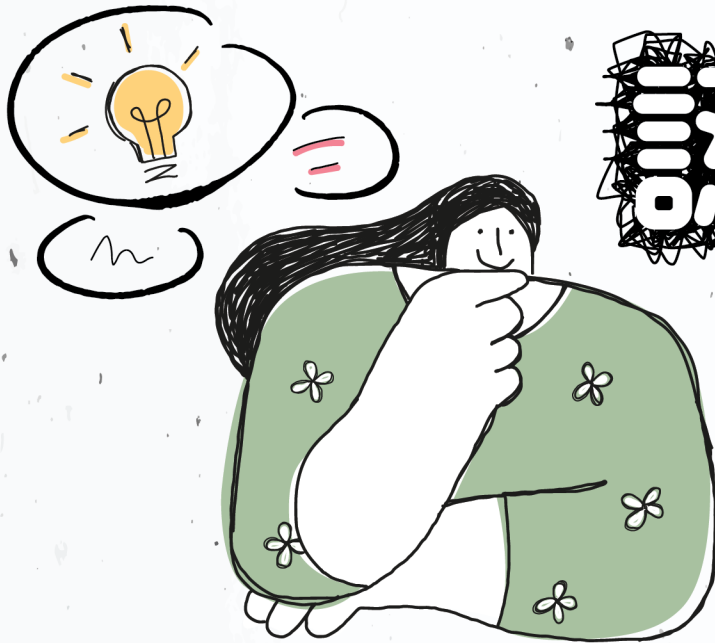




一切從

認識自己

開始



你認識自己嗎？

你的優點是什麼？

你的缺點是什麼？

若然這些問題你均能輕易回答的話，那就恭喜你，你在人際關係以及團隊合作上必然發展順利。
若然你對於這些問題感到疑惑，甚至感到困難，希望以下分享可以幫助你。

周哈里窗 (Johari Window)

由社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出的概念，
將自己和他人對於自己的想法區分成四個區域：
「開放我」、「隱藏我」、「盲目我」和「未知我」。

我們可以運用周哈里窗的概念，有策略的了解自己與對方。

自己知道

自己未知

他人知道

開放我

我知道，
很多人都這麼說！



盲目我

咦？我真的像
他們說的嗎？



他人未知

隱藏我

嘿嘿～
沒人發現我有這一面



未知我

還有其他未被
開發的我嗎？





周哈里窗 (Johari Window)



