

基隆市立成功國中七年級輔導課雙語學習單-認識自己 vs. 認識他人

班級：70 (座號：12 姓名：[redacted] 分數：90)

一、請勾選符合自己的形容詞。

- 1. 外向的 outgoing
- 2. 內向的 introverted
- 3. 理性的 rational
- 4. 感性的 emotional
- 5. 靈活的 flexible
- 6. 遲鈍的 slow
- 7. 堅定的 steady
- 8. 固執的 stubborn
- 9. 慷慨的 generous
- 10. 節儉的 frugal
- 11. 獨立的 independent
- 12. 依賴的 dependent
- 13. 積極的 positive
- 14. 消極的 negative
- 15. 穩定的 stable
- 16. 善變的 changeable
- 17. 衝動的 impulsive
- 18. 謹慎的 cautious
- 19. 熱情的 enthusiastic
- 20. 冷淡的 cold
- 21. 勇敢的 brave
- 22. 膽怯的 timid
- 23. 急躁的 impatient
- 24. 耐心的 patient
- 25. 挑剔的 picky
- 26. 細心的 careful
- 27. 開朗的 cheerful
- 28. 憂慮的 anxious
- 29. 體貼的 thoughtful
- 30. 粗心的 careless
- 31. 勤快的 diligent
- 32. 懶散的 lazy
- 33. 負責的 responsible
- 34. 嚴格的 strict
- 35. 正直的 honest
- 36. 嚴肅的 serious
- 37. 聰明的 smart
- 38. 現實的 snobbish
- 39. 好奇的 curious
- 40. 冒險的 adventurous
- 41. 友善的 friendly
- 42. 順從的 obedient
- 43. 其他(others) _____

二、我的周哈里窗(每個框框至少要勾選5個選項，並寫出來)。

	自己勾選 Circled by self	自己未勾選 Not circled by self
他人勾選	自己知道且別人知道的部分。 開朗的 好奇的 懂重力力的 靈活的 友善的 開良的	自己不知道而別人知道部分。 冒險的 粗心的 聰明的 消極的 而心的
	秘密我 Hidden area	潛藏我 Unknow
他人未勾選	自己知道而別人不知道的部分。 體貼的 細心的 熱情的 依賴的 善意的	自己不知道而別人也不知道的部分。 正直的 挑剔的 冷淡的 積極的 遲鈍的

【承前頁】

三、想一想，在完成自己的周哈里窗後，你發現你自己是個什麼樣的人？請寫下來。
Have you ever found what kind of person you are? Please write down.

靈活的
細心的
開朗的
周禮

四、別人眼中的自己和自己眼中的自己，有什麼不一樣的地方嗎？請寫下來。
What's the different thinking between yours and the other's? Please write down.

細心的

五、承上題，請描述為什麼別人的看法和你的看法不一樣。
Please describe why your thinking is different from the other's.

因為別人覺的我很粗心的

六、和同學討論後寫在大字報上並小組報告。
Please discuss and write on the poster, then report in group.



