

第二講：認識「盲點」心理學

一. 盲點是...

1. 一些事與物或情與理是其他人都知道，而自己卻視而不見。
2. 已慣性用某種心態與角度看事情，並相信這是事實的全部。
3. 當局者迷，旁觀者清。
4. 使人心胸與視野都狹窄，看不清前景，錯失了良機。
5. 令思想閉塞，不夠客觀，滿頭腦成見。

二. 生活盲點知多少

1. 垃圾輸入，垃圾輸出
看法 (Seeing) → 想法 (Thinking) → 做法 (Doing)
作出甚樣的結論往往取決於輸入了怎麼樣的資料。
2. 不稱職的眼睛，不可信賴的大腦
 - (1) 視覺上的困局
 - (2) 大腦的反應過於主觀
3. 真真與假假的碰撞
 - (1) Chris Argyris 哈佛大學著名系統學學者的「推理的階梯」(The Ladder of Inference)
 - ~ 我採取行動
 - ~ 我對於這世界所建立的信念
 - ~ 我下了結論
 - ~ 根據我的詮釋，我作了一番假設
 - ~ 我為這些資料加進意義
 - ~ 從觀察中我選了想要的資料
 - ~ 我觀察到的「原有資料和經驗」
 - (2) 測度之心全面睇

對方所「說」的	自己所「聽」的
「我今晚不想外出」	「你不想和我在一起，你變心！」
「我不舒服，今晚不陪你睇戲」	「你避我，睇我唔起」
「我們要遵守聖經的教導奉獻十分一」	「他想加人工」
「鳳儀那麼熱心事奉」	「她買人心，想當執事」
「你是大哥幫幫細佬」	「老媽子偏心」
「公司今年差點虧損」	「老板的意思是今年不會加薪」

- (3) 心智模式(Mental Models) 如何成為人際的溝通障礙：
 - (3.1) 人人都受個人成長背景（家庭、環境、教育、宗教、品格、性格等）的影響而有一套或多套獨特的心智模式。
 - (3.2) 心智模式決定我們如何看和看甚麼。
 - (3.3) 心智模式引導我們如何思考和行動。
 - (3.4) 心智模式導致我們自己的推理看作事實。
 - (3.5) 心智模式總是不完整。
 - (3.6) 心智模式影響我們得到的結果，而結果又會增強了心智模式，形成根心柢固的信念。

三. 盲點者的防衛機能心理

佛洛伊德(Sigmund Freud) 的自我防衛機能:

1. 否認 (denial): 不接受現實, 或逃避壓力、責任。
2. 抑鬱 (depression): 精神不振、退縮、失眠, 對事情缺乏興趣、不能集中精神, 對人冷漠、遠離人群; 嚴重的抑鬱病患者往往有自殺傾向。
3. 補償 (compensation): 透過某種象徵式的交換方法來減輕罪疚感。
4. 強制行為 (compulsive behavior) : 強迫式的肢體行為習慣。
5. 壓抑 (repression): 克意地將所恐懼的事與物遺忘。
6. 投射 (projection): 轉移向崇拜某人、地位、權力等。
7. 反彈 (reaction formation): 排斥他人, 對別人的意見感到逆耳, 以他人的不同意見就等同於攻擊自己。
8. 固執與退化 (fixation & regression): 不願改變, 固守某些生活習慣, 是一種自我封閉。

四. 盲點心理如何影響您對人與事的判斷

1. 自我中心醜化了自我

- (1) 合我心意
- (2) 我的期盼
- (3) 與我有關
- (4) 同聲同氣
- (5) 身心靚晒
- (6) 充滿動感
- (7) 越 in 越正

2. 情緒玩全場

大腦確實將很多的判斷都交由情緒來決定。

(1) 負面情緒

- ~ 情緒會駕馭理性, 使人失去應有的分析、判斷能力。
- ~ 情緒使人火遮眼, 使人看不到真相。
- ~ 情緒影響我們的身心健康。

(2) 正面情緒

- ~ 開心增強購買力。
- ~ 天氣好時做顧客問卷調查時, 滿意程度會較高。
- ~ 心情靚, 全世界都靚。

3. 測度心理

直線思考

「老板不喜歡我, 所以他處處為難我。」

4. 假想敵死了一個再一個

六. 了解自己的性格

1. 「性格」知多少

(1) 心理學定義: 性格是一個人對現實的穩定的態度和習慣了的行為方式中表現出來的人格特徵。(在對人、對事的態度和行為方式上所表現出來的心理特點; 如: 英勇、剛強、懦弱、粗暴等。)

(2) 看看自己的性格: 參(九個性格圖答案)

(3) 性格可以被他人塑造的：

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1/ 當孩子生長於批評中，他學會論斷人。 | 10/ 當孩子生長於讚美中，他學會了欣賞。 |
| 2/ 當孩子生長於敵意中，他學會攻擊人。 | 11/ 當孩子生長於接納中，他學會了愛人。 |
| 3/ 當孩子生長於恐懼中，他學會了焦慮。 | 12/ 當孩子生長於肯定中，他學會了自重。 |
| 4/ 當孩子生長於無助中，他會覺得遺憾。 | 13/ 當孩子生長於認同中，他有確定目標。 |
| 5/ 當孩子生長於荒唐中，他常覺得羞愧。 | 14/ 當孩子生長於分享中，他學會了慷慨。 |
| 6/ 當孩子生長於嫉妒中，他學會了懷恨。 | 15/ 當孩子生長於公平中，他學會了公義。 |
| 7/ 當孩子生長於羞辱中，他覺得罪惡感。 | 16/ 當孩子生長於誠實中，他學得了真理。 |
| 8/ 當孩子生長於鼓勵中，他學得了自信。 | 17/ 當孩子生長於安全中，他充滿了信心。 |
| 9/ 當孩子生長於包容中，他學得了忍耐。 | 18/ 當孩子生長於友愛中，他將樂於存活。 |

