**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**

1. **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**

1. **我常冒險I**

**我喜歡吹毛求疵D**

1. **我常吃得很快T**

**我喜歡閱讀R**

1. **我不喜歡與人相處V**

**我容易疲倦S**

1. **我盡力而為G**

**我很有人條理，東西都擺在適當位置C**

1. **我會想辦法叫人做我要他們做的事L**

**我不容易生氣 E**

1. **我常冒險I**

**我想得很多R**

1. **我做事又快又穩T**

**我喜歡做細節的工作D**

1. **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**

1. **我儘量多交朋友S**

**我找得到我收起來的東西C**

1. **我會去爭取我要的東西G**

**我是個好的領導者L**

1. **我常覺得疲倦I**

**我做決定做的很慢V**

1. **我做事很快T**

**我很少覺得生氣或悲傷E**

1. **我交很多朋友S**

**我花很多時間思考R**

1. **我喜歡做細節的工作D**

**我喜歡把工作組織起來C**

1. **我總是盡力而為 G**

**我很容易也很快就可以做決定I**

1. **我做事勿匆忙忙的T**

**我很有規律的做運動V**

1. **我是當領導者那一類型的人L**

**我是容易交朋友S**

1. **我會很早開始計劃R**

**我常常都很愉快E**

1. **我喜歡做細密的工作 D**

**我不容易生氣E**

1. **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**

1. **我盡力而為G**

**我很友善S**

1. **我說話時大家都在聽L**

**我手很巧V**

1. **我做決定做的很快 I**

**我說話說得很快T**

1. **我努力工作G**

**我想得很多且常做計劃R**

1. **我精力充沛V**

**我花太多時間思考R**

1. **我對人很誠懇S**

**我喜歡需要準確性的工作 D**

1. **我把東西放在適當位置C**

**我總是很愉快E**

1. **團體總是做到我要求的事L**

**我經常很匆忙T**

1. **我總是想做得很完美G**

**人家說我從來不會累V**

1. **我很容易生氣I**

**我做決定做得很慢R**

1. **我喜歡作理論工作R**

**我喜歡做細節的工作D**

1. **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**

1. **我不會交朋友I**

**我做決定做的很慢S**

1. **我喜歡玩、運動V**

**我很愉快E**

1. **我會使別人努力工作L**

**我隨遇而安I**

1. **我總是盡力而為G**

**我喜歡每個步驟都做得很仔細D**

1. **我做事很快T**

**我很容易結交朋友S**

1. **我想得很多且常做計劃R**

**我把東西放在適當位置C**

1. **我跟大家處得很好S**

**我脾氣好E**

1. **我領導團體L**

**我對細節有興趣D**

1. **我很努力做事G**

**我做事往往很快T**

1. **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**

1. **大家認為我是個好的領導者L**

**我花長時間仔細思考R**

1. **我喜歡人家告訴我做什麼W**

**我起頭的事必須把它做完N**

1. **我喜歡取悅我仰慕的人F**

**我要做個成功的人A**

1. **我喜歡受到公平待遇K**

**我喜歡告訴別人怎麼做P**

1. **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**

1. **我喜歡結交知己的朋友O**

**我喜歡跟一整個群體做朋友B**

1. **我喜歡追隨我仰慕的人F**

**我做事總是有頭有尾N**

1. **我喜歡很明確的指示W**

**我喜歡努力工作 A**

1. **我喜歡新衣服Z**

**我喜歡為別人負責P**

1. **我喜歡爭辯K**

**我喜歡人家注意我X**

1. **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**

1. **我避免跟人不同F**

**我盡量親近他人O**

1. **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**

1. **我喜歡和團體合作無間 B**

**我喜歡幫人做決定P**

1. **我讓別人強烈影響我W**

**我喜歡得到很多注意X**

1. **必要時我會很快改變主意Z**

**我試著交很知己的朋友 O**

1. **我要我的老板喜歡我F**

