


【人文精神素養教育】

洪瑞黛

2015.12.16



目錄

- 教育價值探索
- 人文精神課程緣起、作法、理念、重要性
- 人文精神課程主軸概念
- 人文精神課程目標
- 人文精神課程內容
- 人文精神-自我課程理論基礎
- 人文精神-自我課程單元介紹
- 課程教法
- 課程成效初估
- 結語

弘光人文精神課程

□ 緣起

幫助大學新生認識自己所處的大學生活環境和辦學理念，能使學生對學校產生正向認同，奠定良好生活適應和有效學習的基礎。

而**弘光精神就是人文精神**。

因此本校於1999年設立全校共同必修的「人文精神課程」，使學生能從中體認弘光精神，進而形塑弘光人的特質，達成弘光**以人為本、關懷生命**的傳承。

-
- **教學精進做法:**16年來我們的教學團隊持續地進行教學研討、收集學生的課程回饋資料、和各校交流、在教材和教法上做調整，以增進教師的教學效能和學生的學習成效。
 - **核心教學理念:**以人為本位，讓學生感受到自我的主體性、人與人之間的真實連結、人性的可貴和價值。

□ 1041師資 (合計 31 位)

通識學院 22 位、專業系所 9 位

□ 1041班級 (合計 64 班)

1. 人文精神(一) (2學分)

日間部四技一年級 19班、日間部五專一年級 1班

2. 人文精神(二) (2學分)

日間部四技二年級 18班、日間部五專二年級 1班

3. 人文精神 (2學分)

日間部二技一年級 7班

進修部二技一年級 8班、四技一年級 9班

在職專班 1班

□ 融滲專業課程: 全校教師都是通識老師

□ 重要性

結合[專業]與[人文]的全人教育、
左腦與右腦的整合發展。

□ 內容

1. 人與生命: 生命的法則

(懷抱有意義的價值和夢想、感恩、給予...)

2. 人與自我: 與自己相處的法則

(探索、了解、接納、欣賞、實踐自己...)

3. 人與社會: 與社會互動的法則

(同理、尊重、關懷、服務、公平、正義...)

4. 人與自然: 物質界的運作法則

(資源有限、互相依存...)

你認識真實的自己嗎？

- 現代心理學之父威廉·詹姆士曾說過，一般人的心智能力使用率**不超過10%**，大部分人都不知道自己還具備什麼潛能。

「如果以我們應該做到的程度為標準，我們其實有一半以上的能力在沉睡中。我們只應用到一小部分身心的能力。」

➡ **有90%的自我還沒有被認識!!!**

你認識真實的自己嗎？

➔ 有90%的自我還沒有被認識

現在的我(開發10%能力)所追尋的，適合我嗎？

(畫地自限的實例-被馴服的象)

如果我的自我更多覺醒(例如:開發15%)，

我所關心的、

我所做的選擇是否與現在不同？

(電影Lucy 林孟欣-疊杯)

別人怎麼看我的？ 文化、教育、家庭

□ 他有看到我嗎？

□ 他覺得我是誰？

□ 他看到我的哪些特質？

□ 他喜歡我嗎？

□ 他真的認識真實的我嗎？

□ 他真的喜歡真實的我嗎？

□ 他看好我的未來嗎？

(他—父母、親戚、老師、
同學、朋友、伴侶、孩子、
老闆、主管、同事、鄰居...)

事實是--我們只能活出真實的自己

- 我是誰?
- 我有哪些特質?
- 我喜歡自己嗎?
- 我真的認識真實的自己嗎?
- 我真的喜歡真實的自己嗎?
- 我的未來真的會很好嗎?

走上自我探索、體驗真實自我的力量、
定義真實自我的奇妙旅程.....

