

# 青少年自我認同發展之危與機

陳國威 陳小梅

## 引言

青少年在成長發展中,身心起了很大的變化,嘗試尋求自主獨立,不再依賴父母;此時周邊的影響力續漸增加,朋輩或同儕、社會大眾傳媒鼓吹的價值觀和潮流與及青少年的次文化等,皆可能和父母、長輩、及學校老師所說的有所不同,衝擊著青少年的心理狀況,使他/她們有無所適從的感覺。此時期青少年需要為自己定位,認清方向,尋求自我,在心底裡會問 - 「自己為甚麼與其他人不同?」,「我是誰?」。

## 尋找「自我」

當青少年問「我是誰」,尋找自己的角色時,其實他正在探討幾條問題:(1)我的人生觀是甚麼?這包括價值觀、宗教、生活取向和我喜歡自己有怎樣的性格等;(2)我的人生路是怎樣的?這包括選取甚麼類型的職業和生活方式;(3)我應該選取一個怎樣的位置或角色?這包括我喜歡做領導者還是跟從者,幕前策劃者還是幕後支持者?(4)我要和誰走我的人生路?這是指選擇甚麼類型的配偶(Hjelle & Ziegler, 1992)。四條問題的答案互相緊扣,知道自己的價值觀和性格,才能找到適合自己的職業,配偶和自己喜歡扮演的角色;選擇了一種事業,不單是選擇了一種賺錢方法,也是選擇了一套價值觀和一套生活方式。在這個尋找自我的過程中,年青人多對父母反叛,以示獨立,因為獨立才算「自我」,而在這個尋找的過程中,迷惘、不安和不肯定的感覺是無可避免的,因此朋輩的支持和肯定是他們追求的。這正是艾理克森(Erikson)之心理社會發展論(Theory of Psychosocial Development),簡稱「人生八階」中的第五階段「自我統整 - 角色錯亂」中所描述的自我認同狀況。艾理克森在「人生八階」學說中指出每個人人生發展階段都會面對危機,需要重新調整自我,祇是自我認同的任務在青少年期顯得特別迫切,因為在此時期,青少年面臨很突出的身心變化,因而感到青少年困惑。第五階段的[自我認同](self-identity),有危亦有機,倘自我認同成功,危機會化為機遇,反之,自我認同失敗,青少年變得迷惘,無所適從,甚至走入歧途。

## 青少年的次文化與自我的探索

跟據艾理克森的理論,青少年找尋這些問題的答案的方法就是去試,去體驗。他們很多時會把這個心理歷程,透過行為表演出來(acting out),而這個「尋尋覓覓」的遊戲亦反映在青少年的次文化當中。一個很好的例子就是年青人很著

重自己的外表如衣著、髮型等，背後反映的是他們很著意自己給人一個怎樣的印象，因為他們藉著衣著告訴別人自己的性格和價值觀。例如愛穿牛仔褲因為牛仔褲代表性格不羈；穿最合潮流的衣服表示思想比較前衛，拒絕舊有價值觀；常穿裙子、套裝是性格斯文。除衣著外表之外，他們也很希望知道別人眼中，自己是怎樣的一個人和別人對自己有甚麼評價，因此他們喜歡和朋友「煲電話粥」，談的多是「你覺得我點」，「我覺得你點」，「我覺得佢點」，為的是要找一個適合自己的性格和外表，一個適合自己的「自我」。當然，與朋友「談天」亦為他們帶來聯系感和安全感--- 一種在尋找「自我」階段需要的養料。

另一個青少年次文化特色就是「拍散拖」，他們喜歡與異性約會、相處，卻又沒想過要「天長地久」。其實他們拍拖、約會的目的不在找尋終身伴侶，而在透過與異性接觸來探索自己是「怎樣的一個男性或女性」，即找尋自己喜歡的性別角色演繹方法，因為，在未知自己是怎樣的一個男性（女性）之前，又怎知道怎樣的女性（男性）適合自己？另一個青少年成長的必經過程是對「意識型態」的探討。他們有些開始對宗教問題感興趣，熱烈地探求那一個宗教才是「真理」，有些卻試圖解開「生」與「死」之迷，男孩可能對不同的政治意識型態較感興趣，還有一些比較著重實際的青少年開始考慮自己的將來，試圖弄清楚甚麼類型的職業適合自己。

