



認識自我

找回你的幸福力



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow



前言

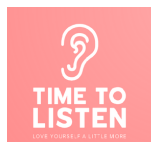


你認識自己嗎？ 知道自己的價值嗎？

無論你的人生目標是什麼，都必須要完全認識自己，了解自己的喜好愛惡。

只有透過不斷自我探討，在認識自己過程中發掘潛能與力量，思考生活的方向與目標，才能找到屬於自己的路。

在開始前，請細心閱讀以下守則，讓你可以以更好的心態完成



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow



使用守則



1. 開始前，請先找一個安靜的地方關掉手機及遠離一切會干擾你的物品
2. 你可以選擇將這份檢視表打印出來，或者定力較好的朋友用電子檔也可以
3. 不必強逼自己一次完成所有部分，可以按照自己的狀態分階段完成
4. 由於是比較個人的想法，因此建議先自己獨自完成，盡量不要詢問別人的意見
5. 所有問題沒有對錯，你只需要誠實面對自己便可以



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow

第一部分

認識自己的價值觀 (VALUES)

許多心理學實驗研究發現，當一個人感到疲倦時，有明確價值觀的人會更易有動力支撐下去，這些「價值觀」所產生的動力可以克服倦怠感，持續驅動人向前邁進。

你認為什麼價值觀是正確的？

你認為什麼價值觀是錯誤的？

你相信的價值觀是什麼？



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow



第二部分



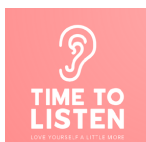
認識自己的興趣 (INTERESTS)

了解自己在哪方面有興趣、有熱情，願意投入大量的時間與精力去研究探討。

你喜歡專注在什麼的話題上？

你對什麼事情充滿好奇？

你對什麼事情/活動會有顧慮？



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow



第三部分



認識自己的氣質 (TEMPERAMENT)

氣質 (Temperament) 是一個心理學名詞，指的是一個人內在人格特質，它通常是天生的，而不是後天學習來的。

你喜歡.....

與人相處

一個人獨處

你是一個.....

企劃設計者

企劃執行者

當你做決定時.....

跟著感覺走

根據事實和思考

你喜歡還是？

規劃細節

只著重大方向



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow

第四部分

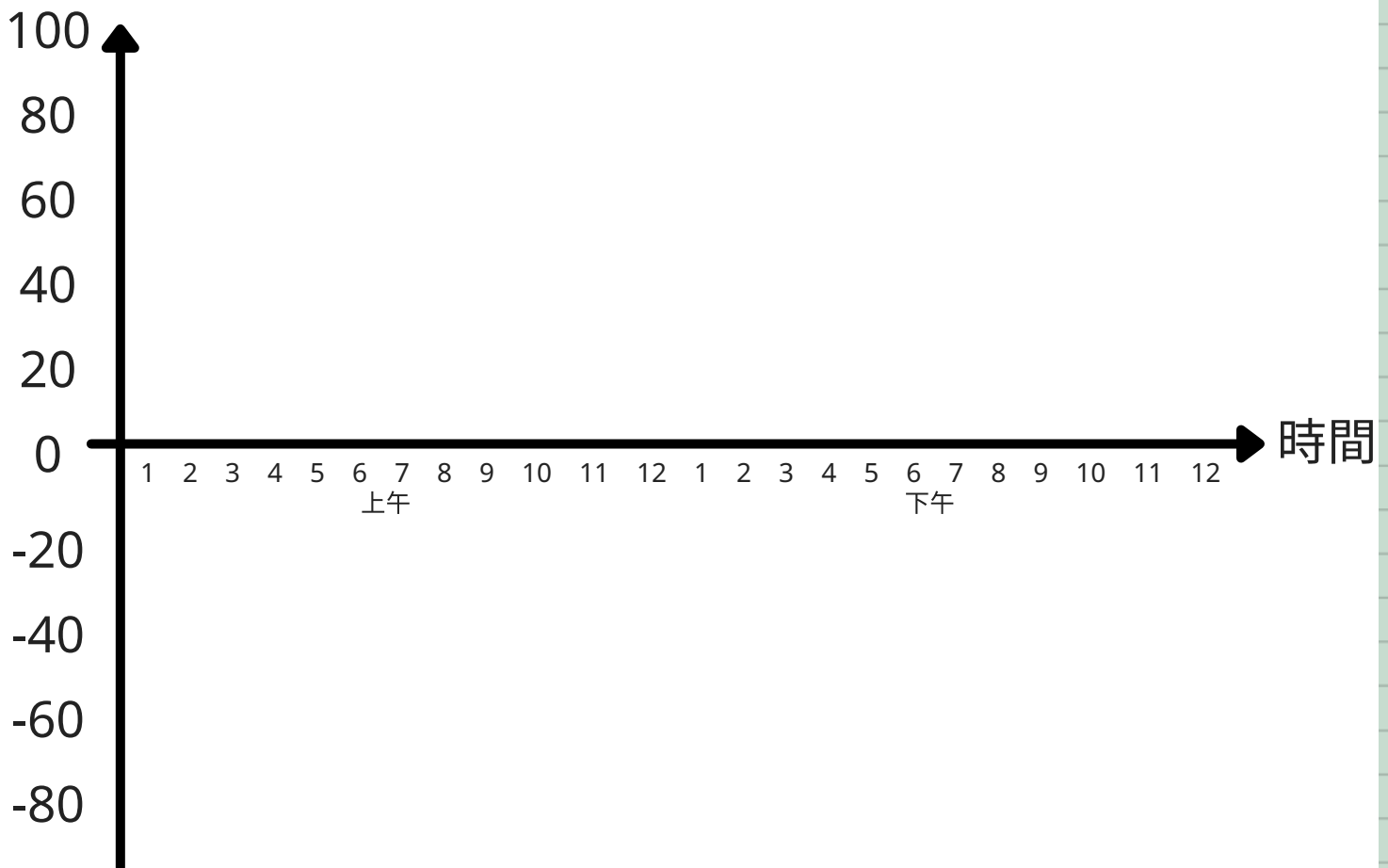
認識自己的生理節律 (BIORHYTHMS)

