

# 自我覺察與人我互動 ——朝向正向的自己

吳家儀 新北市東山國小教務主任

林彥佑 高雄市林園國小教師

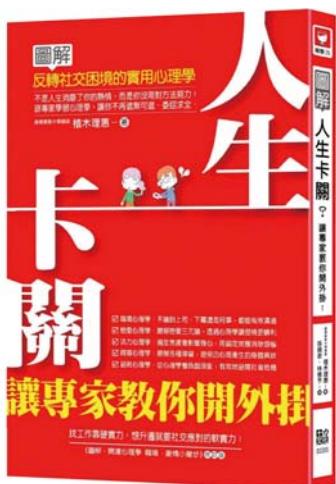
## 周哈里窗——讓我們靜心發現自我

《人生卡關？讓專家教你開外掛！：圖解反轉社交困境的實用心理學》這本書可分成三大部分，包括「職場心理學」、「戀愛心理學」、「其他——活力心理學、晦暗心理學和避險心理學」。在第二章中，提及了「周哈里窗」，也是在筆者閱讀完之後，感同身受，因此撰筆為文。

心理學家喬瑟夫·魯夫特（Joseph Luft）及哈利·英格漢（Harry Ingram）提出了周哈里

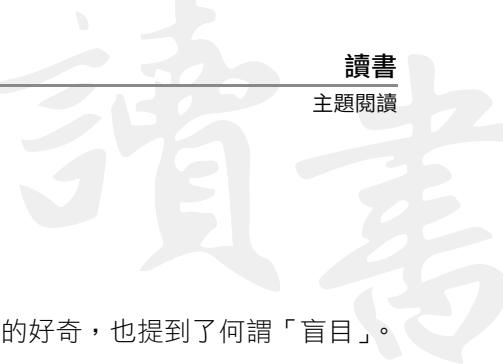
窗理論（Johari window），他透過這些「窗戶」，鼓勵每個人都可以在自己靜心沈澱的時候，想想看自己的獨有、優勢智能是什麼，進而發揮所長。

他的理論，後來在許多的心理輔導、社會關係、人際溝通的課堂中，經常被拿來實踐。例如，他請一個人先條列自己的專長，再邀請 15 個左右的家人、朋友、同事，請他們各列出關於我的專長。例如，我的專長可能是溜冰、繪畫、烹飪、賽跑、寫作……等，而朋友們寫出的，可能有包括以上 5 種，又或可能有些是不包括的，如唱歌、演講、肢體動覺……等。接著，再比對自己和別人給你的答案有何異同。



## 四個類型的窗戶型態，您屬於哪一個？

在這個比對的過程當中，大概可以分成四類。第一類是你自己列出來的，他人也列出來的，是屬於「第一房間」，亦即「開放自我」（open self）——別人和自己都知道的面向，它的意義在於：他人認同我的潛在實力，是你我共同認證的。在《第七感：啟動認知自我與感知



他人的幸福連結》一書中提到，第七感是每個人都有的內在潛能，是培養 EQ (智商) 與 SQ (社商) 的真正基礎，也是開啟認知自我與感知他人的神祕鑰匙。而當這把鑰匙能通往你與他人的內心時，這道幸福與自我便有了共鳴。

第二類指的是對方有列出，但我自己沒有列出的，這樣的情況是屬於周哈里窗的「第二個房間」，亦即「盲目自我」(blind self) —— 別人看見我的優勢，但我自己卻不熟悉的地方；它的意義在於，你確實有這個專長，但你不知道這是你的強項。這時候，只要多加留意、刻意練習，便很容易發展起來。

## 群體心理，是真正的你嗎？

在《烏合之眾：激情、非理性、領袖崇拜，盲目群體的心理陷阱》中，以幾個提問，勾起

我們對這本書的好奇，也提到了何謂「盲目」。包括了「為什麼人在群體中，總是想要擁抱偶像、服從領導，甚至願意自我犧牲或變得激動暴力？」、「為何假消息容易流傳、網路開戰就想置板凳、多人按讚就會變得勇敢？」……。

