

九型人格

★ 第一型：完美型 (Reformer /Perfectionist) ★

- 我觉得我凡事必负自己的责任。
- 我注重纪律、守时、守法。
- 我经常压抑自己愤怒的情绪。
- 我打扮整齐干净，并保持环境整洁。
- 我尽量做到今日事，今日毕；不拖延该办的事情。
- 我很注重人前的形象，端庄，淑女化、绅士形象是我的本质。
- 我一向自我要求较高。
- 我看到别人没教养就很生气，但我总是不表达我的不满。
- 完美型的人很善良，是位很努力工作的人。

自我检查

- 你的自我要求很高，因此常常不停地挑剔自己，也不由自主地常挑剔别人。
- 你的工作态度严谨，因此不喜欢别人工作态度随便、草率。
- 你遇到事情一定全力以赴去做，若然做得心力交瘁时，也会不由得心生埋怨。
- 你做任何事，必有自己的计划，不会盲目没主见，而跟随别人的想法。
- 你对自己做事的方法，仍常常检讨改进，并修正再修正。
- 你讨厌每天有那么多做不完的事要做，觉得好累。
- 讨厌凡事只会走快捷方式而不脚踏实地的人。
- 对生活的要求是规律、整齐，尽其力令生活井然有序。
- 对突然发生的事，曾惊慌、失控，并引起心烦、愤怒。
- 发觉自己有不对的地方，立刻会改正，但常常是矫枉过正。

向度表

一、动机，目的

希望把每件事都做得很好，时时刻刻自我反省有没有犯错，也改善别人的错，觉得应把宇宙的一切道德标准都纳入秩序中，才不会犯错或遭到批评及良心的不安。

二、能力、力量来源

完美型的人，有最完美的理想和目标，所以他们的力量来源于推动世界朝向理想目标而努力奋斗，由于完美型的人本身就是很有智慧的，所以他们的判断能力很强，而且身体力行，脚踏实地，所以为了追赶自己的理想目标，他们总让自己精力充沛、奋斗不懈、死而后已。

三、理想目标

为全宇宙的美好秩序，付出全部的心力。是非常有道德感的人。并且诚实而公正，不呈现人性的弱点，以高超的标准来要求自己也希望所有人在他们的改革下，也都能达到此标准。

四、常常不愿呈现的情绪--愤怒

其实要达到人性完美的标准，本来就非常难，但完美型的人却不愿接受不能克服的事，于是每天生活在奋斗的挣扎中。自己达不到标准时，不满意自己，别人达不到标准时，就更生气，变成每件事都看不顺眼，别人跟他们在一起感觉压力好大，而他们自己则是容易每天都在生气。

五、日常生活常出现的特质

- A．从面部表情看起来是端庄、高贵而严肃的。
- B．衣着是很整齐、干净，并且一丝不苟。
- C．家里保持干净、有秩序，所有东西放在固定地方，也要求家人遵守规定。
- D．一面收拾环境，一面骂人，而且是唠唠叨叨地念。

E．常批评别人的不好，好像没有一个人、一件事是令人满意的。

F．守时、守秩序，让人觉得吹毛求疵。

G．屁股长钉子，很难坐下来休息，总想着有事要做。

H．从来不会说甜言蜜语，倒是喜欢鸡蛋中挑骨头。

I．很爱面子，常常很生气而不表达，所以脸部表情僵硬。

J．别人做好的事，总是不放心。

K．心很细，注重小节，所以整天忙碌。

L．思想古板，不会幽默，没有弹性，用二分法来判断事情。

M．肢体不柔软，对别人的热情、亲热很难接受，并会批评没有礼教。

N．很努力进取，如果发觉自己没有进步，会非常不满意自己。

六、常出现的情绪感受--愤怒

完美型的人知道愤怒是很难看的，也是很不完美的，但由于在事事都要求自己之下，给了自己好大的压力，又看到别人毫不兢兢业业，愤怒的情绪就如决了堤的河，排山倒海而来。

七、常掉入执着的陷阱--完美

完美型的人，当然这辈子的执着及目标就是完美，因此他们为自己订下了规律和秩序，每件事情都要衡量一下，评估一下，希望自己做事是条理分明、井然有序，偏偏人生无常，想要维持恒常，简直是不可思议。但完美型的人不相信无常，要求自己非常严格，对别人也不在话下，弄得身边的人跟着精疲力尽、压力十足，执着于完美就变成非常不完美了。

八、防卫面具--反向作用

完美主义的人，好像只要发觉自己没有走向正义，或者是真理的路，就会非常不满意自己，要立即改过，而他们的改过方式是极端的，可以从这一头立刻调到那一头，其扭曲可知。

譬如想休息并吃顿好吃的，立刻警告自己，如此太腐败了，立刻打断念头，不休息，并随便吃吃。

九、精力浪费处

大小事件都不敢委托他人，事必躬亲是完美型的人物最浪费精力的地方，另外，做事细心，太注意小节，也是将精力消耗而无法有大建设、大进展。

十、早年认同--性格形成

也许有个较严厉或自我要求很高的长辈，很善指导和批评。由于从小得不到别人的鼓励和赞美，所以在极度渴求下，转而要求自己要做到尽善尽美，由于有要求完美的心，因此时时刻刻自我反省，反省的结果发觉自己不够努力，又会苛责自己，让自己的良心受谴责，因此活得好累、好辛苦，此时此刻如果又看到别人舒服、懒散、自由自在，不由得会恨从心上生，懊恼、沮丧又怨恨。

健康与不健康的呈现

完美型总对现状感到不满，企图改善环境。碰到不被爱时强调我很对、我很善良，有很多怒火，怒火是不好的，不准自己经验怒火，用愤恨批评怒火，抑压自己的情绪冲突不正视自己心中有怒火，避开怒火，一有怒火便要挣扎出来，在愤恨中也要很完美，想把原来不美的变成美。

不健康的

不能经验自己错，错与好不能同时存在，把错、消极的面投射在别人身上〈会惩罚别人微小的过失，却赦免自己的重大错误〉，不好从不进入意识里，常用反向〈感到自己的欲望，要好好的控制这欲望，故意表现得和真心想做的相反〉，那不好都在外，原来不好的说成好，愤恨在谈话中显出来，常在边缘上，声音常紧张，内在强有力的批评在别人身上，没经验过自己满意程度，他的标准是现在就要达到，现实无法达标准，追求成全却无法达到成全，因

不成全不断要修正整个世界。

把自己看成是保卫真理的人，要让每个人更好，是奴隶的趋策者，一般说来是努力、诚实、公正、负责、可信任。

童年背景

害怕谴责为使人满意，做到别人没话可讲，做别人满意的事，说满意的话，以表现得无懈可击避免遭非难指责。

自我标榜者，永远不够好，经常与不完美交战，不能容忍不对，做好的人与罪恶交战。注意许多细节，很多不满要涌出来，过分警惕到自己的不完美，在意自己的时间，不浪费时间有许多事要做，不如怒火从何而来，最大的满足是对好做很多努力，很对。

健康的

很积极、稳定，有很大的平静，把平静带到需要的地方，在灵修上不断的推自己与他人求长进，容许自己的本性浮现在其它地方可以不完美，很公正保卫压迫者，有能力看到别人的优点，会刺激别人往好的方向努力，有原则、有理想的，不自私，有崇高的理想、思想，不勉强别人，有好的判断力、敏感，能帮助别人看到事物的关键、问题所在及整体的情况，很自然的把现实和理想配合很踏实，思虑清楚，遵守道德重视真实、公正、直爽、客观、容忍度高，值得人信赖，讲理，是道德的导师。

如何走出自己的天空

完美型 --- 时刻告诉自己：世上没有绝对的完美！要求完美的结果是带给自己及别人压力，越会破坏身边的平衡与和谐，结果将会是最不完美。

想开口批评埋怨或纠正时→阻止这个冲动→给点时间放松自己的情绪→找一些休闲来抒发自己的执着及精力。

★ 第二型：全爱型。助人型 (Helper) ★

我对别人关心，并表达我的爱护。

我享受浪漫，所以我常制造浪漫的环境及气氛。

人是以服务别人为快乐的来源。

我了解别人的需求并尽量满足别人。

我觉得很多人都喜欢找我谈他"她"们的心事。

如果别人觉得需要我的帮助，我会很乐于付出。

我常把别人的事放在前面，而忙碌中常忘掉自己的需要。

是一个很努力去帮助别人，及把自己的爱完全奉献的人。

自我检查

- 你很关心别人，也很善解人意，为别人的需要努力付出自己所有。
- 当察觉到别人有需要帮助时，如果不立刻付出会自责并有罪恶感。
- 你总觉得一天的时间不够分配，有那么多计划该做的事，却又心有余而力不足。
- 你的本性善良，乐于助人，所以人缘很好，朋友很多。
- 你只要看到被你服务的人快乐满足，你也就快乐满足了。
- 你对别人有很高的包容性，爱别人，同情别人，而且对人不批判。
- 有时也很想自我满足一下，但马上就反省是不是自己太自私了。
- 有的人也让你生气，因为他们不了解你的爱，这时候你会伤心难过。
- 你觉得让自己闲散是浪费生命的事，帮忙别人其实是举手之劳，何乐而不为呢？
- 你是热情而感性的，表达你的爱给朋友，你是坦然而不害羞的。

