

洞悉心灵之窗

——用周哈里窗分析职场自我

◎ 钱淑君（湖北省武汉市第四十九中学，武汉 430080）

关键词：生涯规划；周哈里窗；自我认知；职场自我

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）11-0025-05

【活动理念】

生涯规划，从认识自己开始。只有具备充分的自我认知和进行有效的自我探索，才能从混沌的无目标状态中产生拨云见日的清晰感，逐渐找到自己人生发展的方向。

高中生正处于生涯发展阶段的探索期，他们的自我意识迅速增长，更善于内省和从旁观者的角度来观察自己，已经开始深入到自己的内心世界，但他们的自我评价还未达到全面而深刻的水平，自我调控处于一种不成熟的动态发展过程中。为了更好地适应未来的职场环境，高中生需要从现阶段起就学会检视自我概念，评估现阶段自我的实际表现与职场自我的要求之间的差距，朝着成就最好自我的目标而努力奋斗。

周哈里窗（johari window）理论模型是一个探索自我的有效工具。该理论模型借用窗户比喻一个人的内心世界，展示了自我认知和他人对自己的认知之间的差异，由此将一个人的内在分为四个范畴——开放我、隐藏我、盲目我、未知我。每一种“我”在不同人身上表

现出来的情况各不相同，形成不同的“我”的类型。如果对该理论作进一步的延伸思考，可以发现，每种类型的个人特点都会对一个人的生涯发展带来一定影响。而职场强调的是开放、沟通、合作、共赢的环境，这就需要一个人通过加强自我展示、人际沟通和学习探索，来缩小隐藏我、盲目我和未知我，以在职场自我中逐步实现开放我的最大化。

本课旨在借助周哈里窗理论模型及其延展理论，帮助学生深入、细致地洞悉当下的自己，并在自身的生涯规划中为实现最大化的开放我而努力。另外，通过设计捏橡皮泥人这种直观形象的活动，来帮助学生更好地洞悉自我及职场自我。

【活动目标】

认知目标：了解周哈里窗理论模型的内涵，理解周哈里窗延展理论的意义。

情感目标：获得在利用周哈里窗理论洞悉自我中产生的积极情绪体验。

行为目标：学会利用周哈里窗理论进行科学的自我分析，并运用其延展理论为成就职场自我做出积极准备。

【活动重难点】

学会利用周哈里窗理论进行科学的自我分析，并运用其延展理论为成就职场自我做出积极准备。

【活动准备】

教师准备：PPT，多色橡皮泥，代表教师自身的橡皮泥人1.0版和2.0版，分别印有“开放我”“隐藏我”“盲目我”“未知我”的抽签纸及签盒，发给小组长的A4空白纸和笔。

学生准备：全班分成4个小组，确定小组长，分组围坐。

【活动对象】

高二年级学生

【活动过程】

一、猜谜识人（2分钟）

设计意图：通过猜谜活动引入课程主题，结合教师自身的例子引导学生初识周哈里窗。

教师：根据同学们身边的一个人相关的四段信息，猜一猜此人是谁。

A. 她喜欢唱歌，但因害羞习惯于在没人的地方唱给自己听。

B. 她和家人都没想到，从没揉过面的她，能在疫情期间亲手做出那么多造型百态的美味花式馒头。

C. 她说话语速偏快，但她没发现。

D. 她正在孕育新生命。

谜底：她是钱老师。

教师逐步引导学生分析：大家都能根据D选项迅速猜出答案——D是“我知，你知”的信息；还有根据C选项猜出来的——C是“我不知，你知”的信息；那么依次推测，A是“我知，你不知”的信息，B是“我不知，你不知”的信息。

师：通过了解关于钱老师这四个方面的信息，我们能发现，分析一个人可以从我自己知不知道自己和别人知不知道自己这两个不同的角度来进行，而这正好是心理学上用来分析自我的一个很有效的方法——周哈里窗。

二、洞悉心灵之窗（26分钟）

（一）周哈里窗的内涵

设计意图：结合四个典型人物的例子，了解周哈里窗理论的内涵。

师：周哈里窗由心理学家 Joseph Luft 和 Hary Ingham 共同提出，其名字 Johari Window（即“周哈里窗”）是从两个人的名字中共同提取的。周哈里窗把关于一个人自我的信息分成了四个方面的“我”——开放我、隐藏我、盲目我、未知我，这四个方面的“我”在每个人身上都存在，但是由于个体差异，不同类型的“我”在不同人身上所表现出来的情况各不相同。

通过四个典型代表人物，引导大家认识四种“我”的含义。

（1）有些人比较 open，乐于把自己呈现在别人面前，属于“我知你也知”的类型，称为开放我型。例如马云，他乐于表达自己，善于跟人打交道，能带领好一个优秀的团队朝着共同的目标发展。

