

# 自我了解與自我肯定

台中市生命線  
邱淑姬主任

## 大綱

- 一、前言
- 二、從馬斯洛的心理需求層次來做討論
- 三、自我瞭解的概念
- 四、自我形象的涵意
- 五、自我概念之形成
- 六、如何做到自我肯定—  
    建立健康的自我形象
- 七、結語：

前言

你了解自己嗎？

尼采說：

我們從未好好的探尋過自己，  
又怎能發現自己呢？

## 你到底是誰？

### 是怎麼樣的一個人？

我是誰？：  
2人一組，問對方：你是誰？  
對方要一直回答或用一種東西來形容



到底要了解什麼？...



## 自我了解



1. 了解自己的優點\_\_  
發揮自己的長處

2. 了解自己的短處\_\_  
改正自己的缺點



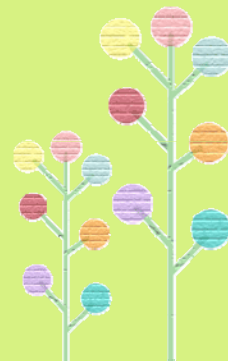
## 自我了解

3. 了解自己的不足\_\_  
不斷自我成長、學習  
終身學習

{ 學習能力  
學習動機  
意願

4. 了解自己無法改變的，\_\_  
自我悅納

坦然接受與面對  
不能改變的事實



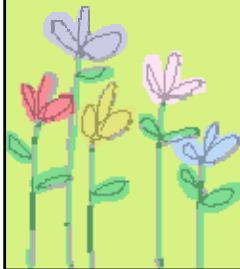
自我了解的方法



1. 對自我的了解

2. 別人回饋

「旁觀者清  
當局者迷」



自我了解的方法



3. 心理測驗

客觀自己的能力、性向、興趣





你喜歡自己嗎？  
你羨慕別人？  
嫉妒他人？

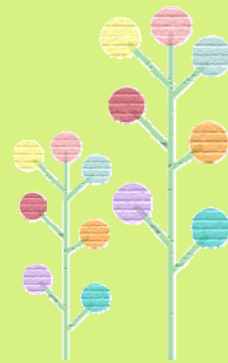


你，妳…  
肯定自己嗎？



## 你曾有過類似的經歷嗎?!

逛街碰到推銷員..  
剛燙一個頭髮...



## 自我肯定的意義



- 自我肯定是放下所背負的負面情緒，以現實與積極面對生活，建立生活的新秩序，勇於化解過去的感受，給自己承諾要成長、改變、冒險、提升、創造更美好的生活，使美夢成真。

~J. J. Messina



## 自我肯定的意義

- 自我肯定就是自我價值感高，是一種欣賞自己，願意一直改變自己（自我成長）的態度感受。~陳彰儀

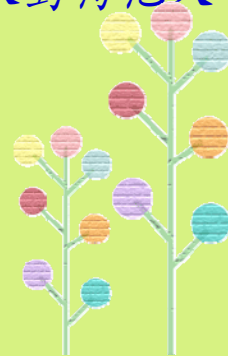
## 自我肯定的意義

- 一個自我價值感高的人會喜歡成為自己，如此即能生活得更有力量，會主動與外界聯繫，會誠實面對自己與他人。並透過溝通，澄清已建立之關係，減少衝突。~陳彰儀



## 自我肯定的意義

- 自我價值感高的人不只重視自己的價值，也會以同樣的態度來對待他人，關懷他人。~陳彰儀



## 不能自我肯定的影響

- 常感疲累：
  1. 需要花很大的精力注意別人對自己的反應。
  2. 很在意別人的評價，情緒起伏大，要花很多時間處理情緒。
  3. 覺得對許多結果要負責。
- 容易沮喪、消極、生活不快樂。
- 較會自我中心、不易進步，潛力無法發揮。
- 會抓名、力、權、知識等以提昇自己。
- 追求完美。
- 與他人間有很深的界域，人際相處不良，團隊合作不順。

