

你真的認識自己嗎？

2020-10-24 01:22 聯合報 / 盛治仁 (雲品國際董事長)



最近拜讀陳茂雄先生新著「薩提爾的自我覺察練習」，對自己的性格做了一番省思。過去也從陳老師的「薩提爾教練模式」一書，學習到作為管理者，必須適時戴上主管、老師和教練等三頂不同帽子，管理、教導並激勵同仁，非常受用。新書重點則從職場轉移到個人成長。

一個人，該不該在乎別人的看法？太在乎了活不出自己，太不在乎進不了團體，如何尋找適當的平衡點，是我們一輩子的功課。擁有身心靈的平衡，不管在工作或是生活上，都是現代人的大挑戰。

要追求平衡，人生中最重要的一件事，就是認識自己。每個人因為先天個性及後天環境，都有不同的人格特質，有優點也有缺點。要能夠成為一個更好的人，關鍵不是跟別人比，而是如何讓明天的自己比今天進步一點點。

一切都要從認識自己做起。瞭解自己性格的優缺點，脫離慣性和情緒的牽引，先求改變自己，才有機會影響他人。我們的眼睛經常是往外看的，所以認識自己不是一件容易的事，要時時努力用心往裡看。

在公司裡，每年執行三六〇度評鑑，包含員工自評、主管、部屬和同儕評鑑等四面向。有一定比例同仁，自評結果和其他三個面向結果有差距。換句話說，別人眼中的自己，和心中的自己，有相當落差。所以說認識自己絕非字面上看起來那麼容易的事。此書正好提供理論架構、分析方法和解決方案，讓我們不但能夠認識自己，還能透過思考和練習，改變先天限制，成為一個更全面的人。

書中以「一致性理論」為工具，幫助讀者瞭解在「自己、他人及情境」三面向所搭構的舞台上，站在哪一個位置，有沒有失衡。我在閱讀時，很明顯感覺到自己屬於「超理智型」，喜歡談邏輯、講證據，但是會忽略他人的情緒。尤其家庭生活就不是單純講道理的地方，更應該多用感性和情緒來連結。瞭解了自己的局限，再運用書中理論及工具去改進，就能幫我們過個更平衡的人生。

對情緒的管理是另外一個重點。我們要覺察情緒、面對情緒，但不要被情緒操控，能在不同情況調整適當的遣詞用句。有情緒不是壞事，但被情緒牽著走，則危險。適度宣洩、表達情緒，是件健康的事。書中也教導如何面對、接受、處理並放下情緒。如此我們才能「歡喜做、甘願受」，因為我們的行為是有意識的選擇，而不是受情緒宰制的後果。

一個很重要的核心價值是同理心，這也是現在社會上最缺乏的。人人以自我為中心，只要是我喜歡，有什麼不可以。人人隨性而為結果，讓社會充滿衝突和暴戾之氣。透過書中方法練習，在不委屈自己前提下，讓自己能夠同理身邊的人，做出符合情境的反應。

我發現在生活中實際運用，真的有助於人際關係改善和溝通效率提升。例如自己跟青春期的小孩間的互動，就有了明顯的改善，希望能有更多讀者受益。