向度表

一、动机、目的

很渴望别人的感情，我很热情，愿意付出爱给别人，如果看到别人满足的接受，我才觉得付出有价值。

二、能力，力量来源

全爱型的人相信，没有一件事可超越爱，所以活在世上最重要的就是表达爱，有爱就有力量，有爱就有信心，欣欣向荣，所以把我当成爱的天使，不停地去关爱别人、照顾别人。

三、理想目标

得到每个人衷心的喜悦和爱。

全爱者要随时随地感觉到我的好，我有付出爱的能力，我跟别人的情感及生活紧密地接合在一起，才有生存的价值，如果别人不需要我，不依赖我，全爱者就觉得活得好孤独、好乏味。

四、不碰及逃避的情结 --我也有需要

爱的反面是控制或操纵，爱别人是希望别人爱我，需要我转而听我的话。

事实上全爱型的人，并不知道真正的我在潜意识里有这样的动机，只有在付出很多，而又不被重视，不被感激时，才发觉居然有严重的空虚感及怨恨感。

五、日常生活常呈现出来的特质

A．很热情的对待人，对人很好，很有耐心。

B．心地慈悲，很愿意贡献自己所有，施诸他人。

C．做人既诚恳，给人温暖，而且大方、慷慨。

D．服务别人时废寝忘食，不知道累，而且感到兴奋。

E．把别人成功、快乐、幸福都看成是自己的成就。

F．以为别人有需要，就拼命的给，别人拒绝，以为别人假客气。

G．喜欢别人依赖自己，被依赖就是被看重，那是幸福的。

H. 付出时，别人不知悦纳，会有挫败感。

I. 不停地把爱挂在口中。

J. 帮不了别人的时候，心中会很痛苦，再去想办法，一定要帮。

K. 有嫉妒心，别人不够看重自己时，会很生气。

L. 喜欢谈天，喜欢人情来往，但付出很自然容易，收受却感到很不自然。

M. 常往外跑，去帮忙别人，留在家中时不是打电话，就是招待别人。

六、常出现的情绪感受--外溢的乐趣

常常是很高兴的，精力充沛的，很关心别人，也很多管闲事，情绪常随着个案喜、怒、哀、乐。很感性、很热情的人，常常觉得别人无能、小可怜或太懒，所以喜欢日行一善其实是行多善。

七、常掉入执着的陷阱--服务

全爱者觉得自己一定要很好，满足别人的需要，别人才会喜欢自己，所以全爱型的人为了让自己有用，发挥最大包容及服务的特质，像当社工人员，深入贫穷地区，当护士为伤患尽爱心和耐心。全爱者总是以自我牺牲的方式，提供爱和友情给别人。

八、防卫自己的面具--自我欺骗

全爱型的人在帮助别人或服务别人时，有时也有沽名钓誉或用爱来控制别人的行为出现，但他们很快就会告诉自己，其实那只是附加价值，并不是我故意要这么做的，所以在爱的面具下，他们仍会把自己定义成绝对的善良及绝对地无私，以消除自己偶然的罪恶。

九、精力浪费处

全爱型的人由于太喜欢投入生活，太关心社会，反而把身边日常生活应尽的义务给忘记了，尤其对自己的家庭总是忘了付出。由于全爱型的人是情感型的，所以平平淡淡，不够刺激的家庭生活，会让他们忽视或忘记，那么家庭成员不免就有埋怨产生。

全爱型的人在服务的兴奋中，常忘了自己的疲劳，所以全爱型的人不在乎时间为别人付出时，可能有一天会忽然发现自己身心俱疲，累垮了。

十、早年认同--性格形成

全爱型的人，小时候就经验到，如果很乖巧，很讨喜时，才会被长辈或周围的人注意，所以他们就发展出，要想得到爱是必须相对地付出代价的，这就是有条件爱的产生。

健康与不健康的呈现

全爱型的理想是我会帮助人，能给别人，我没有需要，为达到他的理想，常固着在讨好、取悦人，会有过份的热情及占有；我帮助你而你要喜欢我，你欣赏我，我才有价值。常帮助别人，逃避的是「我有需要」，情绪是「你们都需要我」，没我帮忙怎么行，压抑自己的需要，要做好人，有强迫性讨好人的需要，不断地做我是能帮助人，发现自己有需要时，会威胁到做人的自我认同，觉得自己没有存在的价值。

童年背景

自小被忽略，要承担做大人的责任。

不健康的

有两种自我防卫机转： 压抑、投射

一、压抑：自我欺骗不意识自己有需要 经常有很强烈的帮助别人的想法。

二、投射： 事实上有需要，将自己的需要投射到别人身上，那是他的需要，不论他人是否需要都要帮忙。

比较少关心别人真正的需要，只知道给别人自己有的，得不到他人的回报时，内心深处有失败感。语调轻松的给人劝告与被求助，是看起来的「烂好人」，因常不满足自己的需要，认为自己是个大量奉献的人，不自觉自己也有需要。经验到周围的人有很多需要，在以为真正关心人时，容易掉进操纵别人的想法；给的是他想象的需要，强迫性的教训人、救人，是

别人的护士、母亲。

妒忌、占有、歇斯底理的伤害者；感觉别人没良心，我做了这么多而没有回馈。不会直接发怒假谦虚，是最会操纵人的一型。在接受别人的爱上，是无底洞，常轻视自己，不会关心自己、否认自己有需要，很难直接向人要求，自己没有能力照顾自己，纵的方法让别人来爱他，仰赖别人的同情。骄傲的是「别人没有他就活不成」。有很多没有领养的怒火，当别人没有回报时觉得别人占了他便宜。有很多的朋友，很快的与人亲密，但无法达到深层，把爱与理想都停在浮面上，友谊很快会断掉，有许多幻想。

健康的

无条件的爱，能自由的给别人，不必酬劳，是所有人格型中最体贴最有爱心的，学会倾听自己的韵律，并能尊重自己的需要，也会给自己。经验到真诚的关心，真正爱人，为别人做，对人负责，给人实质的帮助，有自己的指向能碰到自己的需要。

很易接受别人，十分敏感周围的气氛，站在别人观点去看、去想、去听，有同理他人的能力，对世界的人是付出爱、关心、赞美。具备了和受苦的人一起受苦痛的能力，在社交上很能自主，表达感恩，满足别人的帮助，接受和拥有我可以有需要，我可以帮人而不需他人回馈，帮助别人及爱护别人是此一型人之特性。。

如何走出自己的天空

全爱型 --- 时刻要提醒自己「把爱留给自己」，你要明白想从付出中得到爱是不容易的，如果付出太多，累坏自己，得到的会是伤心。得到别人的爱唯一方式是「你先要爱自己」

当你想付出时→停止付出的冲动→问问自己究竟需要什么→满足自己的需要

★ 第三型：成就型、成功型 (Achiever/Motivator) ★

- 我做事很有效率，因为我总是分秒必争。
- 只要我愿意做的事，我一定做得很好。

- 我总是在别人面前表现我的乐观，积极和进取。
- 我常害怕别人利用我。
- 我不喜欢依赖别人，就算是比较亲近的人，因为想依赖必容易受伤害，但我很会用别人，来呈现我。
- 生命如果没有目标，那活着必枯燥而没有意义。
- 我喜欢听赞美的言辞。
- 在公众场合，我喜欢成为别人目光的焦点。
- 我不喜欢跟别人太过亲蜜，怕被人发现我有弱点。
- 我是一个做事很讲效率的人，所以我总争取时间、空间使自己成功。

自我检查

- 生命中如果没有了目标，那活得实在没什么意义，要想办法追寻。
- 为了和谐关系，我很会认同别人，所以我很讨人喜欢。
- 为了追求新东西，如果让自己慢下脚步，就没效率了，别人说我好高骛远，我觉得那正是我的本事。
- 我很有眼光，会选人来帮助自己，但我讨厌被别人利用。
- 我的外表亮丽，我也积极乐观，但一停下脚步，内心深处也有悲观、无望的时候。
- 为了博人好感，常常表现出对别人很关心也很有兴趣的样子。
- 如果每天无所事事，我会讨厌自己，觉得面目可憎。
- 有时候真怕别人比自己行，所以拼命上进，好像我的疑心病也很重。
- 表面形象对我来说太重要了，我常用外表的装饰盖住自己真实的情感。
- 我好喜欢别人夸奖我，尤其我最满足的是掌声及不断地赞美的言辞。

向度表

一、动机、目的

希望能得到大家的肯定，所以是个野心家，不断地追求进步，提升自己的才华，最终目的是让大家佩服、羡慕，并成为众目的焦点人物。

二、能力、力量来源

真的常常是值得夸耀的，而在每一个掌声中，他们活得越满足；越满足就越想继续得到掌声，故而更自我期许、自我增进，在事业成功中，整个人是充满了活力与冲劲。

三、理想目标

他们最关心的是自己的名誉、地位与声望、财富，所以是一个有目的取向的人，觉得事业成功是人生第一目的。

四、不碰的情绪、逃避的情结

事业成功型的人是注重完美外在形象的，因此在每一个场合中，可以完全认同别人，也就是说，他们会恰如其份的扮演好每一个场合中，自己该扮演的角色，而不加入自己的私人情感在内及意见，大体上说是一个端庄而识大体的人，但往往因此习惯地扮演角色，而终忘了真实的自己是谁？使自己成为没有情绪、没有情感的机器，最后变成在形象之下，他们冷漠、无动于衷、也斤斤计较。

