

## 指導手冊 黑手與白手－第九刊 其實你不懂我的心

我了解自己嗎？為何需要了解自己？了解自己有這麼重要嗎？  
別人了解的我跟我自己了解自己的自己，會一樣嗎？

你知道一個人有四個面向嗎？而這四個面向又分別是什麼呢？  
聖靈的果子有九個，這些特質我都有嗎？

我未將你造在腹中，我已曉得你；你未出母胎，我已分別你為聖；我已派你作列國的先知。(耶一 5)

Before I formed you in the womb I knew you, before you were born I set you apart; I appointed you as a prophet to the nations. (Jeremiah 01:05)

### 課前準備

1. 請先將學員分成兩組
2. 將活動一【你眼中的我】的「○」、「X」牌按人數列印出。參【附件一】
3. 將活動一【你眼中的我】的題庫&答案紙按人數列印出。參【附件二】
4. 把活動二【其實你不懂我的心】 Good & Bad 特質表按人數列印出。參【附件三】
5. 把活動二【其實你不懂我的心】 賓果單按人數列印出參【附件四】
6. 按人數準備原子筆

## 活動一：你眼中的我

同學們，我們無論在家庭、學校或教會裡，我們應該都希望自己是個被大家認同，而且受歡迎的人，但是我們對自己到底認識多少呢？你覺得你對自己的認識，跟他人對你的認識會一樣嗎？現在讓我們來進行接下來的活動。

### 貼心提醒

教員可先分組學員，每組人數約 8-10 人。

### 遊戲規則

1. 組員中，我們會先選出一位上台，此學員需要背對其他學員。
2. 當主持人(教員)說出題目時，若其他學員認同就舉「○」牌，不認同就舉「X」。
3. 台上的自己也要舉牌。
4. 舉完牌後，台上的學員可以轉身看看其他學員的回答。
5. 由教員統計每一個問題所有，「○」、「X」的數目。
6. 每人輪流上台回答問題，直到輪完，然後由教員發每個人的統計表。

## 活動二：其實你不懂我的心

經過剛剛的活動，每個人都可以清楚的看出，自己看自己，與別人眼中的我，有什麼不同？剛剛的活動大多屬於外在/外顯的，接下來我們要進行「其實你不懂我的心」的活動，來幫助我們更認識自己。

### 貼心提醒

教員可先把周哈里視窗畫/寫在黑板上

### 遊戲規則

1. 請教員將學員分成兩組。
2. 各組教員發給每位學員一張 Good & Bad 特質表【附件三】，一張賓果單【附件四】，以及一支原子筆。
3. 同學們請依照【附件三】上半部有關 Good 1~30 個特質，圈選出 16 個符合自己擁有的部分，誠實的將號碼任意填在賓果單【附件四】中。
4. 另外，再將【附件三】下半部有關 Bad 1~30 個特質，圈選出 16 個符合自己有的部分，誠實的將號碼任意填在賓果單【附件四】中。
5. 各小組先進行 Good 賓果遊戲，最先完成一條線者即賓果為優勝者。
6. 賓果遊戲進行方式：由第一位學員說出自己在賓果單內的特質，並圈出來，接著輪到下位學員說出賓果單內的特質，若這特質自己的賓果單內有，請圈出來，若沒有則不圈，依此類推，每位學員都輪流一次遊戲過程中，最先完成一條線者即賓果為優勝者。
7. Good 特質完成，接著進行 Bad 賓果遊戲，遊戲規則同 3~6。
8. Bad 的特質一樣以最先完成一條線者即賓果為優勝者。

### 小組分享

1. 現在請你們從圈選的好及壞 16 個特質中，選出 2 個最在意的特質來詢問小組所有的學員，認不認同自己有這項特質？

例如：「請問你們認為我是個溫柔/小氣的人嗎？」認同的請舉手，這項特質便是所謂的「公眾我」，越多人認同表示你在別人的心中，和你外在表現出來的行為是很一致的。請依順時針方式，讓每個學員輪流發問。

2. 對於今天的活動是否讓我更了解自己？請說明
3. 對於今天的活動是否有讓自己了解到不一樣的自己？請說明
4. 你覺得為何神造人會有這麼多不同的特質？
5. 如果大家性格都差不多，這世界會變成怎樣？