### 自我認同的經歷

在自我認同的經歷中，青少年面臨七種危機，分別是（一）前瞻性的時間觀或混淆的時間觀(time perspective versus time diffusion)（二）自我肯定或自我懷疑 (self-certainty versus apathy)（三）角色嘗試或角色固著(role experimentation versus role fixation)（四）預期工作有成或無所事事 (anticipation of achievement versus work paralysis)（五）性別角色認同或兩性混淆 (sexual identity versus bisexual diffusion)（六）服從或領導的辨認 (leadership polarization versus authority diffusion) 和（七）意識信念形成或價值混淆 (ideological polarization versus diffusion fideal)（轉載自蘇建文等, 1996, 541-542）。此時期，青少年需要開始選擇人生哲學、理想、價值觀及目標或宗教信仰作為一生的內在支持。青少年在面對身心變化的危機中，若能統整過去與現在的經驗，清晰認同自我，形成一生活信念，肯定自己的理想，價值觀及目標，這些將有助減低心理衝突，趨向正面自我概念和人生觀，使其身心發展順暢，統整的自我亦幫助其學習及事業方面的發展，增加其成功機會。反之，青少年若果未能有效統整經歷和信念，自我認同混淆，產生迷惘，缺乏人生目標，會使他/她認同失敗，放棄學習，學業/事業無成，負面的自我概念形成，偏差行為出現的可能性亦提高。例如有些青少年感到迷失、悵惘時，會選擇軟性毒品來逃避焦慮不適。除減輕自我危機帶來的壓力外，軟性毒品亦幫助他們衝開現實的我的界限，探索界限以外的經驗，這也解釋了為何軟性毒品對青少年人有一定的吸引力。

如上文所述,尋找「自我」的過程未必順暢,當中少不了迷惘、挫敗的感覺。升上中學後,兒童進入青少年期,開始面臨新的環境,需要適應。身心的變化,也會引發迷惘惶惑,一方面覺得自己長大了,不想依賴父母,要尋求獨立,但在父母眼中可能仍是小孩,受到束縛,得不到成人的待遇,或者父母對青少年所持的態度不一致,令到青少年心理受到衝擊,繼而思索個人的身份認同問題,

當年青人感到迷失或失落時,各人有不同的處理方法。有些會轉向身邊的同學和朋友尋求認同。同輩間的思想及次文化,對個體的價值觀、目標、行為和學習影響愈來愈增加。我們往往會發現成績及行為良好的學生很多時走在一起,互相勉勵求學;同樣,行為偏差,成績欠佳的學生也會聚在一起,無心向學,追求逸樂。朋輩的認同和對同儕的順從,對青少年的自我認同的歷程實在有莫大的影響。青少年結交朋友要額外小心。有些會和一個自己信任和喜歡的過來人傾訴,這個時候他們最需要身邊有一個「偶像」,與他們分享經驗,這個「偶像」可以是學長、表兄、表姐、老師或父母,最重要的是這位過來人不可以自恃長輩,對他們「指點迷津」,因為他們不需要長輩替他們選擇,而是要資料的提供和經驗的分享,然後自己去經驗和選擇。經過自己的體驗及選擇,才是自己的價值觀。若果身邊沒有這樣的一位「偶像」,他們就可能從傳媒中尋找自己的「偶像」,他們試從透過偶像來探索「自我」,模仿偶像為他們帶來一些安全感和肯定的感覺,他們的模仿從外在衣着、形像,到內在價值觀和人生取向的認同。

能夠從親身體驗中找到自我,即肯定自己的角色、價值觀、取向等,青少年才有目標,有了目標,他們才會為自己所選擇的付出、投入,才会有動力。否則,他們只會渾渾噩噩,漫無目標,結果是不願付出,遇難即退。

