

一个完美小孩的自白

——永远“见贤思齐”的完美主义者

回答：

我是正直型人格，说实话做测试之前我还是带有很大的质疑，我觉得人的性格怎么可能通过一个小小的测试就能测准，但是测完之后我发现正直型人格的描述确实跟我很像，再加上老师的讲解，我才慢慢接受了这一说法。

接下来我想用比较通俗易懂的话来描述一下自己。对自己的标签主要有：对自己要求高、做事力求完美、正直、敏感、自卑、勤奋、认真、容易急躁、喜欢批评别人、过分在意别人看法、强迫症、患得患失、自卑、害怕出错等。

这些标签里面有好有坏，而且作为一个正直型人格的亲身经历可以告诉大家这些好的标签往往让正直型人格在生活中外表光鲜，比如说学习成绩比较好，勤奋踏实等，但是殊不知我们正直型人格每天的心理状态有多不好，而造成这些心理压力的因素就是正直型人格里面的坏标签，而且在我看来，正直型人格的坏标签都是紧密联系的，正直型人格可能由于从小的家庭经历导致其特别自卑，害怕出错，害怕失去现在拥有的一切，从而患得患失，特别在意别人的看法，内心想着严格要求自己，做事力求完美从而得到其他人的赞扬，这也会导致正直型有很重的包袱感。总之，正直型这些不好的标签都是紧密联系的。

接下来我想通过自己的亲身经历来描述一下自己身上的标签。当然这只是我上大学之后分析反省自己所得出来的结论，究竟是不是这样形成的还不能下定论。我是一个农村人，从小家庭经济条件就不是很好，做很多事情的时候我的家人会给我传递一种节俭的思想，殊不知这时候已经在我们心中种下了一个叫匮乏感的东西，这个东西可能会伴随我们的一辈子，起码现在还存在于我的生活中。初中的时候我成为了一个体育生，与很多体育生不一样的是，我并不那么自信，我没有桀骜不驯的性格，我也没有老子天下第一的气势，我只知道埋头训练，在我当时看来，我并没有拿得出手的成绩值得我去炫耀，即使我那时候已经是我们区运动会的记录保持者。现在我应该感谢当时的我，如果当时桀骜不驯，如果当时总想着老子天下第一，那么现在我就不可能在这里演讲了。后来凭借体育考试考上了一所省重点高中，但是我的匮乏感并没有消失，反而给我更大的包袱感，因为高中很多同学的家庭条件都不错，所以与他们相处有一种莫名地自卑感，那时候

开始变得沉默。此时的我依旧活跃在田径场上，虽说体育成绩在全省都能排上名，可还是走不出思维的牢笼。最后凭借体育特招上了一所 211 大学，华中师范大学。当时觉得这个学校也一般，不算太好，也不算太差吧，不过我并没有因此获得精神上的提升。然而，大二一个偶然的的机会，我接触到了一本书叫《当下的力量》，这本书发掘了我的自我意识，让我不断认识自我，我学会了与自我意识进行沟通。在此之前，我从来没有真正意义上的停止思考过，放空自己，在现在的社会已经很难了，但是我学会了，当然，这个过程是非常艰难的，以至于我整个人在一段时间内是处于着魔状态，而我知道此时没有人能帮助我，只有我自己，如果放弃，我将重新回到以前的状态，而坚持的话，我的内心世界会达到另一种境界，虽然当时不知道会成为什么状态，肯定是一种新的状态。经历了那段“黑暗的岁月”，从内到外我对自己进行了一个洗牌，理清了很多我之前从未意识到的东西，比如说个体的自我意识。我很庆幸我挺过来了，感谢自己，感谢那个愿意面对自己的不足的人。当时的“修炼”只进行了 1 年多，没想到到了研究生，我又重拾对自己的认识。随着对这世界认知的不断改变，我的“修炼”也在慢慢上升。面对包袱、面对匮乏感的时候，首先学会臣服，学会不带任何感情色彩的去观察自己，慢慢接纳自己，接纳那个不完整的自己，去拥抱内在那个受伤的自己，给自己一个大大的拥抱，试着活在当下，在痛苦的时候关注当下的呼吸，当你把能量集中在当下的时候，发生的任何事都是最好的安排。

