

海端加油站

第一百四十五期

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：109年11月10日

學校活動留影

【109.11.09 關山工商參訪】

觀光科



資處科



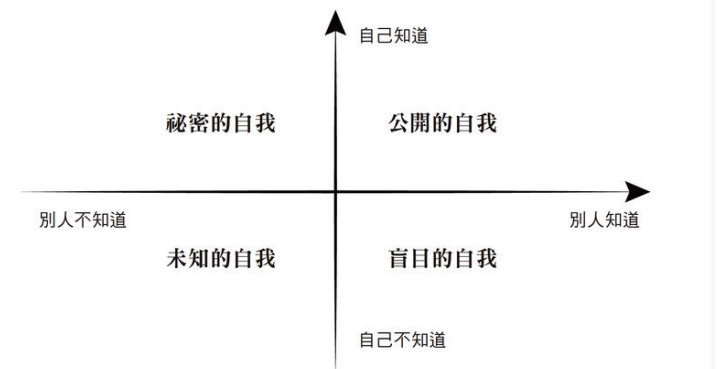
過去我一直以為自己是個外向的人，到處演講，為別人提供諮詢服務。但是，當參加自助酒會時，我發現有些人端著一杯香檳優雅的走來走去，碰見誰都能聊兩句，談笑風生，呼朋喚友。而我呢？常常是一個人端著一杯可樂，靜靜的站在角落，誰也不想搭理。我覺得這樣不對，但始終無法改變自己。直到有一天，我參加了一項專業測評，終於知道：啊？我居然是個內向的人。

每個人的能量來源不同。有些人的能量來自安靜的思考，有些人的能量來自熱鬧的社交。而我呢？我能從獨處中獲取源源不斷的能量，所有熱鬧的場合對我來說，都是巨大的消耗。至於我在演講中看似外向的行為舉止，其實都是源自後天的訓練，而不是先天的性格。

當我有了這樣的自我認知之後，就徹底釋然了。我學會了自我調節：每次演講結束，或者與人長談之後，我都會給自己一些時間靜靜獨處，恢復心理能量。甚至有些時候，我學會了放過自己：那樣熱鬧的場合，我就不去了吧！

老子在《道德經》中說：「知人者智，自知者明。」希臘哲學家蘇格拉底說，要「認識你自己」。不偏不倚的自我認知如此重要，怎樣才能獲得這樣的認知呢？

美國心理學家魯夫特 (Joseph Luft) 和英格漢 (Harry Igham) 對「自我認知」進行了多年研究，提出了著名的「周哈里窗」。該理論認為，每個人的自我，按照自己知不知道、別人知不知道，可以分為四個部分：盲目的自我、祕密的自我、公開的自我和未知的自我。



圖片/作者提供

如何認識自己？畫出自我認知的四個象限

by 寶鼎出版 2018/12/15

每個人的「自我」可以分為四個部分：盲目的自我、祕密的自我、公開的自我、未知的自我，建立自我認知非常重要，讓你開發出更多潛能。

提高自己的情感能力，必須認識到，人與人之間有一種無關優劣的「不同」。而在全世界六十多億人當中，你最需要知道的一個「不同」的人，就是你自己。這就是我們常說的「自我認知」。

第一，盲目的自我，即別人知道，自己卻不知道的「我」

有人可能會覺得不可思議：不可能吧？有誰能比我更了解自己？還真有。我曾經在朋友圈做過一個小調查，請朋友們用三個關鍵詞來評價我。反饋最多的三個關鍵詞分別是：戰略顧問、網路轉型和笑話高手。我怎麼也沒想到，自己在朋友心中居然是個笑話高手！調查，尤其是匿名調查，可以幫助我們認知「盲目的自我」。

第二，祕密的自我，即別人不知道，只有自己知道的「我」

很多人喜歡選擇性埋藏或否定這部分的自我。現在反過來，怎麼把它挖出來呢？拿一張紙，在 10 分鐘內寫下 20 句：「我有 _ _ 不為人知的一面。」想到什麼就寫什麼，寫完後藏好。然後用三天時間來觀察對照自己的言行。三天後，從 20 句中刪掉最不符合的 10 句，再補寫 10 句不重複的。再過三天後，挑出前面 5 句——這就是「祕密的自我」。

第三，公開的自我，即別人知道，自己也知道的「我」

比如，「我長得比較瘦」、「他長得比較帥」、「某某的邏輯思維能力特別棒」、「某某口才特別好」等等。有時候，人們以為的「祕密的自我」，其實是「公開的自我」。

第四，未知的自我，即別人不知道，自己也不知道的「我」

了解這部分自我，可以借助一些專業測評工具。就好比，要想知道自己的智商多少、性格如何，最好的辦法就是去專門機構測一下，而不是隨便從網上找測試題做。

還有兩點需要提醒的是：自我認知具有刻度性和動態性。

比如，問 100 個人：「你勤奮嗎？」估計有 90 個人會給出肯定回答。「勤奮」這東西，是有刻度的。六點起床的，可能比八點起床的勤奮；四點起床的，可能比六點起床的勤奮。只有基於比較，才能得出自我認知。

再比如，有的人說自己不擅長演講，但是隨著練習，他會講得愈來愈好。所以，類似這種自我認知，就是動態變化的。

遇到困難時，有人說：做自己。一帆風順時，有人說：做最好的自己。「做自己」，是現實自我；「做最好的自己」，是理想自我。不要高估自己的能力，也不要低估自己的潛力。

【KEYPOINT】自我認知

自我認知是一種極其重要的情感能力。在認知世界、認知他人之前，我們要清晰的、不偏不倚的認知物質自我、社會自我和精神自我。怎麼做呢？可以依據「周哈里窗」，用調查的方式，了解「盲目的自我」；用反省的方式，了解「祕密的自我」；用測評的方式，了解「未知的自我」。

本文摘自劉潤的《5 分鐘商學院 個人篇：人人都是自己的 CEO》