### 自我認同的例子

本文嘗試以一些本港新聞個案/例子說明青少年自我認同與學業,行為的關係,供教師,家長及學生參考之用,幫助青少年認識清楚成長發展中要面對的危與機。

### 中學會考 - 成功與失敗者

每年中學會考放榜時,報章都會大篇幅報導應界考生的成績,包括成績優異(如十優狀元)和成績差劣的學生(零分或捧蛋考生)。記者會訪問及報導成功學生考獲佳績的原因,讀書的心得,未來升學意向;亦同時報導成績低劣(零或一分)學生的感想。今年也不例外,有多篇引人注意的訪問新聞稿,如「11人榮膺今年會考狀元」(文匯報,2004年8月12日),「1.68萬會考生捧蛋」(明報,2004年8月11日),「挑戰命運 萎縮症考生奪26分」(文匯報,2004年8月12日),「誤入歧途囚犯:「機會要自己珍惜」(明報,2004年8月12日),「三尺狀元,志比天高」(東方日報,8月12日 <http://oriental.com.hk>)。

學生學業成敗受多項因素影響,包括個人與學習情境因素。個人因素如是否

有能力去學(資質、健康狀況…等), 是否願意去學(努力、學習動機、抱負…等), 學習是否得宜(方法、學習目標)。教與學情境如教師的教學法、師生互動關係、同儕關係、教師期望、家長的育兒態度等。教育工作者、學者、研究人員亦瞭解這些影響學生學習成果的因素,在一般的教學心理書籍亦有介紹和受到研究。

上述個人因素也可反映在兒童步入青少年階段中的一項發展特徵(社群心理發展)。此項發展特徵影響其人生觀和學習心態,令當事人訂定目標,奮發進取,努力以赴,還是迷失方向,耽誤時間,未能在適當時機釐訂目標,悉力進發;或是因為遇到多次失敗經驗,以致懷疑自己的能力,出現無助感覺,助長放棄努力的信念/想法;直到經歷另一次人生遭遇或頓悟,檢視過去和未來,重拾信心,再次站起來努力一番。

### 認同失敗者與認同成功者---「誤入歧途囚犯:「機會要自己珍惜」

除一般在校就讀的中學生外,每年報章也會報導一些特別個案,例如在懲教所服刑的考生成績,兼採訪部份考生的感想。今年度見報的是在懲教所服刑的 18 歲阿華。阿華終於在今年會考最佳的 6 科中取得 15 分佳績,比起他上次的會考,足足高出 9 分。雖然他不是 10A 狀元,但記者認為他孜孜不倦的學習精神,可說是會考生的典範(明報, 2004 年 8 月 12 日)。這個個案正好用以說明青少年由最初的缺失前瞻性時間觀,自我懷疑及無所事事,欠缺投入,轉而有前瞻性時間觀,自我肯定及預期工作有成,訂定目標,悉力以赴,獲取成就,化危為機的例子。

根據報導,阿華小時候成績不俗,處於艾理克森人生八階學說中的第四階段(勤奮努力 - 自貶自卑)的正面發展。勤奮努力,成績不俗,會增加兒童的自信心。但他升上中學後,誤交損友,以致無心向學,首次中五會考只得 6 分,然而阿華當時卻顯得不在意;報章也報導他的想法 - 「那次的會考我根本不在意,沒有心機讀書。」。阿華當時的心態正好反映青少年在自我認同面臨上文提到的七種危機時的失敗特徵。阿華缺乏前瞻性的時間觀(或持混淆的時間觀),他沒有認識到時間的飛快過去,也沒有體驗到時間的改變是不能夠挽回的,自己必須與時並進。因為受到損友的影響,阿華祇沉醉逸樂,沒有珍惜時間與努力學習,也以為隨著時間的過去,難題也過去,因而缺乏毅力去學習或工作,無所事事,以致學業無成。當時的阿華價值混淆(diffusion fideal),不會為未來計劃與行動。同輩間也持類似觀念,他一切祇順從同輩損友(conformity to groups, authority diffusion),欠缺個人的分析,未能辨認自己的方向;這正好代表馬沙學說中的認同失敗者(identity diffusion)。這種青少年可能經歷了危機,也可能沒有,但無論如何他對抉擇沒有興趣,因此亦沒有投入,他似乎對學業成就,前途,職業選擇漠不關心,對價值信念形成更不在乎。及後阿華因打傷人,去年 9 月被判入歌連臣角柴灣懲教所勞教,刑期尚待評核;經此一役阿華警醒過來。阿華承認以前「行了一條不該走的路」,慶幸他入了懲教所後,洗心革面重回正軌,在導師悉心指導下奮發讀書。阿華自知基礎打得不好,便加倍努力學習,去年 10 月起積極準備會考,每晚平均用 3 至 4 小時溫習,假日