6. 你覺得自己的哪些特質符合聖經教導的特質？
7. 你覺得自己的哪些特質較不符合聖經教導的特質？
8. 聖靈的八個果子，我有幾個？ 分別是哪幾個？

### 結語

同學們，在剛剛的賓果活動中，我們已將自我認知 Good & Bad 的特質表明出來，其實在「周哈里窗」的理論中，每個人都有四個我，

	【自己知道】	【自己不知道】
【別人知道】	A 公眾我 自己與別人都有提到的特質	B 背脊我 自己沒寫而別人卻提到的特質
【別人不知道】	C 秘密我 自己有寫而別人卻沒提到的特質	D 潛在我 自己與別人都不知道的特質

其實大多數的人都很在意別人的眼光，你也是這樣的嗎？

想像人的心就像一扇窗，4 個窗格之間的分隔很厚，視線無法穿透。你站在窗子的一側看自己，只可以看見兩個窗格；別人從窗子的另一側看你，只可以看見兩個窗格。無論是你自己還是別人，都無法看見完整的你。

窗是田字型，分成四個區域，內容是關於自我認知、行為及別人對自己的認知：

**A：公眾我：**是自己和別人都知道的公開部分。身高膚色、年齡、婚姻狀況、性別、特別的習慣...等包括自己的行為、喜歡吃什麼菜等等。

**B：背脊我：**是盲目的領域。自己不知道，而別人有發覺的，例如口頭禪或一些小動作，不一定全部是缺點，而這是自己平常不自覺的，除非別人告訴你。通常內省特質比較強的人，則可能他的盲目我會比較小。

**C 秘密我:** 隱藏的領域，自己清楚知道而別人卻不知道的秘密。也許是平常自己不肯坦露的缺點，痛苦辛酸的經驗、身體上的隱疾或是心中的願望、雄心、優點...等。是個人有意隱藏的祕密或想法，不敢告訴別人的部分。

**D 潛在我:** 自我與公眾都不知，也稱為潛意識。人的潛能常是自己和別人不易發覺的。通常是指尚待開發的能力或特性。

我們都是神所創造的，聖經上說我們還沒有出生，神就知道我們了(耶一 5)，天底下最了解我們的就是天上的真神——我們的阿爸父，我們每個人在神的面前都是赤露敞開的。

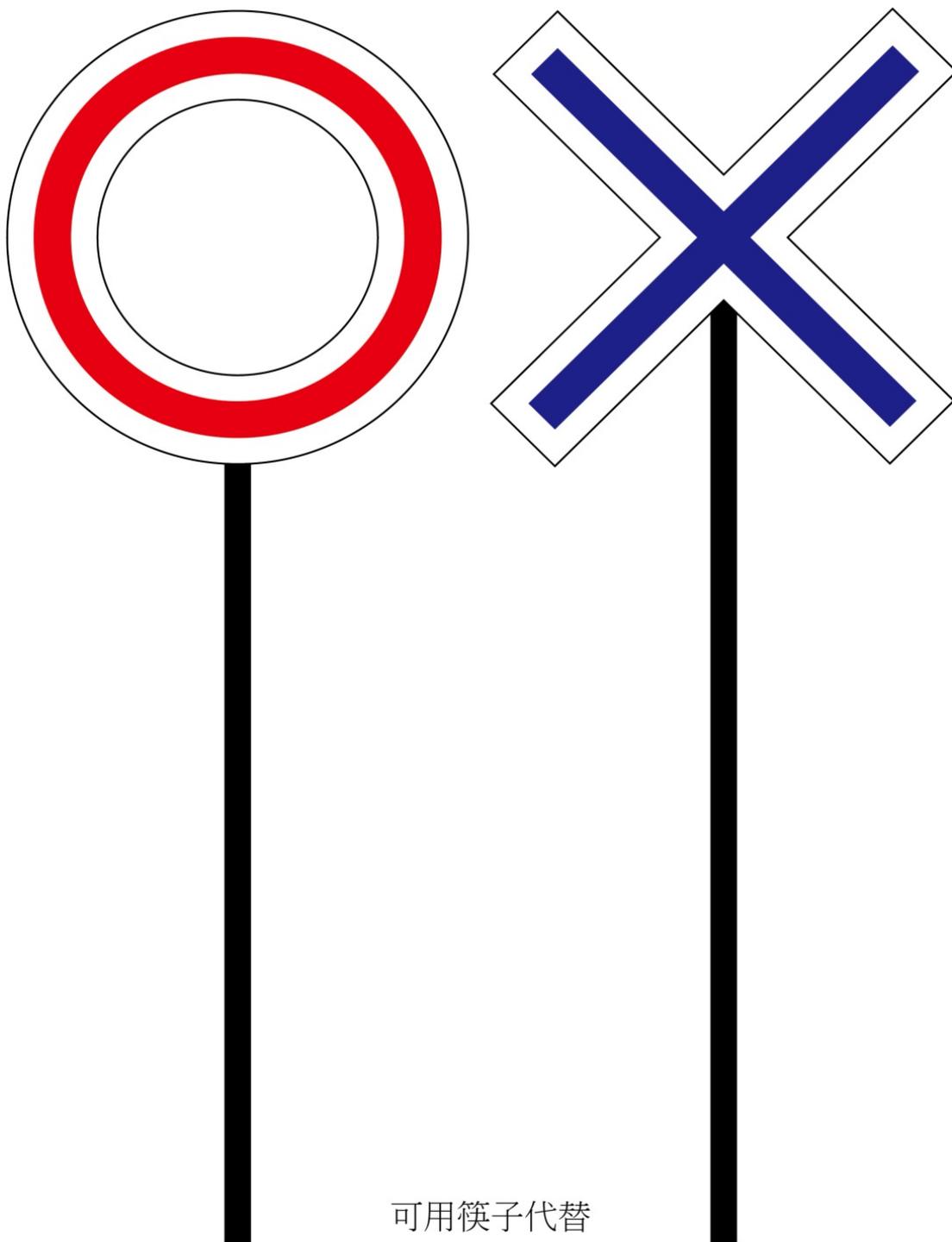
在「**其實你不懂我的心**」的活動中，我們了解自己好與不好的人格特質，如同聖經中的人物一樣，其實在這世上沒有一個義人，但是主耶穌希望我們心意更新變化像祂一樣完全。因此，不論我們個性中有什麼缺點，只要我們願意倚靠神，常常聚會、讀經和禱告，靠著聖靈的幫助，聖靈就會幫助我們成聖，讓我們有資格進天國，享受永遠的福樂。

