

# 自我成長與自我認同

講師：楊惠玲



# 幸島的100隻猴子（百猴效應）



# 幸島的100隻猴子

- 宮崎縣幸島－100隻猴子
- 日本京都大學靈長類研究所－到幸島觀察猿猴。
- 猿猴－拍掉蕃薯上的泥土。
- 一隻猿猴－用溪水清洗泥巴－85%猿猴跟進
- 一隻猿猴－用海水清洗泥巴－85%猿猴跟進
- 幸島100隻猿猴用水清洗泥巴－200公里外大分縣猿猴同時間不同時空中學會同樣行為。



# 幸島與大分

200公里



幸島



大分



# 船井幸雄（百猴效應）

只要是對的信念，這種無形的力量就可以匯聚成很大的正向能量，在團隊中只要有一個人願意領先行動，就能產生示範作用，在無形中跨越時空的藩籬、去影響更多人，就像幸島上的猴子。



# 發現自己的天才

4%  
表意識



96%  
潛意識

100%  
成就



# 發現自己的天才



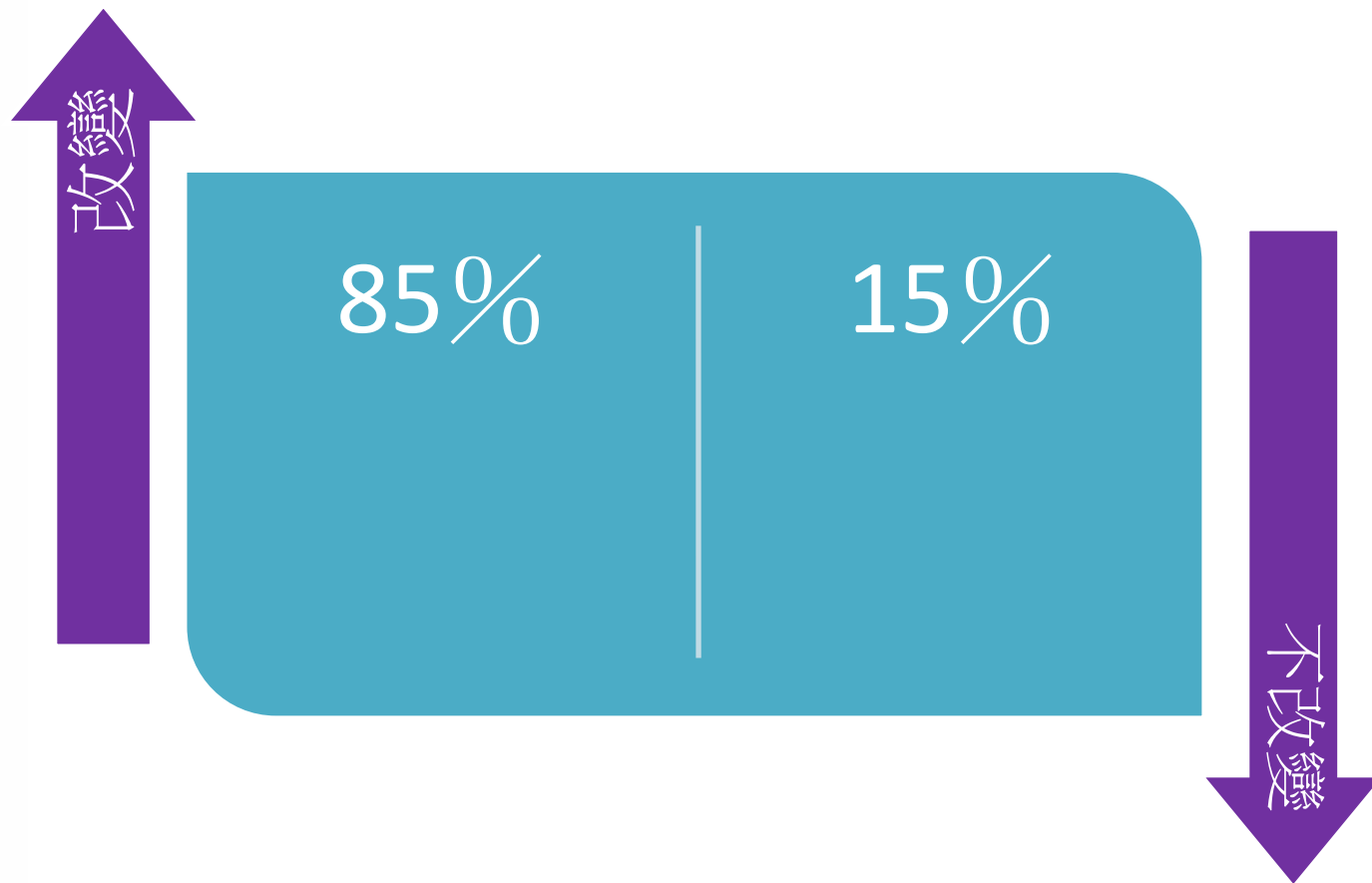
# 自信

自信是我們所擁有的禮物，我們有太多能量浪費在自我博鬥、拒絕和譴責上，如果你接受自己，把自己當成能量的儲存水庫，沒有自我衝突，沒有自我消耗的內戰，那麼你是完整的一。當我們擁有完整而流動的能量時，就能勇往直前並且產生創造力。 ——奧修。