【Thanks for your sharing. Good luck!】

基隆市立成功國中七年級輔導課雙語學習單-認識自己 vs. 認識他人

班級：701

座號：15

姓名：朱

分數：

95

一、請勾選符合自己的形容詞。

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> 外向的
outgoing | 2. <input checked="" type="checkbox"/> 內向的
introverted | 3. <input type="checkbox"/> 理性的
rational | 4. <input type="checkbox"/> 感性的
emotional | 5. <input type="checkbox"/> 靈活的
flexible |
| 6. <input checked="" type="checkbox"/> 遲鈍的
slow | 7. <input type="checkbox"/> 堅定的
steady | 8. <input type="checkbox"/> 固執的
stubborn | 9. <input type="checkbox"/> 慷慨的
generous | 10. <input type="checkbox"/> 節儉的
frugal |
| 11. <input type="checkbox"/> 獨立的
independent | 12. <input checked="" type="checkbox"/> 依賴的
dependent | 13. <input type="checkbox"/> 積極的
positive | 14. <input checked="" type="checkbox"/> 消極的
negative | 15. <input type="checkbox"/> 穩定的
stable |
| 16. <input checked="" type="checkbox"/> 善變的
changeable | 17. <input checked="" type="checkbox"/> 衝動的
impulsive | 18. <input type="checkbox"/> 謹慎的
cautious | 19. <input type="checkbox"/> 熱情的
enthusiastic | 20. <input type="checkbox"/> 冷淡的
cold |
| 21. <input type="checkbox"/> 勇敢的
brave | 22. <input checked="" type="checkbox"/> 膽怯的
timid | 23. <input checked="" type="checkbox"/> 急躁的
impatient | 24. <input checked="" type="checkbox"/> 耐心的
patient | 25. <input checked="" type="checkbox"/> 挑剔的
picky |
| 26. <input type="checkbox"/> 細心的
careful | 27. <input checked="" type="checkbox"/> 開朗的
cheerful | 28. <input type="checkbox"/> 憂慮的
anxious | 29. <input type="checkbox"/> 體貼的
thoughtful | 30. <input checked="" type="checkbox"/> 粗心的
careless |
| 31. <input type="checkbox"/> 勤快的
diligent | 32. <input checked="" type="checkbox"/> 懶散的
lazy | 33. <input type="checkbox"/> 負責的
responsible | 34. <input type="checkbox"/> 嚴格的
strict | 35. <input checked="" type="checkbox"/> 正直的
honest |
| 36. <input type="checkbox"/> 嚴肅的
serious | 37. <input type="checkbox"/> 聰明的
smart | 38. <input type="checkbox"/> 現實的
snobbish | 39. <input checked="" type="checkbox"/> 好奇的
curious | 40. <input type="checkbox"/> 冒險的
adventurous |
| 41. <input checked="" type="checkbox"/> 友善的
friendly | 42. <input type="checkbox"/> 順從的
obedient | 43. 其他(others) _____ | | |

二、我的周哈里窗(每個框框至少要勾選5個選項，並寫出來)。

	自己勾選 Circled by self	自己未勾選 Not circled by self
他人勾選	自己知道且別人知道的部分。 6. 遲鈍的 27. 開朗的 12. 依賴的 32. 懶散的 14. 消極的 41. 友善的 16. 善變的 24. 耐心的	自己不知道而別人知道部分。 9. 慷慨的 11. 獨立的 15. 穩定的 37. 聰明的 19. 熱情的
	秘密我 Hidden area	潛藏我 Unknow
他人未勾選	自己知道而別人不知道的部分。 內-外向 17. 衝動的 23. 急躁的 30. 粗心的 39. 好奇的 22. 膽怯的	自己不知道而別人也不知道的部分。 嚴格的

【承前頁】

三、想一想，在完成自己的周哈里窗後，你發現你自己是個什麼樣的人？請寫下來。

Have you ever found what kind of person you are? Please write down.

我是一個很懶散的人，常常懶懶散散的，也是個很善變的人，一下要那個一下不要，我也有充滿好奇心的時候，但是我還是常常很依賴父母甚至他人的人。

四、別人眼中的自己和自己眼中的自己，有什麼不一樣的地方嗎？請寫下來。

What's the different thinking between yours and the other's? Please write down.

在別人眼中的我是個慷慨的、獨立的、穩定的、聰明的和熱情的人，而我自己覺得我沒有很獨立。

五、承上題，請描述為什麼別人的看法和你的看法不一樣。

Please describe why your thinking is different from the other's.

因為在家裡和在學校或是陌生的人跟對很熟的人往往我呈現的自己是不一樣的。

六、和同學討論後寫在大字報上並小組報告。

Please discuss and write on the poster, then report in group.