如果看到这篇文章的你也是正直型人格，我希望你在以后的生活中也可以试着去接纳自己，接纳那个不完美的自己，无论发生什么事都尽量控制好自己的情绪，强行让自己不要过度地去想这件事，并且不要责怪自己，一旦有责怪自己的想法时，就赶紧让自己转移注意力，使自己从那样的思维牢笼里走出来。如果看到这篇文章的你是其他型人格，我希望在生活中你们要给予正直型人格多一点理解和包容，也许你看到正直型人格过度地追求完美，每天对自己很高的要求，让你们感到压力，请你们不要因此排挤他，因为性格是由于从小的家庭经历所造成的，是被动的，我们应该包容他们；也许你们看到正直型人格经常喜欢解释，让你们觉得他有些虚伪，请你们不要因此远离他们，只是他们的性格让他们害怕出错；也许你们看到正直型人格有的时候很容易急躁，并且喜欢批评你们，也请你

们不要过分在意，这只是因为正直型人格的性格让他们过分追求完美，他们对事不对人。

总之，身为正直型人格的我，希望正直型人格完美主义者能够接纳自己，也希望其他 8 型人格能够对正直型人格给予适当的理解包容，让正直型人格走向积极乐观的状态。

回答：

我是正直型人格，同时我是一条单身狗，20 多年了还不知道谈恋爱是什么感觉，单身了这么久也特别想找一个女朋友，无奈自己比较怂，说直接点就是有些闷骚，导致自己一直还处于单身状态。

在上这门课之前我还不清楚有九型人格这一说法，我期望的另一半就是身高不要太高，长相我看着比较有感觉就行，性格不要太内向也不要太外向，适中就好，能为他人着想，孝顺，善解人意，不追求虚荣，不奢侈浪费等，对照了一下人格理论，发现助人型人格的特点很符合我的要求。

①温和友善，乐于助人，以后肯定能尽心尽力地孝顺我们的父母；

②很渴望得到别人的爱，希望通过自己的付出来赢得别人的关爱。而我虽然是个正直型人格，但是我助人型人格的评分也很高，所以我很能够体会她的感受，我会尽全力去关爱呵护她，同时她也肯定会全力地呵护我，这样就会有一段美好扎实的感情；

③助人型人格可以成为很好的聆听者，平时可以一起散步谈心，排除现实生活中的不满情绪。

说完这些之后我发现其实自己只是在为了完成这个作业而去寻找会让自己理想型，这太功利主义了，说实话现实生活中自己不会去想的这么深，虽然我没谈过恋爱，不知道正确建立一段感情的方式，但是我多年来还是秉持一点，就是缘分，不是像很多人那样子看到哪个班有那个好看的就去加 qq，然后再使出一切办法去追她。我想的还是首先得有一件事情让你们认识，然后你觉得这个女孩比较好，你们慢慢成为了朋友，在相处一段时间之后觉得挺合适再去确立关系，我还是崇尚通过相处来确定合不合适，只有在相处的这段时间里才能慢慢互相了解，这个时候合不合适就能了解了，所以一开始我不会刻意地去勾勒自己的理想

型，我还是等待缘分，然后慢慢相处，再决定确不确立关系。虽然也有很多同学说机会是自己创造的，你一直等是等不到的，你可以先凭自己的感觉看自己对哪个女孩比较感兴趣再去主动认识她再慢慢相处，之后再进一步发展，但是我还是一直遵照自己的方式去寻找，虽然我到现在也还不知道到底哪种方式才是正确的，又或许两种方式都有利弊，并无绝对的对错可言。

反正结果就是这么多年了，我还是单身狗一条，接下来的光棍节还是要过，我想用童年里面的一句歌词来描述我的心情：“隔壁班的那个女孩，你怎么还没经过我的窗前”。