

# 目錄

- EP1 「找」一個「我」，就是那一撇！  
..... p.02
- EP2 Me Time, Good Time  
..... p.14
- EP3 我們這一家  
..... p.23
- EP4 不再各說各話...只想好好跟你說  
..... p.31
- EP5 讀懂自己、看穿他人，從0到99歲都適用的生涯處方  
..... p.43

EP1

找一個找

，就是那一撇！

< 蓓琪

🔍 📧 ☰

我跟妳說喔！昨天第一次社團課，學長姐規劃相見歡的遊戲超幼稚！

我們社團也有迎新的活動，活動中都要說到自己是怎麼樣的人，喜歡什麼？專長是什麼？超難回答的...

嘿啊！有一關要我們自我介紹，如果講不出來就要被處罰，要喝奇怪的飲料，我差一點喝到欸！

那妳怎麼介紹自己呀？

妳也知道我就很喜歡韓團，平常追韓劇，就想跟女主角一樣，我還學會一些韓語，可是說了幾個韓星，學長姐沒幾個知道，真掃興！

妳喜歡的韓星，哈哈，我也認不得幾個！像我喜歡看輕小說，像刀劍神域、冰菓、陽炎 days，妳也不喜歡看呀！

每個人真的都不一樣耶！我們老師說要認識自己才能肯定自己，明天生涯規劃課，老師就要教我們自我探索，我倒要看看，老師能怎麼教。

好啊！妳到時候再跟我分享！

我們常常不知道該如何介紹自己，有時是因為自己太緊張，然而大部分的時候都是腦袋空空，內容太少不知從何講起，或是東西太多不知從何說起，但不論內容多寡，我們都面臨一個核心問題：每次自我介紹就像「**重新建構一次自己**」。

## 想一想

如何在短時間內，進行自我介紹，並且讓人很快記住你？

## 「Name — Tag — Now — How」公式

關鍵字	練習
<b>Name</b> 你的名字	我是陳香伶。
<b>Tag</b> 一個代表你自己的標籤 (可以是一個詞、一句話#)	我家牆面是我看過的輕小說堆疊出來的。
<b>Now</b> 你現在的處境，或是看見的問題，還是你的價值。	大量的閱讀輕小說，讓我對於日本的文化有很深刻的體悟，對我的寫作能力也提升很多。
<b>How</b> 你如何改善你的處境、如何改善看見的問題、如何發揮你的專長與價值。	所以，如果需要撰寫報告，我會是一個很棒的寫手，可以為團體爭取好成績。

運用這個公式進行自我介紹，可以讓他人短時間內精準定義你，找到與你談話與互動的切入點，且提供能談得更深的話題—價值觀。自介常帶到是哪裡人，但縣市話題未必能引起共鳴，容易讓無法快速反應的人尷尬。然而價值觀能讓他人留下印象，也是更深度、更好的交流。

**所有與人開口說話都是一種社交。**只要是社交，就是要給對方一個輕鬆能認識你、與你開口說話的切入點，讓對方知道你在做什麼，對他有什麼用，如此一來，可以更快速的交流互動。



## 想一想

我到底是一個什麼樣的人？



認識自我「四 ●」、「五 ▲」、「六 ■」。

紅極一時的韓劇《魷魚遊戲》，主角 456 的背號，其實隱藏一些涵義，這三個數字在數字鍵盤居中，當人們對於很多事情的選擇，為求最安全的結果，通常會選擇中間的數字，而這些數字也隱含著自我探索的祕密，就讓我們一起來進行四、五、六的人格特質與興趣探索。

### 一、認識自我「四 ●」：DISC 四向度人際取向人格特質測驗

DISC 理論是 1920 年由美國心理學家馬斯頓 ( Dr. Marston ) 研究古希臘的性格學說去探究人類行為模式所發展而成，此理論認為，每個人的性格都是由四種「基本元素」所組成，這四種類型由橫軸 ( 內向 / 被動 vs 外向 / 主動 )，及縱軸 ( 任務型 / 以事為主 vs 關係型 / 以人為主 ) 所劃分，分別以四種代表性動物呈現，其行事風格類似者會展現類似的行為，並成為一個人處理事情的方式。 **任務型 / 以事為主**

