

個人成長與人際關係

新視野

# 通識教育

綜合版

顧問 石丹理教授

編審 梁操雅

編著 梁操雅 劉尚威 張可宜 周黎明  
陳家俊 嚴漢基



香港教育圖書公司

高中適用

## 鳴謝

本出版社謹向下列提供圖片／文字資料的機構致謝：

香港特別行政區政府新聞處

本出版社已經竭力追溯所用圖片／文字資料之版權，惟尚未與部分版權持有人取得聯繫，我們在此亦一併致謝。如有遺漏，請有關之版權持有人與本社接洽，謹此致歉。

---

本書按照香港課程發展議會與香港考試及評核局聯合編訂、2007 年頒佈之  
新高中《通識教育科課程及評估指引》(中四至中六) 編印

|       |                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 書 名   | 新視野通識教育 個人成長與人際關係 綜合版                                                                                                              |
| 顧 問   | 石丹理教授                                                                                                                              |
| 編 審   | 梁操雅                                                                                                                                |
| 編 著   | 梁操雅 劉尚威 張可宜 周黎明 陳家俊 嚴漢基                                                                                                            |
| 出 版 者 | 香港教育圖書公司<br>〔商務印書館(香港)有限公司全資附屬機構〕<br>香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場8樓<br>電話：2565 1371<br>網址： <a href="http://www.hkep.com">http://www.hkep.com</a> |
| 印 刷 者 | 中華商務彩色印刷有限公司<br>新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈14字樓                                                                                             |
| 發 行 者 | 香港聯合書刊物流有限公司<br>新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓<br>電話：2150 2100                                                                              |

2012 年初版

© 2012 香港教育圖書公司

ISBN 978-988-8119-72-1

---

版權所有，如未經本公司書面批准，不得以任何方式，在世界任何地區，  
以中文或任何文字翻印、仿製或轉載本書圖版和文字之一部分或全部。

學校查詢 香港教育圖書公司市場部  
電話：2887 8018  
電郵：[sales@hkep.com](mailto:sales@hkep.com)  
網址：<http://www.hkep.com>



# 目錄

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 單元腦圖 .....                      | 2         |
| <b>主題 1 自我了解</b>                |           |
| 概要 .....                        | 4         |
| 主題起跑線 .....                     | 5         |
| <b>1 如何克服成長所帶來的挑戰？ .....</b>    | <b>6</b>  |
| 1.1 青少年在成長過程中遇到的挑戰 .....        | 7         |
| 重點知識    生理及心理方面的挑戰 .....        | 7         |
| 議題探究 1    情緒波動易來難去？ .....       | 12        |
| 1.2 自尊與個人成長的關係 .....            | 15        |
| 重點知識    自尊的定義 .....             | 15        |
| 影響自尊的因素及提升自尊的方法 .....           | 15        |
| 議題探究 2    外貌是影響自尊的最重要因素？ .....  | 22        |
| 議題探究 3    自尊決定將來成就？ .....       | 25        |
| 跟進練習 .....                      | 27        |
| <b>2 青少年有何權利和責任？ .....</b>      | <b>29</b> |
| 2.1 青少年的權責 .....                | 30        |
| 重點知識    權利的定義及青少年享有的權利 .....    | 30        |
| 責任的定義及青少年應負的責任 .....            | 35        |
| 議題探究 1    青少年的犯罪刑罰不應太重？ .....   | 32        |
| 議題探究 2    青少年須建立怎樣的價值觀？ .....   | 36        |
| 2.2 個人自由與社會和諧 .....             | 41        |
| 重點知識    自由與和諧的意義及重要性 .....      | 41        |
| 自由與和諧的平衡 .....                  | 42        |
| 議題探究 3    限制個人自由就能達致社會和諧？ ..... | 43        |
| 2.3 青少年應否被賦予更多權責？ .....         | 45        |
| 重點知識    社會人士對青少年權責的意見 .....     | 45        |
| 議題探究 4    青少年擁有的權利已足夠？ .....    | 47        |
| 跟進練習 .....                      | 49        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>3 青少年如何面對時下趨勢？</b>     | <b>50</b> |
| 3.1 物質引誘                  | 51        |
| 重點知識                      | 51        |
| 消費行為及過度消費的成因              | 51        |
| 明智消費                      | 54        |
| 議題探究 1                    | 55        |
| 理智的消費者不易做？                | 55        |
| 3.2 遠離不良嗜好                | 58        |
| 重點知識                      | 58        |
| 濫用藥物、吸煙及賭博趨勢              | 58        |
| 青少年養成不良嗜好的成因              | 59        |
| 遠離不良嗜好的方法                 | 60        |
| 議題探究 2                    | 61        |
| 濫藥：避無可避？                  | 61        |
| 議題探究 3                    | 62        |
| 青少年有能力遠離吸煙和賭博？            | 62        |
| 3.3 使用互聯網的風氣              | 66        |
| 重點知識                      | 66        |
| 青少年使用互聯網的趨勢               | 66        |
| 上網時需要注意的事項                | 68        |
| 議題探究 4                    | 68        |
| 網上活動是好是壞？                 | 68        |
| 3.4 參與社區事務對青少年的意義         | 71        |
| 重點知識                      | 71        |
| 社區參與的涵義、青少年參與社區事務的趨勢      | 71        |
| 影響青少年參與社區事務的因素            | 73        |
| 參與社區事務的方法                 | 76        |
| 議題探究 5                    | 77        |
| 社區參與和歸屬感有關？               | 77        |
| 跟進練習                      | 79        |
| <b>4 掌握生活技能對青少年有甚麼意義？</b> | <b>81</b> |
| 4.1 青少年應掌握的生活技能           | 82        |
| 重點知識                      | 82        |
| 生活技能的定義及種類                | 82        |
| 議題探究 1                    | 89        |
| 愈早掌握生活技能愈好？               | 89        |
| 4.2 掌握生活技能所遇到的困難及解決方法     | 93        |
| 重點知識                      | 93        |
| 妨礙掌握生活技能的因素               | 93        |
| 學習生活技能的途徑                 | 95        |
| 議題探究 2                    | 97        |
| 學習生活技能，不為也，非不能也？          | 97        |
| 跟進練習                      | 99        |