【Thanks for your sharing. Good luck!】

基隆市立成功國中七年級輔導課雙語學習單-認識自己 vs. 認識他人

班級： 701 座號： 18 姓名：  分數： 94

一、請勾選符合自己的形容詞。

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> 外向的
outgoing | 2. <input checked="" type="checkbox"/> 內向的
introverted | 3. <input checked="" type="checkbox"/> 理性的
rational | 4. <input checked="" type="checkbox"/> 感性的
emotional | 5. <input type="checkbox"/> 靈活的
flexible |
| 6. <input type="checkbox"/> 遲鈍的
slow | 7. <input type="checkbox"/> 堅定的
steady | 8. <input checked="" type="checkbox"/> 固執的
stubborn | 9. <input type="checkbox"/> 慷慨的
generous | 10. <input checked="" type="checkbox"/> 節儉的
frugal |
| 11. <input type="checkbox"/> 獨立的
independent | 12. <input checked="" type="checkbox"/> 依賴的
dependent | 13. <input type="checkbox"/> 積極的
positive | 14. <input checked="" type="checkbox"/> 消極的
negative | 15. <input type="checkbox"/> 穩定的
stable |
| 16. <input checked="" type="checkbox"/> 善變的
changeable | 17. <input type="checkbox"/> 衝動的
impulsive | 18. <input type="checkbox"/> 謹慎的
cautious | 19. <input type="checkbox"/> 熱情的
enthusiastic | 20. <input type="checkbox"/> 冷淡的
cold |
| 21. <input type="checkbox"/> 勇敢的
brave | 22. <input type="checkbox"/> 膽怯的
timid | 23. <input type="checkbox"/> 急躁的
impatient | 24. <input checked="" type="checkbox"/> 耐心的
patient | 25. <input checked="" type="checkbox"/> 挑剔的
picky |
| 26. <input checked="" type="checkbox"/> 細心的
careful | 27. <input type="checkbox"/> 開朗的
cheerful | 28. <input type="checkbox"/> 憂慮的
anxious | 29. <input type="checkbox"/> 體貼的
thoughtful | 30. <input type="checkbox"/> 粗心的
careless |
| 31. <input type="checkbox"/> 勤快的
diligent | 32. <input checked="" type="checkbox"/> 懶散的
lazy | 33. <input checked="" type="checkbox"/> 負責的
responsible | 34. <input type="checkbox"/> 嚴格的
strict | 35. <input type="checkbox"/> 正直的
honest |
| 36. <input type="checkbox"/> 嚴肅的
serious | 37. <input checked="" type="checkbox"/> 聰明的
smart | 38. <input checked="" type="checkbox"/> 現實的
snobbish | 39. <input checked="" type="checkbox"/> 好奇的
curious | 40. <input type="checkbox"/> 冒險的
adventurous |
| 41. <input checked="" type="checkbox"/> 友善的
friendly | 42. <input checked="" type="checkbox"/> 順從的
obedient | 43. 其他(others) _____ | | |

二、我的周哈里窗(每個框框至少要勾選5個選項，並寫出來)。

	自己勾選 Circled by self	自己未勾選 Not circled by self
他人勾選	自己知道且別人知道的部分。 2, 4, 12, 14, 32 內向的, 感性的, 依賴的, 消極的, 懶散的	自己不知道而別人知道部分。 1, 9, 10, 33, 35, 41 外向的, 慷慨的, 節儉的, 負責的, 正直的, 友善的
他人未勾選	秘密我 Hidden area 自己知道而別人不知道的部分。 3, 8, 16, 26, 42 理性的, 固執的, 善變的, 細心的, 順從的	潛藏我 Unknow 自己不知道而別人也不知道的部分。

【承前頁】

- 三、想一想，在完成自己的周哈里窗後，你發現你自己是個什麼樣的人？請寫下來。
Have you ever found what kind of person you are? Please write down.

我是一個內向、感性、細心又懶散的人

- 四、別人眼中的自己和自己眼中的自己，有什麼不一樣的地方嗎？請寫下來。

What's the different thinking between yours and the other's? Please write down.

別人覺得我是一個外向、慷慨、節儉的人
我是一個內向、感性、細心又懶散的人

- 五、承上題，請描述為什麼別人的看法和你的看法不一樣。

Please describe why your thinking is different from the other's.

我們是從自己的角度出發去想自己是什麼樣的人，
別人是從別的視角出發的。

- 六、和同學討論後寫在大字報上並小組報告。

Please discuss and write on the poster, then report in group.



【Thanks for your sharing. Good luck!】