內向 / 被動

特質：邏輯有條理、善思考分析、謹慎務實、重視細節與數字、不喜歡無法預測、不喜歡出頭。

缺點：吹毛求疵、易複雜化問題、過度理性。

動機：回歸目的、高品質、精確性。

分析型  
Compliance



貓頭鷹

支配型  
Dominance



老虎

特質：果斷、執行力高、企圖心強、有話直說、威權風格、個人主義、績效導向、重視結果與效率、重視實質報酬、接受挑戰、掌控性高。

缺點：易固執沒耐心、不擅體貼讚美

動機：全力、控制、指揮。

外向 / 主動

特質：按部就班、有耐心與毅力、配合度高、服從指示、情緒穩定、在乎他人感受、善於傾聽、好溝通。

缺點：害怕重大決定與快速改變、過於保守、猶豫不決、沒有主見。

動機：被接納、安全感。



無尾熊

穩健型  
Steadiness



孔雀

影響型  
Influence

特質：樂觀主義、重視形象與人際關係、具想像力與創意、喜歡分享表達、健談、不喜歡例行工作、熱心活潑。

缺點：天馬行空、注意力不持久、易情緒化、愛說大道理、遇到困難易閃躲。

動機：舞台、受歡迎、肯定、掌聲、認同。

關係型 / 以人為主

透過測驗瞭解自我的人格特質是屬於哪一個向度？而「四大人格特質」並無絕對好壞，多數人也常同時具備二種以上的特質，誠如我們可能同時具備多重社會角色（social role）一樣，隨著外在環境與風險的變化，自發性調整與修正當下角色，以尋求適應與生存，不同之處也只是主要特質有些不同。我們可以藉由DISC，進行自我覺察，可以強化或放大自己的優點，認清楚自己的缺點並避免讓缺點造成關鍵性影響，當作趨吉避凶的參考。

現在就測驗看看



## 二、認識自我「五▲」：五大人格特質（Big Five personality traits）

關於五大人格特質（Big Five personality traits）由心理學家 Paul Costa 和 Robert Mc Crae 在 1992 年提出，又稱「大五性格模型」或「五因素模型（The Five Factor Model, FFM）」或 OCEAN Model，是現代心理學中描述最高級組織層次的五個方面的人格特質。這五大人格特質構成了人類的主要性格，分別為：

