認識你自己

南台科技大學通識教育中心
薛清江

南台科技大學
Southern Taiwan University

【本著作除另有註明外，採取創用CC「姓名標示－非商業性－相同方式分享」台灣2.5版授權釋出】

認識你自己

一、前言

二、「你自己」是誰？

三、人的性格將左右幸福的方向

四、倫理・認識・改變

五、正視他人的眼光

六、結語

認識你自己，凡事勿過度。

南台科技大學
Southern Taiwan University

一、前言

一、蘇格拉底曾說：未經檢驗的生活是不值得活的。

二、那時，希臘神廟中寫著兩句箴言：認識你自己、凡事勿過度

三、本章以「認識你自己」，源自上面的典故。我們的架構如下：

■你自己是誰？/如何認識？/認識後有何改變的可能？/自己與他人的干擾

南台科技大學
Southern Taiwan University

一、前言

一、「自己」並沒有想像中那麼容易認識！這是因爲日常生活習慣的「地心引力」實在太強了！

二、蘇格拉底指出：透過對自我的認識，人還有能力儘可能地減低命運和個人天性或習慣的影響力。

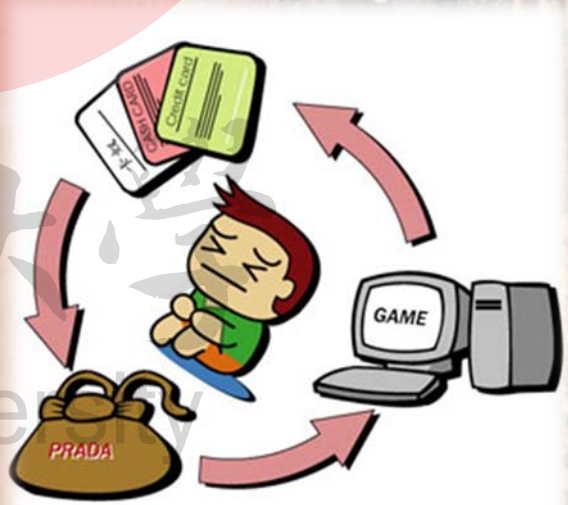
南台科技大學
Southern Taiwan University

一、前言

- 為什麼自我那麼難控制？明明想讀書，卻不時跑去玩？
- 明明知道英檢很重要，卻還是不想面對？
- 明明知道運動有益健康，卻總是坐著不動？
- 明明知道含糖飲料多喝不好，卻總是無法拒絕它的誘惑？

認識你自己，凡事勿過度。

本專題主要為同學們介紹如何認識你自己，幫助同學們拉進「知道」和「做到」之間的距離。



南台科技大學 Southern Taiwan University
南台科技大學 薛清江老師

你是誰？－－－一般基本資料式追問

學生基本資料

- ☐ 樂觀
- ☐ 孤單
- ☐ 封閉
- ☐ 依賴
- ☐ 猶豫
- ☐ 悲觀
- ☐ 好動
- ☐ 順從
- ☐ 自信
- ☐ 安靜
- ☐ 叛逆
- ☐ 憂鬱
- ☐ 主動
- ☐ 敏感
- ☐ 細心
- ☐ 羞怯
- ☐ 開朗
- ☐ 粗心
- ☐ 退縮
- ☐ 隨和
- ☐ 開放
- ☐ 獨立
- ☐ 果斷
- ☐ 情緒化
- ☐ 情緒不穩
- ☐ 鑽牛角尖
- ☐ 情緒穩定
- ☐ 自我克制
- ☐ 缺乏自信

