

*The meaning and  
happiness of life*



# 生命的意義 與快樂人生

蘇倫慧·林原賢 編著

生命的意義與快樂人生 / 蘇倫慧, 林原賢編著. --

一版. -- 臺北縣中和市：華立圖書, 2010.02

面；公分

ISBN 978-957-784-327-2 (平裝)

1.通識課程 2.自我實現 3.人際關係 4.生涯規

劃 5.生命意義

525.33

99002836

## 生命的意義與快樂人生

*The meaning and happiness of life*

作者：蘇倫慧、林原賢

圖書編號：7051

責任編輯：陳櫻玲

封面設計：呂弋軒

出版者：華立圖書股份有限公司

訂書專線：(02) 22217375

購書地址：台北縣中和市員山路504號5樓之9

帳戶：華立圖書股份有限公司

郵撥帳號：15575863

建議售價：175元

一版一刷：2010年2月

網址：[www.jolihi.com.tw](http://www.jolihi.com.tw)

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換，退書請寄：台北縣中和市立德街210巷3號。

行政院新聞局核准登記局版臺業字第四五三二號

有著作權 侵害必究

# 目錄

## 第一篇 人生發展與自我探索 5

---

林原賢 編著

- 第一章 人生的發展過程 6
  - 第一節 Erikson的社會心理模式 6
  - 第二節 青少年的自我認同 11
  - 第三節 成人期的變動與挑戰 14
- 第二章 個人的發展基礎 15
  - 第一節 個人發展的影響因素與發展議題 15
  - 第二節 家庭如何影響自我發展 22
  - 第三節 父母親管教方式對自我的影響 24
- 第三章 探索自我 26
  - 第一節 人格的意義 26
  - 第二節 自我探索的測驗 28

## 第二篇 家庭與人際關係篇 33

---

蘇倫慧 編著

- 第四章 人與家庭的關係及溝通模式 34
  - 第一節 家庭的最初三角關係 35
  - 第二節 薩提爾模式的溝通型態 37
  - 第三節 內在的變化～冰山 45
- 第五章 接納自己、喜歡自己 50
  - 第一節 瞭解自己 51
  - 第二節 喜歡自己 52