O

### 經驗開放性 Openness to experience

主要看你接受新事物新思維的程度，在這個層面高分的人代表較有好奇心，思想較跳脫，較富想像力等。

C

### 嚴謹自律性 Conscientiousness

瞭解你生活做事的認真程度，高分的人代表做事有條理且認真，個人較有紀律與整潔且三思而後行，工作勤奮可靠等。

E

### 外向性 Extraversion

主要看你活潑程度，高分的人一般都是社交場合的中心人物，個性較開朗活潑，喜歡交友。

A

### 親和性 Agreeableness

檢視你容不容易和別人相處，高分的人一般都對人有信任感，容易遷就別人，善解人意、相信他人富有感情不冷漠等。

N

### 情緒不穩定性 Neuroticism

你的負能量水平值，高分的人容易充滿焦慮擔憂，信心不足，敏感且喜歡自怨自艾等，這個部分的高分與發展出情緒相關疾病有極大相關。

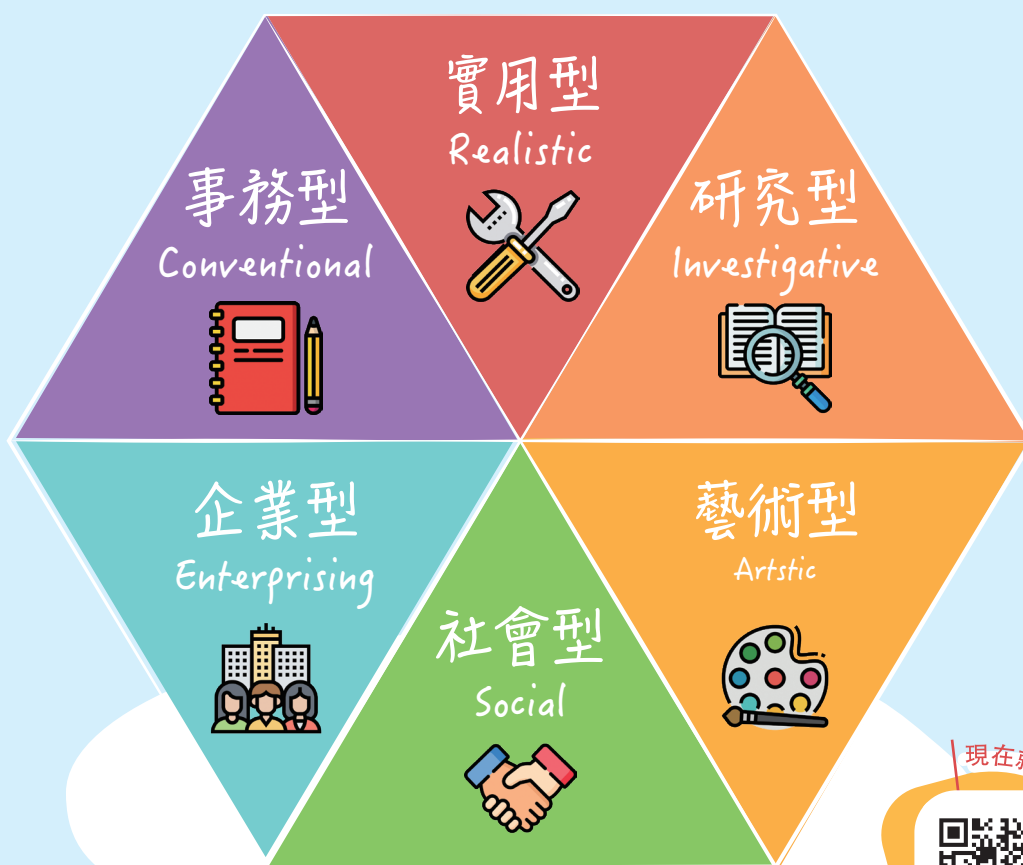
現在就測驗看看



### 三、認識自我「六■」：Holland 六角型職業興趣量表

美國約翰·霍普金斯大學心理學教授 John Holland，於 1959 年開始陸續提出職業興趣理論及其延伸，將人格與職業興趣結合，分為六種類型。他認為人與環境均可依其性質不同而區分為不同的類型，個人人格特質與其所選擇職業之間的適配程度會影響個人對工作的滿意、成就、適應、以及穩定程度，並提供量表以測驗個人興趣類型。

他所界定的人格興趣類型可分成：實用型 (Realistic)、研究型 (Investigative)、藝術型 (Artistic)、社會型 (Social)、企業型 (Enterprising) 以及事務型 (Conventional) 等六種。職業的選擇是人格的影響表現之一，同時也影響了學習興趣、工作職務、嗜好、休閒活動上的偏好。



現在就測驗看看



透過「自我探索四、五、六」，我們瞭解自己的人格特質與興趣所在，然而知己知彼百戰百勝，透過心理測驗瞭解自我，這個部分是以自我的角度出發，那究竟我們在別人眼中的自己，又是什麼樣的「我」呢？