**別人有了錯時我喜歡告訴他K**

1. **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**

1. **我喜歡加入團體B**

**我喜歡被團體所注目X**

1. **我試著交很知己的朋友O**

**我努力成為最好的A**

1. **我喜歡人家告訴我怎麼做一件工作W**

**我很容易覺得煩Z**

1. **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**

1. **我喜歡我所欣賞的人給我建議F**

**我喜歡管理別人P**

1. **我喜歡別人對我很親密很友善O**

**我總試著有頭有尾N**

1. **我喜歡被人家邀請B**

**我喜歡事情做得比別人好A**

1. **我喜歡做有趣的事X**

**我喜歡告訴別人要做什麼P**

1. **我喜歡接觸新鮮的人與事Z**

**我總想要有頭有尾N**

1. **我喜歡嘗試新鮮的的事物Z**

**我比較喜歡與人一起工作，而不喜歡一個人獨自做B**

1. **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**

1. **我喜歡照別人的指示做事K**

**我喜歡取悅我的主管F**

1. **我希望自己很風趣X**

**我要成為很成功的人A**

1. **我要成為群體的一份子B**

**我同一個時候不做兩件事N**

1. **我希望別人來為團體做決定W**

**我喜歡為團體做決定P**

1. **我真正受到傷害時我會反擊K**

**我喜歡做新鮮不同的事。Z**

1. **我喜歡做別人期望我做的事F**

**我喜歡受人注意X**

1. **我喜歡交親密知已的朋友O**

**我喜歡給人忠告P**

1. **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**

1. **我喜歡告訴人怎麼做事P**

**我做事情總要盡力而為A**

1. **我以我的名聲為榮K**

**一件事還沒解決時我不會拋開N**

1. **有人不喜歡我時我會很擔憂O**

**我喜歡人家注意我X**

1. **我喜歡取悅我的主管F**

**我喜歡嘗試新鮮不同的事Z**

1. **我喜歡照規則行事W**

**我喜歡別人很瞭解我O**

1. **我喜歡為我所信仰的事物而奮戰K**

**我喜歡努力工作A**

1. **我喜歡同時做很多事X**

**在團體中我喜歡保持沉默N**

1. **我有理時我會據理力爭K**

**我喜歡屬於一個圍體B**

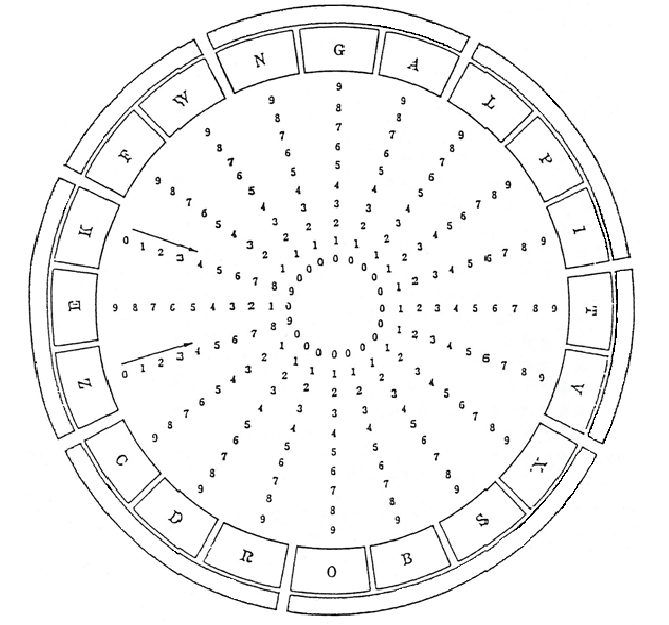
1. **我喜歡嘗試新鮮事物Z**

**我喜歡把一件困難的事做的很好A**

**N:4 G:8 A:6 L:5 P:6 I:2 T:5 V:6**

**X:5 S:3 B:7 O:5 R:8 D:1 C:6 Z:6 E:3 K:4**

**F:0 W:0**

****

**自我分析圖**

**分析**

1. **N 、G 與A檢測個人精力輸出的程度**

* **N 是完成一件事情（有始有終）的需求程度**
* **G 是勤奮工作的程度**
* **A 是成就（功）需求的程度**

1. **L 、P 與I檢測個人的領導傾向**

* **L 是領導慾望**
* **P 是控制他人的需求**
* **I 是做決策時感到安定自在的程度**

1. **T 與V檢測個人的生活節奏/步調**

* **T 是處理事務的速度需求**
* **V 是精力旺盛的程度**

1. **X 、S 、B 與O檢測個人的社交傾向**

* **X 是受人注意的需求**
* **S 是社交層面擴張的程度**
* **B 是團體歸屬的需求**
* **O是親密關係（close relationship）的需求**

1. **R 、D 與C檢測個人的工作型態偏好**

* **R 代表注重理論（思考、規劃）的傾向**
* **D 是對細節工作有興趣的程度**
* **C 是組織能力**

1. **Z 、E 與K檢測個人的情緒特質**

* **Z 代表變化的需求，愈高分（即愈往圓心方向去）代表變化需求愈高，愈低分則代表不喜改變**
* **E是代表克制情緒的程度（即EQ）**
* **K 代表防衛性的激進程度，分數愈高（即愈往圓心方向去）表示防衛性愈強**

1. **F 與W檢測個人服從領導的程度**

* **F 代表支持（取悅）權威的需求**
* **W 代表願意接受規範和領導的程度**

**心得**

**N、G、A:**

**我對完成一件事的需求好像沒有那麼高，或許是因為時常努力了卻沒有獲得預期的成果，導致失望、沮喪，讓自己常常懷疑自己是否真的有能力，而放棄，除非是我認為非常有意義、有極高機會完成，我才會持續地將其完成。**

**我了解我是個願意付諸行動的人，想一想，或許因為常常看到很多激勵人努力的金句俗諺，例如「人一能之幾十之、人十能之幾百之」或是「努力了不一定會成功，但不努力一定不會成功」許多許多。我承認我可能沒有天賦異稟，但是我相信適當且有效的努力，或許成功的機會也就大一些，讓我願意勤奮努力多一些。**

