

做自己的主人

關於了解自己的好處

一、周哈里窗

周哈里窗把「我」分成四個區塊，依照每個人狀況的不同，四個我的面積大小也各不相同。這個理論的目標就是透過各種方式增加「開放我」的面積。至於怎麼做？又為什麼呢？

二、如何增加開放我？

開放我是自己與環境都了解的部分，增加開放我包含兩個要件，了解自己、讓他人知道。兩者之中的第一步就是先了解自己，後續才有機會與他人分享。

透過許多方式都能了解自我，來源可以是反思自己的經驗或借助他人的觀察與回饋，具體方式包含閱讀自我成長的文章書籍、邀請親友分享對自己的看法，或尋求專業的**諮商晤談**或**心理測驗**來探索自我。



三、增加開放我好處多多！

1. 掌控自己

知道自己是個什麼樣的人就如同心中有個定錨，能夠帶來穩定與安穩的感受。現代社會多元開放、選擇性多，就如同走進百貨公司的美食街，過多的選擇讓人既興奮又心慌。但如果對自己有所了解，就可以依照喜好選擇自己愛吃的。無論生活大小事，小至晚餐吃什麼？大至**伴侶**、**人際**或**生涯**其實都是如此。

2. 合作他人

他人如果能夠同步了解你的狀況，自然就可以與你有默契地配合，只要一個眼神或一個動作就能合作無間！節省解釋自己的時間與力氣，還能增進彼此的親密與熟悉感。

若想嘗試透過專業心理測驗了解自己，快把握機會報名活動吧！

身心健康中心 開心測驗週

3/24 10:10-11:00生涯信念檢核表、11:10-12:00田納西自我概念量表

3/31 11:10-12:00人際關係量表

活動詳情請至學輔中心洽詢！

澎湖科技大學
身心健康中心

開心測驗週

生涯信念檢核表

3/24 (三) 10:10 - 11:00

地點：圖資大樓5F C002電腦教室

你滿意自己在班級團隊中、打工實習時的處境與表現嗎？想法往往影響了我們的決定和行為。讓我們一起發現，究竟是那些執念阻礙或助長了你。人數：50人

田納西

自我概念量表

3/24 (三) 11:10 - 12:00

地點：圖資大樓5F C002電腦教室

你喜歡自己的陪伴嗎？其實陪伴你最長時間的人就是自己，喜不喜歡自己更是影響了生活的方方面面。你是如何看待自己的呢？快來弄清楚吧！

人數：30人

人際關係量表

3/31 (三) 11:10 - 12:00

地點：圖資大樓5F C002電腦教室

人數：30人