原畢業學校

現在地址

姓名

永久地址

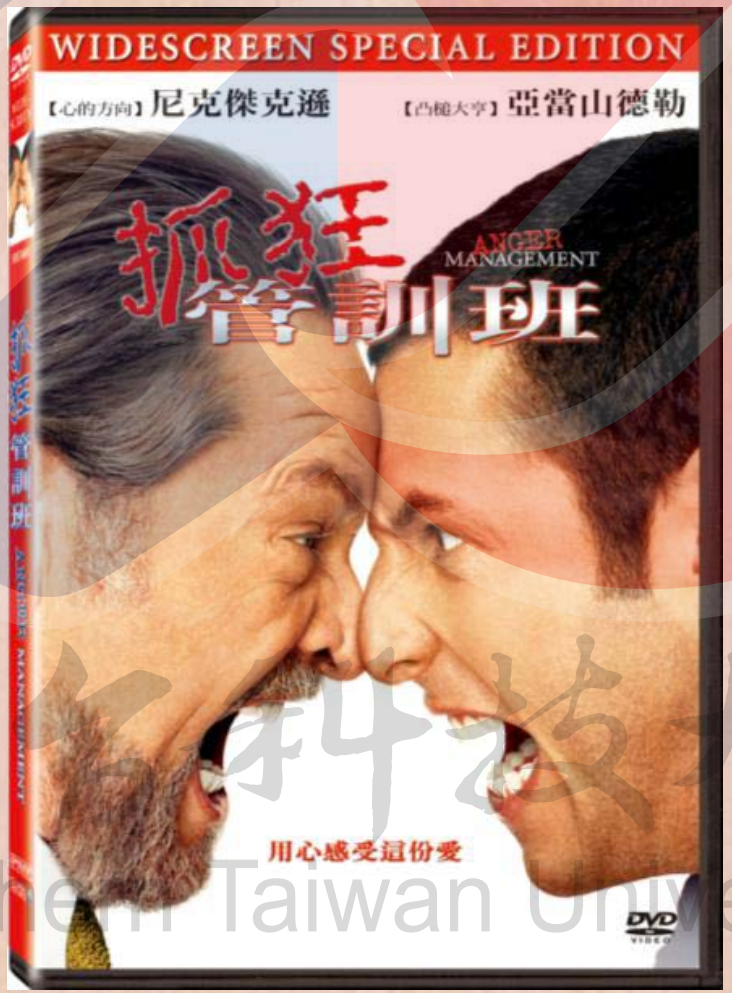
行動電話

學號

認識你自己，凡事勿過度。

南台科技大學
Southern Taiwan University

你是誰？蘇格拉底式追問之「抓狂管訓班」



認識你自己，凡事勿過度。

南台科技大學
Southern Taiwan University

抓狂管訓班由得利影視發行
本作品由得利影視娛樂授權本課程：哲學與人生使用，本資料庫無再授權他人使用之權利，您如需利用本作品，請另行向權利人取得授權。

二、你自己是誰？——「核心自我」式的追問

四、「自己」的構成要素：「核心自我」（core self）

許多人都認爲「社會角色」並無法代替真正的自我。人是會改變的，在變動過程中能維持不變的那個東西，才是真正的自我！

不同的哲學家和心理學家們對這種「核心自我」是什麼提出不同的看法。

南台科技大學　薛清江老師

南台科技大學 Southern Taiwan University

二、你自己是誰？——「社會角色」式的回答

四、「自己」的構成要素：「社會角色」

當我們回答自己是誰時，常常會以自己在社會上所扮演的角色來回答。如：老師、學生、丈夫妻子等等。這種界定自我的方式，包含一種社會所界定的行爲模式和互動模式，並且預設個人「認同」（identify）這種角色。然而，在許多情況下，我們常常產生「認同危機」，懷疑自己到底是誰！