也書不離手，顯示阿華踏上自我認同正面之途，化危為機，變得對時間有前瞻性，知道時間一去不回，要作計劃未來，加倍努力，同時阿華開始肯定自我，澄清個人價值觀，對自己的看法統整，結果就是堅持努力投入爭取佳績，開始成為馬沙所說的認同成功者 (identity achiever)。

訪問中阿華說要盡快將喜訊 (會考成績)通知家人，更希望日後可到外國升學，然後從事市場推廣工作，創出一番事業。他寄語年輕人：「不要為一時的快樂放棄將來更美好的生活。」可見認同成功的阿華，已作了職業 (日後可到外國升學，從事市場推廣工作)或人生觀上(不要為一時的快樂放棄將來更美好的生活)的選擇而後投入，也認識到時間的重要，作出前瞻性的計劃 (加倍努力，創出一番事業)。個案亦顯示家人，師長的支援和開導有助青少年自我認同，化危為機。個案中阿華在懲教所的導師悉心指導，家人的和諧關係 (反映自阿華說要盡快將會考喜訊通知家人)正好說明此點。

### 提早成熟者與尚在尋求者

除了認同失敗者與認同成功者外，馬沙的學說還提及到兩種自我認同者，分別是提早成熟者 (foreclosure)與尚在尋求者 (moratorium)。屬於提早成熟者的青少年沒有經歷危機但有投入。這類青少年以別人對他/她的期望作為投入的方向，他/她會接受父母給他/她的安排，不論是學業或職業上的安排。例如父母安排他/她接管家裡的事業，他/她就接手，未曾考慮是否合乎自己的能力和興趣，是否能配合社會的需求。這種人性格較嚴謹，他/她們接受權威也依賴權威，對於權威，不敢置疑。他/她們雖投入，卻沒有經過細思抉擇。一旦碰到與父母信念不同的情境時，他/她會倍覺受到威脅，不知自己如何面對價值觀、人生觀或自我觀受到的衝擊；原因是他/她從來沒有面對抉擇思考過 (蘇建文等, 1996)，從來都只是接受別人安排好的抉擇，若果他/她的能力夠高，能夠投入別人 (例如父母)預先給他/她安排好的學業或事業，他/她的成就一般不錯。

最近獲頒邵逸夫生物與醫學獎的加州大學的簡悅威教授可視為提早成熟者的例子。簡悅威教授治學問、做研究態度嚴謹，夠投入，有很高的學術成就。在電視台接受訪問時表示做醫生並非他的意願和選擇，他祇有興趣於科學研究，做醫生是父親的預先安排，他的兄長都是從事銀行業務，父親刻意要最小的他做醫生。父親很有權威，他祇有順從權威，沒有考慮自己的抉擇、興趣和取向便報讀醫科。簡教授的兄長繼承家族的銀行業務，接受父親預先安排的家裡事業，繼續發展，成為一位成功的銀行家，也可視為另一提早成熟者的例子。

很多時，我們會發現一些中產家庭，專業人士 (如教師、會計師、醫生等)對他/她們的子女都有一定期望，希望子女學有所成，將來都成為專業人士，故一早替子女在學業上作預早安排，有時在言談之中亦顯示此等意向，盡力幫助引導子女朝著