**我對成功的需求程度也蠻高的，我覺得一件事情努力了許久，換來的卻是失敗，會讓我很失望，所以我總是會想辦法將我在乎的事，做到最好!**

**L、P、I:**

**我知道我自己是個有領導慾望的人，我享受在能夠掌握許多訊息的氛圍當中，我也喜歡發號司令的感覺，彷彿自己掌控著一切，會讓我心情很愉悅(但想像中的領導，和實際上的領導，感覺是兩回事XD)。**

**藉由這個量表，讓我更認識自己，我才發覺，好像真的是許大多時候，我是不太願意做決策的，或許是因為過往不好的決策經驗(不管做哪個決策，總是會被批評)，讓我內心會有些害怕做決策。**

**T、V:**

**我一直以為我是個動作慢吞吞的人，但是量表卻指出，我的處理事務的速度需求較高，讓我左思右想，我想唯一的可能應該是我在處理公事，而且是很重要的事的時候，我就會責任心上身，盡快將事情辦妥，不然其實我做事情總是慢條斯理，甚至是沒有效率…**

**X 、S 、B 、O:**

**說到人際關係，我就想到阿德勒心理學闡述的想法:「所有的煩惱都是人際的煩惱」，人際關係是我內心很大的矛盾，喜歡被大家注意，卻也害怕輿論攻擊，當目光越是聚焦在我身上，被談論的機會就越大!**

**我是一個喜歡交朋友的人，也很願意擴張交友圈，可是對同儕常常在說話上師了禮節，也可能是自視甚高，造成我在與人互動的過程中，會傷害到別人，往往變成他人和我交際的意願不高，加上心理上自卑情結，總覺得是他人不願意和我做朋友，而陷入了惡性循環，導致最後我人際擴張程度不高。**

**我覺得我對團體歸屬感有很大的需求，可能的原因為年幼時家庭給予的關愛不足，在家庭得不到的關懷，可以從校園和同儕的朋友關係中獲得，又不是跟大多數的人很合得來，因此更珍惜得來不易的知己朋友，更傾向於待在特定的團體當中，製造團體的親密關係。**

**R、D、C:**

**我注重思考、理論性質，甚至創意發想，因為我認為這些性質的事物能夠讓我在突破重重難關時，獲得巨大的滿足感、成就感，而且從小就被教育，要靠動腦賺錢，才不用那麼辛苦賺錢，雖然我並不排斥勞力工作，但在家庭中耳濡目染的情況下，讓自己有個目標-未來可以有能力靠理論、思考去賺錢。**

**根據量表顯示，我是不那麼注重事情的細節，讓我仔細思考了一番，這或許有好有壞，我的想法是，對於各樣事物有大致的了解，擁有相當程度的認識，能對目前所專注的事物有很大的幫助，透過一些相似的例子，或者相同性質的理論，能夠讓我更快速的掌握其大略的知識，但這造成我沒辦法專精於某個領域，也可能錯失了很重要的細節。**

**我應該算是蠻有組織能力的人，我透過閱讀書籍，收集了很多的方法，學會了很多組織的工具，我喜歡有組織地進行自己該做的事，也喜歡(更多的是需要學習)組織一個群體完成共同的目標!**

**Z、E、K:**

**我希望我的生活千變萬化，我厭惡一成不變，生活、課業、工作內容，我需要一定程度的新鮮感，不然持續陷在枯燥乏味的事物中，會讓我覺得無聊，好像人生沒又目標，所以當適應了一個環境，我總是嘗試去改變(當然不是每件事物)，例如:房間的擺設位置(我印象中我曾經兩次花了一整天，將我房間中的所有物品”桌子、床墊”通通搬出房間外，再重新擺設)、學習狀況(我的英文能力不好，高中的時候我自己改變了超多背單字的方式:將要背的單字抄50遍、寫中文默寫英文，寫英文默寫中文、重複朗誦該單字得例句等等)，有時候改變了並不是很理想，但更多的是換來更滿意的狀態。**

**情緒不穩定一直是存在我生命中很大的問題，我很容易陷入負面的情緒當中，也曾多次有輕生的念頭，上了高中，認識了基督教這個信仰，讓我真正意識到這個大問題，嘗試練習改善它，卻沒有想像中的容易，現在的我還是很容易陷入負面情緒，但更多的時候我會很快地跳脫，並且跟自己對話，鼓勵自己正向一些，有時候也會讓自己靜一靜，沉浸在負面情緒中，不是為了控訴自己很糟糕，而是了解為甚麼會有這樣的情緒，是甚麼原因引起的，越認識它，越能掌控它。**

**隨著歲月的增長，我好像不會對人起防衛心，反而是更願意與人親近，或許也跟信仰有些關係吧，雖然需要承擔可能被背叛的風險，但是我更確信現在的我，這麼做是有幫助的，利人利己。**

**F、W**

**沒有想到我順服領域的兩個指標都是0，可能是因為我在擁有權威時，受到了很多的輿論攻擊，導致有了別人領導時，不願順服的報復心理，或許我沒有那麼不願意服從啦，只是內心當中，有時候會很不認同其他領導者的只是，實際行動上還是願意配合的。(很少支持，多是被動配合)**