南台科技大學
Southern Taiwan University

三、人的性格將左右命運的方向

認識你自己，凡事勿過度。

你能從她們的笑容，判斷出哪一個人四十年後會比較幸福嗎？

南台科技大學
Southern Taiwan University

「正向/負向」情緒的區分

自我的人格特質有「正向」和「負向」之分，會在不同的時間和場向依不同的強度出現。

→優點和美德是「正向」的人格特質，它會帶來好的感覺和滿足；

→而妄想症（paranoia）的負面人格特質會強化嫉妒的感覺。

■這兩種人格特質，在遇到重大的挫折時會更明顯地表現出來。

認識你自己，凡事過度
南台科技大學
Southern Taiwan University

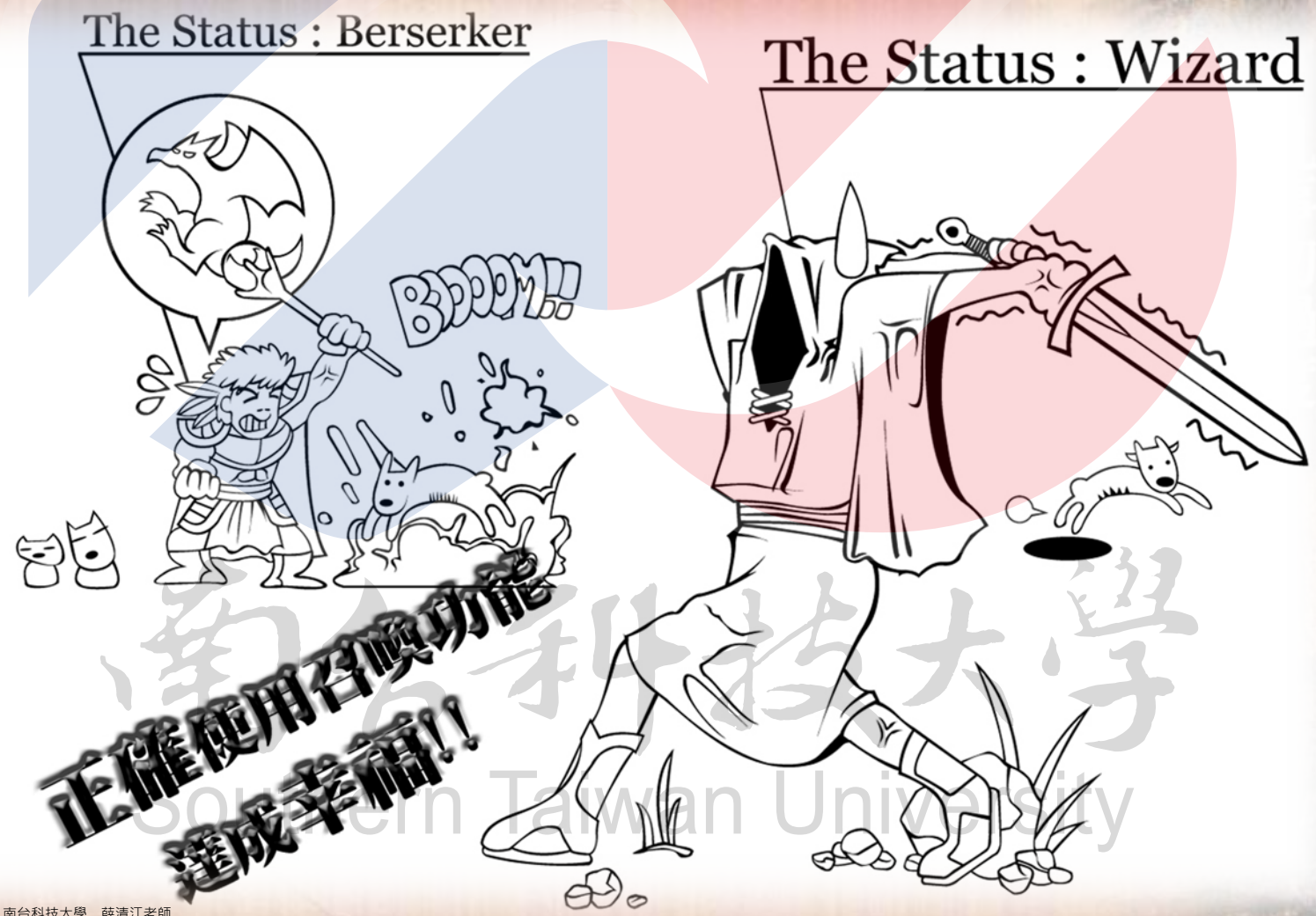
哲學強調人有主導正負向情緒的能力

（一）當負向情緒過高時，個人有沒有提振向上的「動力」；當正向情緒過高時，個人有沒有讓它緩和下來的「自我克制力」？

（二）強調正確的「定位」在於回到人自身，堅持人有主控正向和負向情緒的能力。

南台科技大學
Southern Taiwan University

亞里斯多德的建議



南台科技大學 Southern Taiwan University

南台科技大學　薛清江老師

四、倫理‧認識‧改變

一、前面提到，要改變個人的習慣，就像是在挑戰地心引力一樣，難度很高。

二、蘇格拉底曾說道：「知識即是德行」；亞里斯多德也指出：「爲惡出於無知」。

■如果一個人真的了解德行是什麼，他就會去實行它。就此而言，這裡「知」除了指一種「思辨能力」外，還包含思辨之後的「實踐力」和「意志力」。

南台科技大學
Southern Taiwan University

四、倫理認識

例一：每天一上MSN或即時通就下不了線，這對學業和身體都很傷，但是我只要一開電腦，就無法自制，爲什麼？

例二：賭博、抽煙、喝酒是不好的，但我們的親人朋友還是依然故我，爲什麼？

例三：沈迷於遊戲是不好的，但是只要一上網，我就無法克制，爲什麼？

南台科技大學 薛清江老師
南台科技大學 Southern Taiwan University

四、倫理-認識-

三、上述三個實例皆有共同的特徵：

他們都「自以爲知道」自己正在作一件對自己「有利」或「快樂」的事。

四、爲什麼說是「自以爲知道」呢？而不是「真正知道」呢？

■一個人如果「真正知道」什麼對他而言是不好的，逃都來不及了，怎麼還會一做再做？

認識你自己，凡事勿過度。

