

马晨庭

## 我的自我认知报告完整版

有人说，我是成熟的  
也有人说，我是可爱的  
有人说，我是有想象力的  
也有人说，我是爱好广泛的  
但在这篇报告里，我要摒弃所有别人对我的评价  
真正去认识一下自己，回顾并总结我的经历

### **PART 1 我是谁？**

**我是谁？**

**我是带着使命来到这个世界上的吗？**

**我的使命是什么？**

**我的使命是让世界变得更美好吗？**

**什么是美好？**

**即使我知道我是谁，又怎样？**

就是带着这许许多多的问题，我在家休学了一年半。我希望在家时，我能思考更多，我希望能从更客观、更独特的角度思考这些问题。可当我刚开始思考的时候我发现：世界似乎本就没有善恶和美丑，这个看似是实的世界，又似乎是空的。我思考人活着的意义、“我是谁”的意义。最后我发现，这个世界就是一件事情不断地在发生着而已，似乎并没有特定的意义。而“我是谁”这个问题，每个人也许有不同的答案，也许没有答案，但每个人、每件事又都是这个世界的一部分。

在休学的那段时间，我开始写日记，我思考宇宙、思考时间、思考生活。如果一切都是必然的，那我活着是为什么？就算我死了，组成我身体的分子、原子会分解、重组，转换成其他物质。宇宙中的物质总量是不变的，现在组成我的肉体的物质将会一直存在，直到宇宙毁灭。所以我真的“活过”吗？

思考的越多，想到的越多，我的困惑就越多。我的思维似乎每次都会卡在一个点上：

**“意义是什么”**

**我的这些问题有什么意义？**

**我的存在有什么意义？**

**这个世界的存在有什么意义？**

我尝试着反过来问自己：

**为什么要有意义？**

**“意义”是什么意思？**

但问题越多，思维就越混乱。似乎摸清了宇宙的规律，生活却丢失了目标和理想。如果一切毫无意义，还活着干什么？

所以，现在的我不去思考我是谁，我会活在当下，干好我做的每一件事，享受生活中的乐趣和美好。这也许就是我对“我是谁”的答案。

对于“我是谁”这个问题，除了宇宙中的我、物质组成的我、精神上的我。还有一个最基本的我，作为社会中的一个个体，我的生态位、我的情感、我的思维模式，我是否思考过呢？这个最基本的我，也承载了那些精神上的我。自我认知这门课的目的，其实就是去认识最基本的我。这篇报告，我也会集中思考生活在这个社会中的我。

## PART 2 回首

### 童年

我是外婆外公带大的，我是独生子，从小家里人就都喜欢我，我的童年是比较愉快的。在公立学校上的五年小学我也算是无忧无虑，我的成绩很好，也经常做班长。这段时期我的思维模式是僵固的，因为成绩好，所以我觉得自己很聪明。生活又比较顺利，也没有很多挑战，我在一个几乎没有学习压力的状态下成绩一直不错，这进一步使我相信我是绝顶聪明的，所以我更不会去迎接外部的挑战。我当班长则是体现了我的胜任感。这段时间的我虽然开心，但缺少挑战、思考和反思。

### 住校

五年级下学期，我转学到苏州的一所国际学校，那是我第一次住校。每周末自己坐高铁回家，然后回学校。在这个阶段我学会了独立，在离家很远的地方如何一个人照顾自己。我第一次有了想家的感觉，在夕阳西下时，我思念我的家人，好在有几个特别要好的朋友，能跟我聊天，给我带来一点依靠。在一个陌生的环境里，我变得很内向，这也是一种防御型思维，当我对未知产生不安时，我采取的措施不是敞开自己，而是把自己封闭起来，这样能给我一丝安全感。后果就是我的朋友不多，但交到的却都是交心的朋友。在这段时间里，我也和家人建立了良好的关系。因为离家远，所以我会想念在家的感觉，每天我都会和家人打电话，报平安，也会分享我每天的所见所闻。在我遇到困难和挑战时，我的家人也给予我安慰和鼓励。渐渐地，我与家人建立了安全型的依恋。这种依恋模式会随着我住校的时间变长而变得越来越牢固。但每周末当我回家后，我就又变了一种态度。当家人们关心我，询问我的在校情况时，我会不耐烦，也不想多说话，尽管我在学校的时候的确很想他们。