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

自我概念是如何形成的

自我概念的自我實現預言特性

如何提高自尊

□ 情緒管理與同理心

□ 人際互動

□ 性別關係與愛情

自我概念

- 何謂自我概念？

自我概念是指你對自己的想法

- 自我概念的內涵有很多層次

包含：性格、能力、外貌、人際風格…等等

*生理特質

*智能特質

*社會/心理特質

自我概念的形成

*別人的回饋：打氣鼓舞者 v. s. 打擊洩氣者

童年-父母，原生家庭的影響

青春期-父母、同儕

成年-伴侶

*自己的觀察：

1. 同儕團體的比較

2. 文化價值與標準（社會期待）

自我概念的特性

*自我概念是學習來的

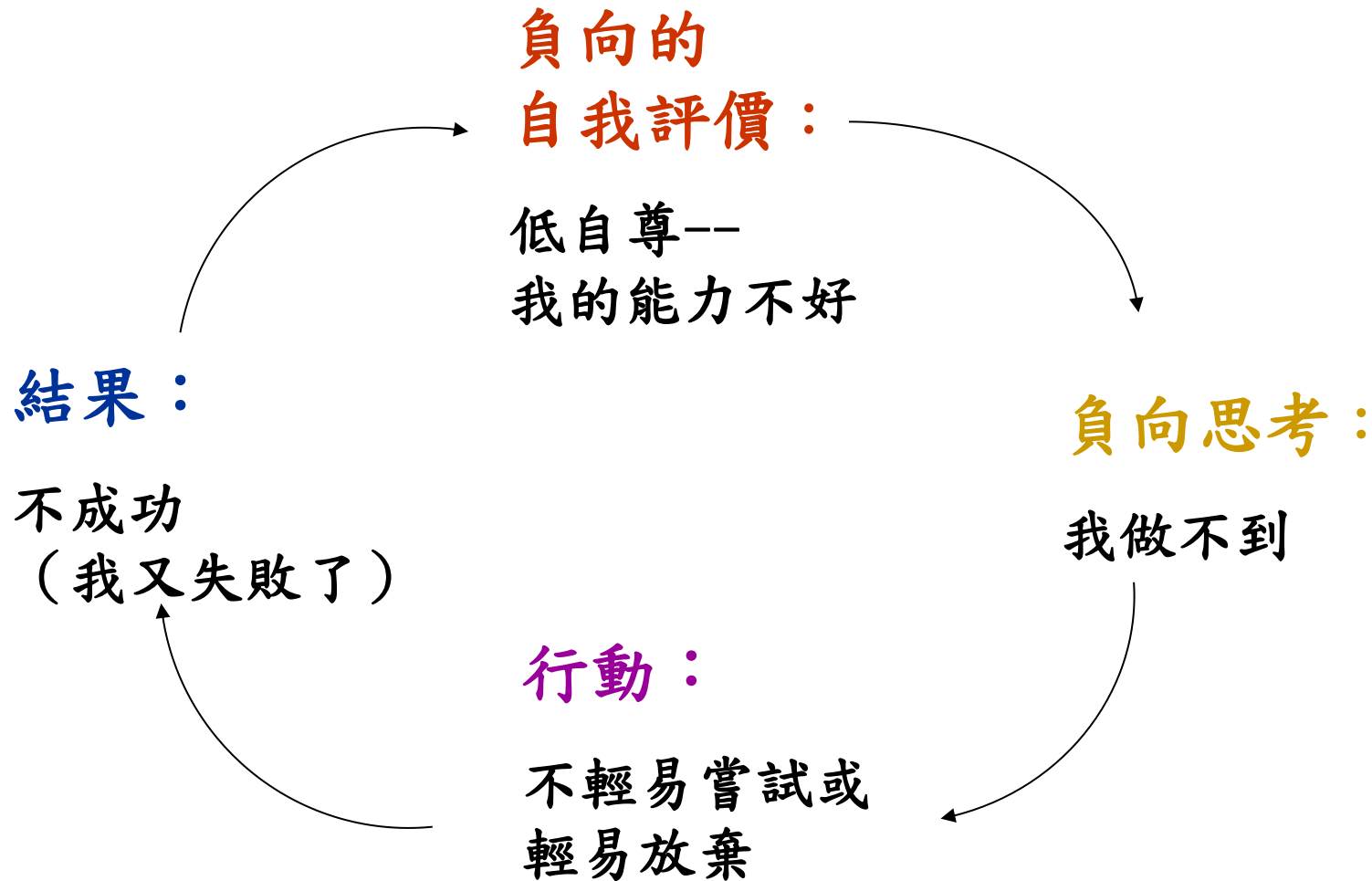
*自我概念是主觀的：

自我概念. 真實我. 理想我

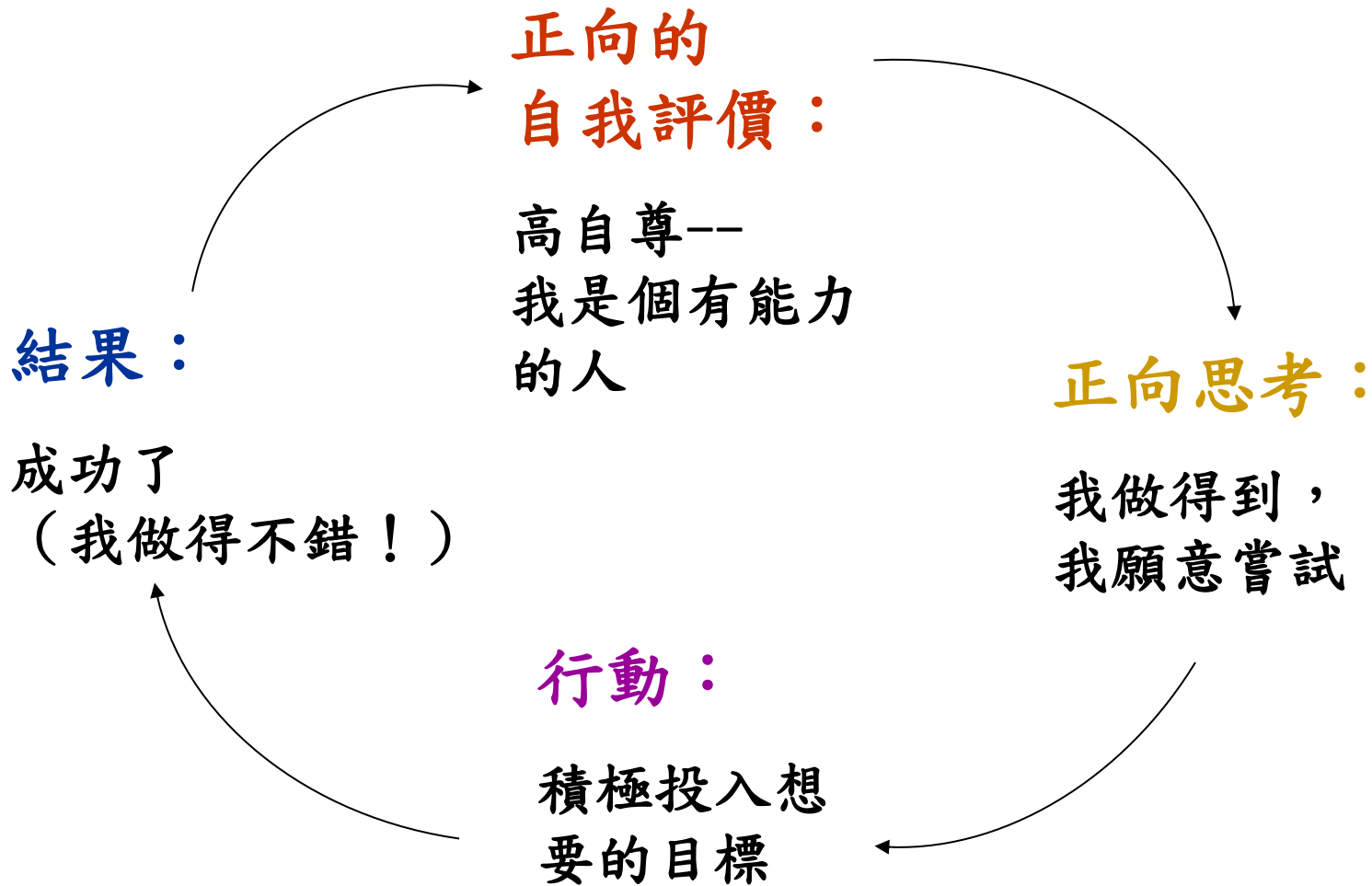
*自我概念是可改變的

*自我概念有「自我實現預言」的效果

自我概念的負向循環



自我概念的正向循環



如何提高自尊

1. 自我瞭解與自我悅納

*瞭解自己的優點、發揮自己的優點

*瞭解自己的缺點、改正自己的缺點

2. 合理過濾別人的回饋：與自己比較

3. 擁有較切實際的期望：

*瞭解自己不能改變的缺點、接納自己

4. 開發潛能使日新又新

(1) 提高改變的意願

我不能、我不願意、我不知道該怎麼做

(2) 具備改變的技巧：從簡單與容易的方向開始

接受自我與尊重群己 學習單 & 活動

- 一、請寫出3位你能想到的最有自信的人
(是讓別人和自己都感到舒服自在的那種自信)
- 二、你最欣賞自己的3個部分
(幫助自己成為打氣鼓舞者)
- 三、優點轟炸-請班上5位同學幫你寫
(可以配合使用牌卡)
- 四、優點轟炸-請5位家人或朋友幫你寫
(幫助周遭的人成為打氣鼓舞者)