五、日常生活常出现的特质

- A．嘴里常夸耀自己的好、自己做的每件事都棒、自我膨胀得厉害。
- B．跟人在一起就推销自己、广告自己、替自己加深知名度。
- C．常常拿一些大人物、名人的名字与自己连在一起，表示自己交游广，有办法。
- D．有嘴巴吹嘘、少耳朵倾听，总把自己虚夸得得意忘形，忘了别人也有心声。
- E．很爱出风头，也爱诱人；卖弄自己的才华、地位、身材。
- F．做事有效率，也会找快捷方式、聪明、灵活、模仿能力强，演什么像什么。

G．看不见别人的好，把别人的功劳也放在自己身上，而不觉得有什么不对。

H．喜欢当主角，希望得到大家的注意力，觉得自己值得被爱，别人没付出，会很沮丧、很生气。

I．嫉妒心强，喜欢跟别人比较。

J．把自己的事情照顾得很好，对别人的事就不太在乎 也不太管。

K．对于一些琐事或家事，不太肯花心思。

六、常出现的情绪与感受

A．水仙花情节--自恋。

B．喜欢膨胀自己。

C．爱出风头。

D．带着面具做人、做事。

E．爱比较，嫉妒心强。

F．对人有敌意，保持距离。

G．喜欢讽刺别人，挖苦别人。

H．制造自己成为不平凡的人。

I．喜欢保持兴奋的情绪。

J．不去看负面的情绪。

七、常掉入执着的陷阱

为了成功，为了声望、财富，有时牺牲情感、婚姻、家庭或朋友他们也在所不惜，有时候为了效率，他们也会拿别人做踏脚石，将自己垫高，因为他们的价值标准就是要事业成功，所以只有往上爬是他们唯一目的。

八、防卫自己的面具

用假像、用面具生存于人际间，是形式重于实质的人，由于他们角色扮演得太好，其逼真、投入，让任何人都看不出是伪装，可是虽然他们唬得过别人，讨别人喜欢，但也因此迷失了自己的本性，连自己都找不到。

九、精力浪费处

他们的精力，完全浪费在配合别人，并花时间做秀、自我宣传上，所以夜深人静时，常有一份空虚感袭来。

十、早年认同--性格形成

他们的早年身边必定有非常疼爱他们；并常给他们鼓励和赞美的长辈，因此从小他们就相信自己优秀，而为得到这份被夸赞的满足，他们也非常努力去争取。

健康与不健康的呈现

事业成功型追求成功，相当重视自我形象，有理想、有效率，经常强调成功时，心情会较舒服，把成功看成生命全部，做的一切事都是最好的，大部份也做得好，又加强做的更好，经验是我做的更好，因此受拘束而固着在虚夸。不断强迫性的避免失败，认同成就，逃避失败为事业成功型的自画，〈觉得成功时自我画像最好〉，如果意识到自己失败会受到威胁，为了保卫自己，会认同自己的角色，不认同我是谁〈如我是老师、工程师、医生，不会说我姓什么，名什么〉，常经验他们所选择做的，不体会这个人，牺牲了自己的个别性，没有真实的感情。只注重事情成功的态度〈向他人宣讲他的工作〉常在夸耀成功，不断夸大自己的形象，不希望别人看到自己真正的样子，他们很少有自己的样子，除了「角色」外没有自己。

童年背景

被爱与成功是连在一起分不开的，只对成功骄傲。

不健康的

只从外面看自己，型式重于实质，与内在不相遇，没有里面的世界，可以从一角色换到

另一角色，无法丢开角色经验自己基本的自我，好像戴了面具，注意力放在面具上，很多时候不知道自己的感受，好像没有生命，只有角色生活，害怕真实的亲密关系。

他不会承认他是没有感受，他的感受只是一般人应该有的，是假的感受，感受皆十分表面化，无法深入他的心理，很难体会到目前自己的心情。体会更深一点对他很难，无法警惕到自己在扮演角色，常鼓吹推广他自己以加深别人印象，经常注意自己给别人的形象。心底深处是很冷、很表面化、自我中心、自恋，很有优越感及操纵心

别人的心情，情绪上有障碍时会有仇视的心情对待别人，却不自知仇视心情来自何方。九型图中最不易碰自己情绪的一型。

健康的

最吸引人、敏感、自然、真诚，有活力，很自我肯定、有信心，不在意别人怎么想他，不必从扮演角色来欣赏自己。

把他的重心转移到「内在导向」与「自我成长」上发展自己的感情与认同，对自己有很大的自由度，是九型图中最肯定的一型。

一般的人都很喜欢他，欣赏他做的事，有社交能力，知道如何跟人相处、能力很高、值得夸奖；是社团的创造者，能推动事情、有组织能力、很能与人合作，是团体的领导人；有用不完的精力做需要做的事，很快能掌握事情的实际情况及细节，是个实用主义者。很会解释事情，有无边的慷慨，可随时为人服务。

眼睛亮、热情活力、爱照顾人、外向有自然的单纯和天真；像一本打开的书很开放，没有个别的自我，发展成为一个真实的人物并接受完全的自己，不再是形象取向的对自己和别人没有个别性为其优点。。

如何走出自己的天空

事业成功型 --- 外在行为能量大，看起来内外合一，其实碰不到内心深处，内在空虚没

踏实感。终日战斗在内在的"虚"与外在的"跨"之间交互矛盾摇摆中。忘记一体两面的东西。

膨胀 <==> 有行为 <==> 膨胀自我<==>虚<==>夸<==>虚。能量在虚与夸中消耗。

告诉自己踏实，有所为而有所不为。静静听听自己思想深层的声音

★第四型：艺术型。自我型(Artist/Individualist)★

- 我很讨厌纸上作业冗长、科学化、理论性及烦腻的工作。
- 体会万物的神奇，常与万物相看两不厌，并为此感动流泪。
- 虽然已经关系亲密，但总害怕有一天自己会失去或别人会背弃这份感情。
- 我害羞、内向，陌生的场合中总是让我不自然，并很难表达自我、很喜欢幻想及遇事在内心时自做文章。
- 我喜欢探索自己、察觉自己。
- 我讨厌平凡、重复的事或物，我喜欢创新。
- 我常被莫名的事物感动并道出灵性的语言。
- 我很享受独处，我喜欢用很长的时间来沉思。
- 我有独待的感受及敏感度，我喜欢一些比较有品味及赏心悦目的事。
- 自我检查

我常常觉得有好多情绪包围着我，让我无所适从。

- 我总是很关心别人、爱护别人，但别人都不了解我，我好迷惘、失意、落寞。
- 我常被自然的美碰触到内心深处，禁不住自怜、自伤起来。
- 我喜欢与自己喜欢的人关系亲密，我好害怕失去别人的感情。
- 我对我所爱的人绝对忠实，爱情滋润我的生命，没有它，生命会干枯。
- 好多复杂、繁琐的事要做，好讨厌，面对这些，我的心不小心就飘得好远好远。

- 我每天都在反省自己，也不断地探索生命的意义在哪里？
- 跟我生活没有关联的事，我真不喜欢听，我觉得好无聊。
- 看到别人拥有的优点，我会很伤心自己为什么没有，心情立即不开心、沮丧，做什么事都没劲了。
- 我对自己想要的东西及情感都非常敏感，有时候过度要求，就失去原本的美跟纯真。

向度表

一、动机、目的

他们很珍惜自己的爱和情感，所以想好好地滋养它们，也想用最美、最特殊的方式来表达。

二、能力，力量来源

为了想用美的型式来表达自己，所以幻想、自觉、探索自己会让他们创造出不朽的作品。

三、理想目标

他们想创造出独一无二、与众不同的形象及作品，所以不停地自我察觉、自我反省及自我探索，他们相信创造的所有美质都在自己身上，因此他们努力脱离平凡，以达到在地球上生存的意义。

四、不碰的情绪、逃避的情绪

他们想要了解自己，又怕了解自己，因为他们怕了解自己后，发觉自己不过是那么地平凡时，他们可能会自我憎恨、自我折磨，但不了解自己就又不知道自己生存在世界上的目的，并且也无法发展创造力，所以在面对自己时，他是那么地胆小，所以他们容易逃离到幻想的世界去，从这些充满了矛盾地情绪中，我们可看到他们心灵的翘翘板。自我觉醒--自我超越。

五、日常生活呈现出来的特质

- A . 非常情绪性的人，一天的喜怒哀乐多变。
- B . 用幻想来增加自己的情绪，并享受它。
- C . 缄默、害羞，活在自己的情绪感受中，让人不了解。
- D . 常常表现不快乐、忧郁的样子，充满痛苦又内向害羞。
- E . 初见陌生人时，表现得很冷漠，神秘又高傲的样子。
- F . 感情很容易受伤，是非自我肯定的人，常常看脸色行事，表现自己的爱娇及无辜。
- G . 会谈自己享受，让享受来补偿自己的缺乏。
- H . 被生活中多样化及不寻常的东西吸引，活得飘忽，像一朵云。
- I . 常常觉得好累，把自己的心和别人的心隔得好远好远，这时候好像整颗心被困住，无法正常地运作。
- J . 是很真、很坦白也善良的人，不容许别人的不真、不坦白。
- K . 能量很低，常常懒懒散散，生活得不起劲。
- L . 由于心地很善良，所以总不愿伤害别人，但常觉得别人伤害自己，所以爱埋怨。
- M . 常说一些抽象、幻梦的比喻，让别人听不太懂其隐喻。

