

# 遇見真實的 「我」

東安國小 專任輔導教師 高婉玲



# 實話實說你我他



# 實話實說-規則

- ① 拿出彩虹筆或色鉛筆將「覺得自己可能會得到的牌」在紀錄表上塗上顏色。
- ② 將詞語組牌卡洗牌，平均發給每個人。  
(5人組：每人10張；6人組：發完為止)
- ③ 從自己得到的牌卡中，選擇最適合描述其他組員的牌卡，文字朝下放置於對方面前(桌面)。剩下的牌卡留在自己手中。
- ④ 將自己面前收到的卡牌洗牌，文字面朝外的放置於牌卡架上。

# 實話實說-規則

- ⑤ 每個人輪流猜自己牌卡架上的牌。  
使用句型：「我有...嗎？」
- ⑥ 如果猜對了，其他組員要協助他將那張牌拿起來，文字朝上放在他的面前。如果猜錯，則誠實告訴他「你沒有」。
- ⑦ 每個人在同一輪中只能猜一次。
- ⑧ 將猜錯的詞語打上「X」的符號，猜對的詞語打上「○」的符號。
- ⑨ 先猜完牌架上所有牌者獲勝，遊戲結束。

# 開始遊戲囉！



# 窗內窗外看自己



# 說一說

- 💡 收到了什麼牌是感到開心的？為什麼？
- 💡 收到了什麼牌是感到生氣的？為什麼？
- 💡 收到了什麼牌是感到難過的？為什麼？
- 💡 收到了什麼牌是感到驚訝的？為什麼？
- 💡 你收到印象最深刻的牌是什麼？



# 周哈里窗

	自己知道	自己不知道
他人知道	公開我	盲目我
他人不知道	隱藏我	未知我



# 周哈里窗 - 公開我

自己和同學都認為「我有」的特質

在「公開我」中，我具有哪些特質？

優點比較多，還是缺點比較多？

此區越多特質的人，  
代表你越願意真實向他人表達自己。



# 周哈里窗 - 盲目我

自己認為沒有，但同學認為我有的特質

在「盲目我」中，我具有哪些特質？

我的「盲目我」和「公開我」哪一個有比較多的特質？

若此區優點多，

則表示自信不足或過於謙虛，需多給自己肯定。

若此區缺點多，

則表示自己看不清自己的缺點，

需加強自我反省能力，並改正缺點。

# 周哈里窗 - 盲目我

自己認為沒有，但同學認為我有的特質

「盲目我」和「公開我」間有什麼關聯？



# 周哈里窗 - 隱藏我

自己認為有，但同學認為我沒有的特質

此區特質若比「公開我」多，  
則表示較易隱藏自我，人前人後不一致，  
或習慣壓抑自己的感受，  
建議可找信任的親友吐露心事。



# 周哈里窗 - 隱藏我

自己認為有，但同學認為我沒有的特質

## 想一想

- ★ 「隱藏我」如果過多的話，可能會產生什麼困擾？
- ★ 我可以如何將「隱藏我」的特質，慢慢變成公開我的特質？可以怎麼做？
- ★ 我一定要把「隱藏我」變成「公開我」嗎？



# 周哈里窗 - 未知我

自己和同學都認為「我沒有」的特質

有哪些特質是你現在沒有，但想要擁有的呢？



回饋時間



# 可以不可以



# 能力之窗


# 能力之窗

大家都會	

# 能力之窗

大家都會

只有我會

# 能力之窗

大家都會

只有我會

只有我不會



# 能力之窗

大家都會

只有我會

只有我不會

大家都不會

# 愛上全新的自己



# 你我知多少

我是個\_\_\_\_\_的人，雖然我\_\_\_\_\_沒有很好，  
但我\_\_\_\_\_很棒。

我是個\_\_\_\_\_的人，雖然我不會\_\_\_\_\_，  
但我\_\_\_\_\_做的很好。

我是個\_\_\_\_\_的人，我不用因為我不會\_\_\_\_\_而  
難過，因為我\_\_\_\_\_值得有自信。