南台科技大學 Southern Taiwan University

認識「倫理意涵」

一、對什麼是好的認識

■價值觀的選擇（上網/K書，那一個才有價值？）

二、對自我克制力的認識

■意志力，抵抗誘惑的能力（堅持到底的決心和能力）

三、對快樂和痛苦的計量之知

■對「最大化」快樂的加總的知識，以及什麼比較快樂的誤判（喝酒過量）

Southern Taiwan University

四、倫理‧改變‧

那麼，該如何來說服自己和別人來「認識自己」，並進一步「真正認識」屬於自己的美麗人生呢？

對於自己或別人的不領情，我們可能有底下兩個勸說方式：

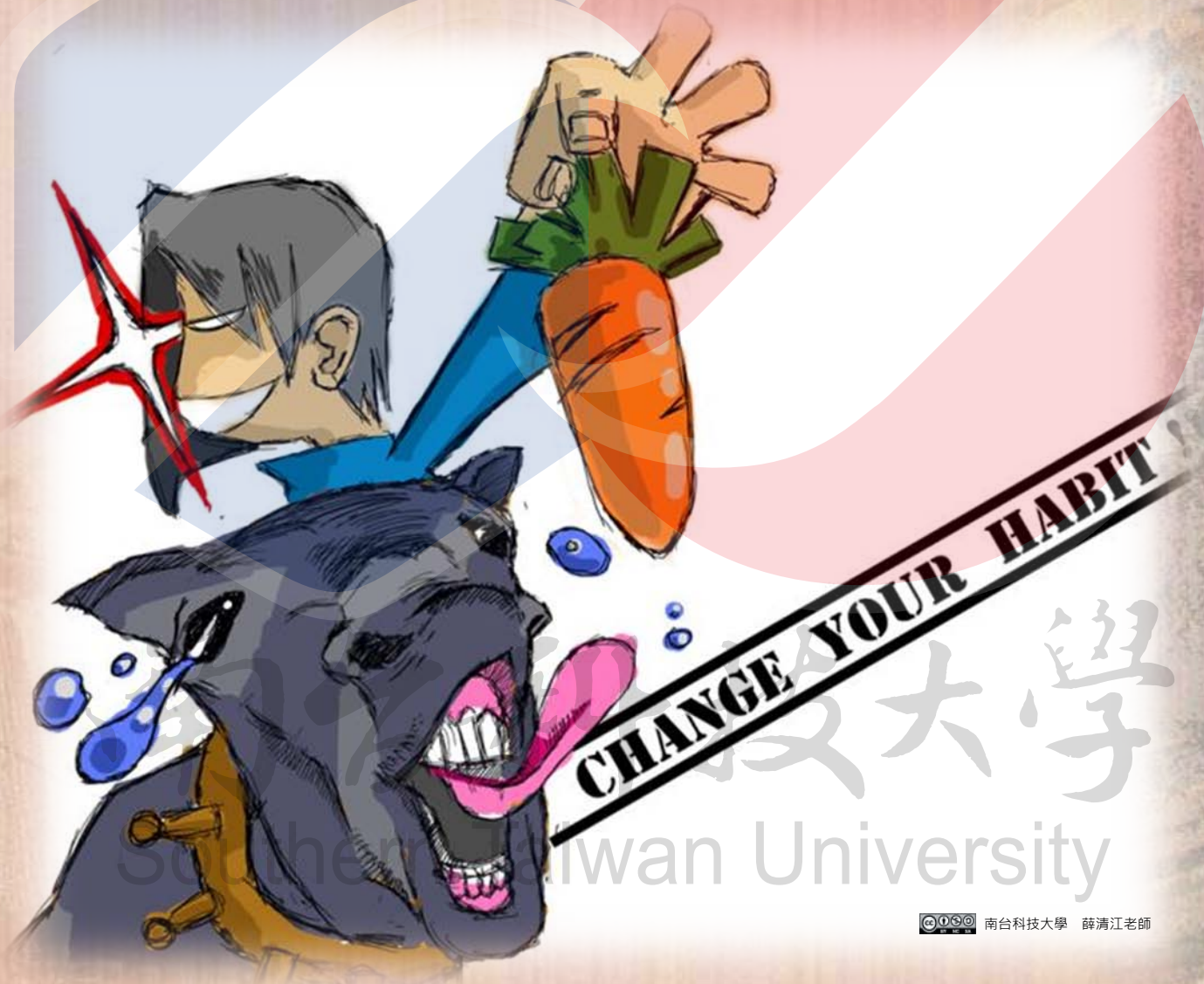
（一）提出另一個更好的人生願景來吸引他人；

（二）幫助他人修正觀念，指出對方只是一時被遮蔽住，沒看到自己的真正志趣（real interests）？

■你覺得那一種比較有效？

南台科技大學
Southern Taiwan University

（一）提出更好的願景來改變他人



認識你自己，
凡事勿過度。

南台科技大學
Southern Taiwan University

（二）進入自己或他人生命情境的認識

在倫理或人生問題上，談到「認識」，已經無法脫離當事者的「人生」而提出另一個「更好」的替代方案。同樣地，要認識自己，也必須先進入到自己的「人生」。因爲，對於什麼才是屬於你自己的美麗人生，實在有進一步弄清楚的必要。

由此可知，改變自己或他人的關鍵在於進入他人的生命情境，並引導對方認識到他自己的真正利益在那裡。

Southern Taiwan University

五、正視他人的眼光

他人就是地獄

——沙特

南台科技大學 薛清江老師

南台科技大學 薛清江老師

南台科技大學
Southern Taiwan University

自我像顆氣球

對於自己，我們有時候可以看到一些優點，可是常常又覺得自己一無是處。

因爲這種對自我的不確定性，導致我們十分在意別人對我們的看法。

南台科技大學
Southern Taiwan University

自我焦慮的來源

只要手機一響或有人傳來關切的簡訊，馬上覺得人生充滿希望；

只要打去手機沒人接或關機，便開始懷疑對方是否那裡對我不爽。

別人對我的漠視，讓我傷心落寞！

■過度在乎他人是否關愛我們，是自我這個汽球焦慮的根源！

認識你自己，凡事勿過度。

南台科技大學
Southern Taiwan University

六、結語