# 改變與不改變



15%的猴子－不願意學習「用水洗蕃薯」

15%猿猴－堅持抗拒改革

12歲猿猴－45歲人類

15%猿猴－團體中有權勢和領導者



# 性格決定命運

性格決定命運

行為決定性格

想法決定行為

1.觀念 2.態度 3.技巧



# 尼采：要愛你的命運

- 1.重要的不是發生什麼事，而是如何看待。
- 2.你把生命看成詛咒，它就是詛咒，你把生命看成禮物，它就成了上天所賜的禮物。



你看見什麼？（摘錄網路）



你看見什麼？



# Blind Spot



## 浴火重生的女孩－廖智

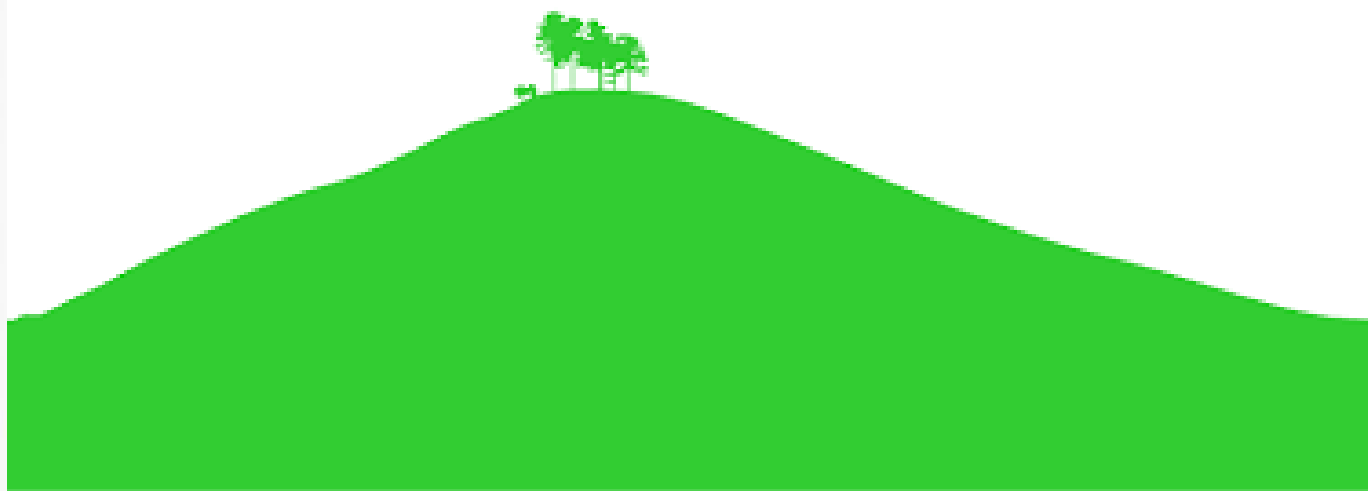
熱愛舞蹈的**24**歲女孩廖智，在汶川大地震中被活埋**26**個小時，失去雙腿，失去孩子，失去婚姻。

