望成為一個怎樣的人

如果「真我」與「理想我」愈接近

我們對自己就會越滿意

反之，如果兩者相距愈大

我們便愈容易感到不安和沮喪

面對理想與現實的落差

有些人視之為改善和提升自己的動力

藉此邁向更理想的自己

例如：婉惠希望在歌唱方面發展

可惜她很怕在眾人面前表演

理想與現實情況出現落差

令她感到沮喪

但為了克服在觀眾前表演的恐懼

她積極參加各種類型的歌唱比賽

爭取在觀眾前表演的機會

並且獲得很好的成績

自我概念並非一成不變的

隨著我們有不同的經歷和反思

我們對自己會有新的理解和看法

反思問題

你對自己有多少認識？

我們可以怎樣更好地認識自己？