### 初一

初一的时候，我之前的许多好朋友都转学了。我们学校的校风变得很差，高年级的同学都在抽烟、喝酒、打架。许多低年级的就跟着效仿。因为我不愿意跟着他们败坏我自己，所以我会和他们合不来。这段时间我经常一个人呆着，有的时候我会感受到没朋友的感觉。这个阶段我有一种绝对化思维，我会觉得，和那些高年级学生交朋友的绝对不是好东西，所以我不跟他们交朋友。这其实也是一种安全感，保护自己不要和不好的人交朋友，但有时我想的太绝对了，导致自己没什么朋友。这段时间我身边的一些同学开始谈恋爱，我也很好奇恋爱的感觉，但我有时会不敢和漂亮的女孩子打交道，我也不知道为什么，我会把自己给封闭起来，很少去表达自己。这也许能使我感觉到安全感吧，也许是我对学校校风的转变不适应，采取封闭自己的方法保护自己。

## 转学

在初一下学期，我转学到了南京的一所国际学校，学校就在我家旁边。这所学校的风气很好，但这个阶段比较平淡，比较像我在公立学校时的状态：缺少挑战。这段时间里我开始思考宇宙和人生，也逐渐建立起我自己的世界观和价值观。

## 休学

在与我的父母进行过讨论后，我决定在家学习。因为我觉得在学校学的那些知识我在家花很短的时间就能学会，然后我能花更多的时间去做我喜欢的事情。

但说归说，做归做，在刚开始休学的时候，我是一个很迷茫的状态，每天在家晃悠，不知道应该做什么。那种突然间就获得的自由感我似乎还无法适应。这可以算是我人生中的一次低谷，我完全陷入了一种浑浑噩噩的状态。我和母亲的关系也变得很差，我们每天都会因为“该做什么”这个问题而争吵。她会骂我浑浑噩噩，不像个人样，有时威逼我回到学校。而我采取回应方式就是不说话。我会听着她骂我，然后等着她骂完。从小建立起来的安全型依恋逐渐被击溃，我逐渐变成矛盾型的依恋。

但这种状态并没有持续下去。我妈让我每天闭上眼睛冥想一个小时，有一次冥想时，我冒出了一个点子：给我的同学们每人画一幅肖像作为他们的期末礼物。于是，我就开始干起来，在学期末真的送了全班同学一人一副肖像。



有天夜晚，我散步时又冒出了一个点子：水彩笔画“星月夜”。于是我就拿起笔画了，最后这幅画还卖了380元，创造了价值。



又有一天，我想：反正我闲着没事，要不弄一个自己的公众号？于是，我创立了我自己的公众号：晨之庭，我把我的许多经历、作品和感受都发表在公众号里，也算是一种记录吧。在以后的生活中再去浏览我的经历肯定会有不同的收获。（扫描二维码关注我哦~）



就这样，一个点子接着一个点子，我的生活变得充实起来，我也逐渐明确了我的兴趣爱好：

我喜欢踢足球，所以我在我们小区组了个足球队，平常也会约大家看球、踢球；我还去西班牙现场看了一场我最爱的中国球员武磊的比赛：

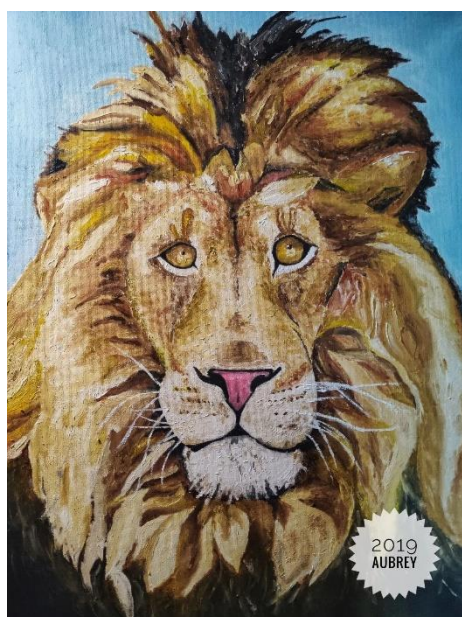


我喜欢设计，所以我开始系统地学习平面设计，并开始做兼职赚点零花钱；我喜欢打架子鼓，所以我和小区里几个玩乐器的叔叔们一起组了个小乐队；我喜欢摄影，所以我拍了一部短片并发了在公众号里：