了解自己的生理節律並順從它，有助於找到適合自己的生活方式。

你通常..... 晚起 早起

請在下圖標示出一天當中你的能量在什麼時刻達到高峰？什麼時候較為低潮

能量值



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow

第五部分

認識自己的使命感和目標 (LIFE MISSION AND MEANINGFUL GOALS)

每個人對生命的追求都不一樣，對生命意義的詮釋也不盡相同，例如有些人會透過幫助別人找到人生意義，有些人則在宗教上找到意義

什麼事會讓你覺得有意義？

你生命中最有意義的事情是什麼？

你的人生終極目標是什麼？



TIME TO LISTEN NOW

IG: [timetolistennow](https://www.instagram.com/timetolistennow)



第六部分

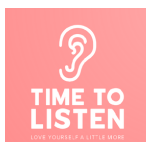


認識自己的自己的優勢 (STRENGTHS)

所謂的優勢，並不單單指技能或才能，而是還包括了如忠誠、尊重他人、熱愛學習、情商與品格等優勢。

你最欣賞自己哪些性格特質？

你認為自己的性格有什麼優勢？



TIME TO LISTEN NOW

IG: timetolistennow

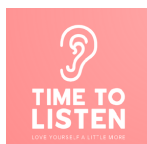
總結

認識自己是一條漫長的路，且會隨著外在環境與內在心境的轉變而有所不同，時刻保持一顆開放探索的心，將會發現更多不一樣的自己，讓生命有更多可能。

這個檢視表是可以重覆使用的，不同時段不同階段你也可以再拿出來重新審視自己的人生。

這份檢視表只是一個範本，你可以隨意加減內容，也可以由此延伸出其他問題和答案。不管如何希望你可以找到屬於你的人生，好好跟自己相處

如有任何問題歡迎透過IG: [timetolistenow](#)或電郵timetolisten.2020@gmail.com與我聯絡





REFERENCE

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/change-power/201603/know-yourself-specific-ways-know-who-you-are>

<https://lingyetraining.com/personal-growth/%E4%B8%8D%E5%B0%8D%E4%BA%BA%E7%94%9F%E8%BF%B7%E6%8F%BC%8C%E8%AA%8D%E8%AD%98%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9A%84%E6%96%B9%E6%B3%95/>



TIME TO LISTEN NOW