**60**天之後，她出版新書《放聲笑吧，就像從未受傷一樣》，並且以舞蹈「鼓舞」重新站上舞台。





# 壓力－對目標的期待

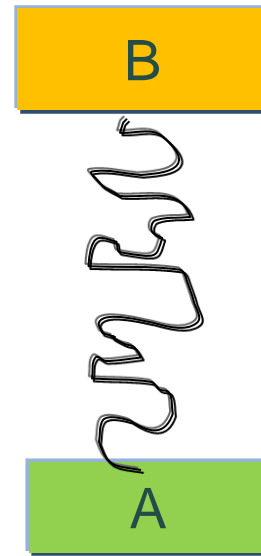


# 完美與卓越

追求完美



追求卓越



## 完美的迷思

完美主義：對失敗失能性的恐懼。

從A點到B點的人生旅途，完美主義者，著重如何直線到達。

追求卓越：同樣從A點到達B點，追求卓越者了解到達成功，不可避免會遭遇失敗，但他會在犯錯中學習和成長。



## 完美與卓越

完美小孩：走直線、不敢犯錯、不敢冒險、不能接受失敗、缺乏挫折忍受力。

卓越小孩：敢繞道、敢冒險、敢犯錯、在失敗中學習、在逆境中超越。



# 壓力管理第一步

做出選擇：

你要成為「完美小孩」？

你要成為「卓越小孩」？



# 追求卓越－多元化的成功

嚴長壽



吳寶春



馬雲



蕭敬騰



# 多元化成功—嚴長壽

- 別用學歷換工作
- 找到自己的第一名



# 蘇格拉底



認識你自己





# 認識你自己

自我探索：who I am－我是誰

自我了解：what I am－我能做什麼

自我肯定：where I am－我往何處去



# 自我概念（William James, 1980）

威廉·詹姆斯認為自我的客體由三部份組成：

## 1. 物質我（The material me）

由內而外：身體、親族、家庭、財產、創造物等。

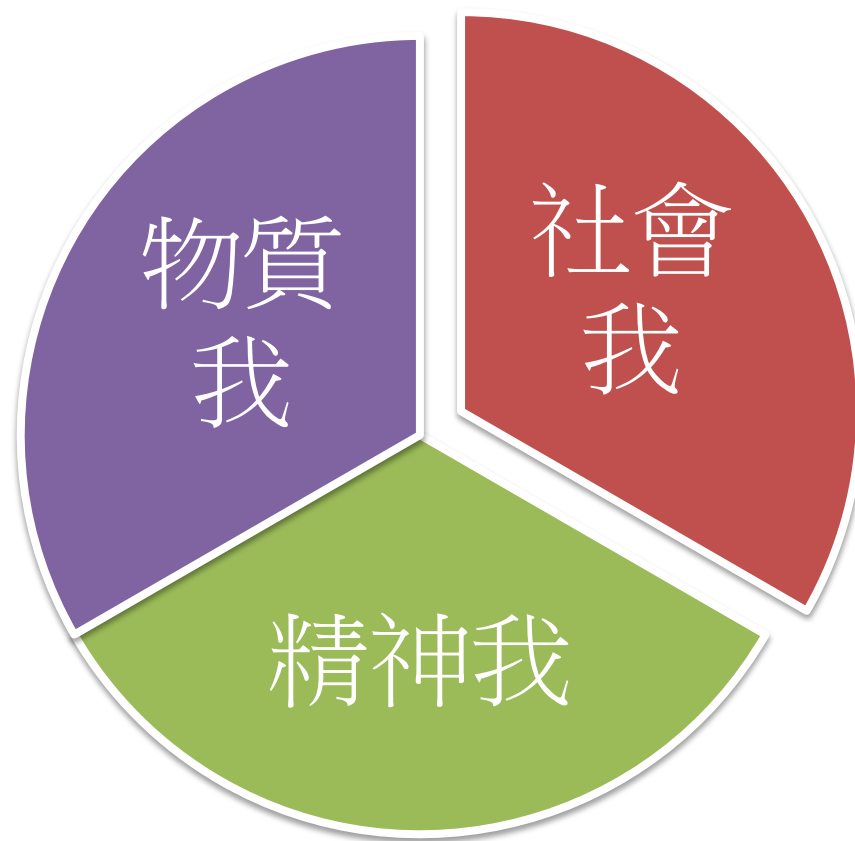
一個人如果失去生平辛苦建立起來的所有物，便覺一無所有，人格的萎縮感、生活的虛無感就會發生。

## 2. 社會我（The social me）：一個人的社會我是得自團體的認同。

## 3. 精神我（The spiritual me）：心理傾向、思想、感受和行動的意識。精神我居於自我的最高層統攝全體。



# 自我概念



# 周哈里窗

<p>自己知道 別人知道 公開我</p>	<p>自己不知道 別人知道 盲目我</p>
<p>自己知道 別人不知道 秘密我</p>	<p>自己不知道 別人不知道 潛意識我</p>

