



---

# 瞭解自我

# 發展潛能



---

中文大學自學中心



# 天生我材必有用

- 怎樣才能發掘自己的天賦？
- 怎樣才能超越平凡的自我？
- 怎樣才能學習得更有效率？
- 怎樣才能生活得更精彩？

# 從自我了解開始

- 了解自己的個性
- 了解自己的需求
- 了解自己的興趣
- 了解自己的能力
- 了解自己的情緒



# 1. 個性：性格健康的操練

接受自己的缺點  
欣賞自己的優點  
懂得尊重關懷身邊的人  
享受獨處及專注內在和諧  
開放面對不同的人和新的事物  
多考慮自己行動和決定的後果



## 2. 需求：需求滿足的操練

了解自己的需求

建立短期目標

建立中期目標

建立長期目標

學習合理有效方法實現夢想



# 3. 興趣：興趣發展的操練

享受休閒活動的樂趣

享受學習的樂趣

享受工作的樂趣

享受與別人合作的樂趣



# 4. 能力：能力發展的操練

培養自主學習

學習水平思考、批判思考，修練心智

提高對人、事、物的靈敏度

接收各方資訊，用合理方式統合資訊

接受別人的差異，跟他們有效溝通



# 6. 情緒：提高情緒商數



(Emotional Quotient)

- 睡得好、吃得好、多做放鬆練習
- 學習安靜、減少不必要的壓力
- 積極樂觀、避免因過度沮喪影響思考能力
- 克制衝動延遲滿足、退一步海闊天空
- 激勵自己、越挫越勇
- 關心別人、建立團隊合作精神