（2）有些人不太愿意在别人面前暴露自己，自己的内心世界并不被外人知晓，属于“我知你不知”的类型，称为隐藏我型，例如《琅琊榜》主角梅长苏。教师请一名学生说说自己对梅长苏的了解，要点是：梅长苏隐藏自己的真实身份（林殊将军），隐藏了自己的真实目的（为平反冤案、扶持明君、振兴山河而智搏奸佞）。

（3）对于自己的一些特点，有些人自身并不了解，而别人却看得清清楚楚，正所谓“当局者迷，旁观者清”，属于“我不知你知”的类型，称为盲目我型，例如梵高。分析关于梵高的两幅画像，教师提问：它们分别给你什么感觉？要点是：一幅眼神坚定、有智慧；另一幅神情忧伤、压抑。而关于对梵高的评价，别人说他热情洋溢，是超级天才，是无与伦比的艺术家的，有至高无上的价值，但梵高没有认识到这些，说自己没有用，令人讨厌，没有社会地位。

（4）有些人明明拥有一些潜在的能力或特性，但这些能量却又像是海面下的冰山，容易被人们忽视，属于“我不知你也不知”的类型，称为未知我型。例如蜘蛛侠，他有很多惊人的力量，但谁都没想到，这个守护城市的超级英雄最初也只是一个再普通不过的学生，还被别人嘲讽，说他很微不足道。

（二）活动：塑造我的小泥人

设计意图：将周哈里窗的四个“我”与小泥人的不同部位相结合，通过捏出代表自己的小泥人，认识自身所属的类型，由此学会利用周哈里窗理论进行科学的自我分析。

师：知人者智，自知者明。现在就让我们把注意力从这些代表人物身上转移到我们自己身上来，我们也可以用周哈里窗来洞悉我们自己。如果我们用一个小泥人来代表自己，并将泥人的不同部位与这四个不同的“我”相结合，可以做如下比喻——我们经常正脸面对他人，让他人看见自己，因此将头部比作开放我；我们一般都会穿着衣服，以此遮盖住自己的身体不让别人看到，因此将躯干比作隐藏我；在人生的旅途中，面对一个个分叉路口时，我们不知如何迈开脚步，向左还是向右，显得十分盲目，因此将腿脚比作盲目我；我们需要勇敢地张开双手，去探索去挖掘前方混沌未知的世界，因此将手臂比作未知我。

课堂活动：学生利用教师提前为各组准备好的多色橡皮泥，捏出代表自己的小泥人，并将自身占主导的“我”进行夸大呈现。限时3分钟完成。教师注意观察，留意那些某些部位明显夸大、显得特别的橡皮泥人。

课堂分享：教师请几名学生向大家展示自己的小泥人（尽量兼顾不同部位明显夸大的情况），并分享自己为什么这么捏。

举例：

生A：我的小泥人腿特别长，因为我觉得我的盲目我占比很多。我经常为老师和同学对我的一些评价感到吃惊，因为我自己并没发觉我是这样，比如有几个人说我为人太正直了，不懂拐个弯灵活去想问题。还有，语文老师说了我的作文，觉得我的思想很有深度。

生B：我是一个隐藏我很明显的人，因此我的小泥人身体大，显得胖。我觉得自己有很多特质是别人不了解的，因为我不太善于与人沟通，有些沉浸在自己的世界里。另外我的手臂也比较粗，因为我对我自己的某些特点也不算特别了解。我未来的生涯发展方向将何去何从，我和别人都无从把握，

有些迷茫。

（三）洞悉周哈里窗（理论的延伸）

设计意图：通过分析周哈里窗中四种“我”的特点对一个人的职业生涯的影响，理解周哈里窗延展理论的内涵。并通过视频分析，进一步升华此延展理论的意义，明白在职场自我中实现开放我的最大化的意义。

教师展示：代表钱老师的小泥人1.0版。（见图1，特点：躯干部位夸大，意味着“隐藏我”占主导）

钱老师的职业生涯经历：

初入职场时，我首先把心思放在上好心理课上，但我习惯一个人闷着头上课，不想让别人来听我的课；当我开展心理活动时，因为怕麻烦别人，就没跟别人交流我的想法，而是独自去策划去开展，事后也不注重宣传。总之，别人对我如何开展工作并不太了解，我在职场中就是一个隐藏我类型的人。



