

Johari Window 心靈之窗

請看看下列的圖表。讓我們叫它做「心靈之窗」(Johari Window)吧。我們會發現我們只認識自己的一部份(第一及三格),另有一部份是自己所不知道的(第二、四兩格)。別人對我們的認識也是片面的(第一及第二格),我們還有他們所不知道的一面(第三、四兩格)。

	自知	己不知	有些人的「心靈之窗」可能是這個樣子的：	
人知	1. 自知 人知	2. 己不知 人知	1.	2.
人不知	3. 自知 人不知	4. 己不知 人不知	3.	4.

這個人對自己的認識不多,別人也覺得他很難捉摸。一個好的輔助者應該是坦率的,一方面增加對自己的認識,也樂於將自己的事告訴別人。當然不是說要將所有的事都公諸於世,但盼望你完成這份習作時,你的「心靈之窗」的第一格是四格之中最大的。

下面這份由賀爾(Jay Hall)所設計的問題,就是要測度一下,作為一個輔助者,究竟你應有多友善和多坦率*,請按照提示回答下列的問題。將答案填在第A-1頁的答案表空格上。

下列每一題都描述一個不同的情形。請細心閱讀A和B所列出的可能反應,選出一個你認為最能代表你自己的。可能你發覺兩個反應都有代表性,或兩個都完全沒有,無論如何,請你選出一個較有代表性的。每一題有五分,你可以照下列原則分配:—

	A	B
1. 假若A是完全符合你會有的反應,而B則相反,請在答案表上A對下的空格上填上5,在B之下的空格填上0。	5	0
2. 假若A的形容相當貼切,但是B對你也稍為有些代表性,請在A之下填上4,B之下填上1。	4	1
3. 假若A的可能性比較B稍大一點,請在A之下填上3,在B之下填上2。	3	2
4. 上述的分數分配可能會AB對調。要是B比較A更為接近你的反應的話,請在A之下填上2,在B之下填上3。	2	3
5. 如此類推:A=1,B=4,或A=0,B=5	2	3

每一題有兩個可能的反應,而你有六種不同的方法去分配5分,請記得每一題A及B的分數加起來一定是5分。盡量依據你的個人經歷而作出誠實的選擇。這習作沒有時間限制,也沒有所謂對與不對的答案。假如你填上的只是你心目中的理想,而不是你現實生活中的表現,這份習作便會意義全失。請盡量對自己誠實!