## 自我概念的重要性

自我概念在羅傑斯的理論中很重要。

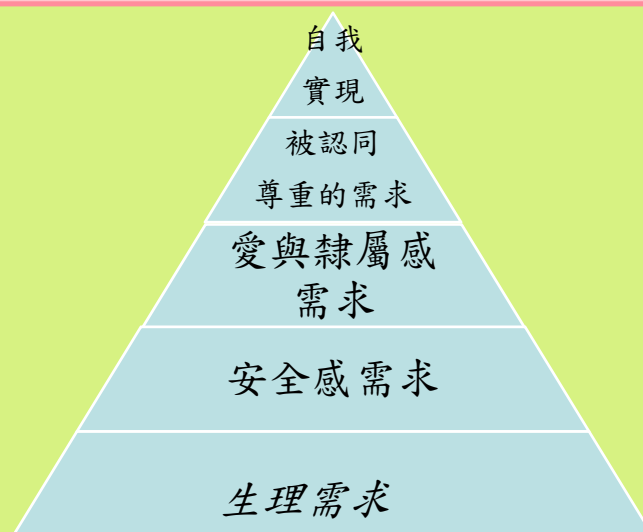
羅傑斯認為：

一個人看待他自己的方式是預測

即將發生行為的最重要的因素。

而自我肯定增加我們對自我的  
正面認知，有助於提升自我形象以及建  
立穩定、一致的自我概念。

## 從馬斯洛的心理需求層次來看



## 自我瞭解的概念

世界上每個人都是獨特的個體，  
 都有獨特的人格特質、  
 自己的興趣與專長。  
 但是有些可能是您自己知道的，  
 有些則自己不知道。  
 透過「周哈里窗」，讓自己更深入的想想  
 自己，看看自己。

## 自我瞭解的概念

Johari Window (周哈里窗)

		自己知道	自己未知
他人知道	公開我 開放我 <i>The open self</i>		盲目我 <i>The blind self</i>
	他人未知	隱藏我 <i>The hidden self</i>	未識我 未知我 <i>The unknown self</i>

### 投射測驗：

最能代表你的個性的是  
什麼？  
他人是如何形容你？  
敘述自己的優點及缺點？

### 自我坦誠與周哈里窗

自我坦誠是指表現自己，以讓別人了解你，  
一般而言自我坦誠，才能與別人做有效的溝通。  
但為什麼我們不做自我坦誠呢？

害怕了解自己 (Fear of knowing yourself)

害怕親密關係 (Fear of closeness)

害怕被拒絕 (Fear of rejection)

害怕必須改變 (Fear of change)

社會不讚許 (Social bias against self-disclosure)

擔心影響對別人的控制 (Fear of control power)

## 自我形象的涵意

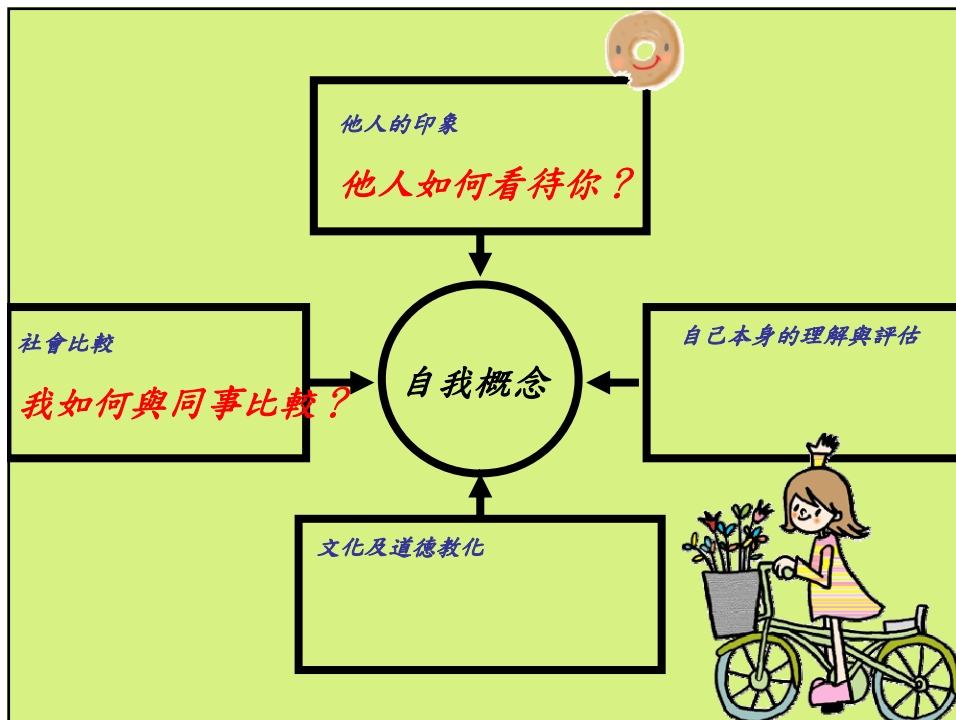
「自我形象」是對自己的看法及評估——  
我如何看自己？  
我認為自己是怎樣的人？  
我的能力、容貌如何？…  
我是否喜歡我自己等等。

## 自我概念的特性

1. 自我概念是學來的
2. 自我概念的形成重要他人影響很大
3. 自我概念不一定是客觀
4. 自我概念具有自行增強的效果
5. 自我概念是影響人際關係的重要因素

