**Worksheet 18**

**認識自我**

**姓名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別 : \_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**活動一: 現代抽象派畫家工作紙**

這是一個可幫助你認識自己更多的遊戲。首先請隨意在這幅圖畫上「加工」，你可以畫上一些線條，使每張圖畫變成一個更有意思，或比原來更抽象的畫面。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |    |
|  |  |

**現代抽象派畫家工作紙**

**參考資料**

**\*\*(以下資料僅供參考，老師可根據學生需要及實際情況，於活動後給予適切的跟進及輔導。)**

 ●

左圖代表了你的創意，如果你在這圖上從一個小點，任意加上其他東西，把這幅圖畫變成十分豐富的樣子，那你便有很高的創作力。

 ●

 ● ●

左圖反映出你對現實的看法。若你用線條把這三點連結起來，你便是一個很實際的人，做事有紋有路。

左圖顯示出你喜愛的東西。例如你把這個圓形畫成一隻蛋表示，你可能最愛吃東西，又如果畫成一個箭靶，表示你會頗愛運動。

左圖告訴你是否一個服從的人。假如你在圖上加幾條同樣格局的斜線，則代表你是一個較為服從性高的人，反之，若加上一堆不規則的線條，便代表你的服從性較低。

左圖反映出你是否一個樂觀的人。圖中的橫線剛好把整幅圖分成兩份，如果你在上半部分畫了很多東西，但在下半部分卻只是簡單畫了幾筆，你的性格便比較樂觀，相反，你是個較為悲觀的人。

左圖代表你的個性。如果你加添的圖案全是在那四個框型內，你便頗為內向了，相反，你會是一個外向的人。

**活動二:「歲月投資」大拍賣工作紙**

假若你由現在這一刻開始，只有30年時間，讓你完成以下之人生階段，你將會如何有效地運用這30年光景？請記著，必須最少以半年作投資單位。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 優次 | 預算投資之時間（以半年為單位） |
| 1) 完成初中 |  |  |
| 2) 完成高中 |  |  |
| 3) 找尋知己 |  |  |
| 4) 孝順父母 |  |  |
| 5) 發展興趣 |  |  |
| 6) 發掘潛能 |  |  |
| 7) 事業/前途上有出色表現 |  |  |
| 8) 尋找愛情 |  |  |
| 9) 建立美滿婚姻 |  |  |
| 10) 生兒育女 |  |  |
| 11) 悠閒生活 |  |  |
| 12) 享受人生 |  |  |
| 13) 實踐信仰 |  |  |
| 14) 尋求人生意義 |  |  |
| 15) 賺最多金錢 |  |  |
| 16) 追求名譽 |  |  |
| 17) 面對/接受生命的結束 |  |  |
| 18) 其他 (請註明: ) |  |  |
|  | 合共: | 30年 |

**\*\*(此活動僅供參考。因為學生自身不同的背景及經歷，各自的取向將有不同，老師應教導學生學會如何選擇及明白如何達至目標。)**

**「歲月投資」 -** **十八項終生投資目標**

完成初中

完成高中

找尋知己

孝順父母

發展興趣

發掘潛能

事業 / 前途上有出色表現

尋找愛情

建立美滿婚姻

生兒育女

悠閒生活

享受人生

實踐信仰

尋求人生意義

賺最多金錢

追求名譽

面對 / 接受生命的結束

其他

**投標咭：**

|  |
| --- |
| 歲月投資大拍賣我選擇用最多時間去投資的項目編號是：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_投資時間姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 歲月投資大拍賣我選擇用最多時間去投資的項目編號是：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_投資時間姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**活動三：知己易求**