六、常出现的情绪感受

常常也不了解及不确定自己的情绪感受，有时觉得自己充满才华、能量十足，源源不绝的作品出现，有时又会心情沉重，能量完全消失，做任何事不带劲，甚至觉得自己面目可憎。他们希望自己可以藉艺术升华自己的感情，并让人分享自己的创作，又不满意自己的作品庸庸碌碌，平凡一如常人，就觉得毫无意义，此时此刻情绪会陷入无底深渊之中。

七、常掉入执着的陷阱--真实

艺术的表达，如果没有通过真、善、美，其作品是感动不了人的，所以艺术型的人总是

忠实于自己的作品及感情，所以常常忍受不了别人太社会化或太注重传统习性，而失去自然，此时此刻他们会坦诚无伪地告知别人，常常让别人下不了台，难以表情，引起误会，而这种令人困窘的场面常使别人觉得无趣而不想与之交往。

八、防卫自己的面具--艺术家式的升华

艺术型的人有最高的敏感度，也能发现每一件事物内在的生命力，因此他们最喜欢用艺术和创造来表现自己的想法，又由于他们很内向，害羞，所以情感的表达及沟通也用创作来表达，这样转个弯的表达，是为了要隐藏自己，因为赤裸裸地摘下情绪的面具，是很没面子的事。

九、精力浪费处

自怜、幻想、多疑、骄傲，浪费掉他们所有的精力。

十、早年认同--性格形成

不管他们早年的家庭如何，艺术型的人总觉得生活孤单，因此他们把自己放在幻想的象牙塔里过日子，久而久之，他们靠幻想的内在讯息与自己的感情认同，因此长大后也一直由内在的感情世界与妄想的世界结合，去寻求自我讯息，而脱离真正实际生活的轨道，并让人们不了解他们。

健康与不健康的呈现

艺术型〈独一无二〉，我很特别，与众不同的，为了要与众不同而逃避「平凡」，常停留在多愁善感里，固着在痛苦上，不喜欢现实，把注意力从现实中转开，觉得过去情况较好，过去和未来都吸引他，现在就是不行。情绪比较会羡慕，自我防卫用的是升华，倾向于艺术、音乐，很浪漫透过一些美的东西来表达个人的情感。用这些使自己很成功的从平凡进入不平凡〈夸大、演戏〉。为保持其特别性，避免简单、普通，平常的喜乐和痛苦。是个梦想家。

童年背景

被父母遗弃〈不一定是事实〉有段孤单或不愉快的童年。在小时可能经验到遗弃的感觉〈如父母拒绝他或对他没兴趣.....〉，自己抓了这个痛苦的感觉不放，这是艺术型的特点，与众不同之处，是悲剧的皇帝、皇后，他们需要痛苦，没痛苦就受威胁，无法放弃掉他的痛苦、悲哀，有强烈的悲痛，即使微笑也是经过悲痛而出来的，没有一件事是普通的，常扩大不具体的事，不能容忍别人比他的情绪多．．，有倾向生燥郁病，给人有一种疏离感，因为觉得和人不同，感到自己特殊且不愿和人有相同的生活方式，他把骄傲看成与众不同。喜欢参与特别、高贵的团体，做事很气派，怕自己不自然，用一种学习来的潇洒，很戏剧化，有优越的幻想，对细节很注意，在脑子中演了很多戏。

不健康的

跟随自己的规条生活，如不平常的、高贵的，和现实生活脱节，常玩弄角色。有美感与艺术的升华，周围美好的东西只有他会欣赏，他想回归大自然，察觉到自己缺乏自然、单纯，自己和自然有段距离。是简单和自然的反面，很严肃。经常被死亡、悲哀困扰。感觉自己是个贵族被放逐在异乡，停留在过去，喜以仪式、文字戏剧性的描述他的内在心情，没有找到强烈的描述时，认为别人就无法了解。事实上他无法经验到自己的特别，常想我很平凡，你不会和我来往。他的怒火会很快变成消沉，与消沉的艺术型来往，幽默很重要。

健康的

很能体会别人的感受，对他人的悲哀、痛苦很容易感受到，有同理心及责任感。对超然的事有敏锐的感觉，有美的创造能力，有能力把消极的变成美及宇宙化(把垃圾变成能源)。常把自己带到所做的事上，使自己整个的投入。有气派、高品味，敏感。有文化背景如日本、英国等民族显露此型。。

如何走出自己的天空

艺术型 --- 你要明确知道：别人是很难了解自己的，你亦不需所有的人来了解你

整天为爱自苦，不但别人不会因此反省，反而因太不了解而跑得更远。

想要→停止→看看周围环境→我应该做什么→立刻做

★第五型：智慧型。思想型(Thinker/Observer)★

- 我常为别人的行为没有经过一番仔细、冷静地思考而做出来的，感到非常的惊讶及受不了。
- 当我不是很了解别人行为的动机时，为了保护自己，我总保持距离。
- 我的思虑一向周详，因此我善于提供计谋，当参谋是我的专长。我的社交活动大部份是被动的。
- 我常因思考过多而绑手绑脚并错失很多垂手可得的会。
- 我喜欢看书及收集资料，以确定我做事与为人处事的准则。我常常被不同的人吸引，但又因不了解人是怎么运作情绪和情感的，所以我害怕与人相处，宁可埋首工作及书堆比较安全。
- 我的聪明可使我展露有趣动人的思想，使别人被我的智慧吸引。在我没有绝对弄清楚每一件事之前，我不轻易行动。
- 我细心观察每件事，并用我的智慧和学识去分门别类，因此所有的脉络都了如指掌。
- 自我检查
知识比人容易了解及掌握，所以我跟人有隔离的感觉，也怕与人接触。
- 喜欢独处、思考，想一些人间，宇宙的哲理，并归类分析。
- 对知识有强烈的渴求，所以大量的收集各方面的资料。
- 在跟人相处时，常有挫败感，或许觉得别人无法了解自己，但最重要的是别人总是知识匮乏，难以谈话。
- 做任何决定前，一定先深思熟虑、多方观察、收集数据齐全，所以在付诸实行前，总是

一头栽进去，工程浩大，但规划后往往最后是放弃机会不去执行。

- 总觉得生命实在很荒谬，但又忍不住地探索生命的意义及荒谬处。
- 社交生活的主动性非常弱，在社交生活中总是由别人主动。
- 不太在乎外表的装扮，物质生活也贫乏，但却有极高层次的心灵境界。
- 实在不了解一般人，为何对既简单又脉络分明的事，会弄得如此乱七八糟。
- 对于别人的事不热情也不会主动帮忙，但在别人的要求下，会帮别人仔细分析得条理分明。

向度表

一、动机、目的

对于周遭的一切，完全由收集的资料中去分析、了解，对不了解的事，带给他们的是不安全感，所以终其一生，就是想获得更多的知识，使每件事都能了如指掌，也好面对时知道如何去反应。

二、能力、力量的来源

思考型的人收集了资料以后，他们不知道事实与数据间到底有多少距离，所以他们会觉得不安全而不敢行动，此时此刻他们再去寻求事实的资料来核对现有的书面数据，求证过后，再行动，所以为收集数据、分析数据，决定行动间，他们投入了大量的精力。

三、理想目标

他们的理想目标是想从思想中找出宇宙一切的脉络，然后分析出一些非常有价值，并帮助社会进步的观念，以卓越的透视力和洞察力，让每个人都能纳入最完美的轨道。

四、逃避的情绪---空虚感

由于思考型的人，总和冷冰冰的数据在一起，像计算机一般，可惜思考型的人并不是机器，他们仍是人类，仍然有七情六欲，可是因自己不大会与人交往，不了解别人的情感，别

人也不知如何与他们相处，如此恶性循环下，他们会更孤独、更空虚，而为了逃避孤独和空虚，他们继续用资料、学问来填塞它。

五、日常生活呈现出来的特质

- A. 沉默、寡言，好像不会关心别人似的。
- B. 很喜欢一个人独处，思考很多问题，不喜欢与人讨论。
- C. 不太相信神，一个看不到、摸不着的神，居然是全知者，觉得太不可思议，所以他们大部份是无神论者。
- D. 喜欢独自一个人工作，把自己投入完全是自己的世界里，独来独往，朋友很少。
- E. 非常地冷漠、害羞，别人想跟他们交朋友，好像也打不进他们的世界里。
- F. 跟没有深度的人交谈，令他们厌烦，更别谈交朋友。
- G. 很喜欢研究宇宙的道理、哲理，常觉得生命很荒谬。
- H. 常跟别人意见不和，并且执着自己的看法一定是对的。
- I. 衣着随便，因为穿着与生命无关。
- J. 为了读书及收集资料，会忙碌到无法打理自己，甚至觉得打理自己都太浪费时间。
- K. 当别人有事请教，会细心倾听，并将事情巨细靡遗，分析得非常清楚。
- L. 彬彬有礼，也很有包容力，只是跟别人的情感互动不深。

六、常出现的情绪感受 --守住智慧

他们很怕自己有太多的情绪感受，也害怕对人太深情，使自己成为情感的奴隶，所以他们逃避人际关系，逃避介入情感太深，就算是自己的亲人也是如此，那么逃避情感最好的方法就是将自己推入心灵及求知的世界里，在专注思考及与自己玩智力游戏的当下，会有无穷的乐趣以转移自己内在的空虚，而且投入思想世界是非常安全的，所以他们只让自己守住智慧，忘掉情绪。