# 自我概念

主觀我：自己認為的我－我是誰？我能做什麼

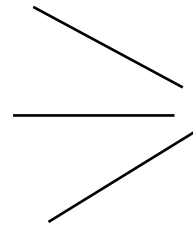
形象我：別人眼中的自己－他人怎麼看我。

理想我：期待自己成為的樣子－我想成為什麼人？我想做什麼？



# 自我概念與自我價值

- 自我理想
- 自我形象
- 自我價值



自我概念



# 自尊與自我概念

理想的自我概念（ideal self -concept）－自己希望成為的型態

現實的自我概念（actual self-concept）－目前自己認為的型態

理想自我概念＝現實自我概念：擁有較好自我概念，高自尊

理想自我概念 > < 現實自我概念：產生不良的自我概念，低自尊



# 自我概念－米德

自我不是一出生就具有的，而是在社會發展的過程中慢慢衍生出來的，亦即它是某個人的發展，是這個人與整個發展過程及在發展過程中所出現的他人相關聯的結果。



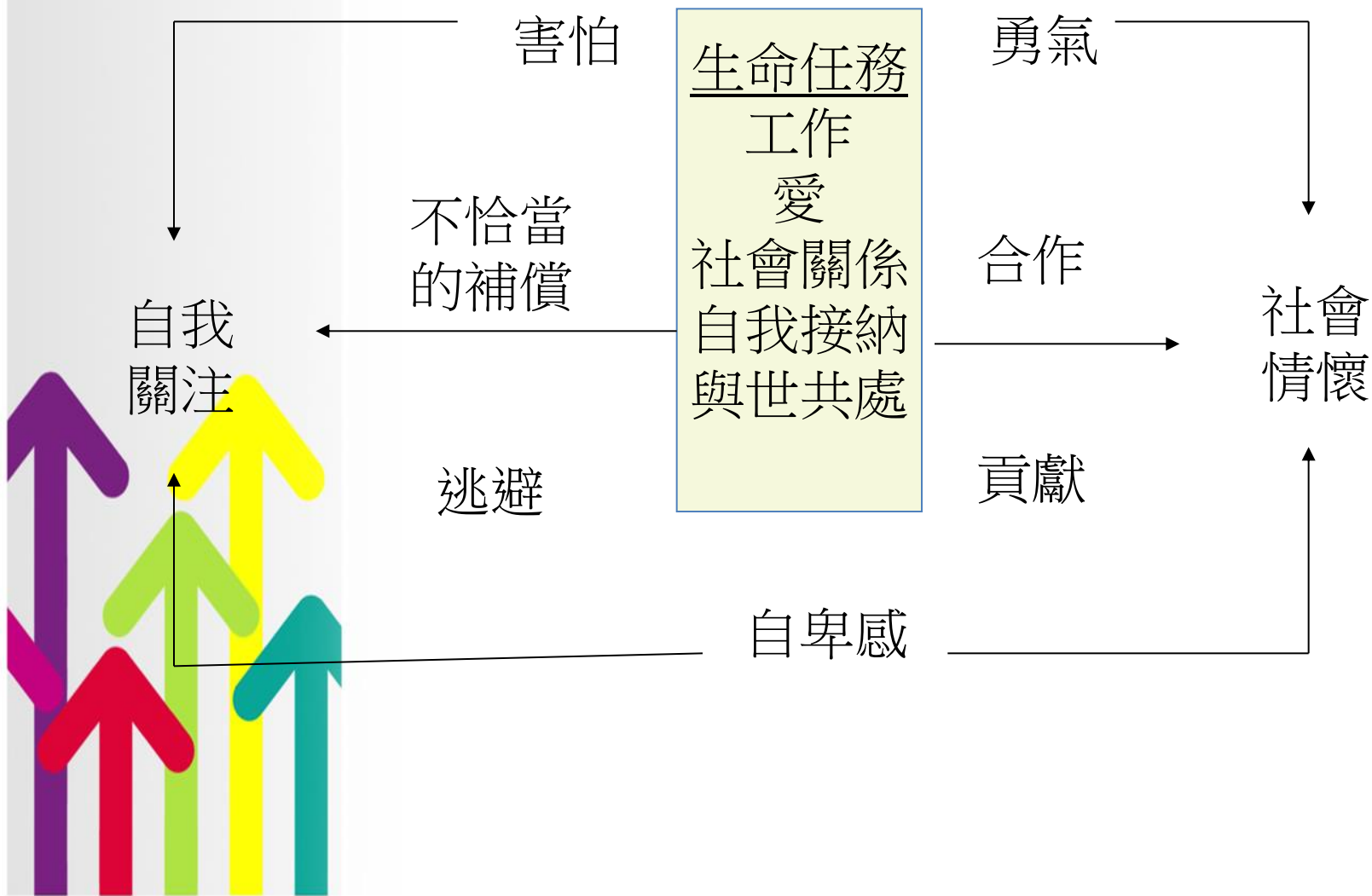


# 佛洛姆

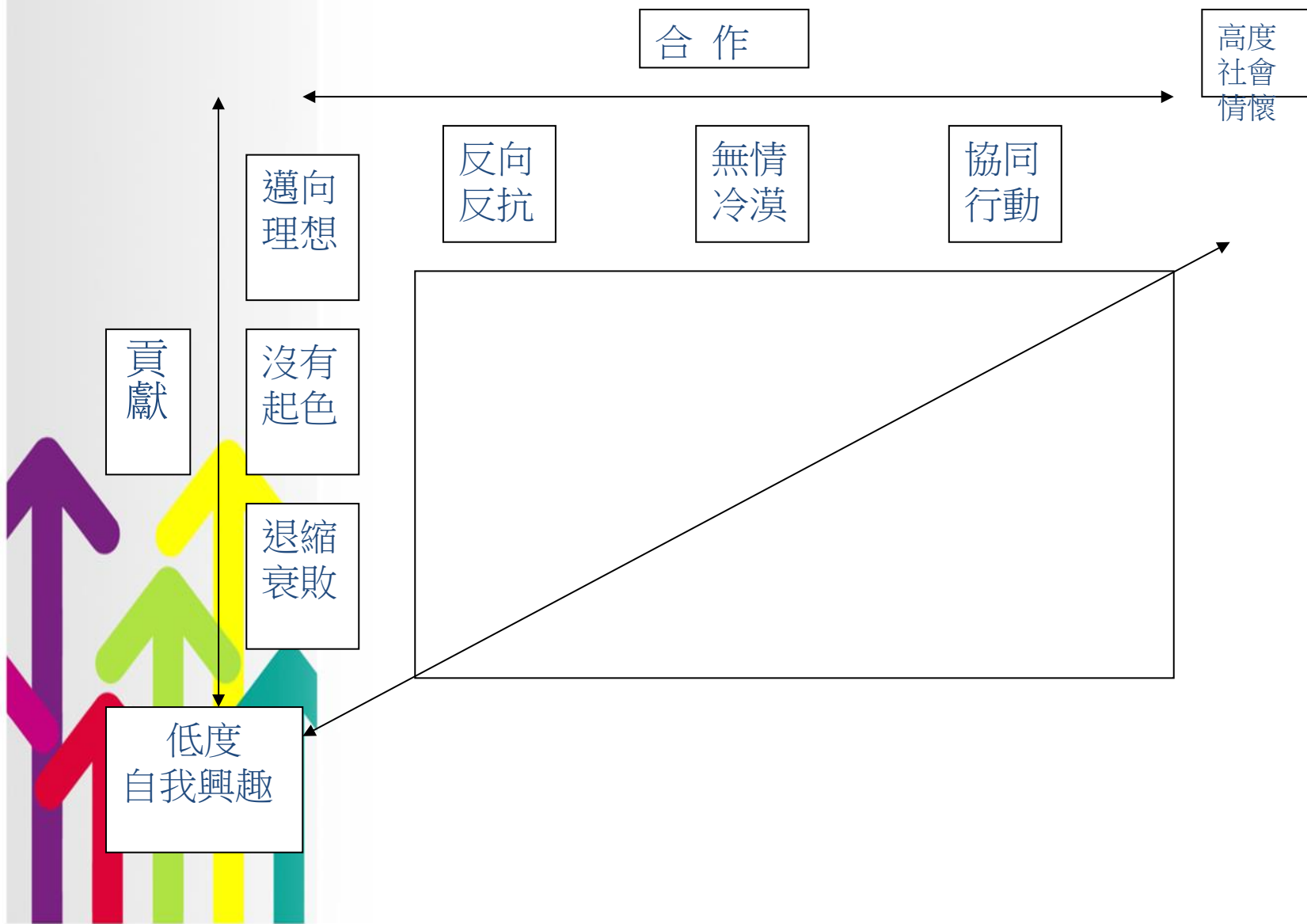
佛洛姆說：人生下來，離開母體，發展智慧，當他開始意識到自我，意識到自己成為獨立的個體，被迫要孤獨面對生活，心中會因疏離而產生焦慮，要返回子宮已不可能，這時融入社會是他唯一的選擇。社會猶如母體，把他自己與社會連結變成精神的課題，如果連結的臍帶仍然是他單向的依附於社會所提供的養份，他的人格將不能成熟。



