

練習活動：自我認識與自我分析

作法

以下共有九十組敘述。

請圈選一個字母最能形容你或最能表達你的感受的敘述。

如果你覺得兩個都不太適當，請還是選圈一個較為適當的；

如果你覺得兩個都非常適當，請還是圈選一個最為適當的。

儘量做快一點，同時小心不要勾錯地方。

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 我很努力工作 | G |
| 我不情緒化..... | E |
| 2. 我是一個好的領導者..... | L |
| 我會把我的工作處理的很有條理..... | C |
| 3. 我常冒險..... | I |
| 我喜歡吹毛求疵..... | D |
| 4. 我常吃得很快..... | T |
| 我喜歡閱讀..... | R |
| 5. 我不喜歡與人相處..... | V |
| 我容易疲倦..... | S |
| 6. 我盡力而為..... | G |
| 我很有人條理，東西都擺在適當位置..... | C |
| 7. 我會想辦法叫人做我要他們做的事..... | L |
| 我不容易生氣 | E |
| 8. 我常冒險..... | I |
| 我想得很多..... | R |
| 9. 我做事又快又穩..... | T |
| 我喜歡做細節的工作..... | D |
| 10. 我有充沛的精力玩樂或運動..... | V |
| 我的東西放的乾乾淨淨整整齊齊。..... | C |
| 11. 我儘量多交朋友..... | S |
| 我找得到我收起來的東西..... | C |
| 12. 我會去爭取我要的東西..... | G |
| 我是個好的領導者..... | L |
| 13. 我常覺得疲倦..... | I |
| 我做決定做的很慢..... | V |
| 14. 我做事很快..... | T |
| 我很少覺得生氣或悲傷..... | E |
| 15. 我交很多朋友..... | S |
| 我花很多時間思考..... | R |

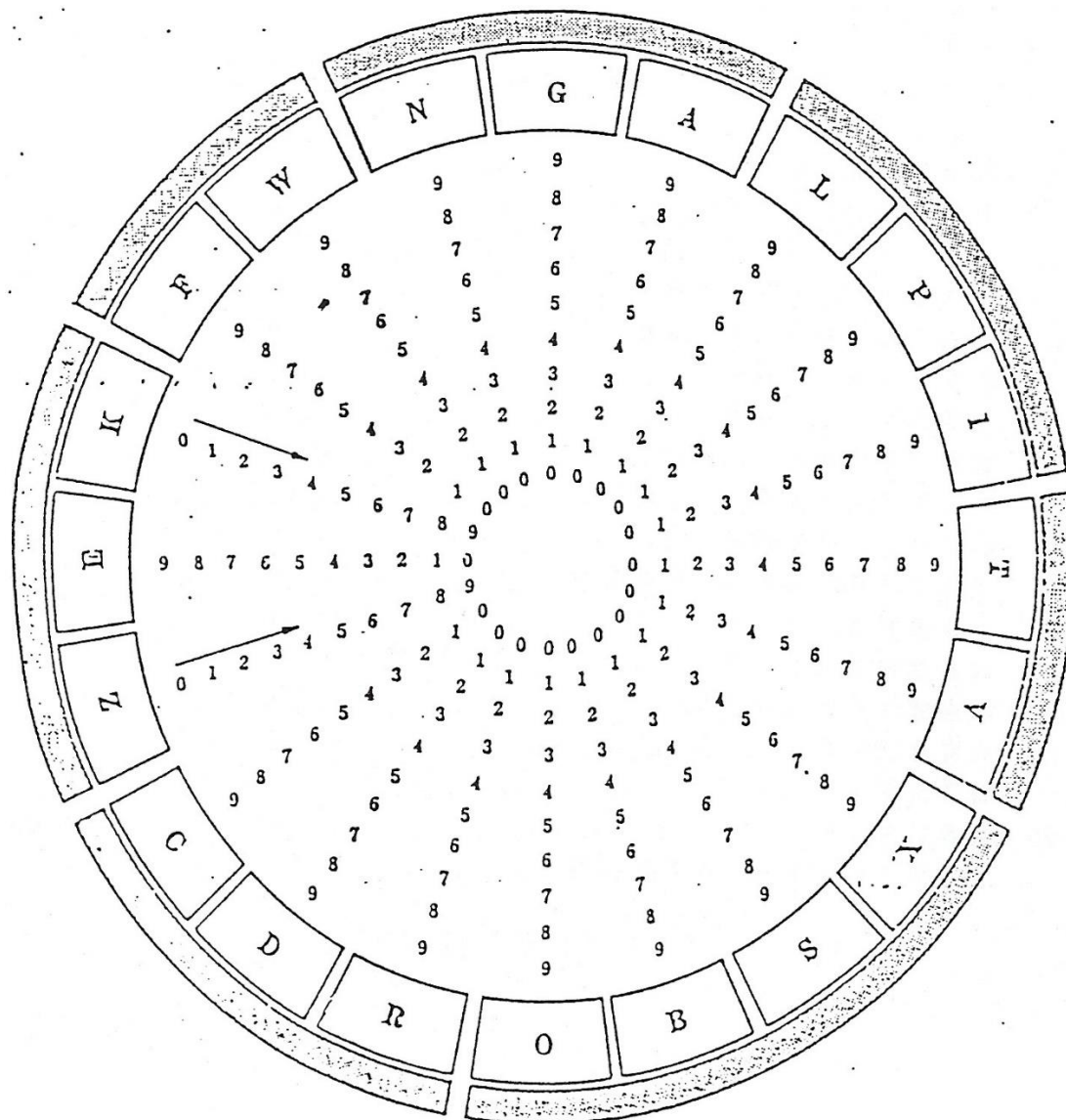
16.	我喜歡做細節的工作.....	D
	我喜歡把工作組織起來.....	C
17.	我總是盡力而為.....	G
	我很容易也很快就可以做決定.....	I
18.	我做事匆匆忙忙的.....	T
	我很有規律的做運動.....	V
19.	我是當領導者那一類型的人.....	L
	我是容易交朋友.....	S
20.	我會很早開始計劃.....	R
	我常常都很愉快.....	E
21.	我喜歡做細密的工作.....	D
	我不容易生氣.....	E
22.	我可以很快很容易就做出決定。.....	I
	我的東西放的乾乾淨淨整整齊齊的。.....	C
23.	我盡力而為.....	G
	我很友善.....	S
24.	我說話時大家都在聽.....	L
	我手很巧.....	V
25.	我做決定做的很快.....	I
	我說話說得很快.....	T
26.	我努力工作.....	G
	我想得很多且常做計劃.....	R
27.	我精力充沛.....	V
	我花太多時間思考.....	R
28.	我對人很誠懇.....	S
	我喜歡需要準確性的工作.....	D
29.	我把東西放在適當位置.....	C
	我總是很愉快.....	E
30.	團體總是做到我要求的事.....	L
	我經常很匆忙.....	T
31.	我總是想做得很完美.....	G
	人家說我從來不會累.....	V
32.	我很容易生氣.....	I
	我做決定做得很慢.....	R
33.	我喜歡作理論工作.....	R
	我喜歡做細節的工作.....	D
34.	別人認為我做事很快.....	T
	別人認為我的東西都弄的乾淨整齊.....	C