日常生活中，我們常常陷入不自主的群體行為，從瘋搶衛生紙、排隊美食、當一日球迷，只要發現情緒被點燃或是出於某種認同感，就會加入各種分眾群體。但往往事情過後，冷靜下來，會發現自己在群眾中不像平常的樣子。有時過於激情、有時過於憤怒、有時不考慮後果，這都是「盲目」與「群體心理」的效應。這樣的理念，與周哈里窗的第二個房間，不謀而合。

## 未知和隱藏的自我

羅伯·狄保德寫了《蛤蟆先生去看心理師》



這本書，由張美惠老師翻譯。這本書共有 16 個章節，是一篇篇的故事，極為有趣，也適合小朋友閱讀。這些章節，包括了「我感覺精神不太好」、「友誼萬歲」、「蒼鶻小屋」、「你這個麻煩的傢伙！」、「成長的寓言」……等故事。

在我翻閱了這本書之後，我發現，在周哈里窗的第三、第四類分項中，也可以用來佐證。第三類指的是你還沒發揮到讓別人知道的「第三房間」，其分屬於周哈里窗的「未知自我」(unknown self)——別人或自己都看不見的潛意識或無意識，此時需要有更多的引導與覺察，才有辦法漸浮現。「第四房間」指的是別人沒有列出來，但是你自己有寫到，這則稱之為「隱藏自我」(hidden self)——私人空間，不想讓別人知道的部分，其意義為適時對可信任的人敞開心胸，信任關係會建立起來。

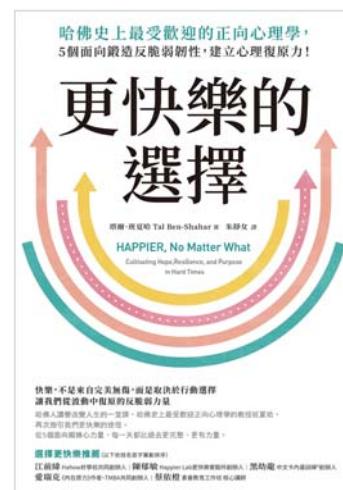
## 無論哪一扇窗，重點在於認同自我

經過了周哈里窗的自我內在探尋實驗之後，如果仔細思考自己與身邊的友人：「我是怎樣的人？我朋友又是一個怎樣的人？」，將有助於深度探索自我。這個實驗不帶有任何的偏見或給予我們負向的解釋，實驗結果也都沒有告訴我們，處在哪一個房間人是好、值得交往與信賴的，也沒有提及怎樣的人是負面的、要避而遠之的。這個實驗最終的目的，在於發現自己、找尋自己追尋的目標，除了知己知彼，更在於自己看見自己，認同自我。

《更快樂的選擇：哈佛史上最受歡迎的正向心理學，5 個面向鍛造反脆弱韌性，建立心理復原力！》在這本書中，從幾個角度切入，包括「重新賦予意義／精神 (Spiritual)」、「正視修復需求／身體 (Physical)」、「發想正面問題／智識 (Intellectual)」、「大方關愛自己／關係 (Relational)」、「區分我與情緒／情緒 (Emotional)」。事實上，想達到每個人所預設的目的，都可以從這些面向來思考，達到正向心理的自我。

## 開放自我 vs 未知自我

如果以自我的經驗為例，我發現大多數的人都喜歡把自己定位在「開放自我」。簡單來講，我可以很明確的找到自己的優勢潛能，別人也都能認同我的強項。這樣的人，基本上可以在工作



的職場上，明確找到想要的工作性質，只要不太偏於軌道，大多能如魚得水，適應良好；然而，這樣的人，往往容易過於聚焦在自己的工作，滿足於現況，一旦對此工作疲勞之後，便很難再找到第二專長。