七、常掉入执着的陷阱--知识

因为他们觉得没有知识的人，是无能的人，他们穷其一生，为了能安全存活于世上，所以不停地追求知识，然后以知识去印证一切，也以知识指导自己的行动，他们是没有知识做基础是无法动作的人。

八、防卫自己的面具--隔离

他们很怕情感的介入会打扰自己的情绪及思想世界，其实思考型的心底深处，是一个多感又热情的人，但他们尽量控制自己，使自己情绪冷漠、僵化，表面上看起来他们对人没有感情又无动于衷，其实真正的原因是他们害怕，所以把自己对别人的感觉隔离起来，那么他们的内在才能安稳。

九、精力浪费处

他们将自己投入思考，拙于行动，所以工程浩大的收集分析，到头来一切束之高阁，不付出实行，变成只会自己做文章自己看，对人类的文明没有贡献，所有的智慧结晶，只跟着自己带入棺材里，变成完全的浪费，可惜。

十、早年认同 性格形成

早年就没有从父母或长辈处得到稳定的感情，他们好希望得到可以值得信任的关爱及安全感，但得不到，长期下来，失望之余，他们的心理开始害怕，为了求生存，他们研究如何跟环境妥协，所以他们会收集资料。

碰到困难会说我有智慧，逃避空虚，守住知识，思考重于行动是伟大的观望者，收集资料者，像吸尘器一样有多少资料就收多少，怕自己知道得不够多不敢公开发表自己的想法，避免自己有贫乏、空的感觉，有很多资料但不愿拿出来，自我防卫是要分门别类，把每件事分类，分的愈细，就愈感充实。在广大的世界面前无法与世界在一起，十分畏缩，到末了只有孤单，和人有很大的距离，在团体活动中习惯坐在门口方便于逃离。另一模式的一分门别

类一是客观的收集资料，分析每件事情，把自己感兴趣的事物变成一门学问，如此做便无意间把事件从情境中抽离出来，失去了对整体的了解。

童年背景

早年缺少母亲的陪伴，感到孤单，对人有一种渴望的需求，但不会意识到。

不健康的

生活在脑子里，在想法中，不是在感觉活动里。问 你感觉如何，他说：我想是什么。研究很多的学问，在理智中得到解答。避免别人侵犯他的领域，很静、很冷，远离人，常说让我与我的思想在一起，对认同、感受有困难。保护自己，在社交中很容易感到没面子，常害怕，采退缩的态度，做每件事皆把自己藏在后面，对世界不感兴趣，拒绝任何人亲近自己，把知识存在里面，永远不满足，像老鼠一样贮存知识，感觉空、贫乏、无效率，将它投射出去，他觉得这个世界很讨厌，他把这充满敌意的感觉投射到外界，一，周遭的人憎恨他要伤害他。有智者和愚人的关系，有时又把自己想象成有智慧或伟大的人。无法向别人开口要自己的需要，隐藏自己的需要，以问题的口吻表达 一在这方面你觉得怎么样一：他需要别人邀请，邀请他时他也会做一个很好的表达，有高度的观察能力，唯一和人参与的是透过这观察系统。说得很少，对知识很贪心，认为永远无法找到完整数据完成任务。

看上去很柔、退让，要靠别人完成任务：可能从现实中隐盾或孤立，会有些奇怪的强迫性观念，甚而夸大妄想，要爱和温暖，但却不承认他的需要，要找个地方躲来，常躺在角落上。

健康的

有见解、有洞察能力、广泛的了解现象并深入剖析它，是有创造性的思考者，对新事物有吸收的能力，有深度、有智能，是思想家但不离开现实关系。乐于与他人分享知识和见解。好奇、思虑敏捷没有事能逃过健康的智能型的注意，能穿越事情表面看到事情的重心、原理、

架构，及问题的重点，进到现实的关系中理智的综合整个事情，能看到每件事的动态并非不在脑子里而已。博学多闻拥有许多的知识且很能运用所拥有的知识于执行企画中。温和不威胁人，不会使人感到不舒服，用一种幽默的心情看经验，并建立热情的关系。。

如何走出自己的天空

智能型 --- 告诉自己，我的思想细密，不要再考虑更多，行动吧！

分析→停止→付诸实践→有行动就有结果

★ 第六型：忠诚型 (Loyalist) Team Player ★

- 我和家庭与朋友的紧密关系，使我觉充实而不孤独。
- 我常不清楚别人对我感觉如何，因此我曾用各种方式考验别人，以搜集别人对我喜欢与否的证据。
- 我很清楚我的焦虑，有时可以抗拒它，但多半时候我不由自主屈服于焦虑之下。
- 在我极端焦虑之下，我曾倾向于指责并怪罪别人。
- 我需要权威人士来指引我，什么事该做，什么事不该做。
- 有时候我冲到喉咙的忿愤，使我骂出刻薄的话，事后后悔，又很难同别人认错。
- 我很有责任感，并努力做好与团队精神有关的事，我忠于团体。
- 我讨厌别人对团体的付出不够及不忠。
- 我努力做我该做的事，而且我相信我的能力，但周围的人总是如此懒散，没有规矩，真气人。

自我检查

- 是一个有耐力、有活力的人，做事情时总抱着严肃的态度，很认真、很勤奋。
- 相信权威人士，尤其是对自己崇拜的权威人士，表现得忠心耿耿。
- 忠诚型的人对生命的看法是，应忠诚于家人、团体及国家。

- 非常讨厌不负责任的人，并且嫉恶如仇。
- 做任何事或重大决定之前，绝对地需要参考别人的意见。在未做决定前，心理充满焦虑，常用愤怒来表达情绪。
- 生活规律化，时间表排得很紧凑，所以对太有弹性的人会表示自己的不信任。
- 由于害怕犯错，所以总是小心谨慎，但一旦犯错就会把错推到别人身上，以减轻自己的罪恶感。
- 很注重团体规则及纪律，如果有人不遵守，会责骂别人。
- 很善良、很努力尽忠职守，所以为了家及团体的成员的生活习惯与自己不同而调整自己的原则和规律。
- 尊重权威，但一旦发觉此权威不值得尊敬，会立刻反此权威，弄得周围的人对之不了解也不谅解。

向度表

一、动机、目的

他们团体意识很强，需要亲密感，被喜爱、被接纳及得到安全的保障，所以他们的动机和目的是希望团体中，彼此是支持的、和谐的、忠诚的，遵守规律的。

二、能力、力量来源

忠诚型的人需要被指导，尤其是权威者的指导，否则他们会迷失方向，一旦有专家、权威指引他们人生的方向，他们曾忠心耿耿，全力以赴，这时他们的全身充满干劲，不会被焦虑、困扰阻碍前进的方向，他们做起事来尽善尽美，可以绝对放心交托。

三、理想目标

他们不相信自己，相信外在权威，所以一旦外在权威露出人性弱点，不让他们佩服时，他们立刻反权威，这让忠诚型的人活得很不自在，如果有一天他们能自我肯定，自己的内在

权威能指引自己正确的路，不必依赖别人，是他们的理想目标。

四、逃避的情绪 - - 害怕

忠诚型的人很希望生活是有规律的，而自己是情绪稳定的，不被任何突发状况扰乱，偏偏忠诚型人物很少遵守自己所定的规律和秩序，当他们掌握不住状况时，害怕的情绪升起，焦虑使他们愤怒，脑中秩序大乱，这时会将他们推向无助及恐惧的情绪，为躲避这些乱七八糟的情绪，他们希望有权威指导，出了事不用负责，由权威负责，那么就不用害怕了，因为有权威扛责任，权威会保护他们。

五、日常生活呈现出来的特质

- A．他们常常可爱逗趣，也常常粗野暴躁，很难捉摸。
- B．他们一下子欣赏自己，充满权威，又一下子优柔寡断，依赖别人。
- C．有时非常顺从，有时又公开地反抗，性格极端矛盾。
- D．想得太多又无法决定，因此在采取行动充满困扰，回答问题更是缓慢。
- E．相当情绪化，因为受到焦虑的影响，无法自己做主决定重大决策而不安。
- F．别人不努力时，会一面做一面骂。
- G．很注重传统的人，遵守传统规则才心安理得，情绪稳定。
- H．讨厌被利用、被轻视。
- I．常常不知道自己的真正感受，所以要从考验别人中来了解别人眼中的自己。
- J．做决定时喜欢听取别人的意见，一有差错，立即怪罪别人。
- K．直接的攻击行为常因冲动而发生，发生后也很自责，但死鸭子嘴硬，不道歉，还要别人道歉。
- L．他们的幽默，其实不是真幽默，常常是讽刺。
- M．没有明显的敌人存在时，情绪就无从发泄，不舒服就找一个代罪羔羊，好发泄自己

的攻击性。

N．他们对事情常常反应过度，因为爱瞎疑心。

O．他们会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实是在试探对方爱不爱自己。

六、常出现的情绪感受 --焦虑

忠诚型的人需要有目标让他们表示自己的忠诚，他们不喜欢自己的软弱，也讨厌自己不够自立自强，但事实上轮到他们一定要自己拿主意时，害怕自己是否胜任愉快的心情带来焦虑和不安全感整个淹没他们 结果真的错误百出 所以为了避免焦虑 他们急着找权威。