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的 formed 與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

與理性的自我相比，情緒的自我是最難以捉摸的，卻是更自動化與深入的自我層面。

(情緒的成分、情緒的獨特性、情緒的覺察、管理、回應)



□ 人際互動

□ 性別關係與愛情

情緒管理與同理心 學習單 & 活動

一、如果你可以隨心所想地去到任何地方，現在你最想身在何處？請畫出來（彩色筆或蠟筆）

（以畫圖的方式呈現個人內在複雜情緒，也促進個人之情緒流動）

二、畫中的你是誰？你在哪裡？在這個地方你有什麼感覺？在畫的過程中你的感覺有哪些變化？

（這是書寫治療的運用，促進理性與感性的連結）

三、情緒覺察練習

（情緒覺察是情緒管理最基本、最重要的步驟）

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形​​成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入自我層面。

□ 人際互動

了解人類親密感的需求、如何培養真實友誼、透過人際互動了解自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

人際互動

一、人際吸引的基本原則

二、影響人際吸引的因素

三、人際互動的類別

四、展開互動

五、如何增加親密感—兩人共享真實的自我

1. 瞭解自我的內涵

2. 共享的基本方法

自我表露、給予真誠回饋

自我的內涵：周哈里窗Johari Window

1 公開我

我知

你知

3 盲點我

我不知

你知

2 隱藏我（秘密）

我知

你不知

4 未知我

我不知

你不知

人際互動 學習單 & 活動

一、 如果將你的朋友分為五種類型，會是哪五種？

