

提升自我意识的 三个步骤

谢明璟

自我意识：二十一世紀的主流能力



在当今世界取得成功最关键的品质——如情商、同理心、影响力、说服力、沟通和协作——都源于自我意识。

自我意识的定义

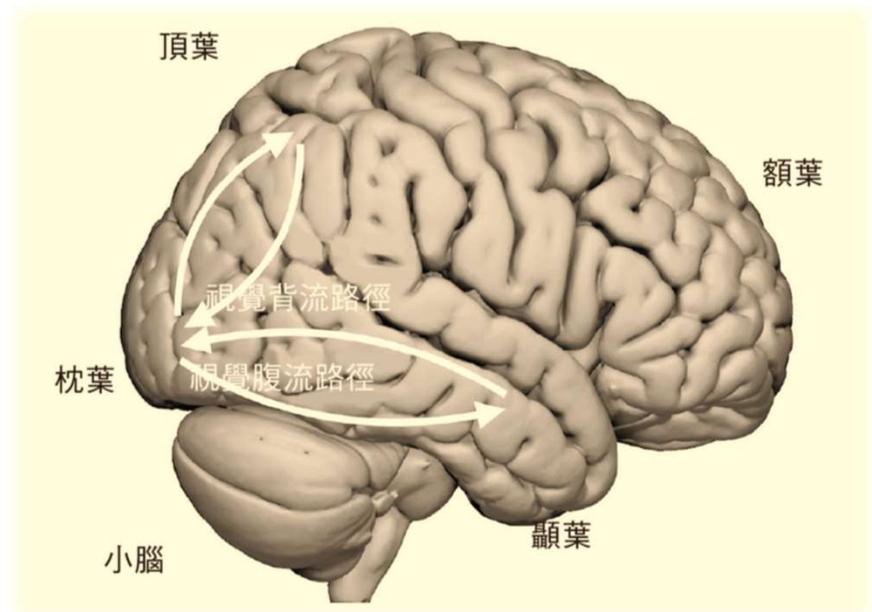
对个人的情绪、长处、
缺点、需求、及驱动力
有深刻的理解。

情商之父丹尼尔戈尔曼
(Daniel Goleman)



自我意识的几个例子

- 能坦率和现实的评估自己的能力
- 能够准确和公开的谈论他们的情绪和情绪对工作的影响
- 知道并且乐于谈论他们的局限和优点
- 经常表现出对建设性批评的渴望
- 知道自己的缺点，所以可以避免掉入失败的陷阱
- 不会接受他们自己无法承受的挑战，并知道何时需要寻求帮助



自我意识的好处

更快乐

获得更多晋升

抚养更成熟的孩子

选择了更好的职业

做出更明智的决定

在工作中表现更好

领导着利润更高的公司

是更聪明、更优秀的学生

拥有更好的个人和职业关系

更不太可能说谎、欺骗和偷窃

更有创造力，更自信，也更善于沟通

更有效率的领导者，拥有更热情的员工

「洞察力」：「認識自己」的能力

了解自己是誰、別人眼中的我們，
以及如何融入我們所處的世界。

深度洞察力 = 認識自己 + 了解
別人對你的看法

打造自我認知的七大支柱

洞察力

洞察力的七大支柱

价值观

指导我们的原则

热情

我们喜欢做什么

抱负

我们想要体验和实现什么

环境

我们需要快乐、充满活力和投入的环境

模式

我们一贯的思维、感受和行为方式

反应

显示我们强项和弱点的想法、感受和行为

影响

我们对他人的影响 (换位思考: 了解其他人的想法和感受的能力)

接受	改变	生态	慷慨	独立	正念	权力	自尊	美德
准确性	舒适	兴奋	真诚	勤奋	适度	目的	自知	财富
成就	承诺	忠诚	上帝的旨意	内心平静	一夫一妻制	理性	服务	世界和平
冒险	同情	名望	成长	亲密	与众不同	现实主义	性	
吸引力	贡献	家庭	健康	正义	培育	责任	简单	
权威	合作	健身	乐于助人	知识	开放	风险	孤独	
自治	礼貌	灵活性	诚实	闲暇	秩序	浪漫	灵性	
美丽	创造力	宽恕	希望	被爱	热情	安全	稳定	
关怀	可靠性	友谊	谦逊	爱人	欢乐	自我接纳	宽容	
挑战	责任	乐趣	幽默	精通	流行	自我控制	传统	