七、常掉入执着的陷阱 -- 安全感

他们知道自己焦虑，也知道自己焦虑时，一切事情都做不好，而他们也知道，有人引导自己，心情会安心平稳，而权威是帮助自己有安全感的来源，所以为了事情进行顺利，他们执着于找寻权威。

八、防卫自己的面具--投射

他们害怕犯错，也怕被权威者责怪 因此很容易将自己错误的决定和行为投射到别人身上，以免负责。

九、精力浪费处

忠诚型人物是脚踏实地，努力工作的人，但由于老是有不安全感及焦虑困扰着自己，他们精力浪费在怕犯错，怕得罪别人，怕被责罚及对人多疑上。

十、早年认同--性格形成

他们比较认同父亲或像父亲一样有权威的人，因为他们崇拜权威人士，被权威人士称赞及喜爱是他们最大的愿望，所以他们因忠心耿耿，而被爱护，所以他们学会取悦权威而获得稳定安全。

健康与不健康的呈现

忠诚型被人攻击时，强调我很忠诚，照规矩做该做的事：逃避「犯规」，常困在「怕犯错」的心情，因固着在怕犯规所以总是萎缩不敢行为，无法和自己内在的权威相遇，每有行为拿不出权威，寻求别人给他指引方向，告诉他什么能做什么不能做，给他规范，为了保护自己的理想 忠诚、服从，避免任何的「不听命」〈犯错行为〉，甚至连自己有犯错的想法都害怕，也怕别人犯错会影响他。

心理自卫机转是投射 当自己有犯规的想法时便投射在别人身上，缺少做决定的能力，崇拜权威又害怕权威，有好恶矛盾的情绪，在攻击和依赖别人间摆荡。语言特色是「什么可以做，什么不可以做」时刻注意权威要的是什么，表达上很慢，对自己很不肯定，说话有口吃，性行为有障碍。十分谨慎，考虑太多结果反而没有任何行为出现，把活力用在害怕和怀疑上，很多疑惑，常胆怯、内省，常问自己那里错．那里对，在行为前预演可能发生的情况。

不健康的

景仰规条，可以牺牲一切服从法令、规条，当内在有自我反抗的情绪时，忠诚型仍将此压抑起来，继续听命；这些压抑会产生抱怨，情绪压抑日久，性情变得消极乖戾，而将这些抱怨投射在别人身上。过份忠实于团体，理想是被父亲权威画像控制住，有很严肃的父亲。以教条式的方式面对问题，如查法令、公文做依据来行为，以免犯错，没有容忍矛盾的能力，过度关心察测每件事，在行为前要考虑到所有的不肯定，强迫性的注意外面的动力，这样的努力十分让人信任，对他而言这只是短暂的感觉．仍认为做的不够肯定，只觉得自己空虚、不肯定、焦虑、不清楚，有倾向妄想，认为每个人都在不守规条，要攻击这种不守规条的行为，自己是唯一守规矩的。他相信好的攻击是最好的防卫，先压住人，控制住别人，本身是控诉者，把自己相信的规条即视为是正确的规条，常矫枉过正。有许多顾虑，以相反的态度面对这些焦虑，因怕而攻击别人，因怕变成伪装的勇敢，去攻击别人，对引起焦虑的事物太具攻击性，事直上是不守法。因在自己理想、偏见中，对自己的要求常会不合人性。

有一忧柔的外貌，穿了装甲衣，生理上显出颈和肩的不适，怕自己会失控、怕被人认为失控，有种神经质的怕，没路可走时，变得十分不安全，外表友善，常笑笑说我不怕、不恐惧，心理是希望别人站在他那面，严肃无幽默感，崇拜英雄。

健康的

与人的关系上很平衡，容易与人亲近，能够与人互相支持、相爱，能够独自工作也能与他人平等工作，有充分的合作精神，他能够感受到真正的安全感，因他们信任自己，也信任值得信任的人。有许多动人的特质如美丽、友善、可爱、娇憨，很有吸引力就像小女孩、小男孩。他会保护他亲近、认同的人，和健康的忠诚型一起有是一家人的感觉，能很忠实的让人依靠，努力完成他托给他的事，尊敬人特别是那些有权威的人，也可能是权威的挑战者，因他要求权威的人真正是有权威的，领导的人是真正有能力领导众人的人。

是有礼貌的主人，很能供应别人、招待人、关心人，有忠实温暖的情，这类型的人很会做父母，不溺爱且会诱导小孩成长。。

如何走出自己的天空

忠诚型 --- 告诉自己，稳下心来，成功失败也好，着重过程，不在结果，相信每一次的行动过程中，都会带来美好的经验。

焦虑→停止→思辨→有勇气付出行动

★第七型：丰富型。活跃型(Adventurer/Enthusiast)★

- 我渴求满足欲望的力量很强烈，因此我有需要，我要立刻满足我自己。
- 我很喜欢生活于人群中，我参加多样性地活动，使生活变得很有趣。
- 人是因为快乐而存在世上，所以立即满足自己的所想，是人生最重要的事。
- 我常会为自己和他人带来快乐。
- 我对感官知觉特别敏锐，所以外在的丰富世界，总让我觉得又快乐又刺激。

- 我常觉得想太多，烦恼太多的人真无趣，事实上明天会更好。
- 我常被人觉得多才多艺，事实上学习任何技能都很容易而且好玩。
- 我很喜欢拥有财富，因为财富可使每个人享受美好及奢华的生活。
- 我想要拥有更多，并经历更多新鲜事，如此一来我可以生活在更快乐中。
- 别人都看我是热衷于社交并有趣的人，其实我讨厌别人冗长的故事，听起来好烦。
- 我不喜欢听不好，或不幸的事，那会让我情绪低落，所以最好不要告诉我。
- 我过得很好，很快乐，每件事都好玩，没有任何事值得我烦心。

自我检查

- 兴趣广泛，多才多艺，所以只要自己愿意，跟任何人都能谈笑自如，幽默风趣。
- 在别人眼中不值一顾的东西，我可轻易发掘其中的奥妙及可爱的一面。
- 喜欢生活是丰富而多面化，有时也喜欢找些心灵的挑战，凭添一些生活的乐趣。
- 很喜欢做计划，更喜欢尝试新奇经验，但总虎头蛇尾，计划完成后，已经不想去执行了。
- 身边如果有人发生问题时，很快就能替人想出解决的办法。
- 放任自己轻松愉快，消遥自在，也喜欢逗别人，跟别人玩。
- 幻想一些计划，会立刻冲动的去做，但冲动过后，残局往往由别人去收拾。
- 自己耳聪目明，想学的事一学就会，并且伶牙利齿，觉得别人笨。
- 很会心疼自己，不喜欢过严肃的生活，工作中累了，一定会安抚自己，让自己吃些、喝些、快乐、舒解一下。
- 如果有事烦心，最好的方法就是别去想它，转移一下，找找乐子，自然就快乐了。

向度表

一、动机、目的

想过愉悦的生活，想创新自娱娱人，想过比较享受的生活，把人间的不好化为乌有。

二、能力、力量来源

他们喜欢投入经验快乐及情绪兴奋的世界，所以他们不断地找寻及经验快乐，他们喜刺激，喜欢感官知觉，喜欢纵情于娱乐，喜欢物质生活，喜欢享受，喜欢有钱，所以他们会用他们的耳聪目明去寻找快捷方式，来满足自己，他们是会花最少的力量去达到自己目的的人。

三、理想目标

他们的理想、目标是生命中任何焦虑、威胁、生、老、病、死的痛苦都不会被碰上，然后每天能活得愉快，并享受生命中每一次的盛宴，每一分热情及多采多姿，除了生命的甜美和幸福，没有一件事是痛苦或失望的，每天的活动被排得满满的，绝不会有无聊、寂寞的时候。

四、逃避的情绪--沮丧

其实丰富型的人不是不知道世间事并不完美，也知道喜怒哀乐如白天夜晚一样是自然的循环，但他们是「此地无银三百两的人」，他们越抓着快乐不放越告诉别人明天会更好，事实上他们怕碰不好，所以告诉别人没有任何事会不好，他们知道如果经验沮丧，他们会比任何人都过不了关，他们忍受痛苦的能力几乎等于零，所以他们用生活的丰富及高亢情绪将沮丧盖住。

五、日常生活呈现出来的特质

- A．喜欢戏剧性、多变化及多采多姿的生活。
- B．他们待别需求五官的感觉，如好吃、好穿、喜欢身体的触觉刺激，纵情于娱乐。
- C．如果不停地有感官的活动和刺激，他们就觉得生命有意义。
- D．他们是活得乐观，并相信明天会更好的人。
- E．他们相信实时行乐是绝对重要的，至于明天当然不用耽心。
- F．他们喜欢自由，不给自己任何限制，有需要时没耐心等待要立刻满足。