一、本專題的目的在於提醒同學，不論是要勸他人或說服自己「認識自己」，這種「認識」決計不是一般意義下的「認識」，像是認識「統計學」或「企業管理學」。

二、「認識自己」，有助於同學們找尋一種快樂狀態不斷持續的幸福人生。感官的快樂是大家要享受的，而判斷這項快樂是否能持久的能力，也是獲得快樂不可缺的要件。

三、最後，哲學雖然無法預知命運，然而認識自己、從而看出自己的性格問題，將是改變自己命運的契機。

南台科技大學
Southern Taiwan University

參考資料

1、薛清江著，《哲學與人生－－人生、繞路與哲學》，高雄：麗文出版社，2007。

2、艾倫・狄波頓（Alain de Botton）著，《我愛身份地位》，台北：先覺出版社，2005。

3、亞里斯多德著，《倫理學》，台北：知書房，2001 。

4、柯萊恩著，《不斷幸福論》，台北：大塊文化，2004 。

參考影片：

1、抓狂管訓班

2、BBC五官奧妙

南台科技大學
Southern Taiwan University

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
		抓狂管訓班由得利影視發行 本作品由得利影視娛樂授權本課程：哲學與人生使用，本資料庫無再授權他人使用之權利，您如需利用本作品，請另行向權利人取得授權。

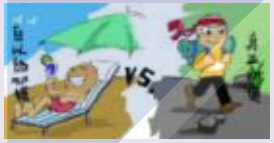
南台科技大學
Southern Taiwan University

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
		英國BBC公司　五官奧妙（The Human Face）DVD畫面
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師

南台科技大學
Southern Taiwan University

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師
	BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師

南台科技大學
Southern Taiwan University

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
	CC BY NC SA	南台科技大學　薛清江老師

南台科技大學
Southern Taiwan University