1. 甲和乙都是我的朋友，假如甲和乙鬧翻了(雖然甲實在需要跟乙維持一種良好的關係)，我會：
 - A. 告訴甲他對這次的不和也有責任，同時讓他明白乙也吃了虧。
 - B. 盡量避免捲入漩渦，以免左右做人難。
2. 甲和我曾發生過一次激烈的爭執。此後，他每次碰到我，都好像有點兒不自然的樣子。我發覺後便會：
 - A. 避免提到他的態度，以免把關係弄得更僵。
 - B. 跟他討論到他的態度，問他覺得那次爭執對我們的關係有甚麼影響。
3. 我發覺甲老是想避開我，即使碰頭時也是十分冷淡。我會：
 - A. 把我的感覺告訴他，請他坦白將心中的芥蒂告訴我。
 - B. 聽其自然。既然他不想跟我見面，我就跟他保持一段距離好了。
4. 我正跟兩位朋友閒談。甲順口提到我的一個私人問題，這問題正巧和乙有關，但乙自己卻不知道。於是我會：
 - A. 轉換話題，並且暗示甲不要再講下去。
 - B. 將問題向乙略加解釋，並且建議稍後再詳細討論。
5. 假如我的好朋友告訴我，他覺得我在社交場合中，有些表現稍欠妥善。我會：
 - A. 請他將觀感詳細告訴我，並且提示我應改善的地方。
 - B. 滿肚子不高興，並且企圖為自己的表現找藉口。
6. 在公司內有某人渴望得到一個職位，但我覺得他並未夠資格；假如董事長竟有意提拔他出任該職，我會：
 - A. 將不滿隱藏起來，絕不向那人或是董事長洩漏，任憑他們喜歡怎樣做便怎樣做。
 - B. 向那人及董事長表明我的觀感，然後讓他們自行作出決定。
7. 假如我覺得朋友甲對我及其他朋友都欠公允，然而其他朋友對甲的表現卻絕不置評，我會：
 - A. 探聽一下其他朋友的口氣，了解他們對甲的觀感。
 - B. 等候其他朋友先提起這個問題，絕對不會主動向他們查詢。
8. 我為了一些私人問題甚為煩惱。某人告訴我，最近我變得暴躁，為了雞毛蒜皮的小事也會向他發脾氣。我會：
 - A. 告訴他最近有些心事，令我頗為煩躁，所以最好暫時不要管我。
 - B. 聆聽他的埋怨，但並不向他解釋為甚麼會變成這樣子。
9. 假如我曾聽過別人談論一個不堪入耳的謠言，這謠言會大大的傷害到我的朋友；後來那朋友問我可曾聽過這個傳聞，我會：
 - A. 告訴他我毫不知情，還安慰他：「這樣的謠言，誰也不會相信！」
 - B. 把我所聽到的告訴他，更進一步說明是在甚麼時間聽見，與及是誰跟我講的。
10. 我很渴望跟乙保持良好的關係，但甲卻指出我和乙之間有性格上的衝突，我會：
 - A. 覺得甲不知所謂，拒絕跟他再講下去。
 - B. 與甲開心見誠的談談，看他所提及的衝突，對我的行為有甚麼影響。
11. 我和甲曾為一件重要事情爭論，以致我們的關係日趨惡化。我會：
 - A. 盡量避免再在他面前提起那件事情，以免我們的關係愈弄愈僵。
 - B. 告訴他這樣的衝突只會影響我們的友誼，不如讓我們平心靜氣討論那件事情，尋求一個解決的方法。
12. 我和甲正在討論他生活中所遇到的難題，突然他把話題扯到我身上。我會：
 - A. 盡量避免將話題轉到我身上，告訴他一些較熟絡的朋友時常都跟我講到這方面的了。
 - B. 欣然接納他的建議，鼓勵他講出對我的看法。
13. 甲向我大發牢騷，批評乙的所作所為太不近人情，而我亦有同感。我會：
 - A. 聽完之後也講出自己的看法，讓他知道我的立場。
 - B. 聽完之後並不表示意見，以免他將來傳開去。
14. 我懷疑有人散佈中傷我的謠言，猜想朋友甲會對此略有所聞。我會：
 - A. 在甲面前絕口不提此事，讓他自己決定是否要把事情向我透露。
 - B. 坦率地問甲可知道這個謠言，縱使這樣會令他很尷尬。
15. 我發覺一個朋友時常在社交場合中出錯，大大影響了他和別人的關係。我會：
 - A. 將我的觀感告訴他，寧可他覺得我好管閒事。
 - B. 將感覺藏在心中，以免他覺得我愛管閒事。
16. 甲、乙和我正在閒談。甲無意中提到一個牽涉到我的私人問題，但我對此卻一無所知，我會：
 - A. 催迫他們把這問題的始末和他們的意見告訴我。
 - B. 任由他們選擇應否告訴我，或是轉換話題。
17. 我發覺一個朋友最近好像滿懷心事，並且情緒有點反常，無緣無故也會向我們大發脾氣。我會：
 - A. 溫和地容忍他一個時期，相信他一定正在面對某些難以解決的個人問題；反正那些問題與我無關，我也不必耿耿於懷。
 - B. 想辦法跟他談談，讓他知道這樣暴躁會令別人不好受。
18. 如果我不喜歡某甲的一些習慣，與他相處時覺得很難忍受，我會：
 - A. 避免向他正面提及我的感受，但每次看到他那習慣就板起面孔，讓他知道我的不滿。
 - B. 將自己的感受坦率的告訴他，希望他能夠有所改變，使我們能保持良好的友誼。
19. 當我和一個相當敏感的朋友談到社交態度時，我會：
 - A. 避免談及他的短處，以免令他難堪。
 - B. 放膽討論他的短處，希望幫助他尋求改善的方法。
20. 我知道我會勝任一個重要職位，但其他同事似乎不大滿意。我會：
 - A. 與他們討論一下我的短處，以求改善。
 - B. 自我反省一下所有的短處，嘗試自我改進。