(類型名稱/他們本身的性格、能力、行為特色/
我如何和這類型朋友互動/我和他們親近程度/我和
他們相似程度)

(幫助學生覺察自己的交友圈，透過覺察產生自我
調整的動力與方向)

二、 迴旋溝通

(幫助學生立即練習能有效增加親密感的人際技巧、
增進和同班同學的真實友誼)

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形​​成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入的自我層面。

□ 人際互動

了解人際中的自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

認識多元性別自我、學習性別平等概念、建立真實親密關係。

性別刻板印象對你的影響

1. 認識自己性別特質的展現

2. 中性特質或是兩性化特質並非是說沒有性別或是性別中立，也無關性取向，而是描述性別在性別刻板行為彈性表現的程度。具備這樣特質的人可以溫柔，也可以陽剛，既感性又理性。

3. 從自己出發：向內看、向外看、做決定

(1) 性別成為選擇科系的重要因素之一

(2) 科系選擇不僅攸關職涯發展，更攸關著「自我認同」，是學生如何看待自己、如何想像自己未來成為哪一種人的認同抉擇

人與自我課程單元

□ 接受自我與尊重群己

了解自我概念的形​​成與層次(生理、智能、社會/心理特質)

□ 情緒管理與同理心

情緒的小我是難以捉摸、自動化、深入自我層面。

□ 人際互動

了解人際中的自己、實踐自我、樂在服務。

□ 性別關係與愛情

認識多元性別自我、學習性別平等概念、建立真實親密關係。

自我是甚麼？

人的自我由許多「小我」組成
各部分小我透過個人內在獨特動力運作
為「整體的自我」效力

自我出了甚麼問題？

環境錯誤期待、資源不足(基本需求不滿足)、家庭系統運作不良、認同不合適對象、自我概念扭曲、受創經驗...