## 第六章 情緒種類～晴時多雲偶陣雨 54

- 第一節 什麼是情緒 54
- 第二節 情緒的種類 55
- 第三節 情緒的功能 56
- 第四節 情緒、認知、行為互相影響 57



## 第七章 EQ～情緒管理 60

- 第一節 影響情緒的因素 61
- 第二節 情緒的反應 62
- 第三節 掌控憤怒情緒 63

## 第八章 性別平等教育 67

- 第一節 性別平等教育 69
- 第二節 在親密關係中的身體自主 70
- 第三節 親密關係中的性自主 70
- 第四節 充滿壓力的情慾關係 71

## 第九章 人際溝通技巧 72

- 第一節 溝通分析之人格結構分析 73
- 第二節 溝通種類 75
- 第三節 積極傾聽 78

## 第三篇 生涯規劃篇 83

林原賢 編著

### 第十章 生涯探索與規劃 84

- 第一節 生涯探索與規劃的意義 84
- 第二節 生涯規劃的重要性 85
- 第三節 生涯探索與規劃模式 86
- 第四節 檢測自我探索與生涯規劃 88

### 第十一章 生涯中的自我與角色 89

- 第一節 生涯中的自我 89

- 第二節 生涯中的人格特質 91  
第三節 生涯中的發展與角色 93

## 第十二章 突破生涯發展困境 95

- 第一節 生涯困擾問題 95  
第二節 突破生涯發展的困境 96  
第三節 檢視突破生涯發展困境的能力 100

## 第十三章 生涯行動與時間管理 102

- 第一節 時間管理的意義 102  
第二節 檢核自己的時間 104  
第三節 時間餡餅 106

# 第四篇 生命教育篇 109

---

蘇倫慧 編著

## 第十四章 現代人面對生與死的態度 110

## 第十五章 當死神敲門時 115

## 第十六章 特別的我～欣賞他人、珍愛自己 118

## 第十七章 生命鬥士的體驗 120

## 第十八章 提升與實踐環保意識 122

## 附 錄 131

- 生命的鬥士 132  
新世代的孕婦 133  
名人或偉人傳記之研讀 134



# 作者序

**這**本書是協助讀者認識自己、認識生命的意義，從而獲得快樂的人生。本書分為四大篇——人生發展與自我探索篇、家庭與人際關係篇、生涯規劃篇及生命教育篇。教材的設計以深入淺出的知識探索和多元創意的活動進行——除了教材教授、小組分享與報告、角色扮演、課堂演練、家庭作業之外，還強調體驗性的活動，如：唱出自己心情的歌、扮演「生命鬥士」、訪談「生命鬥士」、體驗手足畫家等。希望透過此書的內容能激發讀者對生命的熱情，學習與自己、他人及社會環境和諧共處，並增加抗壓力、溝通協調能力、衝突處理能力及團隊合作能力。

然而，找尋生命的意義及如何活出快樂的人生是需要花費一輩子的時間去思考及實踐的，因此這本書是為有心人打開一扇門，成長是一條無止境的路，活到老，學到老，早一點思考生命的意義，可以豐富人生，越來越接近生命終極的目標；有好的開始，生命更加豐盛！

蘇倫慧 林原賢



# 目錄

## 第一篇 人生發展與自我探索 5

林原賢 編著

### 第一章 人生的發展過程 6

- 第一節 Erikson的社會心理模式 6
- 第二節 青少年的自我認同 11
- 第三節 成人期的變動與挑戰 14

### 第二章 個人的發展基礎 15

- 第一節 個人發展的影響因素與發展議題 15
- 第二節 家庭如何影響自我發展 22
- 第三節 父母親管教方式對自我的影響 24

### 第三章 探索自我 26

- 第一節 人格的意義 26
- 第二節 自我探索的測驗 28

## 第二篇 家庭與人際關係篇 33

蘇倫慧 編著

### 第四章 人與家庭的關係及溝通模式 34

- 第一節 家庭的最初三角關係 35
- 第二節 薩提爾模式的溝通型態 37
- 第三節 內在的變化～冰山 45

### 第五章 接納自己、喜歡自己 50

- 第一節 瞭解自己 51
- 第二節 喜歡自己 52

<b>第六章</b>	<b>情緒種類～晴時多雲偶陣雨</b>	<b>54</b>
第一節	什麼是情緒	54
第二節	情緒的種類	55
第三節	情緒的功能	56
第四節	情緒、認知、行為互相影響	57

<b>第七章</b>	<b>EQ～情緒管理</b>	<b>60</b>
第一節	影響情緒的因素	61
第二節	情緒的反應	62
第三節	掌控憤怒情緒	63

<b>第八章</b>	<b>性別平等教育</b>	<b>67</b>
第一節	性別平等教育	69
第二節	在親密關係中的身體自主	70
第三節	親密關係中的性自主	70
第四節	充滿壓力的情慾關係	71

<b>第九章</b>	<b>人際溝通技巧</b>	<b>72</b>
第一節	溝通分析之人格結構分析	73
第二節	溝通種類	75
第三節	積極傾聽	78

## **第三篇 生涯規劃篇 83**

林原賢 編著

<b>第十章</b>	<b>生涯探索與規劃</b>	<b>84</b>
第一節	生涯探索與規劃的意義	84
第二節	生涯規劃的重要性	85
第三節	生涯探索與規劃模式	86
第四節	檢測自我探索與生涯規劃	88

