

# 1. 大專生的成長任務

人在一生之中不斷成長，社會心理學家 Eric Erikson 將人生分為八個階段，指出每個階段均有其特定的成長任務，若未能順利發展，將會產生危機，對個人成長帶來負面影響。

| 時期   | 成長的任務               |
|------|---------------------|
| 嬰兒   | 建立對人與環境的信任，產生安全感    |
| 幼兒前期 | 學習生活技能，建立自信         |
| 幼兒後期 | 學習與他人互動，發揮主動性       |
| 兒童   | 努力達至標準，產生成就感        |
| 青少年  | 探索自我，建立自我概念及認同      |
| 成年   | 建立親密人際關係，同時保持自我的獨特性 |
| 中年   | 對家庭、工作、社會作出貢獻       |
| 老年   | 自我整合，總結人生成就         |

大專生處於青少年後期並步向成年期，他們面對兩大發展任務或危機，包括：青少年後期的自我認同與自我混亂危機，及成年期的親密與疏離危機。家長對這些成長任務的認識有助了解子女的轉變，給予支持及鼓勵，讓他們有能力及信心應付可能出現的危機。

基於上述理論，教育學者 Arthur Chickering 與 Linda Reisser 整合了多年的研究成果，就大專生的心理發展，整理出以下七個向度。

## 1. 能力感的發展 (Developing Competence)

### (i) 學習能力

- 隨著學生心智漸趨成熟，大專課程的接觸面廣闊，學生開始涉獵哲學、文化、藝術、科技等範疇，需要發展駕馭不同科目的能力。
- 新手大專生需要學習如何做筆記、寫論文、利用圖書館及網上資源學習，還要學懂時間管理及演說技巧。
- 學習的重心由知識的掌握轉移至發展批判性思考，老師期望學生在不同的學術課題上具備個人的見解。

### (ii) 人際交往能力

- 透過小組習作及社團活動，學生發展出有效溝通的技能、與人合作、以及領導他人的能力。

### (iii) 身體和操作技能

- 學生透過運動、康樂及藝術活動去增進操作能力、體力、耐力、意志力、自我紀律、及身心健康等。

經過不斷的探索與實踐，學生就會發展出來能力感，繼而產生自信。

## **2. 情緒管理的發展 (Managing Emotions)**

在成長的過程中，大專生需要學會面對自己內心的感受（如焦慮、憂鬱、憤怒、寂寞、失望、興奮、期待、緊張、熱誠等），除了能夠覺察自己的情緒外，亦須具備控制情緒的能力，以及學會透過不同方法去抒解情緒，以應付日後人生每個階段高低潮的考驗。

## **3. 從自主走向互相依存 (From Autonomy to Interdependence)**

從青少年期爭取獨立自主，進而學習與其他人合作、妥協的重要性，以達至互助互惠以及雙贏的結果。大專生需要認識個人與家庭、同儕以及社會群體互相依賴的關係，明白愛與被愛是雙向的。

## **4. 成熟人際關係的發展 (Developing Mature Interpersonal Relationships)**

### **(i) 包容差異**

對不同文化及背景人士的包容、接受、尊重，懂得欣賞別人的不同。

### **(ii) 親密關係**

與人建立親密、互惠、平衡、尊重、持久的關係，恰如其份，不溫不火，親密中亦能保持自我與獨立。

## **5. 自我認同 (Establishing Identity)**

在這階段，學生需要將青少年期之前所得的種種經驗重新整合，以建構新的自己。隨著經驗的累積及面前各向度的發展，大專生逐漸開始能夠確認他自己是誰，包括：自己的外觀、性取向、角色、生活方式、自尊、及個性等。

## **6. 未來目標的發展 (Developing Purpose)**

透過接觸更多不同的人 and 事，他們更清楚自己的興趣、能力及抱負，從中找到自己的長處，並且發展出自己的優勢，用自己的才能貢獻社會，實現自我的價值。大專生不但會為將來事業訂定目標，也會對未來的生活方式和人生目標作出選擇。他們要學習分配時間、規劃生活和訂定目標(包括每日生活中的小目標、階段性的目標、以及未來生涯的大目標)。除了學院的學習外，他們同時需要廣泛接觸生活各個層面和領域，在各方面均衡發展，朝著所定的目標邁進。

## **7. 整合感的發展 (Developing Integrity)**

最後，大專生會發展出一套個人的價值觀，並反映在其言行上，按照自己的價值和信念，在日常生活中表裏一致地展現，同時亦發展出責任感。

## 學院的支援及服務

成長是經驗的累積。輔導主任會為同學安排不同主題的訓練及活動，內容包括：性格分析、自我管理、創意思維、溝通技巧和生命教育等。透過不同活動培養同學的生活技巧，達致個人成長和自我增值。

配合大專生的需要，學院的課程和學習模式，都有助同學的身心發展。學院鼓勵同學積極參加體育活動，促進身心健康。除可使用學院和香港大學的體育設施外，同學亦可參加由香港大學體育中心舉辦的體育活動。學生會每年為同學舉辦多項有益身心的活動，有些更是聯校活動，包括週年舞會、高桌晚宴、運動會等。學生會屬下的 22 個學會，包括學術、體育、文化和社交，每年為同學舉辦不同的活動，助他們發展能力感和增加自信。

學院強調互動學習，除鼓勵同學積極發問，也需要他們主動參與小組討論和匯報，從而發展溝通技能以及領導他人的能力。若學生在學習過程中面對情緒問題，可主動向老師或學院輔導主任尋求協助。

### 參考資料：

Chickering, A. W. and Reisser, L. (1993). *Education and Identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.