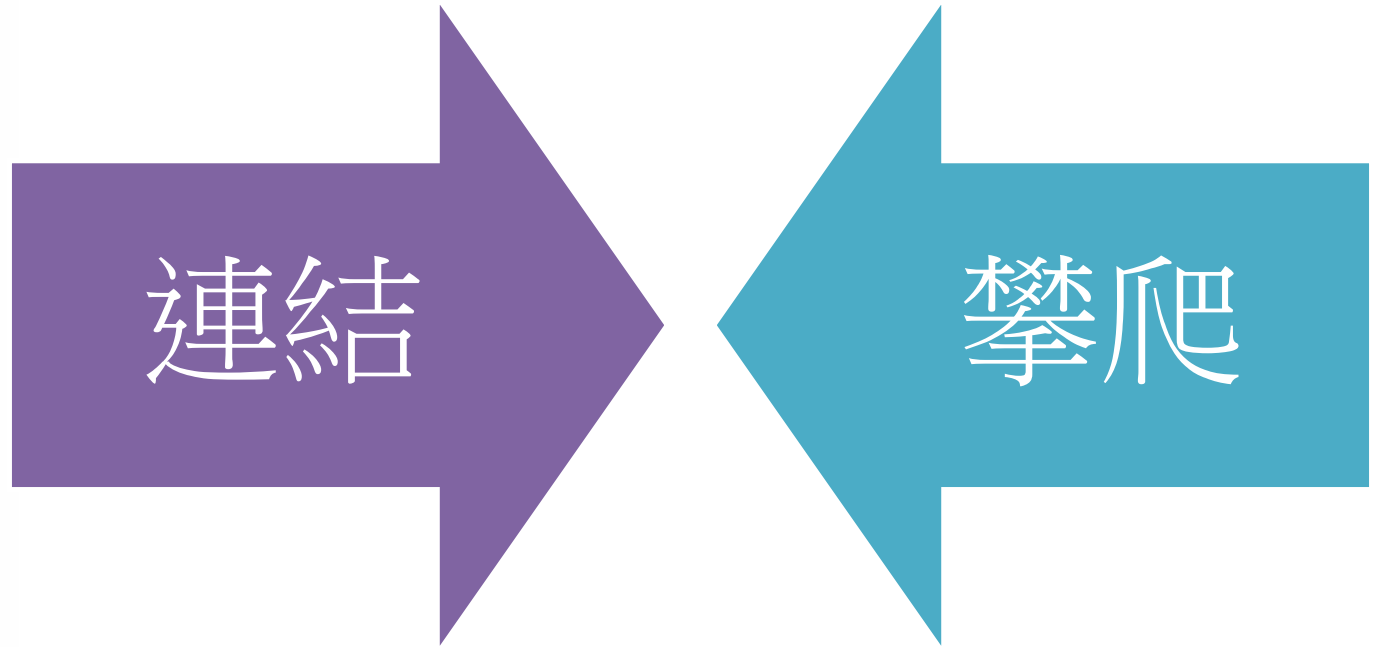
# 阿德勒的勇氣模式



# 社會情懷就是施與受的表現



# 成功的階梯



# 成功階梯－連結與攀爬

- 1.如果你爬高卻不對外連結，你可能會得到權力，但不會得到很多朋友。
- 2.如果你很會對外連結卻不渴望爬高，你可能會獲得很多朋友，卻沒有權力成就任何事。
- 3.最有效能的領導者總是能成功的平衡對外連結與向上攀爬。

—約翰麥斯威爾



## 攀爬者與連結者—約翰麥斯威爾

攀爬者—個人成功，連結者—人際成功

1. 攀爬者縱向思考，連結者橫向思考。
2. 攀爬者注重地位，連結者注重關係。
3. 攀爬者重視競爭，連結者重視合作。
4. 攀爬者尋求權力，連結者尋求夥伴情誼。
5. 攀爬者建立個人形象，連結者建立共識。
6. 攀爬者想要卓然獨立，連結者與人聯盟。



# 職場人際與溝通協調

1. 一個人事業的成功只有**15%**取決於他的專業技能，另外的**85%**要依靠人際關係和處世技巧。  
——戴爾·卡耐基

2. 人際關係包括：  
處理衝突的能力  
建立關係的能力  
說服與影響他人的能力  
團隊合作與協調的能力  
傾聽與溝通的能力等等。



幸福從何而來？ -- 瓦丁格（Robert Waldinger）





# 朋友多的人更長壽

哈佛精神病學家瓦丁格（Robert Waldinger）於2003年接手美國聯邦政府一項為時75年的研究，研究對象一組是哈佛學生，一組是波士頓區底層窮人。

2015年瓦丁格宣布研究結論：擁有美滿人際關係的人，活得快樂也更健康。



# 影響壽命六大因素（楊百翰大學）

- 1. 人際關係
- 2. 性格特徵
- 3. 職業生涯
- 4. 良好生活習慣
- 5. 戒除不良習慣
- 6. 健康習慣



# 人際關係為何重要

1. 社交關係對我們的人生有幫助，孤獨感則相反。
2. 朋友數量，有無親密伴侶都不重要，重要的是親密關係的質量。
3. 良好人際關係不只保護我們的身體，並且保護我們的大腦。