## 主題 2 人際關係

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| 概要 .....                               | 100        |
| 主題起跑線 .....                            | 101        |
| <b>5 人際關係如何影響青少年的身份和角色？ .....</b>      | <b>102</b> |
| <b>5.1 青少年所面對的人際關係 .....</b>           | <b>103</b> |
| 重點知識      人際關係的涵義 .....                | 103        |
| 從羣體看青少年常見的人際關係 .....                   | 103        |
| 青少年建立人際關係的好處 .....                     | 104        |
| 議題探究 1    誰是青少年的最重要夥伴 —— 家人還是朋友？ ..... | 106        |
| <b>5.2 在不同的人際關係中建立身份和理解角色 .....</b>    | <b>110</b> |
| 重點知識      身份的概念 .....                  | 110        |
| 影響青少年建立身份的因素 .....                     | 111        |
| 角色期望和衝突 .....                          | 116        |
| 議題探究 2    個人身份與時並進？ .....              | 114        |
| 議題探究 3    青少年如何回應別人的期望？ .....          | 118        |
| 跟進練習 .....                             | 121        |
| <b>6 青少年的人際關係有何轉變？ .....</b>           | <b>123</b> |
| <b>6.1 與不同羣體關係的轉變 .....</b>            | <b>124</b> |
| 重點知識      與父母、兄弟姊妹、老師、朋輩及情侶的關係 .....   | 124        |
| 議題探究 1    成長會拉開與家人的距離？ .....           | 126        |
| 議題探究 2    時代變遷改變了師生關係？ .....           | 128        |
| 議題探究 3    約會行為無底線？ .....               | 132        |
| <b>6.2 人際關係轉變的原因 .....</b>             | <b>135</b> |
| 重點知識      從眾的壓力 .....                  | 135        |
| 渴求獨立自主及被社會接納的需要 .....                  | 136        |
| 大眾傳媒、網上資訊及通訊科技的影響 .....                | 140        |
| 議題探究 4    我應該有我的主見？ .....              | 139        |
| 議題探究 5    大眾傳媒如何影響人際觀念？ .....          | 143        |
| 議題探究 6    通訊科技促進人際關係？ .....            | 145        |
| 跟進練習 .....                             | 149        |
| <b>7 應如何處理人際衝突？ .....</b>              | <b>151</b> |
| <b>7.1 青少年在人際關係中需要反思的地方 .....</b>      | <b>152</b> |
| 重點知識      人際衝突的成因、後果及其處理的方法 .....      | 152        |
| 議題探究 1    衝突必定破壞人際關係？ .....            | 157        |
| 議題探究 2    人際衝突容易解決？ .....              | 162        |
| 議題探究 3    避免衝突或維護個人誠信，該如何抉擇？ .....     | 164        |
| 跟進練習 .....                             | 167        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>8 如何與人建立良好關係？</b> .....    | <b>169</b> |
| <b>8.1 建立和維繫人際關係的技巧</b> ..... | <b>170</b> |
| <b>重點知識</b>                   |            |
| 加強溝通能力、尊重自己和他人                | 170        |
| 建立歸屬感                         | 174        |
| 適當運用「自衛機能」                    | 178        |
| <b>議題探究 1</b>                 | 172        |
| 缺乏同理心會破壞人際關係？                 |            |
| <b>議題探究 2</b>                 | 177        |
| 尊重自己和他人，與歸屬感有關？               |            |
| <b>議題探究 3</b>                 | 180        |
| 自衛機能可以損害人際關係？                 |            |
| <b>跟進練習</b>                   | 183        |
| <b>重點概念圖</b> .....            | 184        |
| <b>鞏固你所學</b> .....            | 188        |
| <b>綜合測試</b> .....             | 190        |
| <b>延展探究</b> .....             | 194        |
| <b>漢英索引</b> .....             | 196        |



