

一个选择困难症的自白

——“害怕被看见，渴望被了解”的选择困难者

大家好～

我先做个自我介绍，我叫周灵玥，目前是武汉理工大学管理学院的一名研究生。在九型人格中我是一个典型的怀疑论者，这个人格也被称为忠诚者。光听这名字是不是就觉得这个人格很矛盾，既忠诚又怀疑的。没错～我们怀疑论者的内心就是这样时时充满着纠结。其实大家如果稍微了解九型人格的话可以发现，大部分人格的特性都能够被具象地表现出来，比如助人型的善良热心，思考型的理性缜密，活跃型的欢乐逗比等等…但要是说到怀疑型，脑海中是不是会出现一个畏畏缩缩、略带神经质的形象？No！绝对不是！其实怀疑型人格是个很善于掩藏本我的人格，像我平时的外在表现可能更偏向活跃型的活泼逗比，但内心在想什么可能就没人知道。总而言之呢怀疑型人格的特征大多体现在其内心世界中，尤其是负面矛盾的那一面。今天呢就让我结合我自身的一些经历来帮助大家了解这个怀疑型人格复杂的内心。

怀疑型人格的特征之一就体现在我们往往想要被看见，却又害怕被了解。就像我今天在这里的自白对于怀疑型人格来说其实就是个矛盾纠结的过程。一方面我们自身有倾诉和表达和欲望，但另一方面对于剖析自我有着本能的恐惧，我们不想，更害怕被别人了解，因为这触及了我们敏感的安全边界。在生活中可能我们每一个人都会有一些只属于自己的秘密，希望能有人分享，但又害怕被别人了解后厌弃自己。这种对他人、对自我的怀疑和不自信在怀疑型人格心中会被进一步放大。但这种内心的纠结往往是别人看不到的，外人所看到的可能只是我们因为怯懦而伪装出来的冷漠和没心没肺的开朗，所以如果你的朋友或是伴侣就是怀疑型人格，一定不要被她们的这些表象所迷惑，而是主动一些走进她的内心，因为我们一直心有期待。

怀疑型人格的特征之二在于极度缺乏安全感。在一般情况下，怀疑型人格与其他人关系是不容易建立的，我们不仅时常难以捉摸，而且通常希望能够与别人保持足够的安全距离。比如进入一个新的班级或者其他集体中，我就很难去主动接触别人，有时如果在路上看到前面走着一个不太熟的同学，我反而会放缓脚步，保持一个不用打招呼的距离反而会更轻松。但这种缺乏安全感对于亲密的人而言

反而会变得时时渴望接触，渴望受到保护和关怀。这一点其实和成就型人格不太像的。我现在最好的朋友就是完全典型的成就型人格，她一般主动找我都是因为有事，而我就是不管有事没事，一觉得无聊就会发消息或者去她寝室找她，习惯了之后，她现在已经对我无聊的消息一概不回，我去她寝室敲门也会先问有没有事才会开门。其实我这种经常无意识地 call 她就是内心因为缺乏安全感而产生的过度依赖。不过也可以发现怀疑型人格对于自己亲密的人，能够了解自己的人总是满心依赖而又忠诚的，这也是就是为什么我们又被称为忠诚者了～

至于伴侣方面呢，我会毫不犹豫地选择领袖型人格。之前说过，6号是个内心戏很多的人，特别是在恋爱中，其脱单的过程就好像在过一段很险的桥，一直在桥上忐忑不安。希望有个人牵着自己的手走过去，然后等啊等，终于有一天那个人出现了，自己却又不敢完全把手交给他了，害怕他松手自己就掉下万丈深渊了，面对这种人格，只需要领袖型人格的一句话：“别哔哔，相信我，跟我走”。怀疑型人格喜欢权威，在恋爱中也是，很自然就把自己放在从属地位，需要最具有力量的领袖在给予自己充分的肯定，我们也很愿意配合，并接受领袖型人格的保护和领导。这么讲是不是感觉有点抖 M 呢，其实就是～所以抖 M 的我们和领袖型超级搭～