周哈里窗 參考資料來源：

<http://www.managertoday.com.tw/glossary/view/130>

學習單 活動一【你眼中的我】 - 「O」、「X」牌

(附錄一) O X 牌



學習單 活動一【你眼中的我】 - 題庫&答案紙

姓名：

NO.	題目	自己覺得...(打 V)		別人覺得...(記數)	
		○	X	○	X
1	他長得好看嗎				
2	他有口頭禪				
3	他悶騷嗎				
4	他常遲到				
5	他會占人便宜				
6	他容易暴怒				
7	他樂意分享				
8	他都說重點				
9	他會一直碎碎念				

姓名：

NO.	題目	自己覺得...(打 V)		別人覺得...(記數)	
		○	X	○	X
1	你覺得他順眼嗎				
2	他有招牌小動作				
3	他還有我不知道的優點				
4	他很容易暴走				
5	他給人成熟的感覺				
6	樂意助人				
7	他喜歡讀書				
8	他的稀有度很高				
9	很宅				

學習單 活動二【其實你不懂我的心】 – Good & Bad 特質表

Good 特質表

1 善良	2 有耐性	3 溫柔	4 聰明	5 誠實
6 孝順	7 熱心助人	8 大方	9 個性隨和	10 犧牲奉獻
11 主動積極	12 活潑熱情	13 有禮貌	14 理解力高	15 正直
16 勇敢	17 善於分析	18 勤勞	19 守紀律	20 心胸寬大
21 負責任	22 謹慎	23 可信賴	24 幽默	25 樂觀開朗
26 受歡迎	27 謙虛	28 體貼	29 可愛	30 客觀

Bad 特質表

1 說謊	2 貪小便宜	3 忌妒	4 自大	5 小氣
6 愛計較	7 內向	8 結巴	9 容易緊張	10 膽小
11 慢吞吞	12 頑皮	13 粗心大意	14 消極	15 容易煩惱
16 懶惰	17 自卑	18 愛說話	19 不受歡迎	20 悲觀
21 善變	22 浪費	23 愛管閒事	24 任性	25 愛逞強
26 猶豫不決	27 暴躁易怒	28 個性多疑	29 個性衝動	30 心機重

學習單 活動二【其實你不懂我的心】 - 賓果單

## GOOD 特質 賓果單


## BAD 特質 賓果單