35. 我不會交朋友.....	I
我做決定做的很慢.....	S
36. 我喜歡玩、運動.....	V
我很愉快.....	E
37. 我會使別人努力工作.....	L
我隨遇而安.....	I
38. 我總是盡力而為.....	G
我喜歡每個步驟都做得很仔細.....	D
39. 我做事很快.....	T
我很容易結交朋友.....	S
40. 我想得很多且常做計劃.....	R
我把東西放在適當位置.....	C
41. 我跟大家處得很好.....	S
我脾氣好.....	E
42. 我領導團體.....	L
我對細節有興趣.....	D
43. 我很努力做事.....	G
我做事往往很快.....	T
44. 我喜歡做必須四處跑的工作	V
我喜歡做需要細心的工作.....	D
45. 大家認為我是個好的領導者.....	L
我花長時間仔細思考.....	R
46. 我喜歡人家告訴我做什麼.....	W
我起頭的事必須把它做完.....	N
47. 我喜歡取悅我仰慕的人.....	F
我要做個成功的人.....	A
48. 我喜歡受到公平待遇.....	K
我喜歡告訴別人怎麼做.....	P
49. 我喜歡做新鮮不同的事.....	Z
我喜歡談論我如何把事情做成功.....	X
50. 我喜歡結交知己的朋友.....	O
我喜歡跟一整個群體做朋友.....	B
51. 我喜歡追隨我仰慕的人.....	F
我做事總是有頭有尾.....	N
52. 我喜歡很明確的指示.....	W
我喜歡努力工作	A
53. 我喜歡新衣服.....	Z
我喜歡為別人負責.....	P

