

奈普敦週刊

第V0015-0380期20200801



自我認知
—周哈里窗
與人際風格

自我認知

- 周哈里窗
- 人際風格



人生之鑰



人生之鑰





- 人生之鑰是自己

- 愈了解自己的人，生活愈順遂

- 成功的人比別人早開始重視自己

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」。

怎樣才能正確的自我認知呢？



自我成長的方法

- 自我認知(人際風格量表等)
- 他人回饋(周哈里窗)
- 自我坦露(周哈里窗)
- 不斷學習
- 多做好事
- 正確信仰
- 多做志工



瞭解自我

JOHARI WINDOW (周哈里窗)

JOSEPH LUFT & HARRY INGHAM

自己知道

自己未知

別人知道

別人未知



透過別人及自我揭露，更瞭解自己

JOHARI WINDOW (周哈里窗) JOSEPH LUFT & HARRY INGHAM



盲目我

- 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。
- 你可以在朋友圈做一個小調查，請朋友們用三個關鍵詞來評價你。你可以請大家不具名回答，可以幫助我們認知「盲目的自我」，盲目我就愈來愈少。



隱藏我

- 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。
- 你有時可以面對自己，勇敢地寫出來。先寫給自己看，再思考一下，這件事對你的影響。也許現在看看，已經沒有那麼情緒激動。選擇在適當的場合、時機、對象講出來，隱藏我就變成公眾我。



開放我

- 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。大家公認，你自覺也認同的才是「公開的自我」。
- 開放我愈多，你自信自尊愈高，自信自尊愈高，你美夢成真的能力就愈高。



未知我

- 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，例如運用MBTI量表，人際風格量表，衝突量表等等。
- 經由他人回饋與自我坦露，盲目我少了，隱藏我少了，開放我多了，未知我就少了。



周哈里窗戶理論

這指的是自己不知道而別人卻知道的部分。
“盲目我”的大小與個人自我觀察、自我省察的能力有關，通常內省特質比較強的人，則他的“盲目我”可能會比較小。

這指的是我們自己知道而別人也知道的部分。如：我們的長相、身高、體重，及某些屬於公開性質的資料，如：性別、籍貫、特別的習慣……



這指的是自己知道而別人不知道的部分。例如：許多童年往事、痛苦辛酸的經歷、身體上的隱疾……

這指的是自己不知道而別人也不知道的部分。這通常是指一些尚待開發的能力或特性，當然也包含佛洛德所提出的潛意識層面。

周哈里窗理論解說

- 公眾我：自己知道，別人也知道的部份，包括缺點和優點。所有人際交往就是在這個區域進行。
- 背脊我：自己不知道而別人卻知道的部分，像是長在背上的瘤一般，自己看不到，但在別人眼中卻是一目了然，這就是所謂個人的盲點。
- 隱私我：自己知道而別人不知道的部分，與盲目我正好相反。就是我們常說的隱私、個人秘密，留在心底，不願意或不能讓別人知道的事實或心理。
- 潛在我：自己不知道，別人也不知道的部份，包括個人未曾覺察的潛能，或壓抑下來的記憶、經驗等。

四窗自我了解圖

- 美國社會心理學家魯夫特(Joseph Luft)和英格漢(Harry Ingham)在1955年提出周哈里窗(Johari Window)模式，將我可以分四個部分(四個窗)
- 開放我(公開窗) 我知道 別人知道
- 隱藏我(秘密窗) 我知道 別人不知道
- 盲目我(盲點窗) 我不知道 別人知道
- 未知我(探索窗) 我不知道 別人不知道



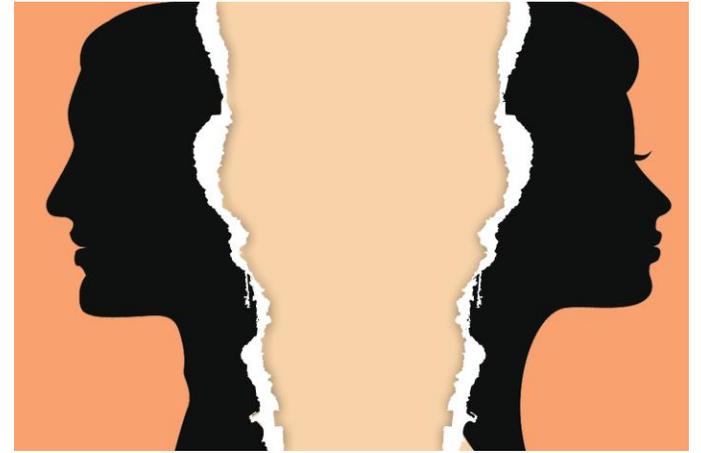
開放我(公開區)