個人成長與人際關係

新視野

# 通識教育

綜合版

顧問 石丹理教授

編審 梁操雅

編著 梁操雅 劉尚威 張可宜 周黎明  
陳家俊 嚴漢基



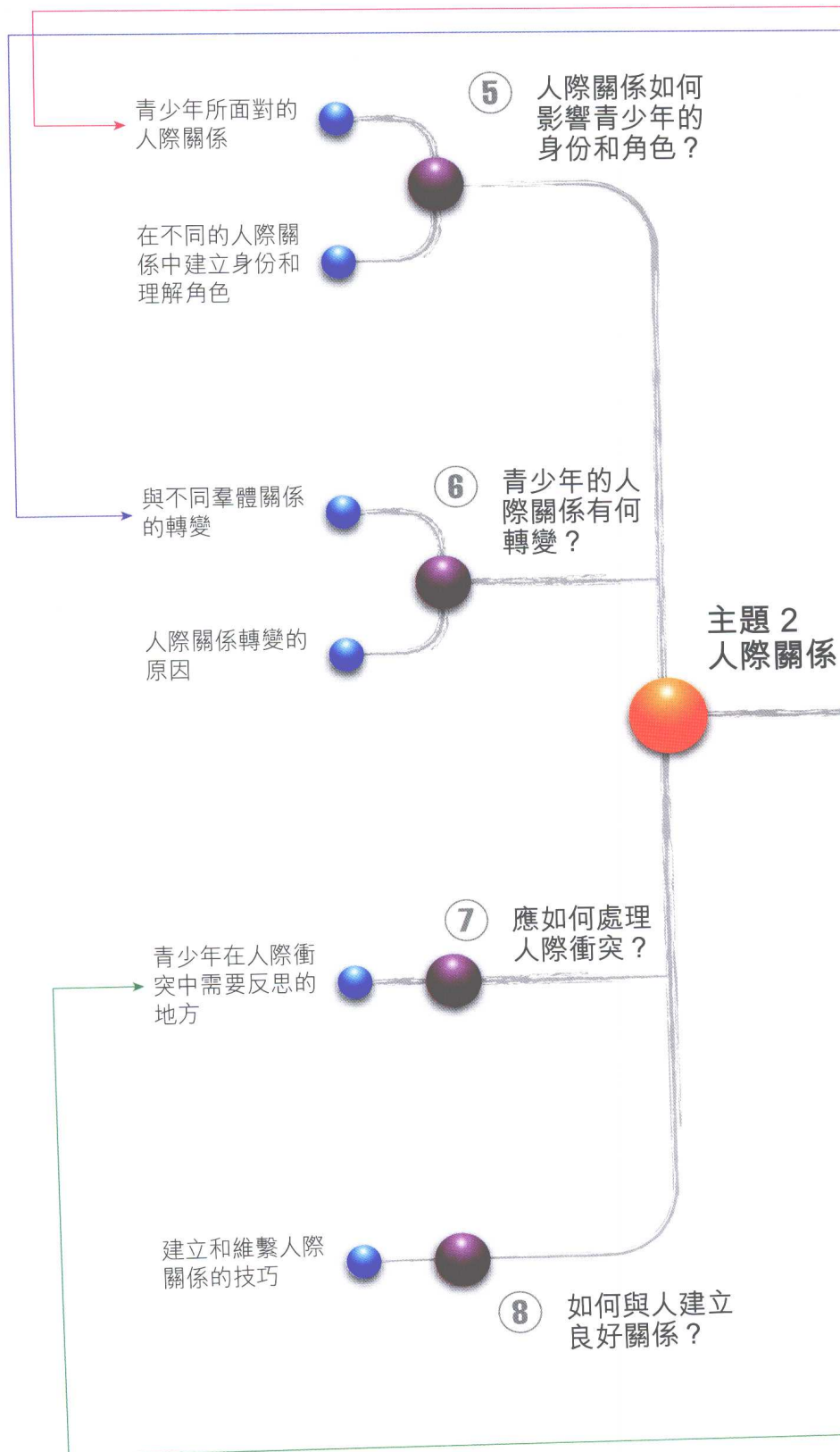
NLIC2970842202

香港教育圖書公司

高中適用



# 單元腦圖



與家人和朋輩的關係會影響青少年的自尊建立



## 個人成長與



情緒波動令青少年的人際關係出現變化，並容易產生人際衝突

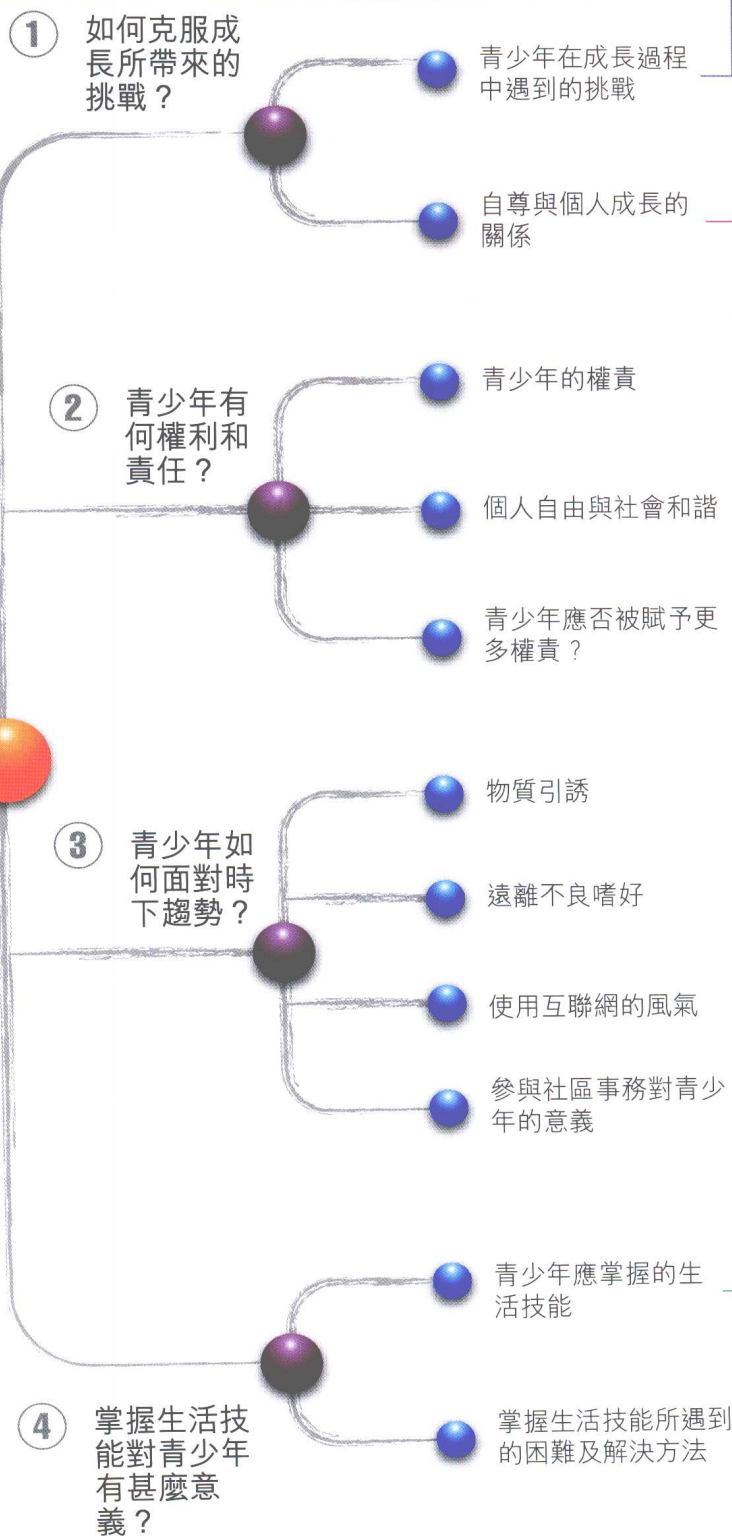


## 主題 1 自我了解

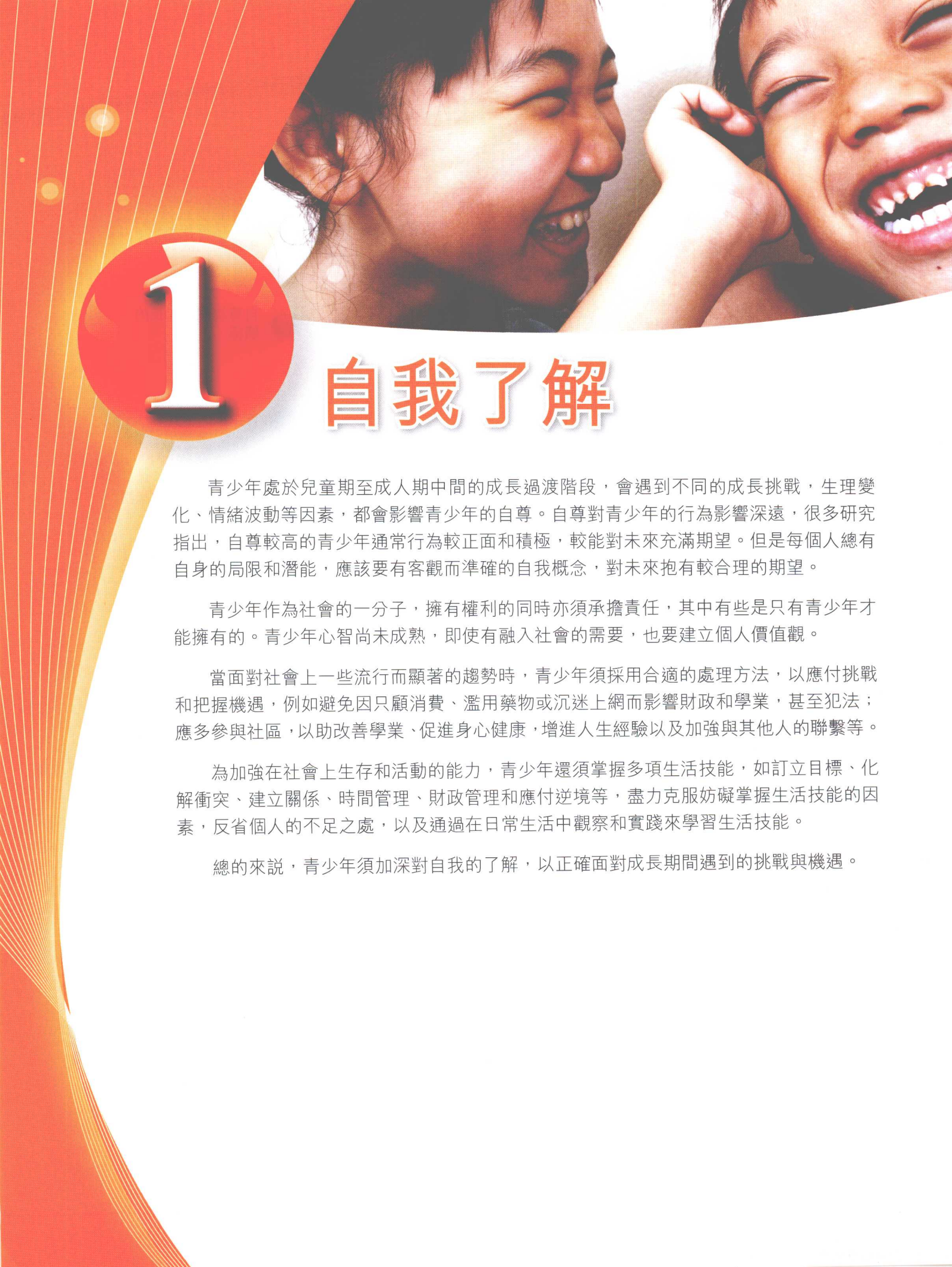


# 人際關係

化解人際衝突及建立良好的人際關係，是青少年應掌握的生活技能







# 1

## 自我了解

青少年處於兒童期至成人期中間的成長過渡階段，會遇到不同的成長挑戰，生理變化、情緒波動等因素，都會影響青少年的自尊。自尊對青少年的行為影響深遠，很多研究指出，自尊較高的青少年通常行為較正面和積極，較能對未來充滿期望。但是每個人總有自身的局限和潛能，應該要有客觀而準確的自我概念，對未來抱有較合理的期望。

青少年作為社會的一分子，擁有權利的同時亦須承擔責任，其中有些是只有青少年才能擁有的。青少年心智尚未成熟，即使有融入社會的需要，也要建立個人價值觀。