請將你的答案從A—1頁的答案表格搬到A—2頁的計分表格，將總分加起來，套進A—3頁第一個圖表裏，便可以畫成你的「心靈之窗」。你可以將你的「窗」和其他的組員比較一下。現在你的習作經已完成，可以進行小組活動。

「自我表白的程度」答案表格

	A	B
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____
16.	_____	_____
17.	_____	_____
18.	_____	_____
19.	_____	_____
20.	_____	_____

「自我表白的程度」計分表格

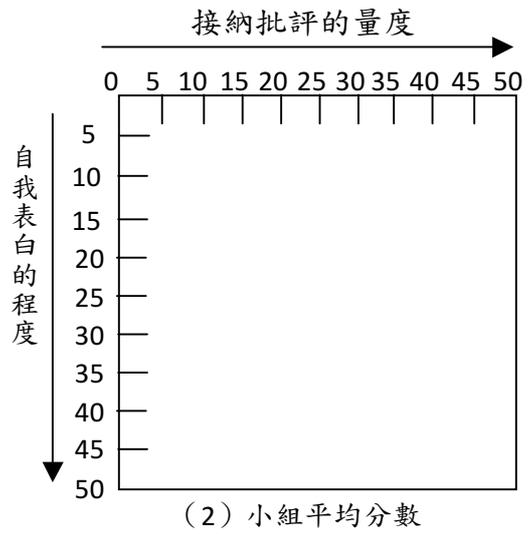
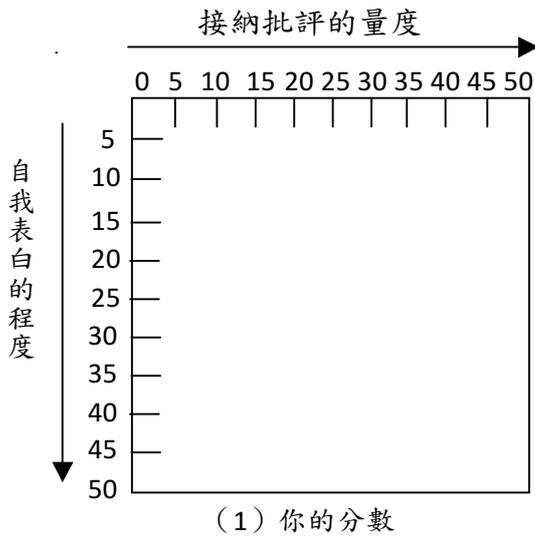
這問卷調查兩方面的資料：你能夠接納多少別人對你的批評？你是否願意坦誠地向朋友表白自己？請將分數由上列的答案表格搬到下列的計分表格，小心將適當的分數填上。

接納批評的量度	自我表白的程度
2 B _____	1 A _____
3 A _____	4 B _____
5 A _____	6 B _____
7 A _____	9 B _____
8 B _____	11 B _____
10 B _____	13 A _____
12 B _____	15 A _____
14 B _____	17 B _____
16 A _____	18 B _____
20 A _____	19 B _____
總分 _____	總分 _____

在「你的分數」下面的空格填上你的分數。現在你可以將你個人的「心靈之窗」畫出來。

你的分數	小組平均分數

接納批評的
量度
自我表白的
程度



將你的數填在上列的圖表中，再按你的分數畫上一條橫線及一條垂直線。這便是你的「心靈之窗」。小組活動後你可以將小組的平均分數填上，另行再畫一個代表小組的「心靈之窗」。

A-3

*參照 DAVID W. JOHNSON. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self - Actualization