開放我
open Self

自己知道，
其他人也知道的特質和行為。

* 你知我知區，我們都知道並且不是秘密。

例子：我是個好愛看電影的人，大家都知道我這個興趣。

自己知道，
其他人不知道的特質和行為。



隱藏我
Hidden Self

* 我知但你不知區，包含你想隱藏的自我、恐懼、或過去的事。

例子：大家都認為我長期待在圖書館是好勤奮好學的人，其實好多時間我都在打機消磨時間，我也想說出真相，但我不知如何表達。



盲目我
Blind Self

自己不知道，
其他人知道的特質和行為。

* 我不知但你知區，可以是正面或負面的。

例子：每當我認真起來時，總是變得忘我及嚴肅，別人表示感到很害怕。原來我給人這種感覺，我都不知道。

自己不知道，
其他人也不知道的特質和行為。



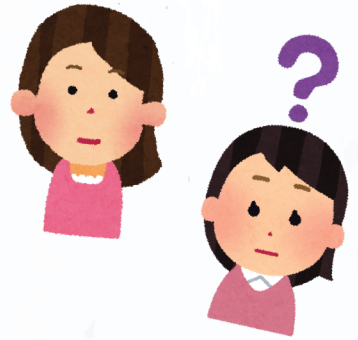
未知我
unknown Self

* 我不知你不知區，還未被發現的，但會因為經歷有新的發現。

例子：一直以來認為獨自旅行很危險和沉悶，最近嘗試獨自去一趟短期旅行才發現過程很有趣。

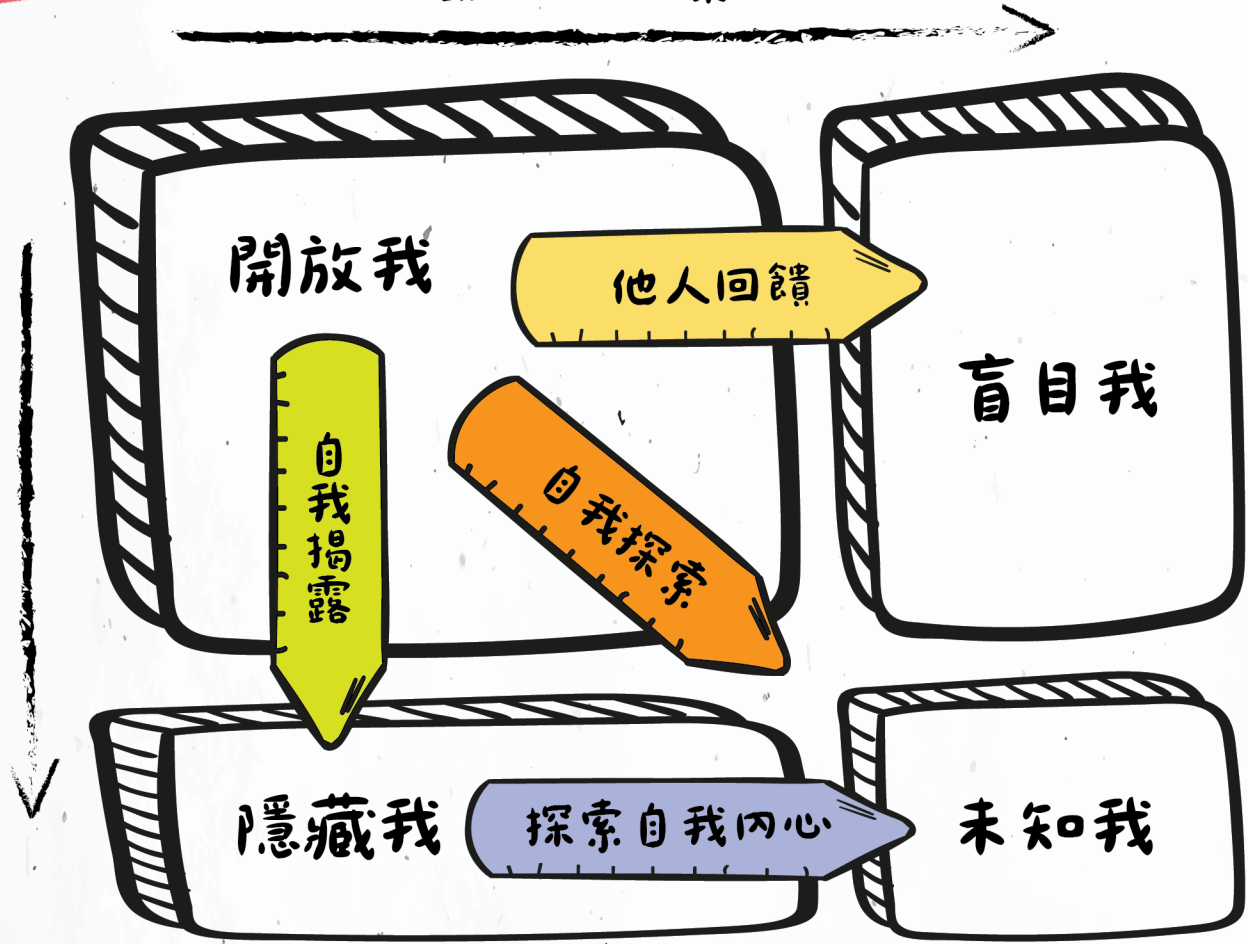


運用周哈里窗概念



主動問他人+搜集反饋

主動揭露跟他人說



認識「周哈里窗 (Johari Window)」的概念後，我們可以透過「主動說」、「主動問」、「共享發現」來擴大「開放我」，縮小「隱藏我」和「盲目我」，並且開發「開放我」。

例如我們可以主動問身邊的人對自己的看法；主動說出自己隱藏的一面；為自己增設自處時間，以好奇心探索一下自己有哪些新面貌以及更深層想法。