

《我，是誰？—青春中的自我尋旅》

高中階段，是尋找自我、建立身分與價值觀的重要時期。當成績、外貌、家庭期待與社群標籤層層疊上，我們是否還能清楚看見那個真實、獨一無二的「我」？



若有一天，你的記憶即將被清除—你最想留下哪三個「非物質」的印記，證明你曾經活過？這是一個切入內心深處的提問，也是一扇理解自我的入口。



「人學探索」帶領我們回到這些根本問題，透過心理學的視角、哲學的思辨與生命故事的回望，重新描繪「我」、生命的目的，以及人我之間的連結。



《我是誰？ | 探索你的特質、價值與生命密碼》

1. 人格特質羅盤： 找到你獨特的座標



想一想：

1. 你覺得自己的主座標在哪裡？
2. 你是否同時分屬兩個面向？（如：感受型 + 創新者）
3. 過去的選擇是否符合你的特質？



感受型

重視情緒與關係，容易同理他人，
做選擇時會顧及感受與氛圍。



創新者

想法跳躍、喜歡突破
框架、熱愛新的可能
性，不怕與眾不同。



思考型

冷靜分析、喜歡邏輯、
有自己的一套原則。做
決定前常先蒐集資訊。



實踐型

行動力強，不拖延，
目標明確，喜歡把想
法變成具體成果。



每個人都有自己的行動方式、思考習慣與面對世界的方式。
你的特質，會影響你的決策、偏好、與人互動的風格，也形塑你看待人生的角度。
理解這些特質，是所有探索的第一步。

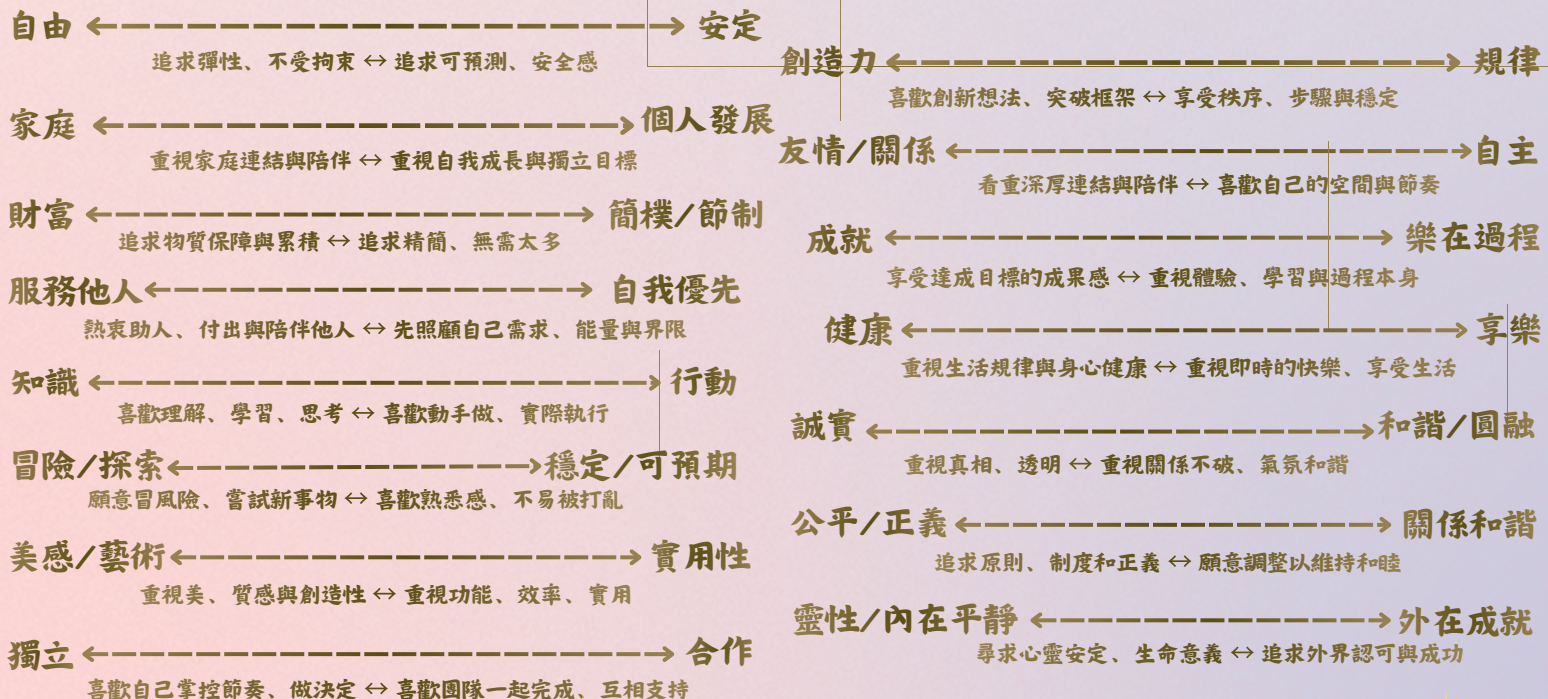
2. 我的價值觀光譜



§說明：下方總共有15個不同價值光譜的線段，請圈選你最重視的5個價值，再依照重要性進行1-5排序。

§想一想：

1. 你目前的生活符合你的前3大價值嗎？
2. 哪一項價值常與其他價值衝突？



價值觀是你做決定的核心，也是你感到幸福或痛苦的關鍵。
當你的生活越符合你的價值，你就越靠近想成為的自己。

3.我的專屬密碼

！小提醒：你的生命密碼不是固定的，它會隨著經驗調整。
但現在的你，值得被完整地看見。



當你理解了自己的特質與價值，就能開始整理「我是誰」這個重要問題。本欄提供空白區，可以讓學生書寫屬於自己的生命密碼。

※灰底字為範例

A. 我的三大優勢

(我做得好的事、別人常稱讚的特質)(即使沒有成績也願意投入、會讓你忘記時間的事)