當面對社會上一些流行而顯著的趨勢時，青少年須採用合適的處理方法，以應付挑戰和把握機遇，例如避免因只顧消費、濫用藥物或沉迷上網而影響財政和學業，甚至犯法；應多參與社區，以助改善學業、促進身心健康，增進人生經驗以及加強與其他人的聯繫等。

為加強在社會上生存和活動的能力，青少年還須掌握多項生活技能，如訂立目標、化解衝突、建立關係、時間管理、財政管理和應付逆境等，盡力克服妨礙掌握生活技能的因素，反省個人的不足之處，以及通過在日常生活中觀察和實踐來學習生活技能。

總的來說，青少年須加深對自我的了解，以正確面對成長期間遇到的挑戰與機遇。





## 主題起跑線



細閱以下的意想圖，並與同學討論所附問題。



### 先想想

1. 你認為青少年和兒童有甚麼分別？
2. 圖中有哪些青少年是你最為欣賞的？為甚麼？
3. 你對自己有甚麼期望？為甚麼？





# 如何克服成長所帶來的挑戰？



## 議題概覽



青少年在青春期的時候會遇到不同的成長挑戰，如生理變化和情緒波動。若要克服成長期間所帶來的挑戰，我們必須從提升自尊着手。

自尊受多項外在因素所影響，例如性別差異、身形外貌、學業成績、家庭、朋輩接納、社經地位等。儘管如此，我們可以透過了解並接納自己，以及建立個人成就感，來提升自尊。