1. 有些部分的「小我」未能順利發展
2. 各部分「小我」之間不夠平衡、難以協調
3. 「整體自我」缺乏自我定向、自我引導和自我統整能力

如何幫助自我健康成長？

一、給予健康的學習環境：

尊重、真誠、無條件關懷、同理瞭解對待

二、實際步驟：

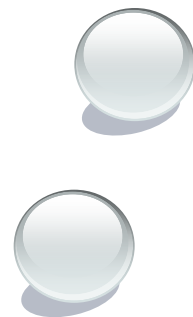
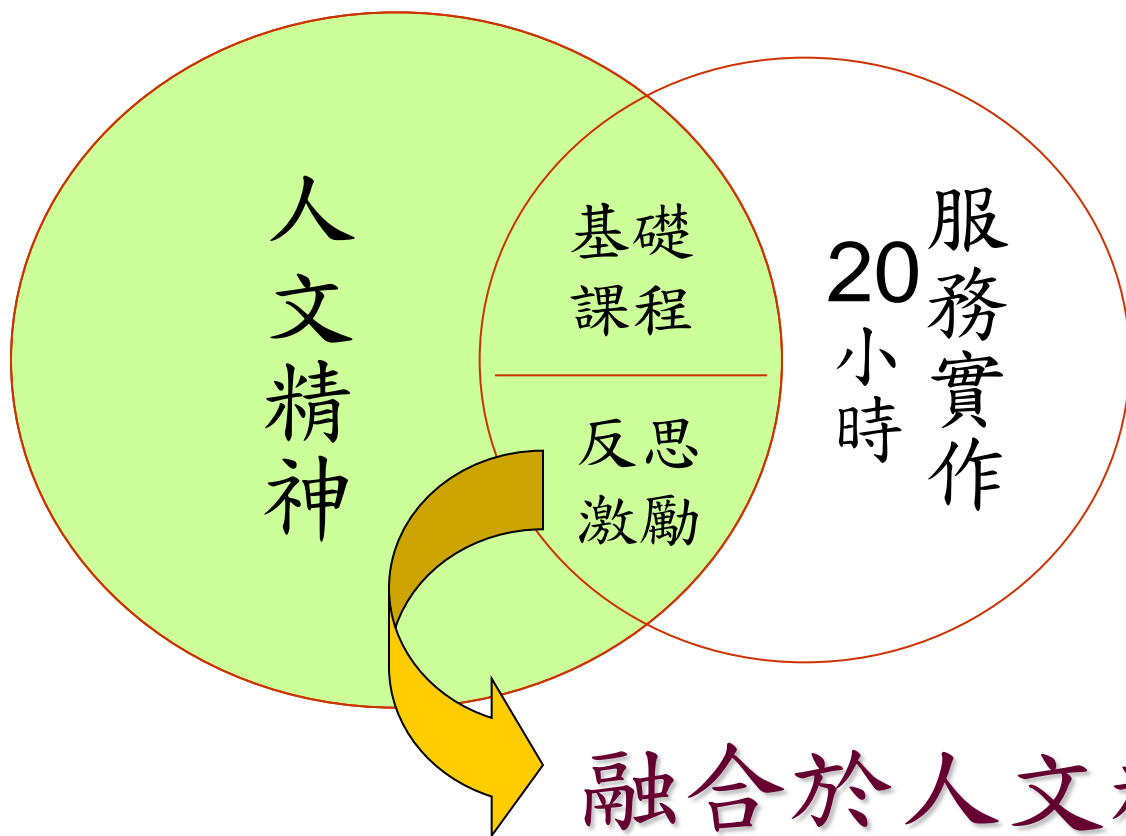
- 1.個人有機會能對自己的內在經驗開放
- 2.將個人潛意識經驗帶到意識層面
- 3.幫助個人培養內在信任感、發展自我評價
- 4.將對立的小我統合成為整體
- 5.朝向自我實現方向成長