**「如果我了解自己，就更能選擇自己的方向，掌握人生」。**

**試完成以下測驗，看看你是一個怎樣的人。**

**測驗**(一) **你是一個悲觀主義者還是樂觀一派呢？**

1. 看到下面的圖片時，你首先想到什麼？每一題都有a或b兩種答案，把你的答案圈出來。

1 2 3 4



a.半滿 a.美麗的編織 a.靈感 a.黎明

b.半空 b.討厭的蜘蛛網 b.危險 b.黃昏

5 6 7 8



a.年輕的愛 a.復古 a.快放暑假了 a.讚賞

b.亂刻字 b.老舊 b.暑假結束了 b.搭順風車

1. 看到下面這些字，你首先想到什麼？每一題都有a或b兩種答案，把你的答案選出來。

1.漂 2.報 3.冥 4.書

a漂亮 a報答 a冥想 a書香

b漂泊 b報復 b冥頑 b書呆子

5.利 6.熱 7.安 8.作

a利益 a熱鬧 a安全 a作品

b利害 b悶熱 b安非他命 b作祟

**你的風格**

統計你在(I)及(II)中，共選出幾個a與b。

ａˍˍˍˍ個 ｂˍˍˍˍˍ個

**測驗(二) 你是內向的還是外向的？**

有些人非常活潑，有些人則非常害羞。心理學家稱活潑的人為外向型，害羞的人為內向型。

看看下列各組說法，那一種比較像你？每一題都有a或b兩種答案，把你的答案圈出來。

1. a我不容易感到厭煩

b我很容易感到厭煩



2. a 我不喜歡坐快車

b我喜歡坐快車，很刺激

3. a我喜歡和朋友在家裡談心

b我喜歡和朋友開熱鬧的派對

4. a有時候我喜歡獨處

b我討厭獨處

5. a我喜歡有幾個知心的好友

 b我喜歡許多朋友來來去去

1. a我喜歡寫信，不喜歡推銷東西

 b我喜歡推銷東西，不喜歡寫信

1. a我不太喜歡冒險

 b我非常喜歡冒險

8. a我覺得愚人節很無聊

 b我覺得愚人節非常有意思

1. a我不喜歡看鬧劇

b我覺得鬧劇非常有趣

10. a我喜歡談論理念

 b我喜歡實事求是，而不是紙上談兵

11. a玩捉迷藏時，我會躲在樹後面

b玩捉迷藏時，我會躲在樹上

12. a我喜歡避開人群

 b我喜歡接觸人群

13. a我不喜歡跳舞

 b我喜歡跳舞

14. a我喜歡從事幕後工作

 b我喜歡站在舞台上

**內向vs外向**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | a | b |  | a | b |
| 1 |  |  | 8 |  |  |
| 2 |  |  | 9 |  |  |
| 3 |  |  | 10 |  |  |
| 4 |  |  | 11 |  |  |
| 5 |  |  | 12 |  |  |
| 6 |  |  | 13 |  |  |
| 7 |  |  | 14 |  |  |

**活動指引**

**測驗一**

**分析結果**

統計你總共選出幾個a與b。(請參閱以下答案)

* 十個以上的a表示你是一個**樂觀主義者**。
* 十個以上的b表示你是一個**悲觀主義者**。

**總結**

|  |
| --- |
| 世界上有著各種樂觀與悲觀的人。樂觀的人總是看到事情的光明面，在任何狀況下都能存有希望；悲觀的人總是擔心厄運的來臨，在任何時候都會發現潛伏的問題。我們的世界同時需要這兩種人——樂觀的人給我們勇氣，而悲觀的人則讓我們有所警覺。記住，在這個世界上，我們都需要這兩種人！ |

**測驗二**

**分析結果**

統計你總共選出幾個a與b。(請參閱以下答案)

• 九個a以上表示你是一個內向的人，在社交場合可能會不太自在，好像周遭的人們帶走你的能量。

• 九個b以上表示你是一個外向的人，和別人在一起時感到最快樂，好像周遭的人們把能量傳送給你。

• 如果你選出a與b的數目差不多，你不論獨處或與人相處時，都能調適得很好。

**總結**

內向、沉默寡言、喜歡獨處、沉思，並沒有什麼不好。如果你真的覺得自己太內向，找一個你信任的人傾談，請他給你意見。相反，外向的人生活比較多彩多姿，但他們也會有想靜下來的時候。所以你不必一成不變，最重要的是做真正的自己。

**\*\*(以上活動旨在鼓勵學生從多角度及方向去了解自己的性格，然而活動並非精密的性向測試，所有結果及分析僅供參考。)**

**活動四：生涯規劃「互動信箱」**

**\*\*(藉此活動，老師可因應學生需要及實際情況在校內開展適切的小組或個人輔導工作。)**

無論你是悲觀或樂觀，內向或外向，我們知道在成長的過程中會遇到不少困難和煩惱。現在你可以透過「互動信箱」與我們聯絡。「互動信箱」是一個我們與你們聯絡的渠道。

如你有類似以下莫魁琛和何少悠的困惑，請把你的心事寫出來並投入「互動信箱」，別忘記寫上你的姓名和班別，我們會盡快與你聯絡。（在未得你同意下，所有內容絕對保密）

|  |  |
| --- | --- |
| 莫魁琛（十五歲，中三學生），性格內向，害羞，不懂與別人溝通。而且因為長得矮小，常被取笑為「三寸釘」。因此更形成自卑的心理，莫覺得自己在學校的生活有如小丑，不是被嘲笑就是被整蠱，又不敢向老師投訴，他越來越怕上學，覺得苦惱萬分⋅⋅⋅⋅⋅⋅ | boyupset |
| 何少悠（十四歲，中三學生），為家中獨女，自小嬌生慣養。少悠的學業成績每年都名列前茅，而且彈琴、跳舞樣樣了得，所以甚得家人和老師寵愛，少悠對其他同學常帶有鄙視的心態，認為他們又蠢又鈍，因為這個原因，沒有同學願意與她交朋友，少悠覺得非常孤單⋅⋅⋅⋅⋅⋅ | reading |