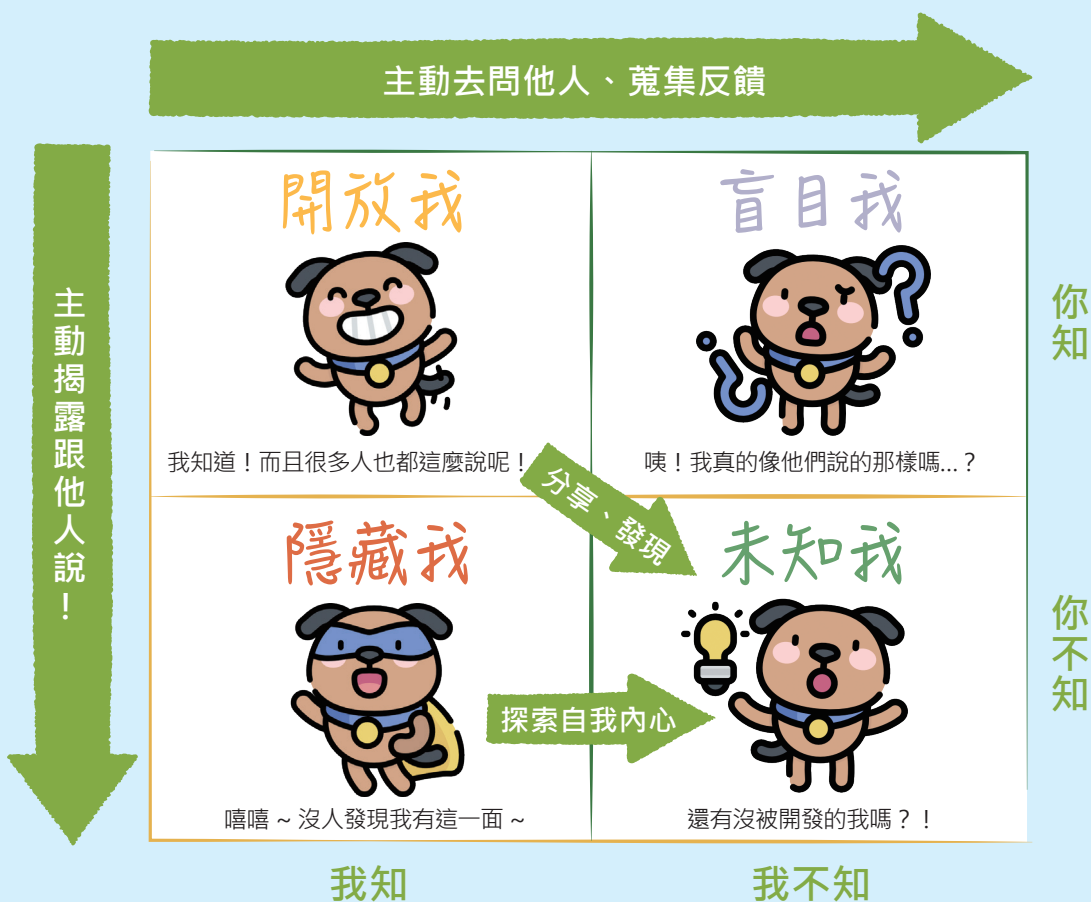
想一想

如何知道我在別人眼中的樣子？



### 一、用「周哈里窗」來認識別人眼中的我

美國社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 在 1955 年提出「周哈里窗理論」，這是一套用來在你人生迷惘時，能夠幫助你「自我分析」、「認識自己」的工具，用四個視窗來說明一個人的不同樣貌。



周哈里窗運用在人際溝通上，從四個區域發現開放我、盲目我、隱藏我和未知我等四個區域，這四個區域是相互影響的，任何一區變大，其他區域就會縮小，反之亦然。而各區域大小的變化，又會受到以下兩個歷程影響：

### (一) 自我揭露 ( self-disclosure ) : 擴大「開放自我」、縮小「隱藏自我」

經由自我揭露，誠實地與他人分享感受，或是將別人原本不知道的、關於自己的事，告訴他人。一旦自我揭露後，隱藏自我的區域會因此變小，開放區則會擴大。同時，你也可以主動對他人表示興趣，引導對方自我揭露、打開心房，擴大對方的開放自我區域。例如，多元選修跑班的時候，你可以主動跟不認識的同學搭話，瞭解他的背景、興趣，與他分享經驗，提高互動增進人際關係。