# 馬克吐溫

時光荏苒，生命短暫。

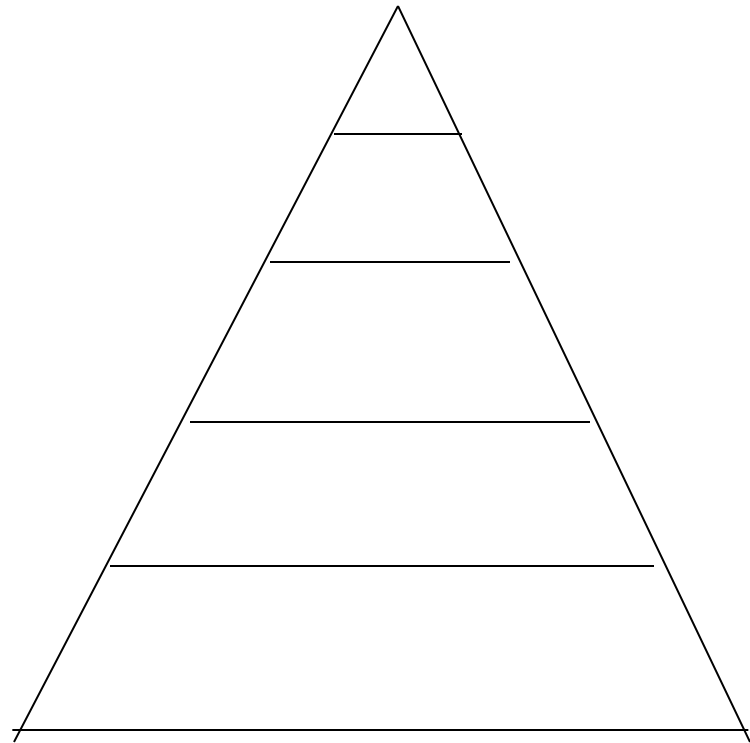
我們沒時間去爭吵、道歉、傷心、斤斤計較。

我們只有時間去愛，  
哪怕只有一瞬間，  
也不要辜負。



# Maslow (馬斯洛) 五大需求

5. 自我實現需求
4. 自尊需求
3. 愛與歸屬需求
2. 安全需求
1. 生理需求



# 馬斯洛五大需求

- 1.生理需求：如何活下去。
- 2.安全需求：如何活的容易。
- 3.愛與歸屬：如何活的不孤獨。
- 4.自尊需求：如何活的有尊嚴。
- 5.自我實現：如何活的自由。



# 自我實現

成為自己理想中的完整個體，達到潛能巔峰。

發揮天賦，展現潛能。

包括：知識的追求、美感經驗。



# 自我實現－忠於自己真實的樣子

如果一個人要與自己和諧相處，則音樂家必須作曲，藝術家必須畫畫，詩人必須寫作。一個人能成為什麼，他就必得成為什麼。他必須忠於自己真實的樣子。





# 需求動機與自我成長

5.自我實現需求 (知識與理解需求 审美需求 )	創造
4.自尊需求 3.愛與歸屬需求	互動
2.安全需求 1.生理需求	維生

# 教育的目的—黃武雄

- 1.維生不用教
- 2.創造不能教
- 3.教育的重點在一互動



# 生存的陷阱

一技之長是為了讓我們免於生存的焦慮，但不是人生的終極目的。人生的終極目的是為了活出真實的自我。



# 溫州街羅蔔絲餅（網路照片）



# 學習的目的－互動

互動－創造－生存



# 互動

與人際互動，找到定位。

與環境互動，了解競爭規則。

與藝術互動，建構真善美心靈。

與知識互動，掌握事實，增進智慧。

與自然互動，了解最真實的自我，找到回家的路。



# 多元化的學習

- 1.良好人際關係
- 2.了解競爭規則
- 3.培養藝文美學
- 4.豐富知識智慧
- 5.親近自然環境



# 謝克的魔術



謝克**14**歲時，看到中央公園有棵樹上有洞，他找個旋轉木馬的員工，在紙牌上簽名，在**18**年後那位員工即將退休時。謝克表演時再度讓那個人簽名在紙牌上，紙牌**18**年前就在樹裡。