預先安排的學習/職業路途走。也有富裕家庭,作類似安排,以便子女繼承家族事業生意。此類家庭的子女都較少經過發展危機及個人的選擇,但因為夠投入,得到家庭成員的支持,大多日後學有成就。但要小心的是,部份青少年表面認同,實質內心抗拒,卻不表達出來,亦不與家人溝通以釋疑解困,悶在心頭,可能引發不愉快事件,甚至悲劇。

另一類例子是有些青少年人因教師薪金高,前途穩定,故而選擇教育工作作為終身事業。當實習體驗後,有些同學便問自己:「我是否適合做老師?」,他們有些會明白教育者的價值觀和生活方式都不適合自己,因而「轉行」;有些經過親身體驗後,對自己的選擇更加肯定;但是有一些卻知道教育者不是他理想的「自我」,卻又因別無他路,或已投放了很多資源,而不肯「放棄」。但他們卻放棄了「自我」。他們並不認同教師的價值觀,不喜歡教師的生活方式,不願拿「教師」來做自己的自我形象。跟據艾理克森的理論,若對自己的選擇並不真正認同,便不會投入,在下一階段(第六階段),便不能與自己的選擇(教育工作)建立親密的關係,亦不能在第七階段),為下一代(學生和新加入的教育工作者)付出,最終,在最後一階段(第八階段),為自己最初的選擇追悔。

另外,亦有不少的青少年尚在尋求認同。這類青少年正在危機中尚未投入,因為他/她還在抉擇的過程中,希望能在父母的期望和許可,社會的要求,和個人的能力中找出一個方向來。他/她有時顯得徬徨,因為還未能決定如何取舍或平衡相關的原素(例如富吸引力的學科/職業,個人意識信念,父母的期望,社會及個人的考慮等)(蘇建文等, 1996)。根據外國研究顯示,到了高中三年級時,大概只有 20%的學生積極地尋找認同,或已經達到了認同成就的狀態(周甘逢、劉冠麟, 2002)。在升學就業時最常發生在青少年身上,有賴家長和教師給予輔導,包括團體組織提供的升學就業展覽會,正好幫助尚在尋求認同作適當選擇和投入。在日前的生活中,師長和良友朋輩的關心,解說和提示亦是幫助尚在尋求認同的青少年轉為認同成功者的重要原素。

## 結論

自我認同是青少年一項重要的發展任務,其間所遇到的危機,是否能得到解決,化為機遇,會影響個體日後的發展與成就。對於自我認同的成敗來說,受到當事人是否察覺危機的存在,有否投入,認真處理及分析,作出抉擇,有沒有得到旁人,特別是重要他人(父母、師長、好友)的支援尤為重要,因為青少年在此時刻最易覺得迷惘,和欠缺方向。本文藉數個個案/例子的分析,讓青少年及家長對自我認同有所認識及瞭解,幫助青少年身心和學業發展。文中的個案/例子的分析,配合相關理論,也可供教師作為青少年自我認同解說參考之用。

**參考資料：**

- 《明報》(2004年8月11日)。  
《明報》(2004年8月12日)。  
《文匯報》(2004年8月12日)。  
《東方日報》(2004年8月12日)。  
蘇建文等(1996)《發展心理學》臺北：心理出版社。  
Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society* (2nd. ed). New York: Norton.  
Erikson, E.H. (1972). Eight stages of man. In C. S. Lavatelli & F. Stendler (eds.). *Readings in child behavior and child development*. San Diego, C.A. : Harcourt Brace Jovanich.  
Hjelle, L.A. & Ziegler, D.J. (1992). *Personality theories : basic assumptions, research, and applications*. New York : McGraw-Hill.  
Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 130(6), 829-830.  
Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.) *Handbook of adolescent psychology* (pp.159-187). New York: Wiley.  
Steinberg, R. J. & Williams, W. M. 合著.周甘逢、劉冠麟合譯 (2002)。《教育心理學》。臺北：華騰文化。