## 自我概念的形成：

- 一、由許小事件形成或亦可由大事件形成
- 二、從小生長的环境以及過去的經驗累積而來，由自己、他人或环境的影響
- 三、別人的評價
- 四、自己的外型或天性



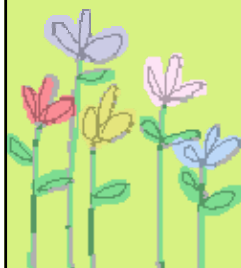
如何做到自我肯定—  
建立健康的自我形象



一、自我悅納：

無條件的接受自己的本相

但願我是一隻蝴蝶



## 二、喜歡自己 重視自己 欣賞自己



你喜歡自己嗎？

假如你有一個仙女棒或希望袋：  
你最羨慕或最想要的是什麼...。

我是獨一無二的，  
是無可取代的寶貝。

肯定自我的價值，  
懂得發現接納自己的長處和弱點，  
建立自愛。

每人都有其獨特的天份、能力和潛能。

## 三、走出自我的陰暗角落



## 四、要有自我肯定的行為

1. 自我肯定的行為要素

2. 如何達到自我肯定？

### 1. 自我肯定的行為要素：

- 1) 口語行為：適度的拒絕：  
說「不」、真誠適切的情感  
表達(喜愛、高興、讚美、  
生氣、以及不同意見的表達)  
、以及合宜的請求等。
- 2) 非口語行為：視線接觸、  
面部表情、聲調、音量、  
姿勢、手勢及心理距離等。

## 2. 如何達到自我肯定？

1) 運用「我」訊息：

2) 直接地表達自己：

## 1. 運用「我」訊息：

練習用「我訊息」來陳述，也就是說當對方說了什麼讓你不舒服的話時，你可以用「我覺得…」當作開頭，把自己聽到那句話的感覺說出來，例如：

「聽到你這麼說，我覺得蠻生氣的。」  
這樣不但讓對方了解你，也不會把箭頭指向對方，讓他感到威脅（例如說「你真是太過份了！」就不太恰當）

## 2. 直接地表達自己：

有時當我們感到不舒服卻又不敢明說時，常會用迂迴或暗示的方式表達，這樣不但沒有好的效果，反而會讓對方感覺你是在指桑罵槐或是更捉摸不定。

## 3. 清楚具體陳述：

有時雖然我們表達出我們的感覺與想法，但是由於不夠具體，造成誤會加深。例如：室友之間常為了一些生活作息會有一些摩擦，有時常會聽到「你的生活習慣真的很糟，跟你住在一起真倒楣！」之類的話，但實在太籠統了，更好的講法是「你前天深夜講電話講得非常大聲，我因此無法入睡，造成隔日精神很差，心情也隨之很糟糕。」把具體的人時地物講清楚，而非籠統地一語帶過。

#### 4. 避免質問：

有時當我們心裡不舒服時，  
難免會有敵意，  
此時若是用質問甚至責怪的語氣表達，  
也容易加深彼此的嫌隙哦！

#### 5. 堅定的眼神、平穩的語氣：

當你正在氣頭上時，話都說不出來時，  
最好先做個深呼吸或是心中默數一二三，  
讓自己心境較為平緩，  
然後用堅定的態度表達。  
若是自己眼光閃躲或是臉上寫著  
尷尬抱歉，  
是不容易達到好的效果的。

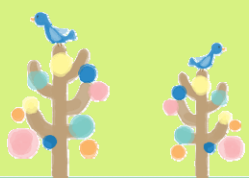
## 五、培養積極的人生觀



人中



## 六、找到生命的目標和使命



一粒種子總有一塊地



## 七、接納過往的傷害

認識與接受你內心的「往日幼童」：

1. 學習「饒恕」：過去有那些人、是你需要饒恕的？
2. 學習以新的眼光和心態看過去，培養愛自己和愛別人的能力，過有意義的人生。

## 自信，就是不要跟自己過不去

——黑幼龍

• 自信很強的人，有四種特質

• 第一、了解自己

- 自信心比較強的時候，你會清楚看見以前疏忽的一面，以前多半只注意自己的缺點，
- 一旦多了自信，自己的毛病似乎不見了，
  - 其實毛病不是憑空消失，
  - 而是因為你開始了解自己的優點何在。

• 第二、喜歡自己

- 如果你喜歡自己三分，你也可以愛人三分

## 自信，就是不要跟自己過不去

——黑幼龍



- 自信很強的人，有四種特質

- 第三、尊重自己

- 每個人都是世界上獨一無二的

- 第四、為自己作主

- 自信的人為自己作決定、負責任、有擔當，

- 預先規劃未來，

- 不必等別人告訴他怎麼做。

## 我是我自己

*Virginia Stair*



在這個世界上，沒有一個人完全像我。  
 從我身上出來的每一點、每一滴，都那麼真實地代表我自己，  
 因為是我自己選擇的。  
 我擁有我的一切~我的身體、我的感受、我的嘴巴、我的聲音、  
 我所有的行動，不論是對別人或對自己的。  
 我擁有我的幻想、夢想、希望和害怕；我擁有我所有的勝利與成功、  
 所有的失敗與錯誤。  
 因為我擁有全部的我，因此我能和自己更熟悉、更親蜜；由於我能如此