G．比较懒，只要躲得过．都让别人去处理，所以容易与人起冲突。

H．欲望不能达到，或别人限制其自由，会非常愤怒。

I．有天才、敏感度高、多才多艺，学什么都比别人快。

J．欲求太多，眼大肚子小，常因吹牛过头，给自己惹麻烦。

K．只要有钱，也颇为大力，为自己、家人、朋友制造富贵、奢华的气氛。

L．生命最大乐趣是与朋友相聚，把酒言欢，不停的感觉每件事都太好玩了、太有趣了，真是快乐。

M．他们为了自己高兴，常不顾虑别人的感受，直接坦诚地表达自己的看法。

N．他们很少用心去听别人的心情，只喜欢说俏皮话、打打屁，他们需要别人喝采他们，为他们的笑话而笑。

O．他们自认为人际关系很好，口齿伶俐，舌灿莲花，甜蜜别人。

P．很注意自己身体的健康、年青、及活力，因为那是找乐子的基础。

Q．他们胆子很小，只要是经验过的伤害，为了害怕重蹈覆辙，总是敢做不敢当。

R．他们只喜欢与提供自己欢乐及可使情趣盎然的人为友。

六、常出现的情绪感受--放任

他们为了使自己快乐让自己的需要立即满足，他们不考虑规范，放任自己 我行我素，以为只要我喜欢，有什么不可以。

七、常掉入执着的陷阱--理想主义

他们讨厌别人老是提起，生命中有生、老、病、死，也讨厌别人把他们从美丽的空中楼阁中拉到地面上，只要遇到困难，最好的方法就是别去面对，换个方式再活下去，他们从不相信生活的难题会击倒他们，相信只要争取快乐的空间，所有问题不用担心就会自然解决，所以他们是标准的理想主义者。

八，防卫自己的面具--升华

他们自认为是热情及充满阳光的人，人到那里跟着快乐的种子必散发到那里，他们会把平淡、平实的生活点缀得充满乐趣，他们用抽象的方式提升生活情趣，他们制造罗曼蒂克的能力是一流的，能将情绪升华，使别人在他们的带动下，可以活在明天会更好的幻想境界中。

九、精力浪费处

他们只要有人邀约，提供快乐、口欲及享乐的事，往往是来者不拒，甚至已经筋疲力尽时，居然能立刻重燃热情，所以他们的时间、体力和精力就这样做无聊地浪费，没有时间和精力去做有目标、有计划的行动，为社会造福。

十、早年认同-- 性格形成

可能在小时候曾经拥有最快乐、最安逸的生活，享受过甜美愉悦的日子，却因为某种原因家中突然状况改变，使他们从幸福的美梦中敲醒，而觉得挫折、沮丧，所以他们害怕再失去快乐，只要抓住快乐就不放，而变成最会享受拥有的人。

健康与不健康的呈现

丰富型碰到困难时强调我快乐，我没问题，逃避痛苦固着在脑子里做计划，放任自己，比较没有执行计划的行为，为保持「我很好」的理想，总把计划放在未来，强迫性〈情不自禁〉逃避现实中的痛苦，使用的自我防卫机转是升华，在遇到痛苦时便把此经验升华为好和快乐，把痛苦的经验变成好的，会轻松的说从这里我也学到了很多，将此合理化，讲话很多，但不会深入谈一个问题，只浮浅的碰一下，不会花很长的时间在一个主题上，碰到痛苦立刻会逃，以免进到消极面，喜欢停在轻松、不严肃的事情上面，他们能说善道是九型图中最会用脑的一型。

不健康的

没有能力容忍生理、心理的痛苦，拒绝意识到事情进行的不对，因为无法面对痛苦的事

件，每件事都好玩、容易、轻松，童年中有快乐突然中断的经验。成年的生活方式放纵自己的欲求变得很贪心，只关心自己的满足，试着要恢复以前的温暖，食美味，总感到不够，因此过度的索求如 看到酒就要喝够，外表像可爱的宝宝，是强迫性的乐观者，常说——那很好玩——，他觉得每件事都伟大、奇妙。每个旅行都是美好的，没有不好的。贪，会影响未来的看法，不会实际的看未来，整天做白日梦，期待未来，今天好，明天会更好，事实上什么也不好：贪，会影响对过去的怀念，常把过去抓得很紧，只记得好的，对过去的痛苦会升华，讲很多话以减少痛苦、紧张，常用比喻来说他的痛以躲开痛苦，如此便能与自己不快乐的感觉切断。

表面上看来友善，人格组成比较停在肤浅的地方，当对一件事能发表意见即对此事有兴趣，如要专注的深入谈话就感到厌倦且尽快的转换个话题只粗浅的涉入。常常在计划，但不一定实际去做，对每件事都有兴趣却不持久，常说以后做、有兴趣时再研究研究。持续的行动，没有目标的行动，逃避现实生活，逃到计划、方案中而忽略现实，在为过去、未来做梦，无法警惕到计划和现实的不同，无法实行计划只是忙着做计划。

健康的

是九型中最喜悦的一型，能充分享受生命醉心于愉悦的生活，是永久的乐观者，无论人生多糟都会找到令他愉快的事，散发着轻松愉快的活力，在人群中闪闪发光，直接使别人快乐，很幽默，是好司仪。伟大的讲故事人，会欣赏人、大自然及周围的世界，能够在每件事上找到美好的一面，每件事都是上天的恩宠，能感恩，接受任何东西，要求不多不贪心，即使面临不幸的困境都能从最适切的角度看并能自其中得到快乐，生活在现实地，对生命抱着庆贺心情。有实际的行为不是用想去解决问题，是资源很丰富的人，相当多才多艺，能经验到神修中有口希望，——，很容易有永生的喜乐。

常是科学预言家，每样事都很美，是美的编辑家。。

如何走出自己的天空

丰富型 --- 告诉自己，沈醉于纸醉金迷，久而久之也会麻木，不再刺激快乐。人生无常，只要细细地体会人生每一过程，都会有每一次的惊讶和喜悦。

情绪兴奋→停止→注意每一步、每一脚印→智慧喜悦增生

★ 第八型：领袖型。能力型(Leader) ★

- 我很乐观坚强、吃苦耐劳，觉得天下无难事。
- 我喜欢学很多东西，为了帮助自己，常常一头栽进去所学。
- 我一向主张君子之交淡如水。
- 我跟人相处总是以事为主，有事时全力以赴，没事时就不见人影。
- 我看起来很外向，事实不然，我害羞而且不喜欢客套，所以常常做很多事情来掩饰自己的不自然。
- 我觉得自己不很聪明，但也并不笨，我宁愿踏踏实实走出自己的脚步。
- 我相信如龟兔赛跑的乌龟一般，胜利最后属于乌龟。
- 我因为学了很多知识 所以不免以学问 经验支持自己现地固执己见。
- 我很相信自己的决心和毅力 但忍耐力却差一些 常常会暴怒。
- 我很踏实，也很努力，我可以担当很多事情 我会把事情摆平。
- 自我检查

我讨厌社会上的不公平，人际的不平等，讨厌得利益者，为什么不付出代价公平竞争呢！

- 我一向有话直说，最讨厌那些拐弯抹角又客套半天的人，干嘛那么虚伪！
- 我会的事情，我喜欢教导别人，帮别人拿主意，做决定，甚至帮别人扛，这很容易嘛？
- 我才不怕挑战、讲理，够义气才重要，不高兴就放马过来，谁怕谁呀！
- 我不会的事情我会努力去学，我很努力，也很有毅力，所以你们有什么困难告诉我，我

帮你们想办法。

- 我一有事情需要解决就全身充满了精力，人要坚强不要被打倒。
- 我希望说话直指重点，干净利落，但别人误会我斩钉截铁，让人没有反驳的空间，太霸道，我觉得冤枉。
- 我不喜欢把时间用在没有任何目的及结果的场合。
- 在陌生及不熟悉的环境中，我总是服务别人来掩盖自己的不自然。
- 我一向乐观，没那件事难得倒我，因为不会就学嘛，学了不就会了，真是。

向度表

一、动机、目的

想要坚强、独立自主、依照自己的能力做事情，要建设前，不惜先破坏，带领大家走向公平、正义。

二、能力、力量来源处

能力型的人很讲信用、很负责任，他们的能力、力量来自于贯彻目标的决心，像愚公移山，像勾践复国，他们有强者的意志力，也把自己投入其中，只要是对大众有益的事，他们会激起群众的热情，当然他们自己是带领热情的人。

三、理想目标

他们的理想目标是希望对社会有所贡献，也希望被肯定，能得到群众的爱戴及尊敬，所以他们运筹帷幄，知道那里有资源，可为大众谋福利，他们的肩膀有力，很能扛事情，除了找出具体可行帮助别人以外，还尽量减轻别人肩上的负担，但他们的理想太大、太高，如建造学校、公共建设，发扬慈善等事，别人还是觉得不堪负荷、压力大大。