教學方法

1. **講授法**：幫助同學有效學習有系統的認知知識，
以ppt，圖片，IRS…使過程生動有趣
2. **欣賞教學法**：視聽媒體的運用，繪本的使用等
3. **體驗教學法**：角色扮演，學習單，表達性媒材
的使用
4. **典範示範法**：影片，學姊學長作業
5. **實作教學法**：上課演練技巧，課後的練習作業
6. **合作學習法**：分組分享，小組演練與競賽



人文精神與服務學習



服務學習

- 透過體驗、實踐，引導學生在行動的過程體悟人文精神的理念與內涵，融入生命，成為人生智慧，並外顯為行動力。
- 96學年至今，8年來累積合作之8類104個機構為：文化教育、社區服務、身心障礙、青少年兒童福利、婦女福利、老人福利、醫院、護理之家。



自主的專業志工活動

- 透過一、二年級人文精神與服務學習正式課程的培育後，三、四年級的學生自主性地結合各科系的專業技能，規劃和進行專業志工活動，展現無比的愛心與實踐行動力。
- 學務處於2015年整合各系和社團專業志工活動，成立**弘愛服務團**，系統性地推動**九大之愛**活動。

涵養生命厚度的實作規劃

- **人文精神課程**透過課堂的啟發，幫助學生傳承生命經驗與智慧，再經由**服務學習**和**自主實踐的專業志工**，內化為個人的體會，進一步強化學生學習的深度，涵養生命的厚度。



學生的回饋

弘光科技大學1031人文精神一 課程學生學習問卷調查

- 1.施測時間:期末最後一堂課
- 2.施測方式:匿名、前面四大題42小題態度問卷
第五大題開放式問題，可以不回答
- 3.題目:五、對這學期人文精神(一)課程我想說的是...
- 4.結果:103份問卷，75個人(73%)有寫第五大題

結語

(囧星人今天不搞笑)

- 1.人文精神的核心在於以人為本位，尊重每一位學生的主體性和價值。
- 2.透過恢復個人之人與生命、人與自我、人與社會、人與自然四方面的連結關係，將個人整合進入生命的整體，培養健全人格。
- 3.教育應以培養健全人格為優先，品德教育在學識之前；以通識教育為基礎，專業教育才得以穩固建立和正向發揮。
- 4.教學成效的關鍵:生命影響生命，教師以本身的生命，影響學生的生命。

參考文獻

- 王文俊（1983）。人文主義與教育。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 施宜煌（2009）。通識教育的依歸—人文精神。載於新生醫護管理專科學校通識。
- 教育中心（主編），第三屆通識課程與專業課程相互融攝學術研討會論文集。
- （114-131頁）。桃園縣：新生醫護管理專科學校。
- 唐君毅（1988）。中國人文精神之發展。臺北市：臺灣學生書局。
- 郭為藩（1993）。科技時代的人文教育。臺北市：幼獅文化事業股份有限公司。
- 黃俊傑（2002）。大學通識教育探索：臺灣經驗與啟示。桃園縣：中華民國通識教育學會。
- 黃俊傑（2007）。以人文精神作為大學通識教育的基礎。通識在線，10，3-4。
- 黎建球（2004）。教養文化中的人文精神。e世代校園，43（1），4-11。
- Agazzi, E. (1985). The possible contributions of Chinese humanism to Western scientific rationality. *Bulletin of the Chinese Philosophical Association*, 3, 11-35.
- Brook, D. (2004). Human education should be humanistic: A progressive philosophy of teaching. Retrieved November 27, 2004, from <http://www.angelfire.com/or3/tss2/dbteach.html>
- Sartre, J. P. (1973). *Existentialism and Humanism*. London: Eyre Methuen.

感謝您的聆聽
敬請不吝指教