這樣的人，其實和「未知自我」的人是全然相反的，因為未知自我的人不會有明顯的優勢與弱勢潛能之分，是一種處在於猶豫搖擺狀態的：也許是某一個工作都好，或也許是每一種工作都不要。這種性格的人，其實是需要時間的累積與更多人生經歷的磨鍊，才有辦法為自己定位，真切地找出自己的愛惡，再慢慢往第一房間的「開放自我」邁進。

## 思考策略，找出生命中的伯樂

探索自我與人我關係，一直是我很感興趣的課題。前陣子，因緣際會和一群孩子探索對於生命中的貴人，我才慢慢發現，原來因為有了「伯樂」，才能讓自己的生活變得更多彩多姿。為了讓孩子對貴人有更深入的探索、省思與感恩，我帶著他們一起運用「4F 引導法」的策略，協助他們建構人我關係。

我很喜歡《設計思考工具箱：50 種策略應用大解析，建構邏輯思維，打造貼近顧客需求的商業模式》這本書，因為它提供了許多不同的思考工具，協助我們統整、歸納、分類所有的思緒與文本內容。這本書涵蓋了全球各地 2,500 多位不同產業的應用設計師依照使用經驗填寫問卷、



提出反饋，由三位作者統整，包含七大類、超過 50 種的設計思考工具。

除了深入探討每一種設計思考工具的實用性與普及性，也曝光了這些應用設計師常用或喜愛的應用工具和心得，並說明如何在設計思考期間將以人為本的設計精神發揮最大效果。

《設計思考工具箱》所介紹的工具，以設計思考流程為單元分成 7 個階段：包括「瞭解」、「觀察」、「定義觀點」、「發想」、「原型」……等等。其實，4F 可以算是這本書所有策略的其中一環，可以單獨成立，也可以融合其中。

## 4F 的思考法則，找出自我與他人

英國學者羅貴榮 (Roger Greenaway) 提出所謂的 4F 引導法：就是 fact、feeling、finding、future。

Fact 就是「事實」之意，顧名思議就是找出這個人、這些人，或者事物的客觀事項，不虛

構，也不加入主觀的判準。如果用在對他人的描述與人我關係的建立，則強調於更認識他、更瞭解他、更發掘他。

Feeling 是「感受」。感受則是由「事實」所延伸而來的内心感覺，可以是當下與某些人事物所相處的感受，也可以是事後回想所帶來的感受。他偏重於自我的覺察，因為這件事而由内心所帶出的感覺。

Finding 是一種「發現」。從原本不知道的事，因為事實、感受的建立之後，才領悟到、才意識到我自己所不知道的面向。透過「發現」，可以讓我們省思與自我對話，找到自己的未知之處；而透過多一些的「發現」，其實就是一種思考的與敏銳度的訓練。

Future 指的是「未來」。透過過去的事實與感受、現在的發現，來達到更好的自己，讓未來的我變得更好。因此，未來是需要透過過往的經驗，來逐步建構的，而建構的過程，便是專注於當下的練習，來完成想要的既定目標。

## 從逆思維看到自我的內在

《逆思維》這本書提及，從自己到他人，從他人到群體，從群體到社會。「逆思維」幫助我們用開放的心態，提升心智的彈性，建立良性的衝突，在瞬息萬變的世界中找到平衡點。真正的「知道」，就是承認自己的「不知道」。只要謹慎思考，凡事再想一下，就能掙脫成見枷鎖，突破認知盲點，掌握永不被淘汰的核



心競爭力！

而人我關係，不就常常都是在這樣的觀點上，建立起來的嗎？

在帶領孩子們探索這個意義時，我導入了「人我關係」的課題，讓孩子去發現他生命中的「伯樂」。於是，我們的思考、對話、討論，就在課堂中，不斷地發酵，產生更多的激盪。事實上，4F 不僅僅是一種硬性、嚴謹的課程才能使用的策略，只要是發生在生活中的任何一件事務，都可以採取這種思考法，目的就是讓我們可以有覺察當下的機會，藉以提升自我，達到更好的自己。