### (二) 他人回饋 ( feedback solicitation ) : 擴大「開放自我」、縮小「盲目自我」

透過別人的回饋，我們可以知道一些自己原本不知道、有關自己的事，盲目區將會變小，開放區域則會擴大。我們也可以積極詢問他人，縮小盲目自我的區域。Luft 和 Ingham 認為，透過自我揭露與他人回饋，個人的開放自我會逐漸擴張，人際溝通也會愈容易。因為當開放自我愈大，人與人的互動便能建立在彼此理解的基礎上，減少猜忌或誤解，使得合作更有效率，工作成效更高。

常常用於探索自我的「周哈里窗」，是最方便瞭解自己在他人眼中的樣子的方法，不論是在學校或是家裡，都可以透過這四個向度的自我探索，掌握自己溝通優勢，進行有效的人際溝通。

## 二、從別人眼中看到的「鏡中自我」

社會心理學家 Cooley 以「鏡中自我」( looking-glass self ) 來形容自我是人與人不斷互動的產物。把別人當作一面鏡子，而自我意識是從別人對自己的反映而建立的，簡單來說是一個人以他人感知、看待他的方式去感知自己，在社會經驗與過程中形塑對自己的認識。也就是說，而我們對自身的定義，有很大的部分依據他人的回應與評價而成型。

鏡中自我有三方面的要素：

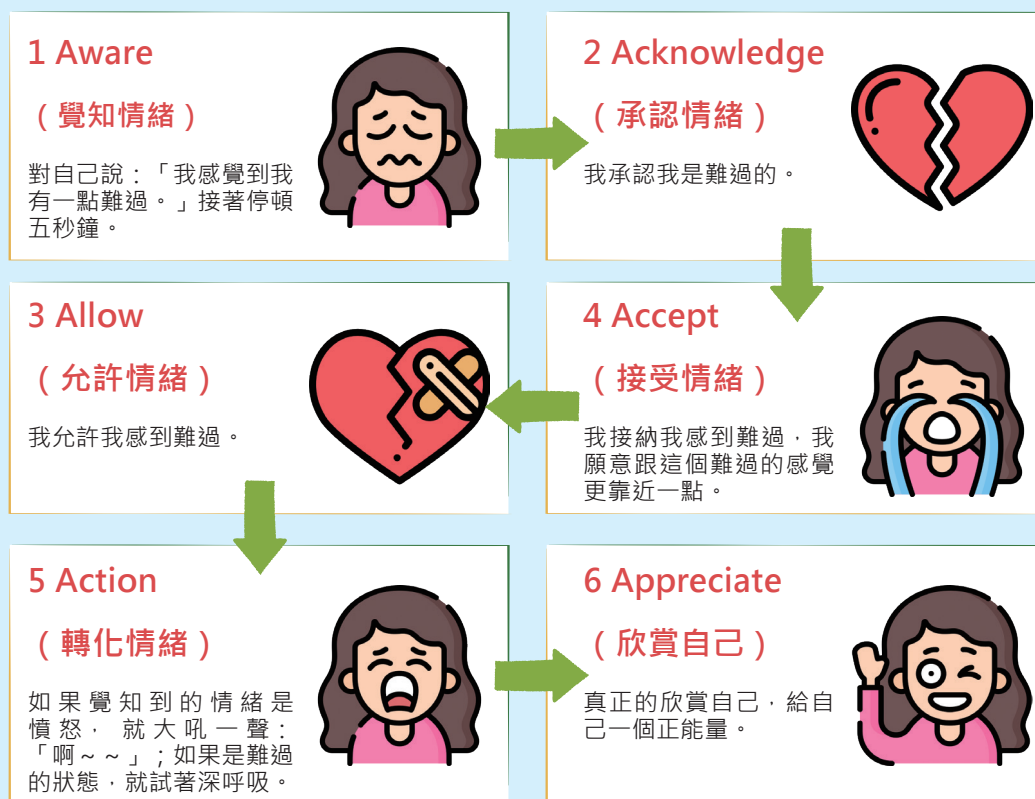
1. 表現 ( presentation ) : 想像我在他人心目中的形象。
2. 辨認 ( identification ) : 想像他人對此形象的看法。
3. 主觀解釋 ( subjective interpretation ) : 根據「別人對自己的看法」而產生自我的感覺。



