

這是誰



這是誰



這是誰



那你又會怎麼形容自己呢？

特質

A			C			D		
節儉	熱心	品味	孔子 -智慧	花木蘭 -孝順	孔明 -聰明	小木偶 -誠實	神燈巨人-自信	小飛俠 -自由
善良	紀律	親切	大禹 -務實	武則天 -霸氣	岳飛 -忠誠	灰姑娘 -忍耐	美人魚 -勇敢	獅子王 -領導
活力	人氣	貼心	曹操 -謀略	楊貴妃 -大方	貂蟬 -溫柔	小紅帽 -愛心	白雪公主 -純真	大野狼 -積極
I			J					
認真	溫暖	仁慈	沉著	正直	酷炫			
熱情	才華	直率	單純	體面	勤勞			
堅持	效率	快樂	天才	誠懇	搞笑			

輪次	別人給你的牌	你猜過的牌
第一輪		

順從	溫和	說服力強	好奇	有條理	內向	慷慨大方	謙虛	反應快	負責任
開放	特立獨行	坦白	愛冒險	善於表達	保守	領導力	敏感	為人著想	按部就班
深謀遠慮	謹慎	害羞	積極主動	理性	熱情活潑	務實	合作	靠直覺	善於分析
冷靜	有主見	有創意	固執	遵守規則	善變	和善	樂於助人	獨立	自然
自信	樂觀	勤奮	觀察入微	感性	耐心	有恆心	衝動	穩定	低調
追根究柢	誠實	溫暖	友善	正直	喜歡解決問題				