- 這區域所占的比率越大表示人際關係越好，心理越健康
- 而其中有正向，中性與負向行為
- 這區會有較多正向與中性行為
- 如負向行為過多表示缺乏自信，心理適應較不好



隱藏我(秘密區)

- 這區所占比率越大，表示個人越不開放，對人較不信任，心機較深沉，不易表露自我
- 一般人秘密區較常隱藏自己缺點
- 如秘密區有較多自己優點，表示其內斂不願出風頭，為善不為人知
- 如自認為是優點，但別人不認同，則可能扭曲事實



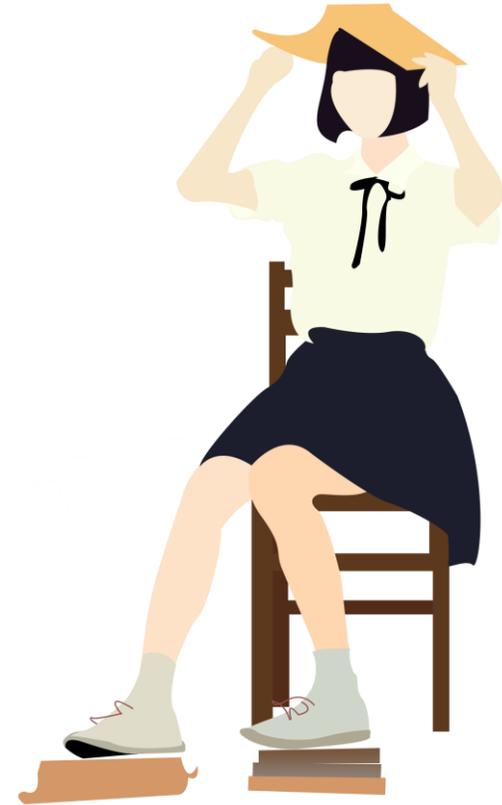
盲目我(盲點區)

- 這區所占區域越大，表示個人越缺乏自知之明，於人際關係常有錯誤知覺，而影響人際關係
- 如正向行為較多，他可能妄自非薄，過度低估自己
- 如負向行為較多，他可能過度高估自己，過度自我膨脹



未知我(探索區)

- 這部分較不易瞭解或被發現
- 嘗試去作平時較少作的事或不喜歡作的事，這過程可以學習與成長
- 若經過探索而擴展之區域越來越多時，代表個人對其自我覺知之趨力越大，越有意願自我了解



四窗互動提高自信

- 不同時空或人物或環境間的互動，可能會產生不同的四窗互動
- 可經由別人互動，獲得他人回饋，逐漸將盲點區縮小，而擴大公開區
- 藉由自我坦露與開放縮小秘密區，擴展公開區
- 藉由不斷自我探索，縮小未知區，擴展公開區
- 和他人積極互動，盡可能地坦誠相待，增加自我認知，使「自己和大家都了解自己」可以幫助自我與他人形成更好的交流環境。

了解自我，經營自我

- 知己之長，發揚光大
- 知己之短，力求改進
- 知事難全，設法接納
- 特質能力，累積優勢
- 知學不足，不斷努力
- 知命可改，掌握因果
- 目標價值，勇於行動



自我成長的方法

- 自我認知(人際風格量表等)
- 遇善知識(周哈里窗)
- 發露懺悔(周哈里窗)
- 聽聞正法
- 多做好事
- 持誦經典
- 供養三寶



人文品格

- 一個人唯有了解自己的本分，才能勇於承擔社會的使命。
- 懂得「自愛而不自我、自律而不自是、自信而不自大」的微塵人生、奈米精神，以此彰顯生命在生活瑣事中所呈現的人文品格。
- 一證嚴法師



認識你自己

- 人際風格
- True Colors
- SWOT分析
- 興趣嗜好
- 技能盤點
- 價值觀量表
- 自尊心量表
- 壓力量表
- 管理才能量表
- 寫日記或筆記
- 靜坐靜思



認識你自己

- 人際風格
- True Colors
- SWOT分析
- 興趣嗜好
- 技能盤點
- 價值觀量表
- 自尊心量表
- 壓力量表
- 管理才能量表
- 寫日記或筆記
- 靜坐靜思