<b>第十一章</b>	<b>生涯中的自我與角色</b>	<b>89</b>
第一節	生涯中的自我	89





- 第二節 生涯中的人格特質 91  
第三節 生涯中的發展與角色 93

## 第十二章 突破生涯發展困境 95

- 第一節 生涯困擾問題 95  
第二節 突破生涯發展的困境 96  
第三節 檢視突破生涯發展困境的能力 100

## 第十三章 生涯行動與時間管理 102

- 第一節 時間管理的意義 102  
第二節 檢核自己的時間 104  
第三節 時間餡餅 106

# 第四篇 生命教育篇 109

---

蘇倫慧 編著

## 第十四章 現代人面對生與死的態度 110

## 第十五章 當死神敲門時 115

## 第十六章 特別的我～欣賞他人、珍愛自己 118

## 第十七章 生命鬥士的體驗 120

## 第十八章 提升與實踐環保意識 122

## 附 錄 131

- 生命的鬥士 132  
新世代的孕婦 133  
名人或偉人傳記之研讀 134



The meaning and happiness of life

# 第一篇

# 人生發展與 自我探索

林原賢 編著

## 主要目標：

---

透過探討影響個人發展的因素及人生發展中所經歷的不同階段，進而瞭解自己的優勢及劣勢，發揮自己的優點，改善自己的缺點，在人生的發展過程中扮演合適的角色及提昇價值，此外，在自我探索的過程中，增加個人的自我效能，提高自信心，讓自己能正向樂觀的面對人生。

## 活動單元名稱：

---

- 第一章 人生的發展過程
- 第二章 個人的發展基礎
- 第三章 探索自我

# 第 1 章

## 人生的發展過程

人一生中都會經歷嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、成人期、老年期等不同的人生階段，因此，每個人都必然會經歷相同的發展軌跡，在不同的階段有不同的身心發展狀態和發展任務，並發揮不同的社會角色和功能，人們通常經由面對自己、面對家庭和社會所賦予的發展課題，來學習適應社會環境，並發展自身的智慧與才能。



我們必需注意的是，儘管每個人都會經歷相同的發展階段，但經歷發展階段的過程中仍然有些微個別差異，例如：進入人生發展時期階段的年齡不一定相同，有些人在 12 歲進入青春期的，有些人在 15 歲才進入青春期的；不同的人在同一個發展時期會有不同的發展結果，同樣都是經歷幼兒期，有些孩子在幼兒期發展出安全的依附關係，有些孩子在幼兒期則發展出不安全的依附關係；有些兒童期能發展出積極勤奮的態度，有些兒童期則發展出消極怠惰的態度。

### 第一節

### Erikson的社會心理模式

心理學家愛瑞克森 (Erik Erikson) 認為人的一生就是透過社會互動，追求自我定位的發展歷程，一個人從出生就透過與主要照顧者、他人的親密互動，逐漸建立對自己、對他人的自信、信賴、社會認同、人生方向，此

即一個人身心成熟的發展結果。愛瑞克森對人生八階理論描述如下：

## 壹、第一階段

第一階段：信任對不信任 (Trust vs. Mistrust)：此階段大約從出生至一歲左右，嬰兒處於完全無助及需要被照顧的狀態，若照顧者對嬰兒的需求作出即時且滿足需求的回應，嬰兒除了在生理上或心理上獲得滿足，也會產生自己是被重視的感受，因而發展出對主要照顧者及周圍人物的高度信賴和親密依附關係。反之，嬰兒的需求沒有得到照顧者的即時滿足，就會產生自己是不被重視的感受，自然發展出對他人不容易信任的看法。



## 貳、第二階段

第二階段：自主對羞恥與懷疑 (Autonomy vs. Shame and Doubt)：此階段大約從一歲開始至三歲，幼兒開始學習站立、學習走路、學習說話及學習各種行為，也學習哪些行為是會被照顧者接受或不被照顧者允許，學習的過程中，主要照顧者若多陪伴、多付出鼓勵和包容，幼兒則會對自己的行為有控制感，建立初步的自信心來嘗試自己的能力，並探索新的事物，從而建立自主性的反應習慣。反之，若幼兒受到過分嚴厲的教導和限制，就會對部份的失敗感到羞恥，對自身的能力沒有自信心而感到懷疑，容易形成較為退縮的個性及看法。



### 參、第三階段

第三階段：主動對罪惡感 (Initiative vs. Guilt)：此階段大約從三歲到六歲間，幼童此階段已具備基本的語言和行動能力，這段期間不管在家或在幼稚園裡開始接觸群體紀律和合作行為，若在家庭或群體中若能得到充分自由表現的機會，從自主表現中獲得被肯定，幼兒便能養成積極主動的習慣反應；反之，若幼兒在部份的失敗時即受到譏諷或責罵，便會變得沒有自信心、退縮、不敢表現自主的一面，因而對自己產生不必要的罪惡感。

