

# 海端加油站

## 第一百九十六期

發行人：吳宏龍 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：邱俊龍 主任 電話：089-931390  
鄭新和 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：112年5月16日

### 活動回顧

#### 《112.5.6 親職教育活動》



## 認識自己，是愛自己的必經道路！唯有認識自己，你才能夠擁有熱情！

### 我是誰？我該如何認識自己？

到底為什麼要認識自己？又究竟要認識自己什麼？

這其實是一個非常大的問題，就像你可能花了數年才摸索清楚自己男女朋友的脾氣一樣，甚至有人花了一輩子才真正了解自己的父母。

當然，畢竟是自己，這個過程會快上許多。

◎從為了什麼而感動落淚，去看見一個人內心真正渴望且相信的價值。

◎從憤怒當中，看見他心裡真正在乎，想要捍衛的事物。

◎從日常生活去探索自己的才能與天賦，或者認清限制並想辦法克服。

◎而最重要的是，從選擇去看見自己將要成為什麼樣的人。

### 人為什麼要認識自己？

或許可以這樣想：我們唯有透過認識自己，才

可以對這段生命負責。

就像你要了解一個人才能愛他。

學會攝影，才能照出好照片一樣。

我們越了解自己，越能面對自己。

隨之而來總是會有下一個問題：

那認識自己有什麼「好處」？

雖然這實在是個太過效益主義的問題，我心裡多少認為這並不是一個對待自己適合的思考方式，畢竟認識自己是對生命負責的態度。

但從另外一個角度說：希望對於投資有成果，這樣的切入點，也算是不希望白白浪費生命。

但好處實在多到難以說完，因為當你認識自己之後，你會了解怎麼跟自己相處，由衷的為自己的選擇付出，了解自己就會知道自己適合什麼樣的對象，該怎麼選擇自己的另一半？知道自己適合什麼工作？

又或者，就像我回應他人的答案：熱情！

這就是一個很好的例子，當我們能夠找到自己的熱情，就不會害怕失敗。能將錯誤當成是一種挑戰，甚至是考驗，展現自己的決心。

面對難關不會覺得麻煩，反而積極的想要嘗試。不會只想安逸地待在一個階段，會希望能夠不斷的探索。

我相信每個人都有過這樣的時刻，但需要透過認識自己，保留或發覺這一股力量。

### 認識自己是人生必經的道路

當我們能夠擁有自己的熱情，生活就會充滿樂趣與活力，即便辛苦也值得，即便困難卻有意思，一段打從心裡喜歡的旅程。

況且，在我們認識了自己之後，並不會希望自己只是這樣，因為每個人都對自己有所期望，藉由深度的理解，讓這份期望可以落實。

簡單的來說，我們看見了自己的可能性，讓自己變好，也在這過程當中，逐步地找到前進的方向。

認識自己是一個開始，更重要的是，認識了你可以成為什麼樣的人！

如果對生命有期望，如果想要學會怎麼愛自

己，如果想要找到可以一輩子願意付出的工作，如果.....

認識自己就是一條必經的道路。

<https://www.dace.com.tw/blog/know-yourself-is-necessary/>

# 你知道什麼是自我認知嗎？用身心覺察教你真正認識自己、增強自我認知！

我們都聽過自我認知，通常看到或聽到自我認知後，緊接著的也許就是↓

1.認識自己 2.了解自己 3.活出自己

但是，很多人並不了解自己。當我們不了解自己，該做到自我認知呢？

養成自我認知能力的三個步驟

1.外在層面：瞭解自己的優點、缺點、個人特質

2.內在層面：瞭解自己的情緒特質

3.學習覺察身體

## 自我認知能力養成第一步

首先一起來認識「自我認知」是什麼↓

◎外在層面的自我認知：長處、短處、優點與缺點。

◎條件能力：學歷、技能、經歷。

◎個人特質：行事是有耐性或求效率、表達上是直接了當或溫和婉轉。

## 自我認知能力養成第二步

◎內在層面的自我認知，是自己的情緒特質。例如總是在什麼情況會有哪些情緒反應？

◎自己都是用什麼方式面對自己的情緒？遇到與他人有關的情緒都是如何處理？

◎獨自一人時是否會允許情緒流動？

有些人看到這裡，也許會升起質疑，內在層面的自我認知，怎麼是和情緒有關呢？

因為「忽略情緒」正是很多人不了解自己的原因。

很多人的自我認知是模糊甚至空白的，不知道自己的喜好、不知道自己有什麼興趣、也不了解

自己的天賦才能。

感覺生活就是混混沌沌地日復一日，或是忙來忙去也窮無成果。

一切只因我們將注意力放在自己以外的地方，外在的人、外在的事、外在的環境、外在的變化。

所有外在的一切都不是任何人可控制、可改變的，所以很多人將注意力集中在不可改變的他人、他事、他方，形成難以改變的生活，了無新意的日子，或前途茫茫的人生。

所以「自我認知」、「了解自己」、「活出自己」的第一步，必須是了解自己的情緒特質。

這裡說的情緒不只是一個心情，而是會決定你心情好壞、影響你思考方式、左右你行事作風的心靈狀態。

很多人都小看情緒特質，事實上，情緒影響著你當下的思想，思想主導說話方式與行為模式，思言行影響我們的日常生活每一件事，決定我們的人生格局。

但很多人因為不了解情緒，以為自己的不順遂是情緒導致的，不小心視情緒如大敵而錯誤壓抑。

了解自己的情緒特質，是我們自我認知的重要一步，因此錯誤看待情緒，讓我們更難正確認識自己。

## 自我認知能力養成第三步

那麼要怎麼了解自己的情緒特質呢？

最好的方法，是學習覺察身體。

因為長期被壓抑的情緒感受，不可能說回復就回復，而被壓抑的情緒能量都被儲存在身體上。

擁有自我認知能力，能帶來哪些幫助？

當一個人開始將注意力從不可控制與改變的外在世界收回到自己身上，從自己內在的情緒特質開始探索、學習認識，那麼將有效提高自我認知能力。

自我認知能力高的人，可以充分發揮所長、與人協同合作，讓工作事半功倍、讓關係輕鬆自在、讓人生輕易富足。 <https://www.tsai-jen.com/self-recognition/>