图1 钱老师的小泥人1.0版

思考问题：钱老师如果一直这样发展下去，会对自己的职业生涯带来什么影响？

生：这样得不到来自他人的教学反馈，不利于自己上好课，而且别人也不了解你。你明明做了事，别人却不知道，甚至以为你没有做，那样别人就看不到你的成绩，这会打击你的工作积极性。如果一直这样下去，学校就不会重视你，那你就很难升职。而且你自己也会感到很委屈，甚至陷入抑郁中。

教师肯定学生的分析，并指出：在职场中，不仅是钱老师这种隐藏我类型的人有自己的困扰，身边其他各种类型的同事也会遇到他们各自的问题。

思考问题：周哈里窗的各种类型，包括开放我/隐藏我/盲目我/未知我类型的人，他们拥有的典型特征对其职业生涯有何影响？

流程：1. 各小组长上台抽签，抽取自己组需要讨论的是哪一种类型的“我”；2. 各小组展开讨论，

进行头脑风暴,小组长在教师发的A4纸上对每位组员的发言进行记录和总结(限时3分钟);3.各组小组长依次在课堂上进行汇报交流,教师相机点拨。

组长1回答(代表隐藏我):别人不了解自己,那么自己的特长和优点无法展示出来。有了一些升职的好机会,领导可能就不会想到你;评优评先时,别人不会给你投票,那样自己的发展就受阻了;不跟别人交流,容易让自己形成孤僻的性格,显得不合群;长期活在自己的世界里,会影响自己的情绪,可能陷入压抑、苦闷、抑郁的情绪之中;由于别人不了解自己的一些想法和做法,可能在碰到工作中的一些具体事项时,会造成别人的误解和曲解,沟通不畅,影响工作效率。

组长2回答(代表盲目我):这样的人可能不善于反省自己,思想比较僵化,听不进别人的意见,这样会影响自己的人际关系,周围的同事可能不喜欢你,甚至排斥你;如果别人有一些为你着想的建议,而你听不到,那可能会让你多走一些弯路;如果你比较自卑,不知道他人眼中的自己的优点,那么你会更加自卑;如果你比较自信,不知道别人眼中自己的缺点,那么你会变得狂妄自负。这样容易走向两种不同极端,是不利于扬长避短的。这样的人想问题,可能总是站在自己的角度,不善于从他人的角度获取信息,那么他就总是很主观地去认识世界,无法做到全面客观地看待问题。在工作中遇到难题时,就没办法从多方面去综合考虑,做出的决策就不会很好。

组长3回答(代表开放我):我们感觉开放我还是比较好的。开放我突出的人能够很快和周围人打成一片,就像我们班的心理委员刘同学一样。这样的人能很好地融入集体,善于交流,营造畅通的沟通氛围,有好的团队合作精神。而我们听说,现在很多职业都比较注重团队合作,开放我突出的人很容易适应这样的职场环境。因为善于展示自己,所以自己的才华容易被关注,能给自己更多的发展机会。而自己不开心的话,也不至于憋在心里,可以有人安慰,然后使情绪纾解。这样的人朋友多,人脉资源好,能为自己的职场发展助力。不过太开放了也可能不好,那样自己就缺乏神秘感了,有些事适合憋在心里。

组长4回答(代有未知我):首先,我们觉得,如果你相信你存在很多未知我,那么你就会觉得你潜力无穷,充满斗志。但是如果一直保持这个状态,不去开发这些潜力,那你可能就只是碌碌无为地过一生,显得太普通了。未知我太多了,可能说明这个人比较懒惰,不想去探索自己,也不想跟别人交流,这样下去很难获得进步。这样的人可能胆子小,不敢去尝试,做事情缩手缩脚,这样的人别人不会喜欢。职场上可能会很看重多种能力突出的人,如果一个人不能从多个角度去尝试开发自己的潜能,那么他的职业生涯就显得比较单调,不能成为多元化发展的那种斜杠青年,难以受到老板的重用。

教师用一些关键词对此问题进行小结,并提问:哪一种类型的“我”对职场发展最有利?(学生异口同声:开放我)

师:职场自我需要开放我的最大化,这正是周哈里窗理论的一个延伸。生活中的我们可能有着自己独特的个性,就像大家捏的橡皮泥人,都是千姿百态的。而职场是一个开放、共赢、合作的环境,职场自我要求我们永葆一颗开放的心,逐步实现开放我的最大化。这个实现的过程也并非一蹴而就,而是在与人互动的过程中逐步打开自己的心扉,让自己真正成为集体的一分子,循序渐进地让开放我变大。

视频欣赏:《世界500强企业重视的员工素质》。

学生看后,提取出视频中强调的关键词:共赢共生,沟通协作,主动性、灵活性和创造性,学习心态……

师:通过这些关键词,我们更加深刻地认识到,一些著名企业也是十分看重员工是否具备开放我的素质的。职场人士需要打开封闭的内心,需要加强与他人的沟通和联系,需要不断学习新东西来给自己充电。在实现开放我最大化的过程中,为自己的生涯发展助力。因此,为了适应职场的生存法则,我们有必要针对自身原本的情况做出一些积极的转变。