特質特質我是誰

你，為什麼認為你有某項特質？

特質特質我是誰

你，為什麼認為你有某項特質？

- a. 生活經驗。我的生活裡面有哪些事蹟，可以證實我是這樣的人。
- b. 他人回饋。誰曾經跟我這樣說過？當時發生什麼事情？

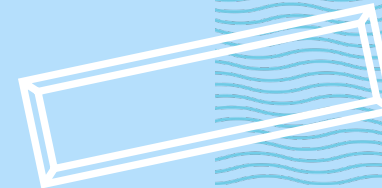
關於特質

#會反映在自己的生活中

#日積月累慢慢建立起來

#自己認為的，和他人感受的可能不同

#可能會隨成長而改變

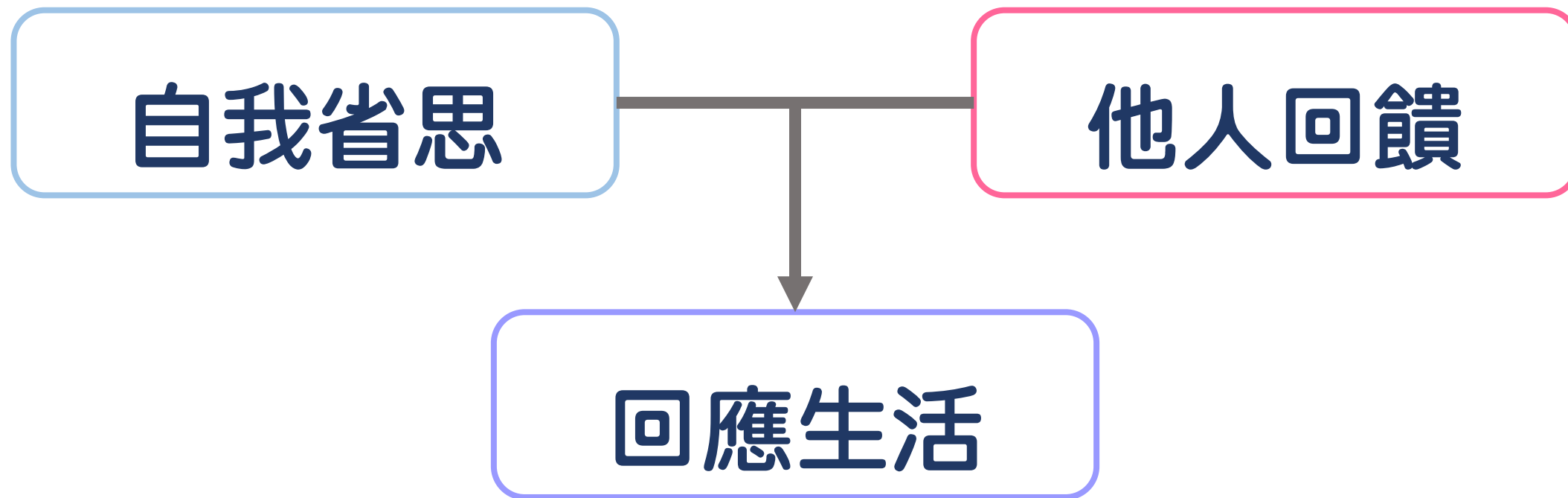


特質

自我省思

他人回饋

回應生活



周哈里窗

JoHari Window

我知道

我不知道

別人知道

公開我

自己有寫
別人也有寫

盲目我

別人有寫
但自己沒寫

別人不知道

隱藏我

自己有寫
但別人沒寫

未知我

大家都不知道



擴大公開我的優點：

- 人際交往的基本資訊
- 自我了解、開放程度高，在別人面前可以自由地做自己

過度公開我的缺點：

- 如果不是出於自願公開，會失去隱私與安全感





派大星,你的蝸牛是顆石頭

拆解盲目我

自己

1. 確認自己準備好接受
2. 不要急著全盤接受或否定
3. 讓自己有調整的時間

他人

1. 確認他準備好接受建議
2. 使用他可以接受的言語
3. 給對方思考解釋的空間



李友廷—誰



害怕伸出手

裝作 什麼都不想要

這樣也好 每天說服著自己

在原地停留

等著你

也等著我自己

你若能懂 現在別再猶豫

走進我的心

李友廷—誰

誰 能夠找到我
在人海中 流浪等待 愛
將我的輪廓填滿

誰 想要找到我 多麼希望
擁有一個你 讓我值得存在

拆解隱藏我

1. 隱私/神秘感：不想讓人知道的祕密
2. 還沒有機會展現的能力或特質
3. 過度隱藏自己可能會造成人際間的困擾



拆解未知我

- 多方嘗試不同的活動
 - a. 班級活動
 - b. 幹部
 - c. 社團
 - d. 學校講座
 - e. 人格測驗/心理測驗



周哈里窗

JoHari Window

我知道

我不知道

別人知道

公開我

盲目我

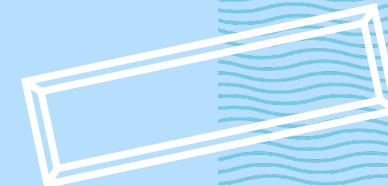
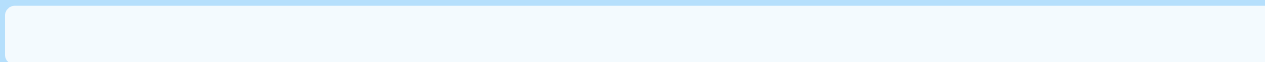
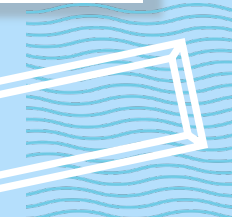
別人不知道