以下是本課的概念圖，請細心閱讀，初步了解在學習過程中所涉及的學習重點、探究議題、相關概念和態度及價值觀：

1.1

### 青少年在成長過程中遇到的挑戰

| 學習重點                                                              | 探究議題                                                      | 相關概念     | 態度及價值觀      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>生理方面</li><li>心理方面</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>情緒波動易來難去？</li></ul> | 青春期、情緒波動 | 積極面對生理和心理變化 |

1.2

### 自尊與個人成長的關係

|                                                                                       |                                                                                  |                    |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>自尊的定義</li><li>影響自尊的因素</li><li>提升自尊的方法</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>外貌是影響自尊的最重要因素？</li><li>自尊決定將來成就？</li></ul> | 自尊、性別差異、朋輩、社經地位、家庭 | 建立自尊、自我評價、自我接納 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|

### 跟進練習





## 1.1 青少年在成長過程中遇到的挑戰

我們都是青少年。青少年是由兒童過渡到成年人的時期，一般來說，10至20歲的人皆為青少年。我們在成長期間，會出現生理和心理方面的挑戰：

### 生理方面

青少年踏入青春期中後，會出現第二性徵，包括腋下和性器官附近長毛、皮膚的皮脂和汗液分泌增加，形成暗瘡，男孩子的陰莖開始發育，並會有夢遺，聲線變得低沉，臉上會長出鬍鬚。女孩子的乳房開始發育，性器官會變大，並有月經。這些生理上的變化，會令青春期的青少年容易產生疑問、憂慮和尷尬，並對異性產生好奇，甚至出現性衝動。