Cooley 的理論，強調的不是客觀上他人如何看待我們，而是主觀上，我們是怎麼認知到這個世界的。就拿「女生追男生」這件事來說好了，如果追失敗了，會是一個很受傷的經驗，因為，這個社會很難接受女生追男生，會用很難聽的語言，如「倒貼」、「很隨便」之類的字眼，來貶抑勇敢追愛的女孩。如果把這個例子，套用到鏡中自我的概念：

1. 表現：我是一個主動追男生的女生。
2. 辨認：別人一定會覺得我很隨便。
3. 主觀解釋：我主動追男生是一個很隨便、很糟糕的行為。

聽起來是一個很讓人悲傷、憤怒的認知歷程。事實上，自我覺察是一個認識自己的歷程，我們可以常常用 40 秒覺察自己，藉由「六 A」步驟，去瞭解探索自己，理解自己的情緒感受與想法，進而協助解決人際互動相關的問題。



以上就是用 40 秒覺察自己的「六 A」。這是讓大腦的思考，不會因此而飄盪的方式，引導思考靠近情緒。

一個人對「自己是誰」這個問題的追尋與探索，或許會迷茫困頓，但必有其價值。「我是誰？」看似簡單的問題，是值得且需要我們花上一輩子的時間反覆問自己、用心去學習的課題。

「你擁有什麼樣的信念，就會帶你走出什麼樣的人生。」在思考自己的未來時，我們常常會出現很多自我懷疑、不合理或逃避的想法，事實上，你怎麼想，決定你的人生樣貌。



迷思	生涯信念
生涯只能有一次的決定，我絕對不能後悔。 我選：_____	(A) 我選了科系就不能改變，未來我一定要從事主修科系的職業，不然會被瞧不起或被人質疑。
	(B) 任何決定都有風險，我會為自己的決定負責，雖然不知道能不能成功，但多方接觸可以讓我學習更多不同人、事、物，我覺得很有意義。
我的工作必須滿足我的一切需要。 我選：_____	(A) 我覺得工作一定要有週休二日、可以自由活動、又有假可以請，薪水不能太少。
	(B) 現實生活中的工作和我想做的事總是不容易兩全其美，一定要互相調配工作和休閒時間。
我的職業決定我的個人價值。 我選：_____	(A) 大家一定會因為職業而決定看待我的方式，用職業來評價別人，這個想法每個人都會出現。
	(B) 我的職業是我自己決定的，而我的價值也來自於我自己，不是因為我賺錢的多寡或職業類別。
工作一定要跟我的興趣有關。 我選：_____	(A) 只要選到符合我興趣的工作，我一定可以成功。
	(B) 找到自己的興趣不一定能成功，但從工作中能培養自己所感興趣的事務，或許也能成功。
夢想都只是說說而已，我根本不可能達成。 我選：_____	(A) 夢想是不切實際的事，以我的能力很難達成。
	(B) 夢想是一個大目標，藉由完成一個一個小目標讓我更有動力向前，一步步達到真正想做的事。



有著作權請勿侵害  
如果對本書有任何的批評和意見  
請撥打讀者服務專線 0800-060-559 或  
E-mail : service@taiyucoo.com.tw

## 生涯療天室

編 著 | 蕭玉玲、林秭語

責任編輯 | 林裕珊

美 編 | 賴虹均

出 版 者 | 泰宇出版股份有限公司

地址：241 新北市三重區重新路四段 53 號 12 樓

電話：(02)2984-4865

傳真：(02)2986-4034

網址：www.taiyucoo.com.tw

劃撥帳號 | 19157592 泰宇出版股份有限公司

登 記 證 | 局版臺省業字第 608 號

書籍編號 | 49937A(1/1)

111 年 2 月 初版

如有缺頁、漏印或倒裝等情形，請寄回由本公司負責換新。  
本公司已盡力處理書中圖文之著作權事宜，若有疏漏，尚請原著作  
權人與我們聯繫。

49937A