艾瑪說：「重點是這戲法不能看短程，要看長程，要回顧到**20**年前。」



# 電影：出神入化

魔術師萊諾謝克在中央公園，當眾邀請一位當日退休的旋轉木馬的員工在紙牌上簽名，接著他把紙牌變不見。然後他將一棵大樹樹幹挖洞，紙牌竟然在洞裡。

問題：謝克如何將紙牌放進樹幹裡？



# 謝克的價值觀

- 1.謝克是位有遠見的魔術師，而非短線操作的投機者。
- 2.魔術不是嘩眾取寵的騙術，是必須用心經營的事業，甚至是終身志業。

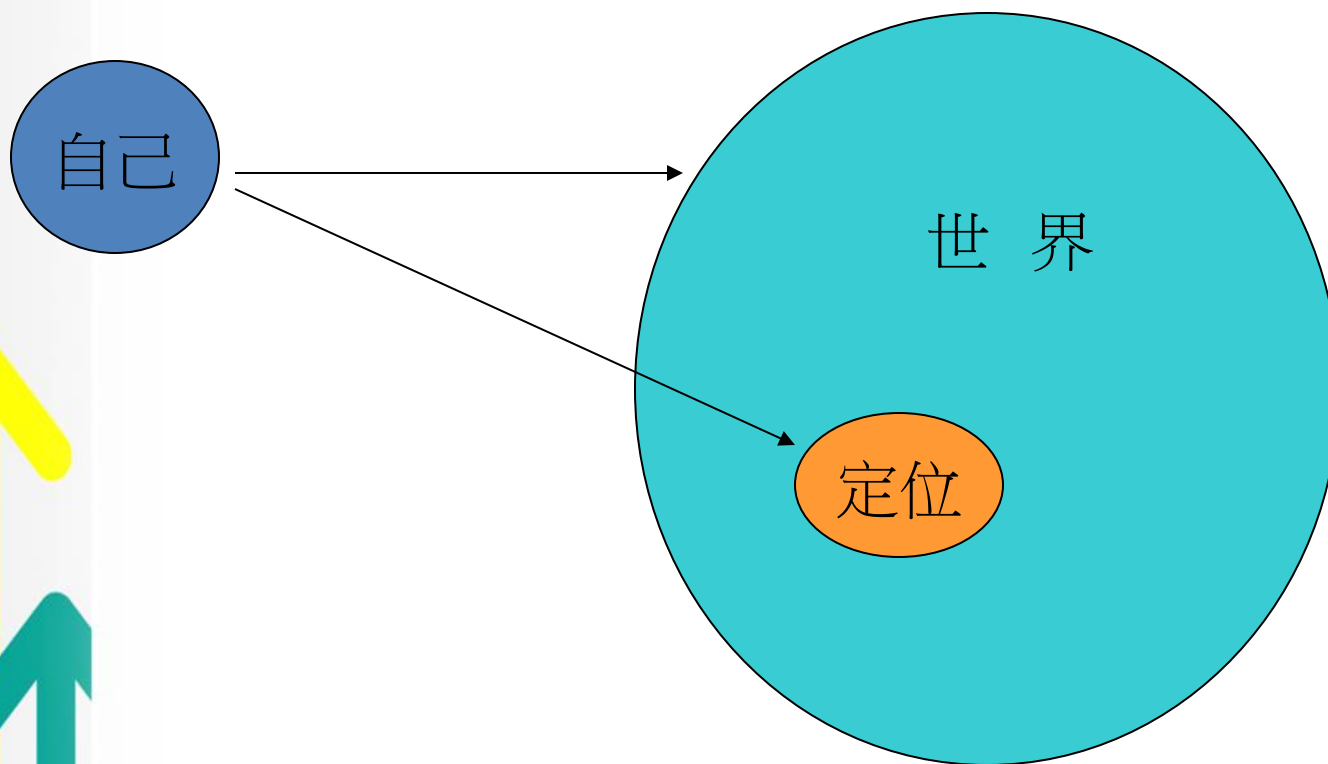


# 生涯規劃

- 1.知己－了解個人特質、興趣、能力與價值觀。
- 2.知彼－認識世界，了解工作趨勢、需求與機會。
- 3.抉擇－選擇生涯目標，全力發展自我



# 生涯目標與自我定位



# 夢想

- 短線操作
- 終身志業



# 謝克魔術的反思

你會用18年經營自己成為品牌嗎？

你會用18年堅持專業的成長嗎？

你會用18年勇敢打造夢想嗎？

你會用18年相信經營的魔法嗎？



# 正向思考與負向思考：20%：80%

30%	杞人憂天
30%	已成定局
10%	憑空想像
10%	芝麻小事
20%	真正煩惱

# 快樂20% 煩惱80%

佛洛姆：「說來挺可笑的，人是世界上唯一會自尋煩惱的動物。」





# 已成定局－好好說再見

寬恕不是對別人的恩惠，而是釋放自己。

放下過去，重新出發。

無法放下一情緒尚未處理

處理情緒－好好說再見



# 寬恕—好好說再見

- 不公道的相反不是公道
- 是慈悲—對自己慈悲

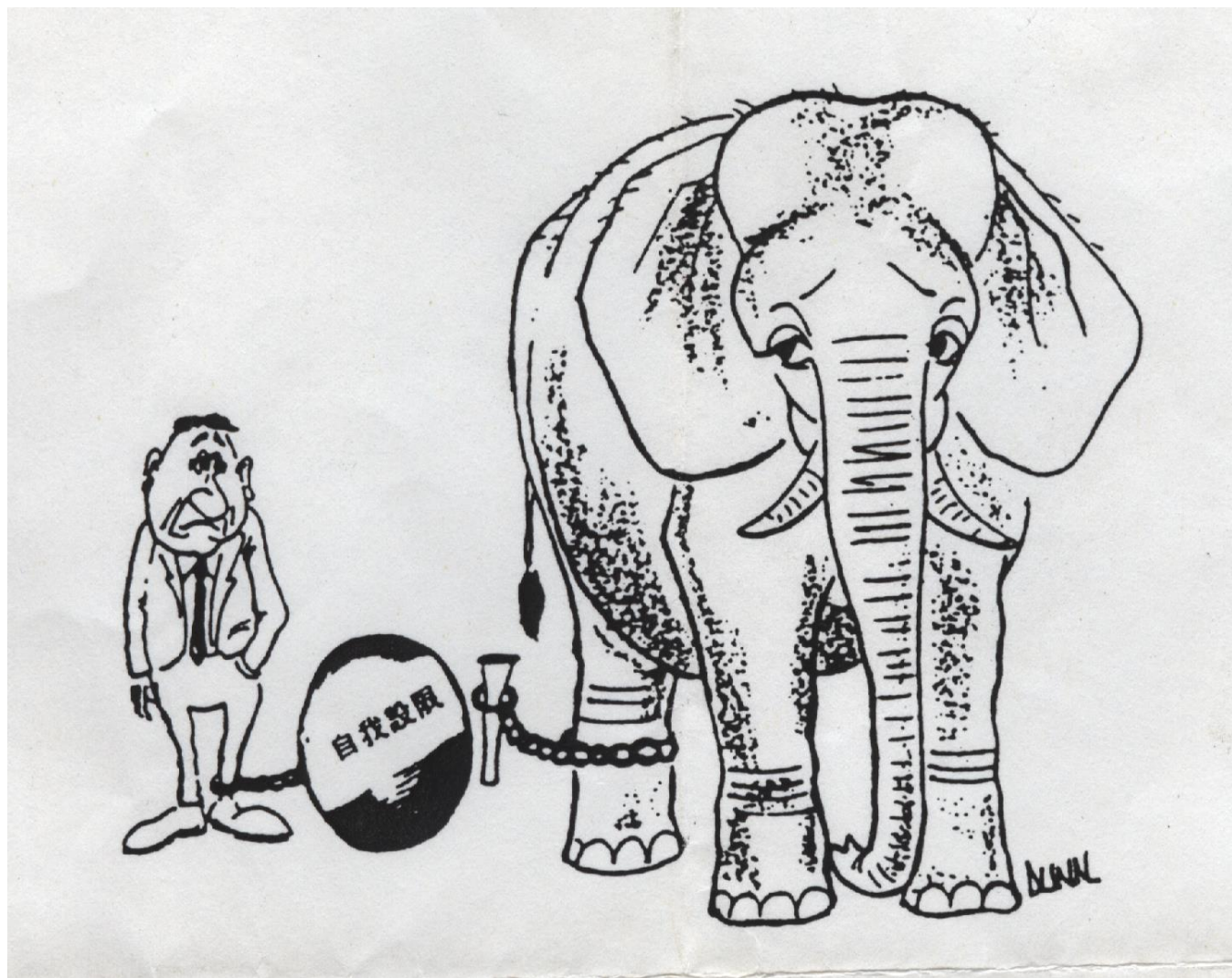


## 舒適區與冒險區

- 冒險區—無知—創意—未來
- 現況區—事實—同理—現在
- 舒適區—經驗—習慣—過去







# 習慣陷阱

「如果把青蛙丟到滾燙的熱水中，青蛙會立刻跳出來。如果把青蛙丟到冷水中，在底下慢慢加溫，青蛙會被煮熟。」

「這是什麼？煮青蛙湯的理論嗎？」

「大災難就是這麼來的。」

--天崩地裂



# 小蝸牛 大蝸牛

- 大姑姑很大，所以蝸牛很小。
- 我很小，所以蝸牛很大。





# 舒適區 冒險區

- 我們的舒適區，是別人的冒險區
- 你的職位高，資源很多，他的職位低，資源很少。
- 你的年資高，經驗豐富，他的年資淺，經驗不足。
- 你是專業，你懂。客戶外行，他不懂。





# 慣性衝突

- 我們經常選擇三分鐘解決問題
- 成長與進步不能三分鐘



# 舒適區陷阱

太太：我們的婚姻為什麼變成這樣？

先生：很多事都會改變的。

太太：難道是我變了嗎？

先生：不，是你沒變。



# 舒適區 冒險區

	舒適區	冒險區
先生	我變了(我成長了)	你沒變(你不成長)
太太	我沒變(我有道德)	你變了(你不道德)

# 夢想實現

- 習慣—簡單的事情重覆的做
- 目標+ 習慣= 成長和進步



# 別人的窗戶

- 要從別人的窗戶往外看，
- 試著去看別人所看到的世界。



# 同理心設身處地

想哭就哭吧，我會接住你所有的眼淚，  
誰叫我們是好朋友。



# 文字的力量

- 失明的老先生坐在人潮眾多的街道上。
- 告示牌：「我的眼睛瞎了，請幫助我。」