S: Strength 強勢

W: Weakness 弱勢

O: Opportunity 機會

T: Threat 威脅



自我的SWOT分析

S強勢	O機會
W弱勢	T威脅

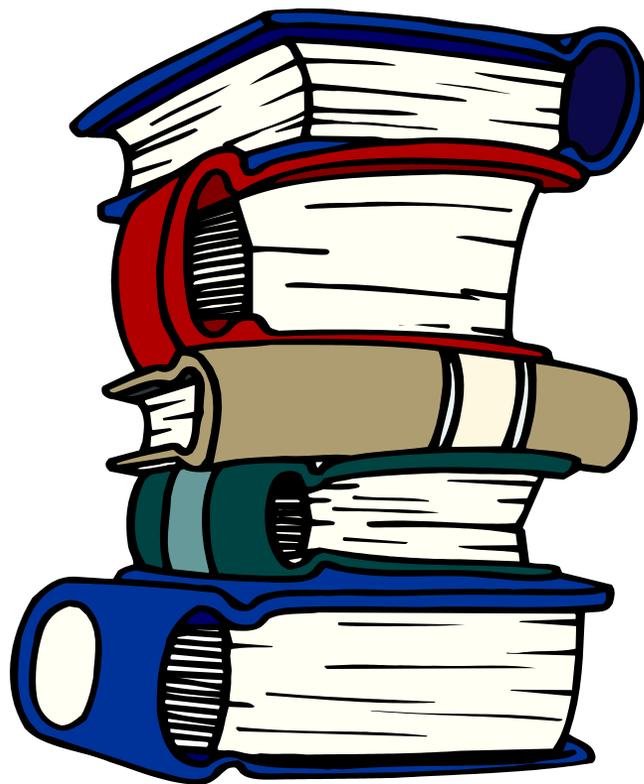
認識你自己 --希臘~戴爾菲神殿



古希臘每天都有人到戴爾菲(Delphi) 神殿，
祈求太陽神阿波羅解答人生困惑

人生讀六本大書

- 讀自己
- 讀別人
- 讀組織
- 讀社會
- 讀自然
- 讀宇宙



人際風格盤點



四種人際風格

分析型

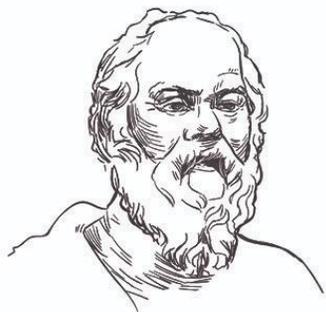
駕馭型

平易型

表現型

每一型都有成功的傑出的人物

- 要了解自己
- 要喜歡自己
- 要做自己
- 要愛自己
- 要為自己負責



了解自己是智慧的最高點。

Socrates

www.ic975.com

駕馭型典型人物



邱吉爾

永不放棄！ 永不放棄！

永不放棄！！

英國首相，傑出政治家，
文學家

分析型典型人物



愛迪生

最偉大的發明家，為尋求一個方案，可以做幾百次實驗毫不放棄，在關於白枳燈的研究過程中他的名言是，沒有放棄的原因是因為我發現了2000次他不發光的原因。他的工廠每個人前面的座右銘是：“有更好的方法...去發現它”