54.	我喜歡爭辯.....	K
	我喜歡人家注意我.....	X
55.	我喜歡取悅我的主管.....	F
	我對成為團體中的一份子感到興趣.....	B
56.	我避免跟人不同.....	F
	我盡量親近他人.....	O
57.	我喜歡做事做的比別人好.....	A
	我喜歡專注於一件事直到做完為止.....	N
58.	我喜歡和團體合作無間	B
	我喜歡幫人做決定.....	P
59.	我讓別人強烈影響我.....	W
	我喜歡得到很多注意.....	X
60.	必要時我會很快改變主意.....	Z
	我試著交很知己的朋友	O
61.	我要我的老板喜歡我.....	F
	別人有了錯時我喜歡告訴他.....	K
62.	我喜歡告訴團體該做什麼.....	P
	一件事沒有完成前我不會停止.....	N
63.	我喜歡加入團體.....	B
	我喜歡被團體所注目.....	X
64.	我試著交很知己的朋友.....	O
	我努力成為最好的.....	A
65.	我喜歡人家告訴我怎麼做一件工作.....	W
	我很容易覺得煩.....	Z
66.	做一項工作時我喜歡有很詳細的指示.....	W
	別人使我不悅時我會讓他知道.....	K
67.	我喜歡我所欣賞的人給我建議.....	F
	我喜歡管理別人.....	P
68.	我喜歡別人對我很親密很友善.....	O
	我總試著有頭有尾.....	N
69.	我喜歡被人家邀請.....	B
	我喜歡事情做得比別人好.....	A
70.	我喜歡做有趣的事.....	X
	我喜歡告訴別人要做什麼.....	P
71.	我喜歡接觸新鮮的人與事.....	Z
	我總想要有頭有尾.....	N
72.	我喜歡當試新鮮的事物.....	Z
	我比較喜歡與人一起工作，而不喜歡一個人獨自做.....	B

73.	事情出了錯時我有時會怪別人.....	K
	如果有人不喜歡我我會很煩.....	O
74.	我喜歡照別人的指示做事.....	K
	我喜歡取悅我的主管.....	F
75.	我希望自己很風趣.....	X
	我要成為很成功的人.....	A
76.	我要成為群體的一份子.....	B
	我同一個時候不做兩件事.....	N
77.	我希望別人來為團體做決定.....	W
	我喜歡為團體做決定.....	P
78.	我真正受到傷害時我會反擊.....	K
	我喜歡做新鮮不同的事.....	Z
79.	我喜歡做別人期望我做的事.....	F
	我喜歡受人注意.....	X
80.	我喜歡交親密知己的朋友.....	O
	我喜歡給人忠告.....	P
81.	做一項工作時我喜歡有很詳細的指示.....	W
	我喜歡跟人在一起.....	B
82.	我喜歡告訴人怎麼做事.....	P
	我做事情總要盡力而為.....	A
83.	我以我的名聲為藥.....	K
	一件事還沒解決時我不會拋開.....	N
84.	有人不喜歡我時我會很擔憂.....	O
	我喜歡人家注意我.....	X
85.	我喜歡取悅我的主管.....	F
	我喜歡嘗試新鮮不同的事.....	Z
86.	我喜歡照規則行事.....	W
	我喜歡別人很瞭解我.....	O
87.	我喜歡為我所信仰的事物而奮戰.....	K
	我喜歡努力工作.....	A
88.	我喜歡同時做很多事.....	X
	在團體中我喜歡保持沉默.....	N
89.	我有理時我會據理力爭.....	K
	我喜歡屬於一個團體.....	B
90.	我喜歡嘗試新鮮事物.....	Z
	我喜歡把一件困難的事做的很好.....	A

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G	L	I	T	V	S	R	D	C	E
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N	A	P	X	B	O	Z	K	F	W



自我分析圖

分析

(1) N (與人) 代表個人精力輸出的程度其中 N 是完成一件研情的需求 是勤奮工作的程度。
。A 是成就需求的程度 5

(2) L P 與] 是代表個人的領導和能力其中 L 是領導欲望 P 是控制他人的需求] 是決策時的安定自在程度。 還

(3) T 與 Y 是代表個人的生活拍子其中 T 是好動的程度。Y 是精力旺盛的程度。 一

(4) X S B 與 0 代表個人社交傾向其中 X 是受人注意的需求 S 是社交擴張的程度 B 是歸屬團體的需求() 是親密與相愛的需求 9

(5) R D 與 t 是代表工作調整的程度。其中 R 代表注重理論的傾向 D 是對細節工作有興趣的程度。(是組織能力。

(6) 7 E 與 K 是代表個人情緒性質。其中 7Z 代表變化的需求盒高分(即愈往圓心方向去) 代表變化需求愈高盒低分則代表不求改變。 E 是代表克制情緒的程度 K 代表防衛性的激進程度分數盒高(即盒往圓心方向去)則表示

“ 盒激進。分數愈低則表示傳被動。

(7) F 與 W 代表服從領導的程度其中 F 代表文持權威的需求 代表接受規範和輔導的需求。