

特質大拼盤

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。

2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。

3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。

4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：葉欣宜

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率的
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按部就班的
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

我不知	我知	
4.5.6.23.33 1.10.11.16.17 22.28.31.35 44.46.53	58	他知
2.7.8.9.12.13. 14.15.18.19.20.21 26.27.34.36.37.38 42.47.48.49.50.52 54.55.56.57.59.60	39	他不知

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」

越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 遺傳和潛能蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：蘇雅琪

1. 節儉的	至	宜黃	至	4. 助人的	至	5. 熱心的	至	6. 保守的
7. 坦承的	至	至蔡宜黃	至蔡宜黃	10. 人緣好的	至蔡宜黃	11. 樂觀的	至蔡宜黃	12. 缺乏想像力
13. 少言的	至			15. 敏銳的		16. 合作的		17. 有自信的
14. 批判的				21. 直覺的		22. 友善的		23. 外向的
19. 有恆的				27. 崇尚理想的		28. 體貼的		29. 喜歡冒險
25. 行動派	至	至蔡宜黃		32. 獨立的		33. 有創意的		34. 有責任感的
31. 溫和的	至	至		39. 情緒化的		40. 有同理心		41. 有企圖心的
37. 害羞的	至	至		44. 善於觀察的		45. 喜歡變化		46. 溫暖的
43. 直率的	至			49. 實際的		50. 具科學精神		51. 喜歡幻想的
49. 實際的	至	黃		52. 善解人意	至	53. 受人歡迎的	黃	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	至	至		57. 喜與眾不同	至	58. 寬宏的	至	59. 有領導能力
56. 喜解決問題				60. 順從的	至		至	

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己有的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

我不知	我知	他不知
	3、5、11、16、26、31、 10、17、22、24、28、34、 46、55、60	33、39
	40、42、48、53、59	8、9、12、13、14、15、18、19、 20、21、27、29、35、36、 37、44、45、47、50、56、 57

公開我

如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我

如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我

如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我

遺傳和潛能蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

姓名：陳皇 座號：5 班級：501

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率的
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按步就班的
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

	我知	他知	他不知
我不知	2, 11, 14, 16, 4, 5, 8, 10, 17, 22, 18, 23, 24, 25, 28, 32, 36, 46, 30, 34, 35, 38, 40, 60	1, 3, 6, 9, 13, 15, 19, 20, 21, 27, 29, 31, 37, 33, 39, 41, 42, 44, 45, 47, 54, 57, 58	12

公開我 如 外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 遺傳和潛能 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

班級：三年 座號：23 姓名：黃寶宜

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

1.節儉的	2.理性的	3.感性的	4.助人的	5.熱心的	6.保守的
7.坦承的	8.謹慎的	9.衝動的	10.人緣好的	11.樂觀的	12.缺想像力
13.少言的	14.批判的	15.敏銳的	16.合作的	17.有自信的	18.有效率的
19.有恆的	20.內向的	21.直覺的	22.友善的	23.外向的	24.守本分的
25.行動派	26.好奇的	27.崇尚理想的	28.體貼的	29.喜歡冒險	30.講信用的
31.溫和的	32.獨立的	33.有創意的	34.有責任感的	35.引人注意的	36.有條理的
37.害羞的	38.愛思考的	39.情緒化的	40.有同理心	41.有企圖心的	42.按步就班的
43.直率的	44.善於觀察的	45.喜歡變化	46.溫暖的	47.有野心的	48.規矩的
49.實際的	50.具科學精神	51.喜歡幻想的	52.善解人意	53.受人歡迎的	54.缺乏彈性的
55.謙虛的	56.喜解決問題	57.喜與眾不同	58.寬宏的	59.有領導能力	60.順從的

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己有的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

他不知	20. 32. 39. 49. 59 1. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 12 13. 15. 22. 24. 28. 30. 31 34. 36. 37. 40. 42. 44. 46. 48. 52. 54. 55. 58. 60
他知	2. 25. 29. 41 9. 10. 11. 17. 18. 23 26. 35. 47
我知	我不知

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對

於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自

己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔

愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 **遺傳和潛能** 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

班級：二(5) 座號：13 姓名：周敏

*進行方式：

1. 邀請五位同學, 幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名, 並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中, 進行操作。
4. 選出的特質數量: 限 10 個(最具代表性的)。

同學 1: _____ (座號 _____), 同學 4: _____ (座號 _____)

同學 2: _____ (座號 _____), 同學 5: _____ (座號 _____)

同學 3: _____ (座號 _____)

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按步就班的
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的

PS. 最後, 請用螢光筆畫出自己的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

我不知	我知	他知	他不知
	5.9, 19, 26 59		6.8, 29, 32, 45, 59 1, 2, 3, 11, 13, 14, 15, 16, 18 19, 20, 21, 24, 27, 30, 33, 34 36, 39, 38, 39, 40, 42, 44, 46 49, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55 56, 58

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對

於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自

己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」

越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 **遺傳和潛能** 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