性衝動主要受到荷爾蒙及性器官逐漸成熟的影響，視覺、聽覺和觸覺刺激、性幻想等因素皆會引發和加強性衝動。

要面對上述種種挑戰，我們嘗試通過以下方法解決：

- 接受個人特點，保持心境開朗。
- 多注意飲食營養和多做有益身心的運動。
- 多參與羣體社交活動，建立健康的社交網絡。
- 學習正確的性知識，多參與有益身心的活動。
- 尋求專業人士，如老師和社工的意見和協助。

### 增值卡

#### 青少年性教育的重要性

性教育對青少年來說是很重要，因為它可協助個人建立正確的性知識和態度，並培養個人分析及了解社會上不同的「性現象」，以確立良好的價值取向。此外，性教育幫助青少年學會處理人際關係、培養尊重及愛護別人的能力，協助培養健康和開明的性態度（如對性行為責任）減少因「性」而造成的社會問題。



## 跨單元探究

公共衛生 與 個人成長與人際關係



通識科的各個學習領域互相緊扣。究竟本課內容與哪些範疇息息相關？以下內容能給你一些啟示。

## 香港推行性教育多年，為甚麼還會出現以下情況？

香港推行性教育多年，大眾傳播媒介如電視、電台、報刊等亦有不少青春期身心變化及性的節目和專欄，此外，一些機構也肩負起灌輸這方面的正確知識的任務。這樣多管齊下，我們所獲得的有關個人成長的知識是否就足夠和正確？以下是有關性教育與青少年成長的一些資料。

### 未婚懷孕求助個案增

「母親的抉擇」在 2010 至 2011 年間收到 2,564 個未婚懷孕求助電話，最年輕的求助者只有 13 歲。該機構近年加強宣傳，個案數字升跌起伏，問題仍不容忽視。

### 青少年性知識不進反退

香港家庭計劃指導會 2007 年 11 月發表的「青少年與性研究報告」顯示，社會風氣愈開放下，一羣八、九十年代出生、在 2006 年是 18 歲至 27 歲的青少年，性知識比 10 年前的一代卻不進反退，部分對性有錯誤理解的更較 2006 年的中學生多。在 12 條有關性知識包括成孕、性病及愛滋病的是非題中，有七條的答對人數竟較 10 年前減少。有關題目包括「女孩子初次性交不會成孕」、「性交時女方不曾有高潮不會成孕」、「只有同性戀者才會染愛滋病」等。

到底我們所得到的有關個人成長的知識是怎樣的？當中有多少對性有錯誤理解的？這樣的知識水平對我們的成長有何影響？從事有關教育的機構應如何改善，以配合我們的需要？這些都是值得探討的課題。