## 生命中的貴人，帶你充滿希望

《做自己生命中的貴人：堅持為夢想買單》，這本書共有 4 個章節，60 個篇章。作者是李



康瑞先生，為美商如新寰宇領袖暨千萬美金名人、中華民國心臟病童協會榮譽創會會員。「有錢」、「成功」可以跟他畫上等號，卻不能完全描述他，因為光鮮亮麗的背後，更精彩的是，踏實努力帶給他的改變！曾經一無所有、沒有任何的背景，典型的鄉下窮小孩，靠著想過好生活的強大動機，白手起家，終於走向了一無所缺。

他希望能以自己的人生經歷，帶給大家希望，在人生遇到挫折時，心裡有所依靠，然後帶著勇氣跟希望繼續奮鬥，迎向更美好的人生，而他更認為，一定要為自己、為他人留下「生命中貴人」的重要過程。也因為這本書，我便將「貴人」視為重要的主題，在課堂中，帶著孩子一起學習。

## 別忽略了，平凡人也是貴人

這堂課，每個人都在自我的省思與彼此的分

享中，找到自己尊重的人；這些人，未必是最成功的人士，也未必是聲名遠播的，他僅僅是一個平凡小人物，就在你我身邊，便足以產生這麼巨大的漣漪。

《扭轉命運：改變人生，只要做對這 32 件事》其中有幾小段，我蠻認同的——「享受平凡，是因為在平凡中才能體會到生活的幸福和可貴，幸福是對平凡生活的一種感悟，只要經歷了平凡，就會發現：平凡才是人生的真境界。」、「做平凡人是一種享受：享受平凡，勤耕苦作有收穫，不求名利少煩惱；享受平凡，看海闊天空，飛鳥自在翱翔；看山清水秀，無限風光在眼前。享受平凡，不是消極，不是沉淪，不是無可奈何，不是自欺欺人。」、「世界上真正出類拔萃的人並不多，我們大多數人都是平凡的，但平凡的人生同樣可以光彩奪目，因為任何生命——平凡的生命和偉大的生命，都是從零開始的。」



所以有的孩子，他的貴人，除了老師、自己的父母與親友之外，還包括了隔壁那位賣紅茶冰的小攤，因為她的微笑溫暖了被冰滿足的小孩；也包括了門口的導護志工，因為有了他們，讓自己的放學路變得更安全。也有孩子提到了真正的貴人，包括同班同學，因為同學的指點迷津，讓他對畫畫產生了興趣，也因此而參加美展，走上了藝術之路。也有一位同學，對課業提不起勁，但因為體育老師的提拔，讓他步上了全中運的舞臺……。

## 共好的社會，我們一齊營造

4F 的省思，是一種很好的人我互動與人我感恩的方式，每個人都有生命故事，是值得我們去書寫與學習的典範。因為有了這樣的榜樣，才讓我們成為更好的人。當我們好、你們好、他們好，大家都共好時，我們不就營造了美好的社會了嗎？

《文茜說世紀典範人物》從歷史的角度切入，讓我們看見大人物的平凡與不平凡，我摘錄了其中文句：「除了梅克爾待在她的柏林小公寓沉默不語外，當代無論多麼迷失胡鬧荒誕，世事都已與杜魯門、羅斯福總統夫人無關。與其說他們需要我們了解他們的故事，不如說我們需要他們的故事。在當代那麼多令人失望的政治表演裡，我們內心深處的沮喪，可以在他們的人生故事中，終而找到安慰……。」雖然在我與孩子的互動過程中，沒有這般宏偉的典範可依循，但孩



子依舊可以從簡單、生活中，找到楷模，進而學習。

## 結語：勇敢活出你的快樂人生

我曾經在一個講座中，聽到了一些關於正向、心理的講座，講師提及了一些讓我很有感的話，因此抄錄下來。包括「重新辨識你所做的事情的真正價值與用意。路不轉，人轉」，「只需要幾分鐘的覺察，就可以讓一切改觀。無論活動與不活動，都能達到修復。5分鐘散步、15分鐘小憩、1小時慢跑、2小時獨處、1天完整的休假，善待身體幫助我們身心清明」，以及「正向聚焦，滿足你的求知與好奇，都能幫助複雜的思想簡化且安定」。

