

你的多種面貌—認識自己

撰文/戴麗紅、謝筱梅、謝淑敏、許寧櫻

一、前言

每個人都多多少少承認:我不夠了解自己。每個人都有對自己的一些看法或疑惑:「我是怎麼樣的一個人」;「我擁有什麼樣的條件」;「別人以什麼樣的眼光來看我」,「我給別人的感覺是怎麼樣」等等。但是,我們所認識的自己和真實的自己之間差距有多大?

有些人可能高估了自己,他所看到的自己居然比多數別人眼中的他可愛太多,這顯示他對自己的認識,有扭曲的部份,也有過度膨脹的部份;同樣地,也有些人對自己缺乏信心,只看得到自己的缺點、堅持自己是一無是處,造成自我貶抑;這兩類極端情形,都源於相同的原因:對自己的了解不夠,對自己的認識不夠客觀。

二、我的多種面貌

對已經是個大學生的你來說,相信你曾經不止一次地問過自己:我到底是怎麼樣的一個人呢?因為,從懂事到現在,我們都有過相同的困惑:認識我的人,他們對我有各種不同的印象和觀感。使我們忍不住要問:那一個才是真正的我呢?其實,它們都是「我」,只是從不同角度所看到的我,在不同的情境之下,從不同的人際關係中,別人感受到了不同的我。

但是,最重要的一點是:拼湊起來之後,我對它還感到親切否?我是否可以從中理出一個頭緒:我的表裡是不是常常一致的?我知不知道自己需要什麼?什麼是我想要追求的?我要往那裡去?我的生活是不是一直有目標在引導我前行?

三、認識自己的途徑:

- (一)在團體中多方觀察別人的反應,中肯地拿自己和別人作比較。較客觀地評估自己。可以幫助自己看清楚”真實的我”。此外,藉助客觀的心理測驗結果也是一種方法。
- (二)誠實地面對自己,面對別人。當能心平氣和地接納真實的自己,同時接納別人之後,才有可能和自己、和別人維持真正的和諧關係—不需要虛偽,不需要壓抑,也不必委曲求全。例如:可以誠懇地向別人表達出內

心真實的想法，同時也有誠意去聽聽別人對自己的意見。

- (三)**樂於嘗試、學習。**有時我們對某些美好的事情，又期待又怕受到傷害，於是封閉自己的心靈。有時我們不敢做決定，急於尋求別人給我們建議，因為擔心自己不能承擔失敗的後果。其實，有冒險、有嘗試，才有新的發現與體認，對自己的認識也是這樣得來的。
- (四)**敞開心胸，多聽聽別人怎麼說。**虛心接納朋友的意見，用來作為改進自己言行的參考，「三人行必有我師」，這是有道理的，剛愎自用會失去了藉由別人來了解自己的機會，也往往招致孤獨、怨懟。
- (五)**理想我和真實我之間差距太大，會使自己容易感覺達不到而放棄或容易對自己不滿意，進行自我省思使理想我和真實我之間的差距到可以實現的地步，使自己接受合理的挑戰，繼續有進步。**

四、結語：

愈多認識自己，才愈能清楚自己要怎樣更健康的成長；在面對複雜多變的社會，我們需要認識自己，才能彈性地調整自己，選擇合適自己的環境，發現自己獨特的才華與特性，有勇氣接受挑戰，建立和諧的人際關係。實現自我的潛能。

參考資料

1. 朱麗文譯(民 81)**你的許多面貌**。臺北。時報文化出版公司。
2. 程心怡編譯(民 80)**快樂地活出自我**。臺北，頂淵文化公司。