資料 7 坊間一些機構有出版有關青春期及性知識的刊物

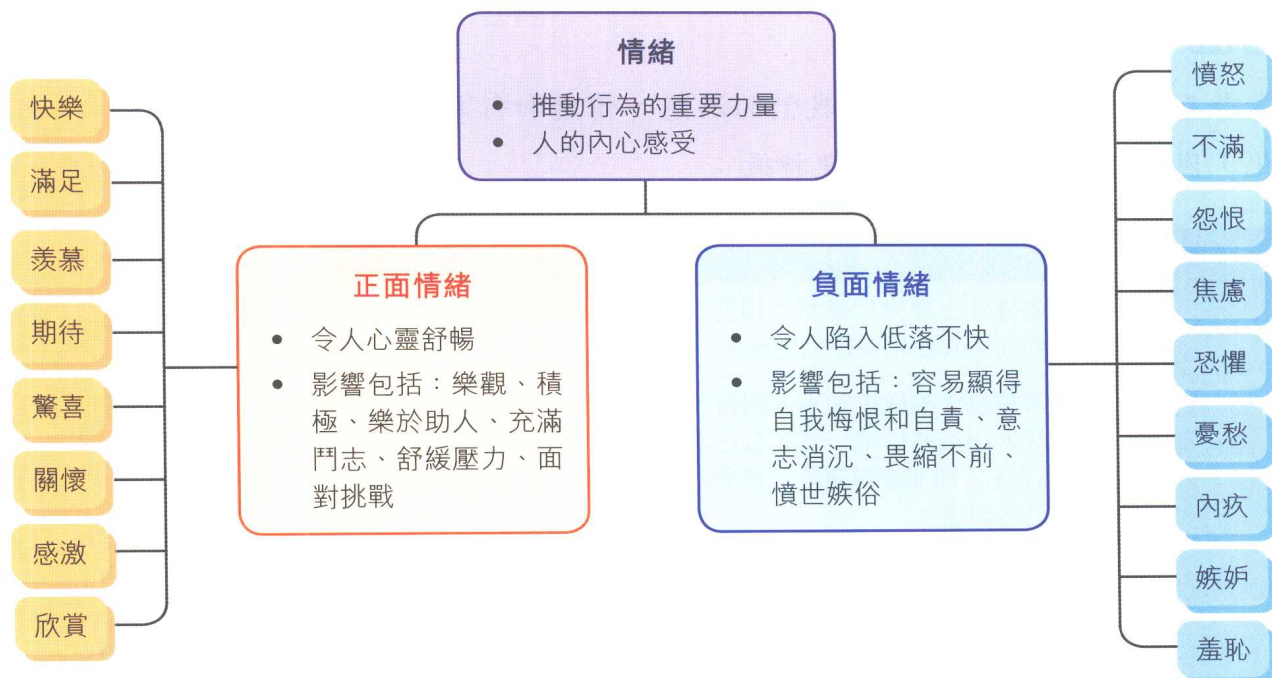


## 心理方面

在青春期的，除了生理變化外，我們的思想、情緒和行為亦有很大的變化，因而會出現以下各種心理特徵：

| 心理特徵        |                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 產生性的疑惑   | 對各種性生理變化感到不知所措，對戀愛和異性產生憧憬，對如何與異性相處感到困惑。                                               |
| 2. 着重自我形象   | 非常重視外貌儀表和別人對自己的看法，一旦自覺未能符合一般人所說的標準，便對自己產生懷疑，更猜度自己是否有「魅力」，因而鬱鬱寡歡、感到挫折和不安，甚至自卑和否定自己的價值。 |
| 3. 尋求獨立、反叛  | 對父母師長的權威產生懷疑，要建立自己獨特的想法和價值觀，因而尋求獨立和出現反叛心態。                                            |
| 4. 要求安全感    | 渴望獲得安全感和朋輩接納，因而喜歡跟從朋輩的做法，甚至為此而追隨潮流和崇拜偶像。                                              |
| 5. 勇於嘗試、好勝  | 對很多事情都產生興趣、求知慾強，並且具冒險精神，但有時會過於好勝及衝動。                                                  |
| 6. 好奇       | 記性好、思考敏捷，滿有理想與幻想，甚至愛思索人生哲學問題。                                                         |
| 7. 感情豐富、情緒化 | 熱情和富正義感，但易受生理變化和外界事物影響而變得情緒化，時而興高采烈，時而意志消沉。                                           |
| 8. 情緒波動     | 在生理、心理與社交方面有較多轉變，若遇到矛盾和困難而不懂解決，則會感到迷惘，情緒大幅波動。                                         |

情緒波動對我們的影響較大，因為踏入青春期的，我們的情緒較易受身邊的人、事、物牽動，繼而出現複雜的生理和心理反應。若未能好好控制，便可能會經常出現情緒波動，產生不同的情緒。有關情緒的種類和作用可見下頁：



從上表可見，常見的負面情緒包括憤怒、焦慮、恐懼、憂愁、內疚和羞恥等，我們可以有以下三個步驟消減負面情緒：

### ① 認識情緒和它的由來

我們應該辨識自己經常出現的情緒，並了解自己情緒波動的原因。



### ② 恰當地表達情緒

- 表達原則應為不害己、不傷人、不破壞。
- 避免不恰當表達情緒如：
  - (1) 自殘（因為會令自己身體有損傷）；
  - (2) 打架（因為會傷害別人）；
  - (3) 拋擲物件（因為會造成破壞）。



資料 2 做運動可發泄負面情緒





### ③ 避免負面情緒再次出現

我們應該針對步驟 1 所分析、曾出現的負面情緒，避免它們再次出現，方法包括：

- 把注意力放在其他方面，如看電視、聽音樂或玩電子遊戲；
- 找家人、老師、朋友，以至專業人士如社工傾談，商討解決問題的方法；
- 嘗試以理性的角度看事情，不要太衝動；
- 多參與有益身心的課外活動。

## 我有我觀點

### 你會怎樣宣洩情緒？