自我意识的分类

自我意识

内在自我意识

外在自我意识

代表我们对自己的价值观、热情、抱负、与环境的适应性、反应（包括思想、感受、行为、优点和缺点）以及对他人影响的清晰程度

了解人们如何看待我们



活动

自我意识的小小测验



1. 我有明确定义的价值观，概述了对我来说最重要的事情。

2. 我知道我想从生活中得到什么。

3. 我可以描述我理想的工作环境。

4. 我了解我认为最有价值的事情。

5. 我很清楚我会感到最满意的情况类型。

6. 我的价值观决定了我对待世界的方式。

7. 我知道什么活动给我最大的快乐。

8. 我通常可以预测我在特定情况下的行为。

9. 我的职业目标和个人生活目标都很明确。

10. 我可以在我的行为方式中看到主题重点。

11. 当我在某件事上失败时，我通常能弄清楚我做错了什么。

12. 在任何特定情况下，我觉得我可以客观地评估自己的表现。

13. 我知道我的行为对周围人的影响。

14. 与人交往时，我会检查他们如何回应我。

1. 非常不真实

2. 不真实

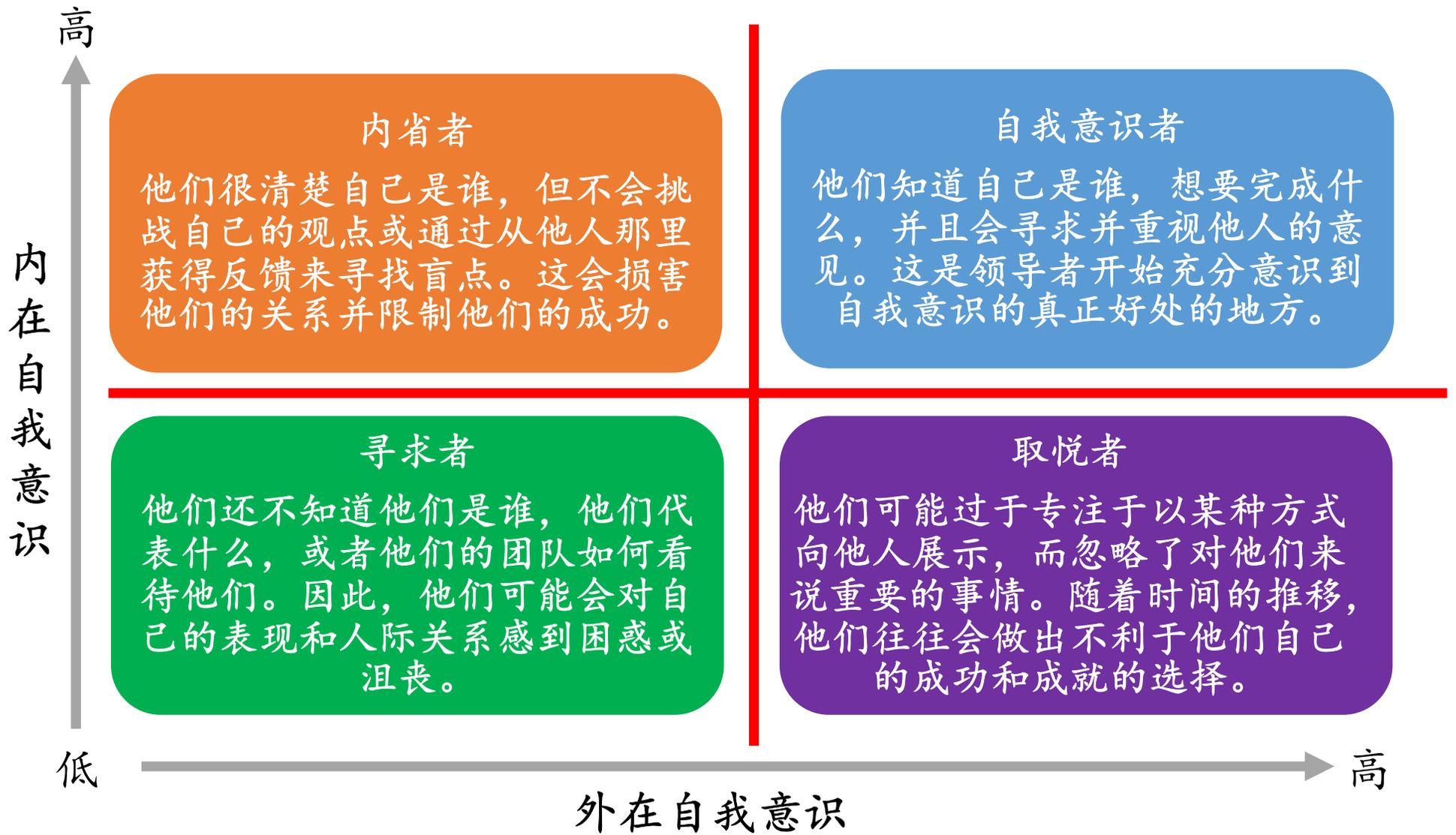
3. 有点不真实

4. 有点真实

5. 真实

6. 非常真实





内省者

他们很清楚自己是谁，但不会挑战自己的观点或通过从他人那里获得反馈来寻找盲点。这会损害他们的关系并限制他们的成功。

自我意识者

他们知道自己是谁，想要完成什么，并且会寻求并重视他人的意见。这是领导者开始充分意识到自我意识的真正好处的地方。

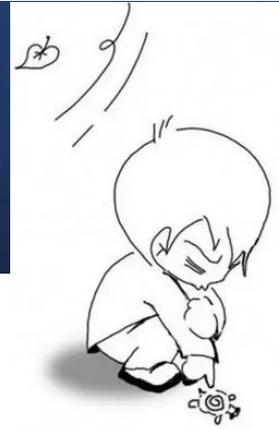
寻求者

他们还不知道他们是谁，他们代表什么，或者他们的团队如何看待他们。因此，他们可能会对自己的表现和人际关系感到困惑或沮丧。

取悦者

他们可能过于专注于以某种方式向他人展示，而忽略了对他们来说重要的事情。随着时间的推移，他们往往会做出不利于他们自己的成功和成就的选择。

迷思：自省并不总能提高自我意识



反省中……

知乎 @步凉云

自省—检查我们自己的思想、感受和行为的原因

人们问“为什么 (why)” 而不是“做什么 (what)”