我喜欢拍照，所以去做了某金融机构发布会的摄影师；

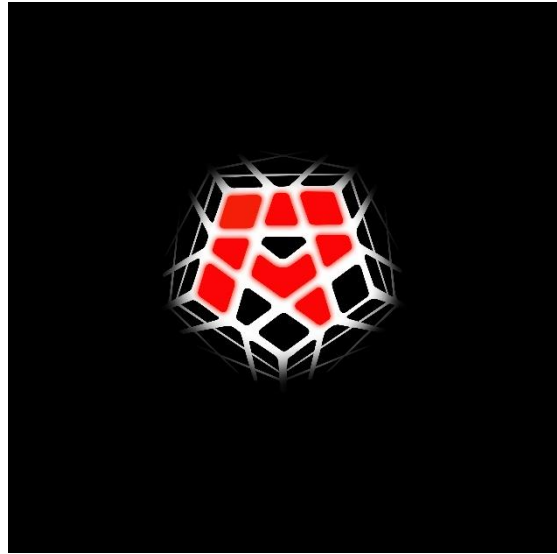
我喜欢思考宇宙，所以我开始写日记，写我每天的思考和想法；  
我喜欢画画，所以开始自学油画…



现在回头看，休学的这个阶段可能是我生命到目前最充实的一个阶段。虽然每天的事情并不多，但我做了很多我在学校从来没做过的事。我花了一段时间调整，从茫然的状态走了出来，并找到了许多我感兴趣的东西，在不同的领域去尝试和体验。这个阶段的我是成长型思维，我会不断地去认知新的事物，**我很少犹豫，想做什么就去做，在不断探索的同时，我在各方面都得到了提高和成长。**我感恩我的妈妈在我状态不好时没有放弃，我感恩家人和朋友们对我休学的支持，我也感谢我自己，做了一个正确的选择，使我的人生变得更加丰富。

### 探月

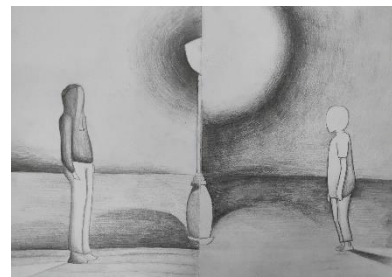
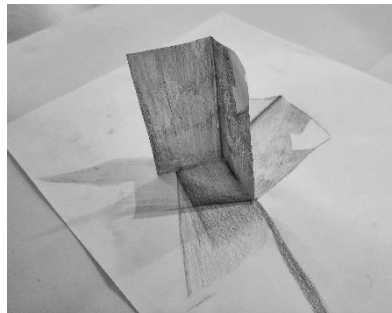
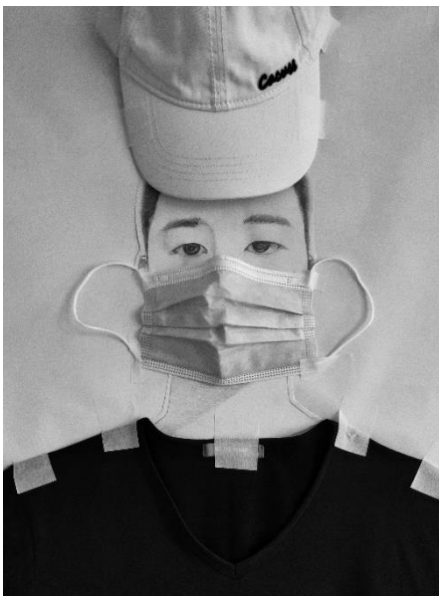
休学一年半后，我来到探月，这对我也是一个挑战，我希望在探月交到更多好朋友，找到更好的资源，也能在这里更加发挥我的特长。刚来到探月，我会逼着自己变得外向一些，我渴望交到很多朋友。但我很快发现，探月人都很友好。不管是 Guardians 还是 Learners，大家都在互相帮助，一起成长。探月就像个社区一样，人与人之间的距离都能很轻松地拉近。我也在这里找到了归属感和安全感。这种安全感并不是我把自己封闭起来，而是我愿意去帮助和维护这个社区，同时也背负了一份保护社区的责任感。**我的情感现在不仅仅寄托在遥远的家乡，同时还有探月这个大家庭以及我热爱的生活。**在探月，我继续发挥我的各方面特长和爱好，同时遇到许多有着共同爱好的小伙伴们：



