

人常說，最好的朋友就是自己，因為最親近，最懂得自己在想什麼的就是自己，不過，在陪伴自己之前，我們一定得先好好的認識自己。

認知自己最重要的就是得隨時自我反思，這是一個在認知自己中必要的過程。定期的花時間進行反思，對自己那段時間的處事態度思考，是一個能更加瞭解自己的過程。若是反思沒那麼好辦到的話，尋求其他人的反饋也是一個很好的辦法，進而進行思考，也更容易幫助你更加的認識自己。自我思考，就是認知自己的過程中最常出現的一件事，在不同的場景，不同的事情下，觀察自己的想法，並思考是否恰當。

假設以上的行為相對而言比較困難的話，現在也有許多的人格測驗，像是現在人口不離的 MB T I，有許多不同的人格，也有對每個人格的分析，這不僅能讓你能輕鬆簡單的認識到自己，也能讓人知道自己適合什麼樣的人事物。再認知自己的過程中，為自己設定目標，並對自己進行評估，了解自己的優點及缺點，與了解自己的價值觀。

每個人都能是自己最好的陪伴，再好好的陪伴自己之前，認識自己也非常重要。