

認識自我

講師：彭陳淑儀

(一) 目的

課堂從聖經的角度、成長背景、自我形象、感受與反應等不同方面去學習認識自己和別人。除了從知識上探索「認識自我」這課題，同學也必需參予課堂時間內的大組分享，共同積極體驗認識自己和理解別人。

這個網上 zoom 課程，可能對於某些同學來說是一個新鮮的學習經歷，但仍期望同學在課堂上積極參予，同學亦必須在上課期間全程打開 zoom 的鏡頭。

(二) 所需書目

學士生 –

1. McDowell, Josh. *His image...my image*. 或中文版
「本性、風格」。麥道衛著
2. Lemam, Kevin. *What your childhood memories say about you*. 或中文版
「游走童年」。凱文李曼著

碩士生 –

1. McDowell, Josh. *His image...my image*. 或中文版
「本性、風格」。麥道衛著
2. Lemam, Kevin. *What your childhood memories say about you*. 或中文版
「游走童年」。凱文李曼著.
3. Peck, Scott. *The Road Less Traveled*. 或中文版:
「心靈地圖史」。考特·派克著.

(三) 功課

- 課堂參予及閱讀書目 40%
- 閱讀報告 30%
 - (碩士及學士生) Lemam, Kevin. *What your childhood memories say about you*. 或中文版: 凱文李曼「游走童年」。總結內容，然後寫出你的反思，3 至 5 頁字，中英皆可。
 - (碩士生) 閱讀 Peck, Scott. *The Road Less Traveled*. 或中文版: 史考特·派克. 「心靈地圖」。以大約一千字總結內容，寫出你對內容的反思，並可引用其他書籍和資料闡述。
- 反思個人經歷 30%
以 3 至 5 頁字，寫下你的成長背景，並且反思你在課程中所學及所經歷的，如何令你對自己有更深入的了解？或新的發現？

(四) 課程大綱

- 從聖經尋找「我是誰？」
- 自我概念的形成及重要性
- 成長中的依附關係
- 認識情緒
- 自我防衛機制
- 真我及外在的我
- 慚愧與驕傲