，  
 所以我能愛自己，並友善地對待自己的每一部份。  
 我知道某些困惑我的部份、和一些我不了解的部份，但是只要我友善地愛我自己，我就可以鼓勵我自己，並且有希望地尋求途徑來解決這些困惑，進而發現更多的自己。  
 任何時刻，我看、我聽、我說、我做、我想和我感，那都是真實的我。  
 過些時候，我再回頭看看我是如何看、聽、想和感受的，有些可能已不再適合了，我能夠捨掉一些不再適合的，並保留其餘的，再創造一些新的來取代捨掉的那些。  
 我能看、聽、感受、思考、說和做。  
 我有方法使自己活得有意義、親近別人、使自己豐富和有創意，並且明白這世上其他的人類和我身外的事務。  
 我擁有我自己，因此我能駕馭我自己。  
 我是我自己，而且我是好的。

### 人的煩惱就是來自於：

忘了自己的事、  
 愛管別人的事、  
 擔心老天爺的事。

### 所以要輕鬆自在很簡單：

打理好「自己的事」、  
 不去管「別人的事」、  
 不操心「老天爺的事」。





自我肯定的人生

1. 明確的自我觀念

適當的期望水準

現實我  
社會我  
理想我

積極的自我形象  
永遠給自己機會  
凡事盡力而為，不可否定自己  
「盡人事，聽天命」





自我肯定的人生

2. 清除錯誤的信念與  
不良的自我暗示  
「命」、「運」與算命  
「比馬龍效應」

3. 調整適當的自我價值觀，  
確立自信心與成就感  
「跟自己比而不是跟別人比」  
讓自己永遠在進步中

找出生命的陷阱



### 自我肯定的人生



#### 4. 放鬆心情，冷靜思考

「人生不如意事，十常八九」

「不是自己最倒霉」

冷靜 → 理性思考

→ 明智抉擇

#### 5. 培養幽默感

心照不宣

無傷大雅

自我解嘲



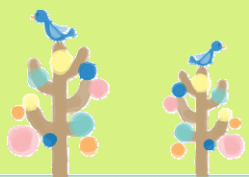
### 自我肯定的人生



#### 6. 適當的情緒發洩與疏導

健康無害的情緒紓解

情緒管理、提高EQ



自我肯定的人生

7. 適度的自我開放  
自我表露(self-disclosure)

周哈里窗(Johari window)

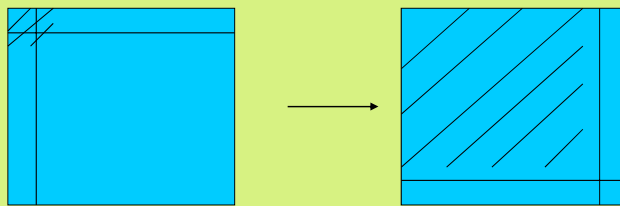
自己知道      自己不知

別人知道	公 開	盲 目
別人不知	秘 密	未 知

適度擴大「公開」領域

自我肯定的人生

7. 適度的自我開放



「人都有秘密  
但是秘密愈少，心理愈健康」

### 自我肯定的人生

#### 8. 建立樂觀的人生態度

「樂觀不是天真與幼稚  
樂觀是積極進取」

社會有兩面：光明面與黑暗面

「只看到光明面的是傻瓜  
只看到黑暗面的是瘋子」

凡事多正面思考

#### 9. 彈性與變通的處世態度

「大原則不變，  
細節可因時因地而制宜」



### 自我肯定的人生

#### 10. 減少自我心理防衛， 促進身心健康

如「酸葡萄、甜檸檬」作用  
維護自尊、減輕內心痛苦  
不敢面對現實  
宜坦然、開朗



#### 11. 擴大生活層面與不斷自我提升

「物質生活往下看  
精神生活往上求」



十八隻狐狸

## 自我肯定的人生

### 12. 建立良好的人際關係

同理心(empathy)-

設身處地、感同身受  
將心比心

彼此尊重與接納

口語表達技巧，以真誠為基礎



## 結語

### • 天底下只有三件事

- 一件是「自己的事」：如：上不上班、吃什麼東西、開不開心、結不結婚、要不要幫助人... 自己能安排的皆屬之。
- 一件是「別人的事」：如：小張好吃懶做、小陳婚姻不幸福、老陳對我很不滿意、我幫助別人，別人卻不感激..... 別人在主導的事情皆屬之。
- 一件是「老天爺的事」：如：會不會颶風、地震、戰爭、開悟、成道..... 人能力範圍以外的事情，都屬於老天爺的管轄範圍。

[活在當下](#)