

成功經營自己的第一步

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

人，有2個眼睛，可以看世間、看萬物、看他人，就是看不到自己。人，可以認識世界、歷史、社會暨親友，就是無法好好認識自己。

早在2,400年前希臘哲學家蘇格拉底曾說過一句名言：「認識自己。這也是人類幾千年來一直在學習的功課，但由於人以自我中心、自以為是，而忽略認識自己」。每個人或多或少都會承認「我不夠了解自己」。都會對自己有一些看法或疑惑：「我是個什麼樣的人、擁有那些優點」、「別人對我的看法及給別人的感覺如何」等。當自己介紹時，經常以姓名、年齡、體型外貌、住所、職業、學歷、性向等來代表自己，因為那是顯而易見「外在自我」的特徵，而興趣、能力、性格、價值觀和理念等，則是連自己都不易窺見「內在自我」的內隱特徵。因此，自我是由「外在和內在」的自我組成。有些人會高估自己，他所看到的比別人眼中的自己更好，這顯示他對自我有扭曲或過度膨脹的現象；相反地，有些人缺乏信心，總覺得自己一無是處而自我貶抑，這些狀況均是「不夠了解自己暨認識的客觀」。

現今的台灣青年有個共同的問題：「大學畢業不知自己未來尋求的是什麼，找工作隨波逐流，汲汲營營的想進入當紅的行業」。前幾年，數位、新媒體的話題火熱，一堆人嚮往到網路公司上班，希望成為科技新貴；在金融海嘯爆發前，又一窩蜂的擠進銀行捧金飯碗；而近幾年大環境不好，報考公務員的人又屢攀新高。這些現象顯示，大部份的年輕人不知道自己要的是什麼？當一個人不瞭解自己的興趣、性向和優勢，甚至不知道自己是誰，喜歡什麼，能做什麼，怎可能找到一個讓自己快樂又有成就感的工作！

如何找到適合自己的工作 and 生活方式，首先要問自己想要什麼？有多想？得到的機率？而不是該不該要的問題。如果對自己的認識不夠，又高估或低估自己，反會讓自己產生許多幻想和挫折，產生夢想破碎不知所措的煎熬。若你能掌握生命中真正想要暨能丟棄的什麼，那你所追求的生命力將被激發出來。認識「自我」，最重要的是要對「我是…、我能…、我喜歡…、我要…、我重視…」等問題找到自己專有、獨特的答案。換句話說，就是要認識「我」的個性、能力、喜好、需求、價值觀等特質，重新定位內在自我。下列是協助你如何「認識自己」的方法：

一、在團體中多觀察別人對自己的反應，客觀得了解自己的狀態。方能幫助你看清楚

『真實的自己』。另外，運用客觀的「心理測驗」也是一種方法。

二、誠實地面對自己和他人。若能心平氣和地接納真實的自己，同時也接納別人，才可能與自己、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。

三、樂於嘗試、學習。有時我們對某些情事，既期待又怕受到傷害，而裹足不前、不敢做決定，急於尋求別人的協助。其實，勇於冒險、嘗試，才會有新的發現與體認，並激發自我潛能，對自己的認識更深一層。

四、敞開心胸，多聽聽別人怎麼說。古人云：「三人行，必有我師」，虛心接納朋友的意見，作為改進自己言行的參考。

五、欣賞與接納自己。無論你的優點、缺點、性格特質等都是你最寶貴的資源，放輕鬆想想每個特質對自己的意義，欣賞、接納它們的存在，並適時、適切、調整它們展現的程度，建立一個健康、快樂的人生。

釐清自己的性格、興趣、能力、需求與價值觀，並學會接納自己、喜歡自己，如此才能活出自己，找到適合自己的生活方式暨屬於自己的安身立命之處。

2013/05/06