隱藏我

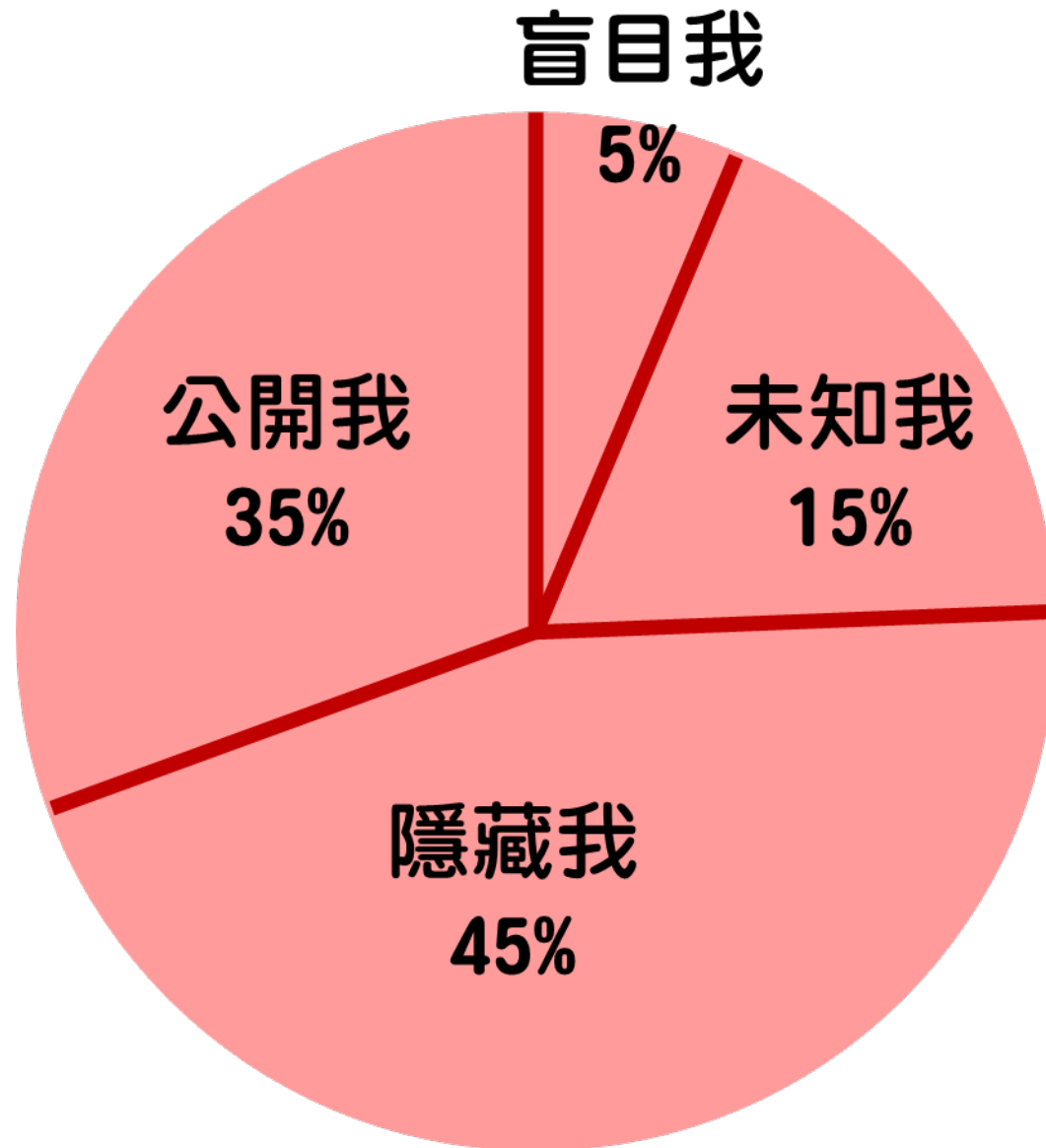
未知我



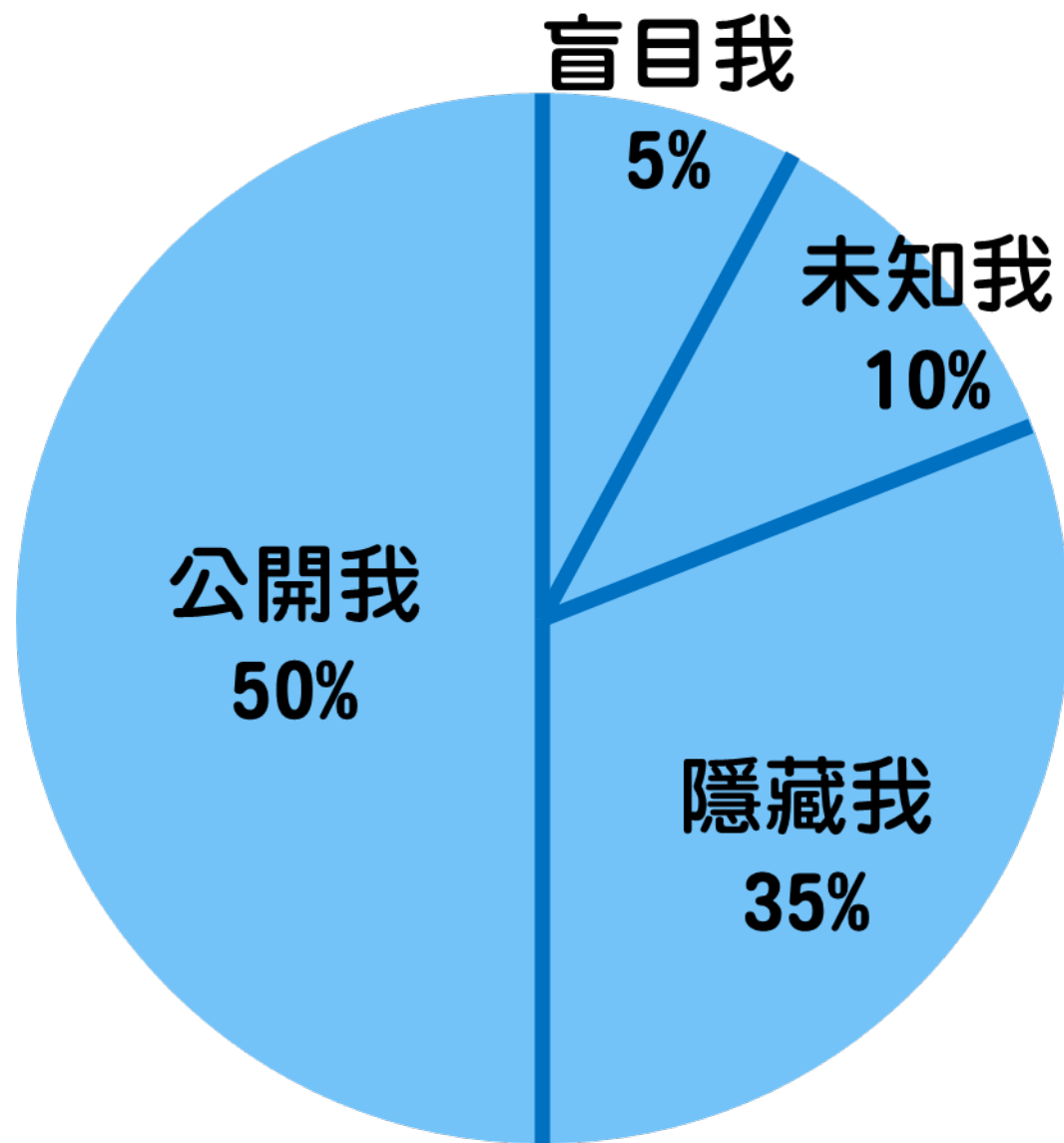
對你來說..
你想怎麼分配每個「我」呢？



	我知道	我不知道	
別人知道	35% 公開我		5% 盲目我
別人不知道	45% 隱藏我		15% 未知我



	我知道	我不知道
別人知道	45% 公開我	5% 盲目我
別人不知道	35% 隱藏我	15% 未知我



今晚，
我想來點
特質大拼盤





今晚，我想來點…
特質大拼盤！



今晚，我想來點…特質大拼盤！

本來就有的特質

相當確定自己有的..



分享過後突然想到的..

全新發現的特質



自己懷疑的特質

不確定到底有沒有..



心中想要增加的特質呢

想要培養的特質