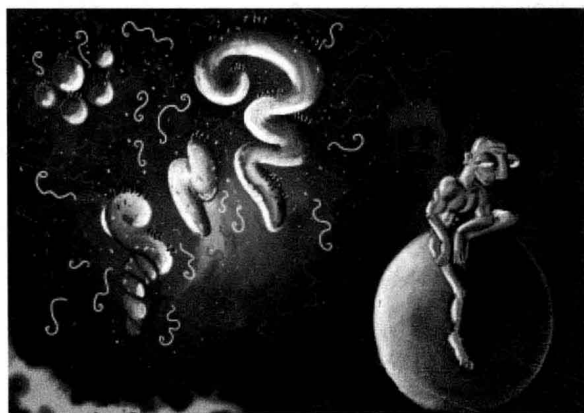
### 肆、第四階段

第四階段：勤奮對自卑 (Industry vs. Inferiority)：此階段大約從六歲到青春期，大約是小學及國中階段的兒童，這個階段的兒童開始學習學校中的功課和遵守學校的校規，若兒童主動努力的學習且表現優異或受到肯定，便會產生高度的學習成就感，願意奮發進取的努力，形成勤勉的習慣反應。反之，若兒童付出同樣努力或表現不如同儕的兒童，遭到別人的否定，會變得沒有學習成就感和動機，形成不主動奮發的行為，也會產生能力不如人的自卑感。



### 伍、第五階段

第五階段：自我認同對認同混淆 (Identity vs. Identity Confusion)：進入青春期後，男女明顯會感受生理上急遽的變化，並逐漸意識自己將成為大人，事實上，心理部份也不斷的發展，他們開始思考人生的方向，對於未來成為怎樣的大人、在社會上扮演什麼角色產生疑問和焦慮。在探索的過程中，青少年若能延續前幾階段的自信、自





主感、主動勤奮的發展態度，就較能認清自己的能力、興趣和目標，逐漸接受自己的長處和短處，為自己未來在社會上描繪願景，那麼就能達到自我認同。反之，若無法延續前幾階段的自信、自主感、主動勤奮的發展態度，將較無法認清及接受自己的優缺點，無法認清自己和接受社會的規範，那麼對於未來將感到徬徨，對生活失去方向，進而形成認同混淆。

### 陸、第六階段

第六階段：親密對孤立 (Intimacy vs. Isolation)：經歷認同危機的青少年開始面對現實的社會，此時也大概是完成學業後加入社會職場的階段，基於尋找親密友伴、成家立業的需求，積極和外界接觸來建立親密的人際關係，雖然許多人在自我認同與認同混淆階段已開始和他人發展伴侶關係，但此階段發展則是較為穩固且持久的親密關係，而前面五個階段發展的正負面結果則會影響與人建立親密關係的結果。在發展親密關係過程中，一個對他人表現自信、友善、信賴、積極的個體，較容易得到他人的好感與信任，發展出良好互動及親密的關係。反之，一個人無法對他人表現自信、友善、信賴、積極的持質，將較難獲得他人的好感與信任，造成與他人建立親密關係的障礙，那麼就傾向於孤立自己，無法與他人良好互動，對他人過度防衛。



### 柒、第七階段

第七階段：生產對停滯 (Generativity vs. Stagnation)：在成人期早期中，與親密的伴侶結婚，共組一個家庭、嘗試及尋找合適的職業、生兒育女等工作後，面對和負起長期照顧家庭、在工作上力求表現的責任。成人期的中期(中年期)，若能獲得家人的認同及感謝，從家庭中獲得到情感上的鼓勵回應，並在工作職場上看到貢獻，升遷與未來的發展，便會產生自己是具有生產力及價值性的滿足感。反之，若努力無法從家庭中獲得到情感上的回應，無法在職場上看到貢獻，也看不到工作前景，則會動搖努力的決心或生活的重心，失去奮鬥的動力，讓具有生產力的個體產生停滯現象。