那麼，你是一個怎樣子的人呢？你如何看待你與做事情的態度？你如何表現出最正面的自己？你喜歡讓別人知道自己的內在，但又不愛大方的秀出來？喜歡秀出自己，但又發現自己沒什麼可以和別人分享的？又或者，你只是一個喜歡靜靜守候自己，來點隱身術的人？無論屬於周哈里窗中的哪一扇門戶，或是你從 4F 的角度來看待你與他人的關係，我都真心祝福你，可以勇敢做自己，活出自己的快樂人生。

## 延伸閱讀

- 植木理惠著；孫曉君、林倩仔譯。《人生卡關？讓專家教你開外掛！：圖解反轉社交困境的實用心理學》（臺北市：十力文化，2022）。
- 丹尼爾·席格著；李淑珺譯。《第七感：啟動認知自我與感知他人的幸福連結》（臺北市：時報出版，2018）。
- 古斯塔夫·勒龐著；董強譯。《烏合之眾：激情、非理性、領袖崇拜，盲目群體的心理陷阱》（臺北市：時報出版，2020）。
- 羅伯·狄保德著；張美惠譯。《蛤蟆先生去看心理師》（臺北市：三采文化，2022）。
- 塔爾·班夏哈著；朱靜女譯。《更快樂的選擇：哈佛史上最受歡迎的正向心理學，5 個面向鍛造反脆弱韌性，建立心理復原力！》（臺北市：天下雜誌，2023）。
- 麥可·路里克等著；朱崇旻譯。《設計思考工具箱：50 種策略應用大解析，建構邏輯思維，打造貼近顧客需求的商業模式》（臺北市：寶鼎，2021）。
- 亞當·格蘭特著；簡秀如譯。《逆思維：華頓商學院最具影響力的教授，突破人生盲點的全局思考》（臺北市：平安文化，2022）。
- 李康瑞著。《做自己生命中的貴人：堅持為夢想買單》（臺北市：華翔文創，2017）。
- 簡勝文著。《扭轉命運：改變人生，只要做對這 32 件事》（新北市：讀品文化，2014）。
- 陳文茜著。《文茜說世紀典範人物之二：從平凡到不平凡的——梅克爾、羅斯福夫人、杜魯門》（臺北市：遠流，2022）。



## 說給兒童的 偉人歷史

天衛文化編輯部 編著

天衛文化 /11202/10 冊 /21 公分 /6600 元 / 平裝  
ISBN 9789574906154/815

本套書精選勇於向未知或傳統挑戰，改變世界的 10 位歷史人物：華佗、林肯、李時珍、史懷哲、南丁格爾、玄奘、張騫、蘇利曼、李文斯頓與哥倫布，將他們精采的生命歷程、圓融的智慧，透過一則則故事，化為孩子人格成長的沃土。藉由故事、從古看今賞析、歷史年代表、冒險地圖和知識補給站；再搭配生動的有聲故事、偉人素養桌遊遊戲等豐富素材；不但可從中培養孩子的愛心胸襟與冒險智慧，更是 12 年國教新課綱最佳延伸學習。（天衛文化）



## 十二小守護 過新年 ——玉兔的祝福

陳沛慈文；嚴凱信 圖

小魯文化 /11201/40 面 /21 公分 /360 元 / 精裝  
ISBN 9786267237090/863

話說廣寒宮的除夕正熱鬧，誰也沒發現編號第 902 的玉兔貝貝偷偷溜出了宴會廳。快速達雲飛了 7 天 7 夜，將貝貝甩進了一所幼兒園，落入凡間的貝貝享受著小朋友們的寵愛，卻不知一場考驗已悄悄到來……又是新的年度到來，在經歷一波波疫情後，相信大家也都更加珍惜生命與生活之可貴、可愛。本書結合廣受幽默、想像、奇幻等元素，並特別融入新冠疫情的時事，讓人更具體感受到健康與家人團聚的意義。（小魯文化）