我设计的 Clifi Theatre logo 和乐队 logo



Reverse the Rain 乐队排练+弹 Ukulele



来到探月后的一些艺术作品

总结我的经历，我发现我有过许多防御型思维，这些思维伴随着我，羁绊着我。但我能够意识到自己的许多防御型思维，并且我的很多防御型思维已经逐渐转变成成长型思维。我觉得改变应该是一件自然而然的事情，我的思维模式会随着我的经历和思考变得越来越良性。我也会反思我的思维模式，我知道我现在仍然有许多防御型思维，我希望从我的思维模式中得到经验和启发。许多思维无法用“好与坏”去评判，只是我在使用这些思维模式思考问题时是否得到了成长和进步。在我经历更多时，我逐渐变得外向并热爱探索和感受这个世界，我也在不断探索中拥有了成长型思维。探索本身就是认知世界、丰盈自己的方法，而我热爱探索。

在情感方面，从小时候的安全型依恋，再到休学时的矛盾型依恋，我对情感的需求在不断地改变着。我的情感需求会随着我的经历变得越来越明确，我也会变得越来越独立。但我明白，在我人生的每一个阶段，我的情感都需要找到一个寄托。依恋模式的产生是需要一个可以依靠的个体。我也会在探索世界的旅途中不断寻找我的情感寄托。

## PART 3 展望

我，作为社会中的一个个体，肯定是要继续生活下去的。我活着，也是在不断探索和思考存在的意义。之所以设定“展望”这个部分，是为了通过透析我的优势和特长，从而更好地明确我的未来，有趣并有价值地活着。

### 盖洛普优势报告

**1.完美：**我的标准是优秀，而不是平均。我会不断培养我的特长，扩大我的优势。这点在我休学的那一段时间里体现地淋漓尽致：设计、画画、架子鼓、足球、摄影。如同一名打捞珍珠的潜水员，四处搜寻优势的蛛丝马迹。无师自通、一学就会、掌握技术浑然天成——所有这些都说明某种优势在起作用。发现优势后，我必须培育它，改进它，将它充分发挥，直到炉火纯青。我会因为能够轻松掌握一些东西而产生胜任感，从而拒绝去坚持练习。我有时会缺乏毅力，这是我需要不断改进的地方。我更愿与欣赏我优势的人相处。同样，我喜欢结交发现并培养自身优势的人。与其终生哀叹自己的欠缺，我更愿意发挥我的特长和优势。这样更开心，更有效，并且，与常人所思相反，要求更高。

**2.个别：**我会本能地观察每个人的风格、动机、思维方法和交际方式，倾听别人独一无二的生活经历。我觉得，每个人都有一段自己的经历和故事，这造就了每个人的独特与个别。这也是之所以我能为朋友选择恰到好处的礼品（比如我送给同学们的肖像画）；我知道有人喜欢，而有人讨厌当众受表扬；我能因人施教，对有的人手把手地教，而让别的人“自己琢磨”。我会密切观察别人的优势和特长，在团队合作时我总是希望每个人能做自己擅长的事。

**3.信仰：**如果我很强的信仰主题，那我就持有某些经久不变的核心价值。我坚信我所相信的一切，包括我的思考、我的家庭、我的朋友以及我所热爱的一切。无论对己对人，我都珍视责任和伦理。这些核心价值以多种方式影响我的行为。它们赋予我的生活以意义和满足。我会不断探索生活的意义和价值。我希望我做的每一件事都能对我有所提高，不然我就会非常沮丧。

**4.搜集：**我充满好奇。我爱攒东西。比如我对生活中的光影就很感兴趣，所以每当我看到建筑或自然的光影时，我都会用手机拍下来，这些光影照片很可能成为我未来设计的灵感来源。世界的激动人心之处就在于其多姿多彩，变幻无穷。而且，也许某一天，有些东西会变得很珍贵。

**5.包容：**“扩大圈子”，这是我会不断去做的事。我希望拉人入伙，使他们感到自己是团队的成员。我希望扩大团体，使尽可能多的人受益于团体的支持。我不愿看到有人被忽视，因为每个人都有自己的优势，每个人都可以在团队中发光发热。我不愿评判别人，评判可能伤及他人的感情，不到万不得已，何必这么做呢？

这五个优势成就了我的性格和特长，在生活中，我需要时刻清楚自己的优势，然后尝试有效利用这些优势解决问题。我应该将最大精力用在发挥优势上，只有这样我才有机会成为我擅长的领域的精英。在不断挑战自己时，我将收获很多快乐。

**但记住，所有我热爱的东西，都要坚持下去，永不放弃。**

这篇报告先写到这里，  
它可以是一篇记录我一生的故事书，  
我们花一生的时间认知世界，  
同时我们也是世界的一部分，  
自我认知就是对人生的探索、对世界的探索，  
我也会继续保持对探索的热情，  
热爱这个世界。