

海端加油站

第一百二十五期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390
劉倉旭 主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
郭黛瑩 老師 發刊日期：108 年 11 月 12 日

學校活動留影

【108.10.30 生命體驗活動】



【108.10.30 晨讀-議題探討】



讓你更認識自己，6 個方法！不再對人生 方向感到迷惘



你認識自己嗎？知道自己的價值嗎？對未來有什麼理想和規劃？無論你想做什麼，都必須學會認識自己，透過自我探討，在認識自己課程中可發掘潛能與力量，思考生活的方向與目標，找到屬於自己的路。

「認識自己」在心理學上被稱為「自我覺察」(self-awareness)，自我覺察的定義是「個人對於自己的個性、能力、想法和慾望等方面的瞭解」。在生活中，是否能察覺自己所表現出來的行為？是否清楚的知道自己的喜好與習性？別人眼中的自己是怎麼樣？這些都是自我察覺探討的一部分。

認識自己是一種能力，對於個人的生涯規劃以及生存價值都極有幫助。那麼，該如何「認識自己」呢？善用以下 6 個角度思考，幫助自我探討，更能深入瞭解。

➤ 認識自己一：價值觀 (Values)

每個人都有自己的價值觀，例如「幫助別人」、「富有創造力」、「健康第一」、「小心理財」

等，這些思想會引導你去做出相對應的行為模式。許多心理學實驗研究發現，當一個人感到疲倦時，有明確價值觀的人，這些「價值觀」所產生的動力可以克服倦怠感，持續驅動人向前邁進。

平時可透過自我探索、思考，並將自己認為「對的事」、「自己想做的事」等理想抱負寫下來，透過這樣的過程，整理出自己的價值觀，這套價值觀能幫助定義自己想成為的樣子，也能成為過程中評估與檢視的標準。

➤ 認識自己二：興趣 (Interests)

了解自己在哪方面有興趣、有熱情，願意投入大量的時間與精力去研究探討。想要找出自己的興趣，可以自問以下幾個問題：

- 我喜歡專注什麼樣的話題？
- 我對於什麼事情充滿好奇？
- 我對於什麼事情會有顧慮？

找到熱情與興趣是對自己生命的探討過程，它是一個長時間的旅程，經由時間、經歷不斷堆疊，自然能越來越接近自己。

➤ 認識自己三：氣質(Temperament)

氣質(Temperament)是心理學名詞，指的是一個人的內在人格特質，它通常是天生的，而不是後天學習來的。現代遺傳生物學者認為，許多先天性格都由基因所影響。透過以下幾個問題，有助於瞭解自己的性格。

- 我喜歡與人相處還是一個人？(外向或內向)
- 我是一個企劃者還是執行者？
- 當我在做決定時，是跟著感覺走還是根據事實和思考？
- 我喜歡規劃細節還是大方向？

➤ 認識自己四：生理節律(biorhythms)

生理節律是指一個人打從出生起，體力、情緒、智力的週期性變化，可透過自我認知，更了解自己的生理動態，譬如：

- 我是個晚起或早起的人？

- 一天當中我的能量在什麼時刻達到高峰？

- 一天當中什麼時候較為低潮？

了解自己的生理節律並順從它，有助於找到適合自己的生活方式。例如，我是個晚睡晚起的人，通常在晚上接近凌晨最有靈感，因此會選擇在半夜創作；早上起床後總是昏昏沉沉，此時會選擇較輕鬆的文書工作；選擇在自己最有能量、頭腦最清晰的午後做企劃或決策。

➤ 認識自己五：使命感和目標 (Life Mission and Meaningful Goals)

「你生命中最有意義的事情是什麼？」透過這個問題，找出自己生命中的使命感與目標，而這通常也會成為生涯規劃的影響指標。例如，廣為人知的慈善家陳樹菊，因早年困苦且生病的家人受到外界幫忙，於是日後她將辛苦賣菜的錢捐給需要的人，「賣菜捐錢」對於陳樹菊來說，就是她人生中的使命感與意義。

➤ 認識自己六：優勢 (Strengths)

所謂的優勢，並不單單指技能或才能，而是還包括了如忠誠、尊重他人、熱愛學習、情商與品格等優勢。了解自己的優勢是建立「自我信心」的基礎，同時也透過自信的建立，發展更多人生的可能性。同理，在發掘自己的優勢過程中，也會了解自己不擅長的部分，知道自己的長處與短處，更能誠實面對自己。

認識自己是一條漫長的路，且會隨著外在環境與內在心境的轉變而有所不同，保持一顆開放探索的心，將會發現更多「不一樣的自己」，讓生命有更多可能。如果不知道如何開始，也可以透過認識自己課程，讓他人協助，也能釐清自己的盲點。

參考來源：Psychologytoday