三、周哈里窗的应用(10分钟)

设计意图:结合自身情况,运用周哈里窗的延展理论,为成就最好的职场自我,实现开放我的最大化而做出积极准备。

思考问题:钱老师应该做出怎样的转变,以实

现职场自我的优化呢? (请一名学生回答, 教师肯定并根据学生的回答适当补充)

下面是钱老师的职业生涯经历的后续发展。

我后来主动参加比赛, 邀请他人听课, 聆听他人的评课意见; 与同事讨论活动方案, 群策群力。活动结束后, 及时发布活动报道, 通过电视台采访等方式多渠道宣传心理工作。这让我在学校获得了良好的发展, 领导更重视我的工作, 我的自我成就感也增强了。



图2 钱老师的小泥人2.0版

教师展示代表钱老师的小泥人2.0版。(见图2, 特点: 头部夸大, 意味着“隐藏我”不再占主导, “开放我”明显变大)

教师提问: 在你的生涯规划中, 你可以为成就最好的自我提前做哪些准备? 请根据自身情况, 提出两条可行性方案。

全班学生思考……

教师请几名同学分享(根据时间灵活安排, 如果时间紧张, 则分别请一名盲目我型和未知我型的学生作答), 例如:

生C: 我的盲目我占优势。我决定无论在高中的学习还是今后的职场中, 都要做到: (1) 提醒自己更加耐心、细心、虚心一些, 多跟别人沟通, 了解他人眼中的自己。如果别人说的对, 我就努力去改正。(2) 我要真诚交友, 尊重别人说的话, 让别人愿意主动给我提出宝贵意见。

生D: 我的未知我占主导, 我决定: (1) 朝自己感兴趣的领域(教师提醒举个实例)多加探索, 争取把它变成我的强项, 那样我就能做自己既感兴趣又擅长的事了; (2) 提醒自己不要害怕困难, 用一些名人名言激励自己克服畏惧心理, 尝试多种人生发展的可能性, 让自己充好电, 过得更充实。

四、课程总结(2分钟)

教师总结: 看来大家已经学会了利用周哈里窗洞悉自我, 并为自己的生涯发展做出进一步规划。在今

后的日子里, 希望同学们根据自身情况, 积极展示隐藏我, 努力认清盲目我, 勇敢探索未知我, 在实现最大化的开放我的过程中, 努力成就最好的自我!

【活动感悟】

本课基于对周哈里窗理论的深入剖析而设计, 并将此理论延展到生涯规划主题教育之中, 设计理念新颖独特。本课所列举的关于几种典型“我”的案例都比较贴近学生生活, 便于他们接受。授课教师自身鲜活的生涯案例贯穿于课程之中, 既有效地激发了学生的兴趣, 拉近了师生关系, 也成功地起到了教师的示范作用。

捏橡皮泥人的活动形象而直观, 为整堂充满理性色彩的课注入了活力, 营造了轻松有趣的课堂氛围。学生通过塑造和改造手中的橡皮泥人, 前后形成对比, 能更好地洞悉自我, 并为成就职场自我做出积极准备, 从而有效达成教学目标。

本课需要注意的地方有: (1) “周哈里窗的内涵”这一环节是个难点, 其课堂用时应更加充足一点, 以便学生充分理解四种“我”的内涵, 避免记不清四种“我”的命名及相互之间的关系导致混淆的情况。(2) 捏橡皮泥人的环节要注意控制时间和纪律。可将分发给各组的橡皮泥提前藏在各组围坐的桌子中间, 等到课堂上需要使用的时候, 直接由小组长进行分配。(3) 各组在讨论周哈里窗的四种“我”的典型特征对职业生涯的影响时, 可能出现答案简单片面的情况, 教师要鼓励学生多加思考, 可以结合具体的案例来启发他们思考, 如开放式提问“梅长苏/梵高这样的人在职场中会出现什么问题?”(4) 捏橡皮泥人活动所需教学成本高, 如果需要在大量班级上课而成本不足, 可以考虑用更加便捷的活动来代替, 比如设计一张印有田字形窗格的纸片, 让学生在四个窗格中进行不同的阴影面积填涂, 来展示自己四种“我”的特点。

参考文献

[1]鞠瑞利. 认识你自己——高一年级心理健康教育课教学设计[J]. 江苏教育, 2018(64): 37-39.

[2]张己. 我是人生主角——全面认识和理解自己[J]. 职业教育(下旬刊), 2016(2): 58-60.