## 捌、第八階段

第八階段：圓滿對絕望 (Integrity vs. Despair)：從成人期進入老年之後，人開始回顧和檢討自己所經歷過的人生，若滿意和認同自己一生的作為，便能統整其人生經驗，覺得人的一生不虛此行，產生圓融的智慧，坦然面對死亡。反之，若發現終其一生所追求的都是虛幻，無價值的事物，沒有好好把握一輩子的青春時光，那麼就會後悔莫及，產生絕望的感覺。

總結愛瑞克森的理論，明白揭示每一個人都必需經歷人生發展的各個階段，應該對人生的發展坦然面對，找出合適的因應方式。換言之，每個人不同的人生發展中，都必須面臨到兩種截然不同結果的抉擇：一、面對外在環境，建立信賴感或形成危機感；二、面對自己的內在，建立自信心或形成自我懷疑感；三、面對他人時，表現信任、親密的感覺或形成排斥、退縮的感覺；四、養成勤奮進取的態度或形成畏縮猶疑的生活態度；五、設定生活目標，決定自己要成為什麼樣的人或沒有生活目標，也不在乎自己要成為什麼樣的人；六、發展自己的能力以表現自我價值，達成自己設定的人生目標或渾渾噩噩的過日子，沒有人生目標和規劃未來的日子。





## 第二節 青少年的自我認同

青少年時期常被人稱為「叛逆期」或「狂飆期」，主要是因為青少年較兒童或成人容易與父母親發生衝突，表現得較為情緒化，青少年前期都將經歷青春期的，青少年後期都將經歷自我認同，研究發現，青少年的叛逆雖然都會發生，但會隨著社會環境而有不同的表現，東方社會的青少年比起西方社會中的青少年，較少與父母發生衝突，也較少叛逆行為。以下討論幾項與青少年自我認同有關的議題。



### 壹、性成熟

青少年進入青春後，生理的發展十分明顯，首先為身高、體重急速成長，第二性徵也開始出現，女生約在十歲左右開始，男生則在十一歲左右開始，當然進入青春期的時間，有性別差異之外，也有個別的差異，但不管如何，每個人經歷青春期的性成熟都是不可避免。

### 貳、認同與歸屬

對青少年來說，兒童時期所建立的道德觀和價值觀，都是由父母親及師長直接灌輸的行為規範，然而進入青少年時期後，此時的認知能力已增長，也開始察覺到生活中實際運作的價值體系，與之前從父母親及師長接受的價值觀之間有明顯的出入。

青少年在追求獨立自主的過程中，將會逐漸脫離父母親和師長的掌控，這是自然的現象，尤其高中或大學時期需要到外地求學，更會助長青少年開始學習獨立，因此，同儕的影響力在此時期自然處於關鍵的地位，

## 生命的意義與快樂人生

而青少年認同的次團體或同儕的價值觀和世界觀，將在青少年重建價值體系的過程中，產生重大的影響力，而父母在此時期會逐漸失去影響力，此乃青少年因應人生發展時的角色調整，並非完全脫離父母親，在某個程度上，對父母親的情感認同仍然存在。

### 參、青少年的叛逆行為

二十歲前後的青少年在所有年齡中的發展，常表現最多的犯罪與危險行為，包含吸毒、飆車、不當性行為等，儘管絕大多數的青少年沒有表現出如此嚴重的叛逆行為。青少年的叛逆行為除了與生理發展、充滿精力有關，心理上渴望藉由特殊的行為來獲得他人的贊同也有相關，因此，只要在青少年身邊的父母親能關心這些行為背後的心裡因素，並給予適當的開導和幫助，多數的行為並不會惡化至危險程度。



### 肆、青少年的情緒化

青少年時期的情緒變化較其他發展時期來得高，青少年時常處於興奮、快樂，憤怒、沮喪等正反面的兩極化情緒，可能與青少年剛取得獨立自主的地位，但也面臨許多充滿壓力的環境挑戰。一般來說，生活中充滿挫折或壓力越多的青少年，越容易表現情緒不穩，此發展階段的青少年，通常遇到的挫折或壓力常來自於與父母感情不睦、與同儕人際關係不好和學業表現較差，情緒表現就受到影響，顯得無法控制自己的情緒。