班級：=忠 座號：8 姓名：陳建朝

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按部就班的
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念,強調每個人的自我都可以分成四個我:「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理,登錄在下面:

我不知	我知	他不知
	9.11.17, 22.23.25.29.35 39.57 14	6-28-56 1.2-3.7.8.12.13.14.15.16.18.19 20.21.24.27.30.31.33.34.36 37.38.40.42.46.48.49.50 51.52.54.55-58.59.60

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成,對於別人知道的部分,自己無所顧忌,覺得很安全。當「公開我」越大時,越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋,使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點,則需要自己的反省和別人的真實回饋,而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關,經常自我覺察的人,「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大,心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己,使秘密我成為公開我。「秘密我」越大,越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 遺傳和潛能 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我,或是自己對新事務做更多的努力和嘗試,都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

班級：二(一) 座號：22 姓名：吳品樺

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：_____ (座號 _____)，同學 4：_____ (座號 _____)

同學 2：_____ (座號 _____)，同學 5：_____ (座號 _____)

同學 3：_____ (座號 _____)

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的	陳、蔡、黃
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力	蔡、黃
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率的	陳、蔡、黃
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的	黃
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的	陳
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的	黃
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按部就班的	陳、蔡、黃
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的	陳、蔡、黃
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的	
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的	黃

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己有的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

我知	我知	我不知
他知	5.6, 22, 55 3.13	
他不知	8.11, 14, 15, 29, 32, 33, 34 50.51, 58 12, 4, 9, 10, 12, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 46, 47, 49, 52, 53, 54, 56, 57, 59	

公開我 如外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 **遺傳和潛能** 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。

特質大拼盤

班級：二志 座號：17 姓名：黎博翔

*進行方式：

1. 邀請五位同學，幫自己選特質。
2. 請被邀請到的同學簽名，並寫上座號。
3. 請在特質欄位的下方空格中，進行操作。
4. 選出的特質數量：限 10 個(最具代表性的)。

同學 1：~~黎博翔~~ (座號)，同學 4： (座號)

同學 2： (座號)，同學 5： (座號)

同學 3： (座號)

1. 節儉的	2. 理性的	3. 感性的	4. 助人的	5. 熱心的	6. 保守的
7. 坦承的	8. 謹慎的	9. 衝動的	10. 人緣好的	11. 樂觀的	12. 缺想像力
13. 少言的	14. 批判的	15. 敏銳的	16. 合作的	17. 有自信的	18. 有效率
19. 有恆的	20. 內向的	21. 直覺的	22. 友善的	23. 外向的	24. 守本分的
25. 行動派	26. 好奇的	27. 崇尚理想的	28. 體貼的	29. 喜歡冒險	30. 講信用的
31. 溫和的	32. 獨立的	33. 有創意的	34. 有責任感的	35. 引人注意的	36. 有條理的
37. 害羞的	38. 愛思考的	39. 情緒化的	40. 有同理心	41. 有企圖心的	42. 按部就班的
43. 直率的	44. 善於觀察的	45. 喜歡變化	46. 溫暖的	47. 有野心的	48. 規矩的
49. 實際的	50. 具科學精神	51. 喜歡幻想的	52. 善解人意	53. 受人歡迎的	54. 缺乏彈性的
55. 謙虛的	56. 喜解決問題	57. 喜與眾不同	58. 寬宏的	59. 有領導能力	60. 順從的

PS. 最後，請用螢光筆畫出自己有的特質 (不限數量)!

我的周哈里窗

魯夫特與英格漢(Joseph Luft & Harry Ingham)曾提出周哈里窗(Johari window)的觀念，強調每個人的自我都可以分成四個我：「公開我」、「盲目我」、「秘密我」、「潛藏我」。

請將特質編號整理，登錄在下面：

我不知	我知	他知	他不知
	26-37	55, 20, 11	4, 10, 17, 35, 53, 28 39, 57: 15, 16, 18, 21, 22, 24, 30 34, 36, 40, 41, 42, 44 45, 46, 47, 48, 49, 50 51, 52, 54, 56, 58, 59, 60

公開我 如 外表、興趣、個性。此部分在自己與別人的相處中逐漸形成，對

於別人知道的部分，自己無所顧忌，覺得很安全。當「公開我」越大時，越可以增進他人對自己的了解。(可以經由自我坦誠及他人的回饋，使「公開我」擴大)。

盲目我 如自己不自覺的習慣性小動作、口頭禪、對事情的反應等。若要消除自己的盲點，則需要自己的反省和別人的真實回饋，而且更要自己願意接受、改善才行。「盲目我」的大小與自我覺察的能力有關，經常自我覺察的人，「盲目我」就會變小。

秘密我 如許多內心的傷痛、童年往事、心中的不悅等。此區域愈大，心理負擔愈重。若要消除此區域必須有勇氣開放自己，使秘密我成為公開我。「秘密我」越大，越不易增進自我與他人之間的瞭解。

未知我 **遺傳和潛能** 蘊藏的區域。若能減少盲目我、秘密我，或是自己對新事務做更多的努力和嘗試，都可以協助開發此區域。