我为什么喜欢甲员工比乙员工更多

为什么我对那个员工不客气

为什么我如此反对这笔交易

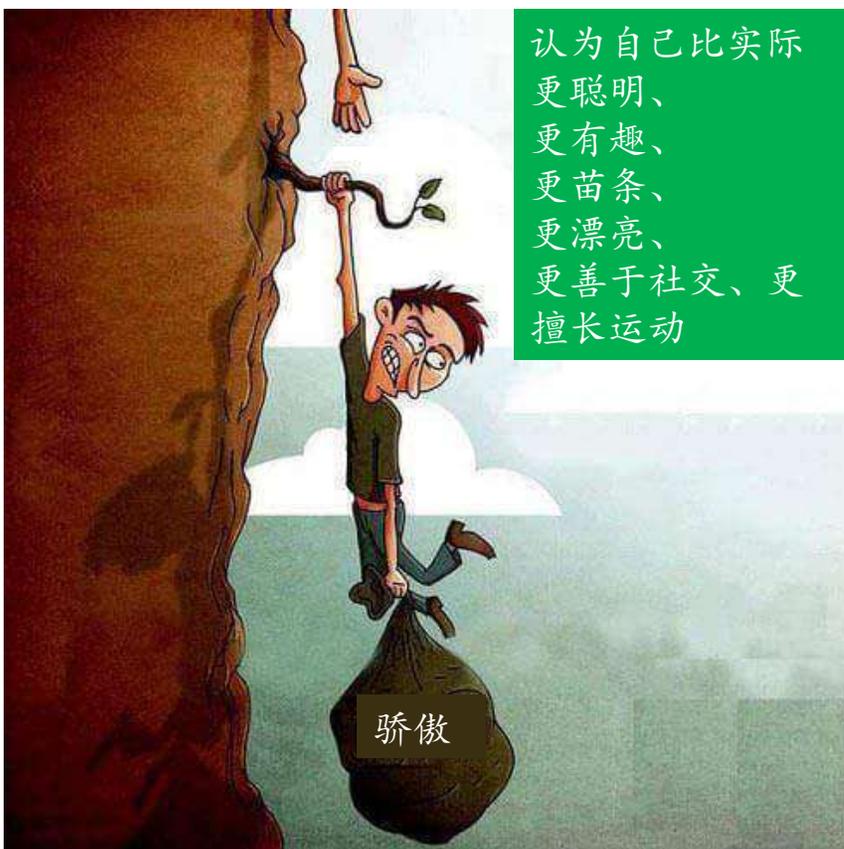
寻找简单合理的感觉，真实但往往是错误的答案

问“做什么”能帮助我们保持客观、着眼于未来，并有能力根据我们的新见解采取行动。

关键：问做什么(what)而不是为什么(why)的问题。

「为什么」的问题让我们陷入过去，「做什么」的问题帮助我们找到更好的前进道路。

拦阻发展自我意识的原因 - 之一



过度自信 (邓宁-克鲁格效应): 能力最差的人往往对自己的能力和表现最有自信。

三个盲点

认知盲点

我们认为我们知道

情绪盲点

情绪影响决定我们却不知道

行为盲点

我们不知道我们一些潜意识的行为、表情、言语

克服盲点：让我们变得更勇敢更有智慧

01

檢視自己認
定的假設

02

不断学习，尤
其是在我们认
为自己了解很
多的领域

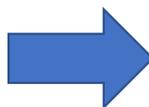
03

寻求他人的回
馈

拦阻发展自我意识的原因 - 之二

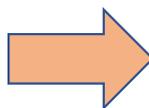
自我中心 & 自我崇拜

努力



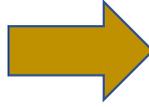
尊重

做大事



感觉好

关注他人



自我关注



克服自我崇拜

做一个信息传递者，而不是一个自我形成者

培养谦逊：承认我们的失败，正确看待我们的成功

自我接纳不是强调自尊：了解我们的缺陷并选择喜欢自己

喜欢自己 自我崇拜



不要看自己過於
所當看的,看自己
要看得合乎中道



拦阻发展自我意识的原因 - 之三



我们很少听到真相





听不到真相的原因

妈妈效应：在告诉我们他们如何看待我们时，人们更愿意隐瞒真相（人们更不愿意分享坏消息）。

CEO病：身居高位的人自我意识较差；当过去的成功导致的过度自信使得听到反馈变得具有挑战性时——而其他人则不愿意提供。

三连一的鸵鸟：我们为避免获得反馈而编造的借口

我不需要它

我不应该要它

我不想要它

如何与没有自我意识的人相处？

转换视角

意味着从一个新的不同角度来看待我们的环境、我们的行为和我们的关系。

同情却不批评

多走几里路

我可以学到什么

诚恳的诉说你的
需要

一笑置之

接受反馈



接收 (receive)

反思 (reflect)

回应 (respond)

知道自己
是谁

给予反馈



正确的人

正确的问题

正确的过程

爱心的评论者

具体，检验关于我们自己的假设

观察、对话、跟进

如何提升自我意识？

1. 操练「时时留心」(mindfulness)：通过将注意力集中在当下，同时冷静地承认和接受自己的感受、思想和身体感觉。注意我们在想什么、感觉什么和在做什么，不加判断或做出反应。
2. 用生活故事挖掘解决方案：将从前的预测与真实的结果做对比。关注解决方案而不是问题，以洞察力和目标前进。
3. 接收、反思和回應反饋

讨论问题

1. 你從小被教育的價值觀是什麼？你現在的信念反映出這些價值觀了嗎？還是你對這個世界的看法不同於你被教養的觀點？
2. 想像你是公正不阿的第三者，正在看自己的價值觀和熱情清單。你覺得這樣的人，在這一生想要嘗試和體驗的事情可能是什麼？你想為世人留下什麼樣的影響？
3. 你理想中的工作環境是什麼樣子？你有沒有因為環境不適合而離職過？如果有，是哪方面不適合你？
4. 在你的生活和工作中，你能從哪些人身上學習或是獲益（員工、配偶、子女、顧客等等）？你想要給上述這些人什麼印象或觀感？