

特質大集合

<1>用螢光筆把自己覺得符合的特質畫出來

<2>請好同學們在你符合的特質框中打V

熱心助人的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	好奇的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	衝動的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
實際的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	獨立的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不做作的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
謙虛的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有創意的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	誠懇的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
善交際的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	謹慎的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	誠實的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
有想像力的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	會自我反省 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	守規則的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
負責任的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	會表達自我 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	好冒險的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
服從的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有耐心的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	友善的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
有效率的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有領導力 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	嚴肅的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
善解人意的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	仔細的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	追求理想的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
外向的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	內向的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	安靜的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
樂觀的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	勇敢的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	冷靜的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
勤奮的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有活力的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	幽默的 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

一年__班 座號__ 姓名__



我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念,強調每個人的自我都可以分成四個我:「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「未知我」。

	我知	我不知
你知	~~~~~我	~~~~~我
你不知	~~~~~我	~~~~~我

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成,對於別人知道的部分,自己覺得很安全。當「公開我」越大時,越可以增進他人對自己的了解。
(可以經由自我坦誠及他人的回饋,使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點,則需要自己的反省和別人的真實回饋,而且更要自己願意接受、改善才行。
「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關,經常自我覺察的人,「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。

若要消除此區域必須 有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 遺傳和潛能 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。