B. 我的三大熱情

C. 我的核心價值

(依照第2部分排序後填寫)

傾聽能力好

畫畫/設計

誠實

負責可靠

參與社團活動

創造力

邏輯清楚

健身運動

友情/關係

《為什麼而活？繪製你的生命藍圖》

1.人生意義的四個象限：你的動力，從哪裡來？

打造一些會留下痕跡的事物：

作品、專案、成就、努力。

例：寫一篇你滿意的文章、完成一項科展、經營一個社團。

在困難中選擇「我想成為的人」，是意義最深的一種來源。

例：面對失敗時更努力、在低潮仍保持善良、在壓力下練習調整自己。

創造

體驗

態度

利他

透過感受與連結讓生命更豐富。

例：與朋友相處、欣賞藝術、旅行、讓你有「活著感」的瞬間。

把自己的能力、時間、心意給出，讓世界比原本好一點點。

例：幫助同學、志工服務、分享資源、陪伴需要的人。

你目前最靠近哪個象限？

每種方式都沒有好壞，只是你生命的不同面向。

2.人生的10/10/10願景圖：把未來分成三段思考

！大目標很難想，但如果把未來切成三個尺度，就容易看清方向。

10 Years | 十年後，我想成為什麼樣的人？

不用具體到「職稱」，而是你想擁有的特質與生活狀態。

例：能獨立思考、對世界保持好奇的人/有能力照顧自己，也能支持他人的人/在某個領域持續學習、持續成長的專業者

10 Months | 下個學年，我想達成什麼？----可計畫、可練習、可累積的中期目標。

例：學會一項新技能(程式、運動、樂器、攝影)；在某科成績上突破自己；完成一個屬於自己的作品(短片、畫冊、企劃案)

10 Days | 如何過好這週？----短期、立即可行的小步驟。

例：完成一件一直拖延的小事、讓自己每天都有20分鐘的安靜時光、觀察一次自己的情緒變化

■ 從內在價值到外在貢獻：意義是這樣形成的

你的生命意義，不只來自你擁有什麼，而是你如何用你的價值，影響自己與世界。■



《我如何與他人共處？連結與責任》

1.同理心練習：站在他人的鞋子裡

理解他人不是天生能力，
而是可以練習的技能。
這裡提供一個常見的校園情境，
邀請你從三個角色角度出發，體驗「同理」的不同層次。

情境題：

你在報告分組中遇到一位成員常遲到、
沒有交資料，導致你們的進度落後。剩下三天就要上台了，你感到很焦慮。



1.自己（受影響者）

- 我現在最主要的情緒是什麼？（焦躁、挫折、憤怒、不安？）
- 我最害怕的後果是什麼？
- 我想表達的真正需求是什麼？（公平分工？被重視？成果品質？）



2.對方（遲交者）

- 若我是他，我可能為什麼會這樣？（忙碌、焦慮、家庭因素、覺得自己能力不足...）
- 他可能也有無法說出口的壓力嗎？
- 如果我是他，我希望別人怎麼跟我溝通？



3.旁觀者（未直接受影響的人）

- 站在局外，怎麼看這件事？
- 旁觀者會看到什麼盲點？
- 如果旁觀者想協助，他可以怎麼介入或提供支持？



同理不是原諒，而是理解。

理解之後，才有機會找到真正的解方。

2.七日共處挑戰：讓連結成為習慣

這不是評量，而是觀察人際關係如何在微小行動中改變。

連續七天，試著完成以下任務：



(1).記錄一次深層對話（30 分鐘以上）

與家人、朋友、同學或老師進行一次無手機干擾的對話。

話題可包括：最近的困難、目標、情緒、想學的事。

→ 目標：練習聆聽，不急著給建議。

(2).每天向一位服務人員或校工說「謝謝」

清潔人員、餐廳阿姨、司機、便利商店店員...



→ 目標：練習看見他人的付出，而不是把它當成理所當然。

(3).幫一位家人或朋友做一件「他沒預期」的事

如：倒垃圾、洗碗、主動分享筆記、陪伴讀書。

→ 目標：體驗「主動給出」帶來的連結感。



3.人學探索必讀清單：理解自己，也理解世界



《小王子》：

以寓言方式討論愛、孤獨與理解。

《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》：

被理解、被接納，往往比完美更重要，而溫柔本身就是一種力量。



《蛤蟆先生去看心理師》：
透過童話故事理解內在小孩與情緒。



小小的舉動，累積的是你想成為的那種人。



與他人共處，不只是技巧，更是一種選擇。
當你選擇理解、連結與承擔，
你也在塑造你想成為的人。