

## 學習單(O)—綜合高中選組試探-- 個人特質之 Johari's Window 周哈里窗

資訊應用學程吳蓓怡主任 天主教德光中學 班級\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 羅斯伯自尊感量表 分數\_\_\_\_\_

你了解自己嗎？影響人做決定的自我因素不外乎「我能夠做什麼？」、「我喜歡做什麼？」、「我願意做什麼？」三個主要因素。這個測驗想藉由自己與親朋好友一起，幫忙找出自己的特質，自己的優點，成為未來選擇科系與工作的提示。

請把你的周哈里窗超連結，告訴你的親朋好友，請他們選出你的 5-6 個特質，最後我們可以統計出你自己的周哈里窗，找出自己「自己瞭解，他人也瞭解」、「自己瞭解，他人不瞭解」、「自己不瞭解，而他人瞭解」及「自己與他人都不瞭解」四部分

**開放我** 左上角那一扇窗稱為「開放我」，這個部份指的是我們自己知道而別人也知道的部份。例如：我們的長相、身高、體重及某些屬於公開性質的資料，例如：性別、籍貫、特別的習慣...等。

**盲目我** 右上角那一扇窗稱為「盲目我」，這個部份是指自己不知道而別人卻知道的部份。例如：個人的口頭禪或一些小動作或特定的作事方法，而這是自己平常不自覺的，除非別人告訴你。盲目我的大小與個人自我觀察、自我省察的能力有關，通常內省特質比較強的人，則可能他的盲目我會比較小。

**隱藏我** 左下角那一扇窗稱為「隱藏我」，這個部份指的是自己知道而別人不知道的部份。例如：許多童年往事、痛苦辛酸的經驗、身體上的隱疾...等。

**未知我** 右下角那一扇窗稱為「未知我」，這個部份是指自己不知道而別人也不知道的部份。例如：若未經某種因緣際會的經驗，可能從來也不知道自己會演說、口才一級棒，若沒有當過班級幹部，不知道原來自己領導統御的能力還不錯...等，通常是指一些尚待開發的能力或特性，當然也包含佛洛伊德所提出的潛意識層面，默默影響著我們的喜怒哀樂。

周哈里窗的概念提出是希望人們能清楚掌握自己的四個部份，並且透過自我省察、自我坦誠、他人的回饋...等方式，使開放我能越來越大，而其他三部份越來越小。

Able 有能力	Accepting 接納的	Adaptable 適應能力強	Bold 大膽	Brave 勇敢
Calm 冷靜	Caring 關懷	Cheerful 喜悅	Clever 聰明	Complex 複雜
Confident 自信	Dependable 可靠	Dignified 端莊	Energetic 有活力	Extroverted 外向
Friendly 友善的	Giving 付出	Happy 快樂	Helpful 有幫助	Idealistic 理想化
Independent 獨立	Ingenious 巧妙	Intelligent 聰慧的	Introverted 內斂 內向	Kind 仁慈
Knowledgeable 有知識	Logical 邏輯好	Loving 愛人的	Mature 成熟	Modest 謙虛
Nervous 緊張	Observant 具有觀察力	Organized 有組織力	Patient 有耐心	Powerful 有力量
Proud 驕傲	Quiet 安靜	Reflective 會省思	Relaxed 輕鬆	Religious 宗教的
Responsive 給人回應	Searching 尋找	self-assertive 自作主張	self-conscious 自我意識	Sensible 敏銳的
Sentimental 感傷的	Shy 害羞的	Silly 愚蠢的	Spontaneous 自動自發	Sympathetic 有同情心
Tense 緊張	Trustworthy 可靠	Warm 溫暖	Wise 有智慧的	Witty 有機智的

請抄寫下你的周哈里窗，找出你的特質(優點) 60%

	Known to Self	Not Known to Self
Known to Others	Arena (自知他人也知)	Blind Spot 盲點 (自己不知，他人知)
Not Known to Others	Façade (自知但別人不知)	Unknown (未知可待開發的特質)

1. 截至目前，有幾位親朋好友幫你做此分析? ( )位 (5%)  
(請下次來上課再查詢，本週請回家散佈此分析請朋友做，越多親朋幫忙選填，測驗準確越高。)

2. 大家共同認為你最多的前三特質是? 請按百分比多少排列，多的寫前面

a.( ) 佔 ( %)

b.( ) 佔 ( %)

c.( ) 佔 ( %)

3. 學生測驗心得 20%

4. 家長意見 10%

5. 家長簽名 5%