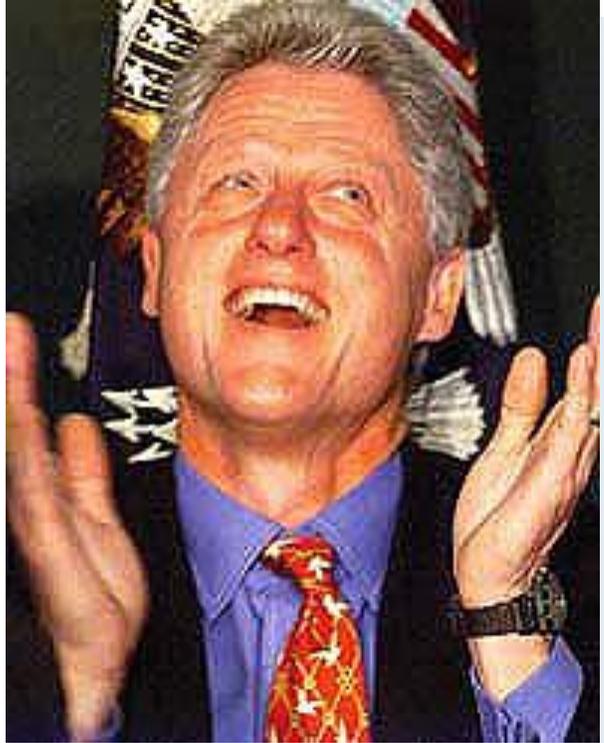
平易型典型人物



福特

最好把他當作一位世界外交官，而不是一個精明的政治家，他流露的是仁慈和寧靜的尊嚴，他從不顯露出狂熱的個人主義，只是靜悄悄地行走。

表現型典型人物



克林頓

演講的高手，愛好廣泛，雖然經歷了萊溫斯基事件，仍舊無法阻止他在全球的影響力，在離開政壇以後，他仍舊活躍，在當前的驢象之爭中仍舊積極為民主黨煽風點火。

認識自我的意義

- 認識自我是人提高生命意義和生活品質的一種必需的過程。
- 一個人越是瞭解自己，越能明瞭自己的知識、能力、天賦的潛能，也就越能理解他人，從而獲得友誼和真愛。
- 有豐富自我認識的人，可以更好地看清自己的位置和做出相應的選擇，可以更好地駕馭人生，避免人生歷程中的庸碌和空洞，使生活踏實、愜意、有作為。

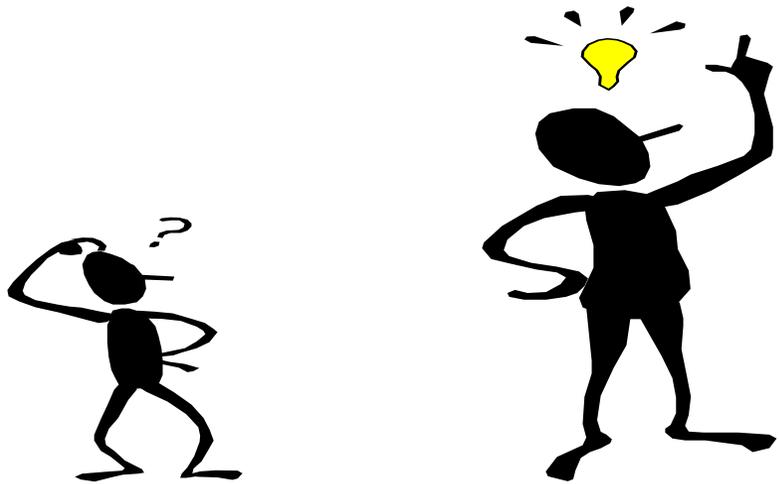
每個人人生來都是一塊寶
教育的目的，無非是教導他認識自己，
開展他的人生，實現他的生命光輝。
每個人人生來都具有實現生命的潛能，
那是唯一的、獨特的、值得父母去珍
惜、值得教師去疼愛的、值得自己去
肯定和自豪的。

覺. 教導的智慧 鄭石岩



認識自我的內涵

- 人永遠比他自己所認識的，有再多一些的可能性。
- 自我是主觀的概念
- 自我是學來的
- 自我是可以改變的



自我認知的重要性

- 了解自己的長處、潛能與限制，提昇對自我正確評價。
- 經營自己、自我超越，自我改善以朝向自我實現邁進。
- 能設身處地更容易去了解別人，有助於好的人際互動。



做最好的自己

- 遇到困難時，有人說：做自己。（要有因緣觀）
- 一帆風順時，有人說：做最好的自己。（要有無常觀）
- 「做自己」，是現實自我的基本。（養成良好的習慣）
- 「做最好的自己」，是理想自我。（提升自己的智慧）
- 不要高估自己的能力，也不要低估自己的潛力
- 了解自己，了解別人，關心社會，付出無所求
- 自我了解是人生重要課題，要做一輩子的功課

製作團隊



- ✓ 製作：高明智
- ✓ 主持：高明智
- ✓ 攝影：高明智
- ✓ 美術：高明智
- ✓ 片頭：高慧倫
- ✓ 來賓：老子，蘇格拉底



本集全部採用網路圖片

✓ **版權聲明：** 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為



感恩

THANK YOU



heart love element

證嚴上人完整開示
請看大愛電視台或
奈普敦論壇及奈普敦智慧平台
指教電郵：jack01823@gmail.com