2. 性格可被上帝改變的：（如摩西）

(1) 從剛裂

「…摩西…看他們的重擔、見一個埃及人打希伯來人的一個弟兄。¹²他左右觀看、見沒有人、就把埃及人打死了、藏在沙土裏。」（出埃及記 2:11-12）

(2) 柔和

「摩西為人十分謙和，勝過世上所有的人。」（民數記 12:3）

七. 建立使人蒙福的性格

1. 從學習開始

(1) 學像上帝

「所以你們要完全，正如你們的天父是完全的。」（馬太福音 5:48）

(2) 學像主耶穌

「²⁸你們所有勞苦擔重擔的人哪，到我這裡來吧！我必使你們得安息。²⁹我心裡柔和謙卑，你們應當負我的軛，向我學習，你們就必得著心靈的安息；³⁰我的軛是容易負的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:28-30）

(3) 學像他人

「你們應該效法我，好像我效法基督一樣。」（林前 11:1）

2. 從每日開始

「²²耶和華的慈愛永不斷絕，他的憐憫永不止息。²³每天早晨都是新的；你的信實多麼廣大！」（哀 3:22-23）

(1) 敞開你的心

(1.1) 心裏如何？

(1.2) 勝過苦毒

「…不要心懷不平，那只會導致你作惡。」（詩篇 37:8）

(1.3) 求清潔的心

「上帝啊！求你為我造一顆清潔的心，求你使我裡面重新有堅定的靈。」
（詩篇 51:10）

(2) 重新定義自己的一生

「因為是你作了這事，我就靜默不開口。」（詩篇 39:9）

結論：上帝歡喜多樣化，因此他創造不一樣的你和我，要我們唇齒相依見證他創造的奇妙。

九個性格圖答案：

1. 無憂無慮，頑皮，愉快的人

你喜歡自由自在，無拘無束的生活。

你的座右銘是：生命只能活一次，因此你儘量享受每一刻。

你好奇心旺盛，對新事物抱有開放的態度；你嚮往改變，討厭束縛。

你覺得身邊的環境都不斷在變，而且經常為你帶來驚喜。

2. 獨立，前衛，不受拘束

你追求自由及不受拘束，自我的生活。

你的工作及消閒活動都與藝術有關。

你對於自由的渴求有時候會使你做出令人出人意表的事。

你的生活方式極具個人色彩；你永遠不會盲目追逐潮流。

相反地，你會根據自己的意思和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

3. 時常自我反省，敏感的思想家

你對於自己及四周的環境能夠比一般人控制得更好更徹底。

你討厭表面化及膚淺的東西；你寧願獨自一人也不願跟別人閒談，但你跟朋友的關係卻非常深入，這令你的心

境保持和諧安逸。

你不介意長時間獨自一人，而且絕少會覺得沉悶。

4. 務實，頭腦清醒，和諧

你作風自然，喜歡簡單的東西。

人們欣賞你腳踏實地，他們覺得你穩重，值得信賴。

你能夠給予身邊的人安全感，你給人一種親切，溫暖的感覺。

你對於俗氣的，花花綠綠的東西都不屑一顧，對時裝潮流抱著懷疑的態度；

對於你來說，衣服必須是實用及大方得體的。

5. 專業，實事求是，自信

你掌管自己的生活，你相信自己的能力多於相信命運的安排。

你以實際，簡單的方式去解決問題。

你對日常生活中所遇到的事物抱有現實的睇法，並且能夠應付自如。

人們知道你可擔重任，因此都放心把大量工作交給你處理。

你那堅強的意志使你時刻都充滿信心。

未達到自己的目標之前，你絕不甘休。

6. 溫和，謹慎，無攻擊性

你生性隨和，但處事謹慎。

你很容易認識朋友，但同時享受你的私人時間及獨立生活。

有時候，你會從人群中抽身而出，一個人靜靜地思考生活的意義，並自娛一番。

你需要個人的空間，因此有時會隱匿於美夢當中，但你並不是一個愛孤獨的人。

你跟自己及這個世界都能夠和陸共處，而你對現狀亦非常滿意。

7. 具分析力，可靠，自信

你對事物的靈敏度令你可以發現到旁人忽略了的東西。

這些就是你的寶石，你喜歡發掘這些美好的東西。

你的教養對於你的生活有很特別的影響。

你有自己高雅獨特的一套，無視任何時裝潮流。

你的理想生活是優雅而愉快的，而你亦希望跟你接觸的人們都是高雅而有教養的。

8. 浪漫，愛幻想，情緒化

你是一個感性的人。你拒絕只從一個嚴肅，理智的角度去理解事物。

你的感覺亦十分重要。事實上，你覺得人生必需要有夢想才叫活得充實。

你不接受那些輕視浪漫主義及被理智牽著鼻子走的人；

而且不會讓任何事物影響到你那豐富的感情及情緒。

9. 精力充沛，好動，外向

你不介意冒險，特別喜歡有趣的，多元化的工作。

相比之下，例行公事及慣例會令你沒精打采。

你最興奮的是可以積極參與任何比賽活動，因為這樣你就可以在眾人面前大顯身手了。