- 腳邊的帽子裡只有幾枚硬幣。



# 改寫告示牌的上班族

「我只是寫出真相。我用另一種說法，表達你原來的意思。」





# 改寫的告示牌

- 「今天是美好的一天，但是我卻看不見。」



# 改變的力量

- Change your word
- Change your world



# 改變與機會在一念之間

- CHA NGE                      CHANCE
- ↓                                    ↓
- G—” T”rouble—C



# 喜歡付出取代痛苦犧牲

- 選我所愛－做「喜歡」的事
- 愛我所選－「喜歡」所做的事



# 付出與犧牲

- 志業，就是今天做了明天還想做；
- 職業，就是今天做了明天還得做。



志業 = 戀愛，職業 = 婚姻

戀愛：你今天跟他（她）睡了，明天還想睡。

婚姻：你今天跟他（她）睡了，明天還得睡。



# 犧牲—憑空想像

- 犧牲是「荒原」；付出是「慈悲」
- 付出—喜歡—滿足自我—自信。
- 犧牲—應該—捨去自我—自卑。



# 讚美是全世界最美好的禮物

- 1.用「積極正面的鼓勵」來期待一個人，他會發展出愛和成功的表現；用「負向消極的批評與責備」來對待一個人，他會產生敵意和對立。
- 2.因為：「植物總是朝向有陽光的地方伸展，兒童總是朝向讚美的方向成長。」





# 自我肯定形成歷程

重要他人



你很棒、你很好、你可以



我很棒、我很好、我可以



自我接納



展開行動



# 哈佛幸福課— appreciate

感謝、感激、讚美、肯定—增值；上升螺旋。

不感激、不讚美—貶值；下降螺旋。



## 具體讚美－肯定別人

- 發掘優點，具體鼓勵
- 「你總是微笑面對客戶，真是好典範。」



# 具體讚美－肯定自己

「我用心做好自己的工作，我肯定這樣的自己。」



# 耽心未來，錯過當下

- 耽心未來，讓我們落入完美陷阱
- 完美經常以付出當下為代價



# 耽心未來，錯過當下

- 耽心未來，讓我們落入完美陷阱
- 完美經常以付出當下為代價



# 愛你所選—活在當下

當下



現在



Present



禮物



# Present—禮物—現在

- 1.所有你遇見的人是你的當下
- 2.你可以不喜歡他
- 3.但必須找到和他相處最好的方式  
你喜歡的方法





# 和不同性格的人做朋友

- 為什麼要和不同性格的同學成為好朋友。
- 因為同學要相處三年，如果不成為朋友多痛苦啊。



# 愛你所做的事

- 不是因為完美
- 而是因為那是你的當下
- 你遇見的是它



# 你遇見的是他

- 不是因為體制完美才忠誠，你遇見的是它。
- 不是因為主管賢明才敬業，你遇見的是他。
- 不是因為部屬優秀才教導，你遇見的是他。
- 不是因為待遇好才認真，你遇見的是他。
- 不是因為客戶講理才真心待他，你遇見的是他。
- 你遇見他，那是你的當下，你的青春，你的時間，你的人生。



# 可控與不可控

接受不能改變的事

改變能改變的事

分辨能改變與不能改變





# 謝謝與祝福

祝福各位  
做自己的主人，  
活在當下，美好未來。

課程結束  
謝謝參與