四、逃避的情绪——软弱

他们痛恨软弱，无论是自己或别人皆如此，所以他们总是态度强硬地对待周围任何与自

己有关系的人，不准别人依赖，觉得不独立、不坚强的人实在是大无用了。

五、日常生活呈现出来的特质

A．乐观进取，自信满满，从不怀疑自己贯彻意志的能力。

B．天下无难事的态度，一有事情发生，立刻想方法解决。

C．不让自己生活中有空白，只要有事情要做，立刻全身充满活力。

D．由于很在乎家及家的成员，在家中表现包容及忠诚。

E．很不喜欢求人，所以常培养自己的能力，使自己一直是求人不如求己的个性。

F．不喜欢拖泥带水，任何事情喜欢明快，干净利落。

G．喜欢效率，不喜欢琐碎。

H．爱帮助别人，但常使别人感到是强迫性的帮助。

I．喜欢享受挑战及成功的高峰经验。

J．为追求正义和真理，喜欢与人发生冲突，却让别人误以为很权威、很凶、很欺压人。

K．当浸泡在自己工作及能力的领域时，周围人会感觉像冷酷无情的人。 L．相信优胜劣败、适者生存的道理。

M．喜欢吸取多方面的知识，在吸收时像海绵，会非常谦虚而不顽固。

N．为了自己的理想达成，甚至愿意付出比较多的代价，不吝啬。

O．发起脾气来，很吓人，会让周围人害怕，并有惹不起的感觉。

P．很会反省，知错能改，但由于执着于好强，周围人还是感觉到压力。

Q．遇强则强，遇弱则弱，愈挫愈奋，愈挫愈勇。

R．周围的人只要不太过份，他全能包容，但周围的人行为太过份，他就会使其非常难堪了。

S. 以自以为最好的方式帮别人决定事情，忘了尊重别人。

六、常常出现的情结感受——傲慢

由于他们的敢做敢当，成功的机会也多，所以常会以为自己就是强壮无敌，如此随心所欲，无所控制下去，会变为自以为是的自大狂，然后瞧不起别人。

七、常掉入执着的陷阱——公正

人必须为自己的行为负责，做错事必负行为后果 所以他们有严厉正义的标准，精力常用于检举不义之事。

八、防卫自己的面具——否认

常常有自己认定好的标准，及自我要求能力的认定 如果别人不认同时就会以否定的语言对抗。

外在一以智慧及权利掌控周围环境，表现出个人的气势及能力。

内在一抓住每一种机会，训练自己内在的强韧度，让自己够强。

为此他们不愿承认自己有脆弱 无能的一面。

九、精力浪费处

充沛的精力，渴求坚强，解决问题，奋力地和生活所发生的事交战，他们舍不得浪费精力，故而反而常常是耗尽精力，弄坏身体而仍然不知休闲、懒散。

十、早年认同——性格形成

希望获得爱与关怀却得不到，却学到必须强烈坚持自己的意见，才会得到大人的反应，因此开始发展自己的能力，并勇于发表自己的看法，而在能力的表现上也渐渐得到大人的肯定而更强化了发展能力的需求，进而变成只相信自己的能力，所以不求人。

健康与不健康的呈现

能力型领导者，能做许多事，很有支配欲，九型中最具攻击性人格的一型，不断在争战

中，整个世界不公平，自我形像最高，很了不起，整个世界都了不起，为保持我有权力的影响，用许多活力保护自己不被周围的不公平压倒，经常逃避弱、柔，只经验我很强，容许弱即被人压倒、吞没，保护弱的方法即否定弱，不使其进入意识境界。常命令别人做事用：我告诉你，你该，做。在童年常有一些不规则的过程，有不服从纪录，争吵不听话，是家中的黑羊。权力为最重要，很能在团体中找到权力。

不健康的

具攻击及破坏性，自我过分膨胀，无法认同别人，操纵他人无视他人正当的需求及权利甚至为达到目的会不择手段，常表现抗拒、不合作，他们经验现实是敌对的，自始至终都要反对，喜好对抗，以好战为荣。被困在内部的强迫性，很会做事，很有权威，不碰柔弱面，不让女性面出来。

无法看到现实里不全是只有公平与不公平，比较需要有较多肯定，要生命中每个细节和全部，〈要别人给他全部，并不这样做〉，以平衡内部的怕死、枯燥、寂寞〈里面有很多枯燥死亡的心情〉须要强烈的活动如喜赛车、飚车来平衡。在强迫性中会发怒。打到别人像打到自己，会毁灭自己，会自杀，对自己与他人都有处罚的心情。拒绝倾听，不愿他人占便宜，把别人负担放在自己身上，易看他人为弱者，常会为了保护弱者可做出不平的事欺压另一人。

健康的

能掌握自己的行为情绪，不支配别人，知道问题的现实性、错的根源，进入问题的中心，帮人们看到别人看不到的地方，很有建设性、生产性，有权威，很认真的工作，喜欢挑战，有困难时最能施展、发挥，有许多活力，天真可爱：能把怒火放开：无恐惧、诚实：值得人信任，欺骗是他不能忍受的。能把恰当的压力放在他人身上帮别人成长，是天生的领袖，把自己的理想传给别人，心态乐观，对生命积极，宽怀大度，有勇气，能直接和他人来往，不复杂，使人感到安全：因此能被视为英雄人物，让人尊敬。

如何走出自己的天空

能力型 --- 能接受自己有时是无能为力，承认自己不是万能，才能学到真正的谦虚，谦虚产生才能出现更大的力量。

意图解决问题→停止→倾听别人→接纳别人→以陪伴取代控制

★ 第九型：和平型。和谐型(Peacemaker) ★

- 我不容易和人起冲突，如果别人伤了我，只要是不太忌讳的事，生完闷气就算。
- 我遇到需要选择时，往往犹豫不决，我不做没把握的事，放手一搏的机会不大。
- 我不奉承别人，也不扫别人的兴，说话不带刺，用客套话交朋友。
- 我很尊重长辈，也依赖家人，但如果长辈太严厉，我就懒得理，陶醉在我行我素之中。
- 我觉得读书不是最重要的事，人是随着自然宇宙韵律生活的。
- 我对于将来的事不想去思考，因为变量太多，不如享受既有。
- 我做错事时，会找借口，原谅自己，使自己好过，因为我表面上虽然无动于衷的样子，内心其实是很脆弱的。
- 我为了顾虑别人的感觉高兴与否，常忽视自己的需要，因此常顺应别人。
- 我是乐观的，对任何事都不想太深入，反正顺其自然，水到渠成，所以心灵平静，不够积极，别人会嫌我动作太慢。
- 我很平静自在，也没什么事值得烦心，总觉得大家都很好啊！

自我检查

- 遇到有冲突的事情，尽量别去插手，因为实在太麻烦了。
- 如果能拥有一个惬意、舒服的空间，让自己懒在里面，不知有多好。
- 每个人的意见都会不同，那有什么关系，反正我以大家的意见为意见。
- 生命那有那么严肃？每天悠游自在，得过且过有什么不好？

- 别人看我好像永远没事，平静、稳定、又随和，其实有时候我心也很乱，也会多愁善感。
- 老天，怎么老是有冲突的场面，等一下有机会我就开溜。
- 怎么还有那么多事要做，我真想去睡觉。
- 其实我也喜欢思考一些问题，只是不说出来罢了，如果我说了，你会惊讶我的智慧，我不是脑袋空空。
- 人为什么一天到晚争名夺利，其实争到又怎么样？我宁愿享受自然就是美，这种境界安全多了。
- 打打球、爬爬山、赛赛跑，汗一出有多舒爽，只是奇怪怎么还没有人来约我？

向度表

一、动机、目的

觉得不争吵、不冲突，没有不愉快的事情发生，大家就能和谐相处，幸福美满，所以他们会先让自己保持平稳、平静，那么才有可能不惹人生气、不发生事情。

二、能力，力量来源处

他们不喜欢冲突，所以当别人有冲突时，他们有力量为摆平冲突而尽心尽力，由于他们自己的心平气和，跟他们在一起，好像有自然的安抚力量，情绪也很难激动，所以他们最有解决不愉快争端的能力。

三、理想目标

他们的理想目标是大同世界，人与人之间各展所长，不会有怨恨及纠纷，王公贵族，或目不识丁的人同样机会平等，人活着如草木一样自然成长。

四、逃避的情绪——冲突

他们相信黑夜过了，黎明自然会来，山穷水尽疑无路，柳岸花明又一村，所以不用焦虑、耽心，一切水到渠成，有什么事值得大惊小怪，他们为避免冲突，宁可牺牲自己独特的感觉，

变成活得平平淡淡，没有情绪，粉饰太平。

五、日常生活出现的特质

A．温和、平稳、冷静、遇事淡淡地、不邀功。

B．听别人的，不发表意见也不主动。

C．骂他常不回应，也不辩解，顶多问骂完了没有？气完了没有？

D．会倾听别人，也有同理心，让人很安心的吐心事，不会乱传话，引起误会，也不鸡婆。

E．对自己要求不高，别人要求他时，他也漫不经心，不会很在乎的样子。

F．动作慢，常常拖拖拉拉，也不如在拖拉什么？

G．喜欢运动，喜欢大自然。

H．很好说话，但没主见，无法帮别人拿主意。

I．认同别人，所以很能适应环境，对一切都不太挑剔。

J．不喜欢冒险。

K．信赖别人，也依赖别人，不给自己和别人订高标准。

L．很有排解纠纷的能力，两边说好话，有了解双方的情绪与委曲的能力。

六、常出现的情绪与感受

由于宽大、不记仇，所以情绪常保持自然、平稳、温暖及支持别人，常逃避不好的感受，有不好的感受，根本不去触碰，除非真的别人太过份，否则是不容易有太多感受的。

七、常掉入执着的陷阱——自贬

由于他们的生活期许都不是自己订的，而是依循文化、传统、风俗、习惯而去适应，所以他们不重视自己内心的需求，也不发展自我，不觉得自己有独特性，只是平凡人而已。

八、防卫自己的面具——自我陶醉

因为生活在自以为满足及自得其乐之中，所以他们不积极也不想察觉任何需要和感受。生命中没有跃动，但他们却非常满意，透过乐观的三棱镜看世界，怎么看就怎么的美好。

九、精力浪费处

精力浪费在配合别人，成全别人，由于每天忙着认同环境、认同别人，因此没有发展自己的个性，变成一种懒惰的心态，没有活力。

十、早年认同——性格形成

通常早年是活得愉快而满足的，而且父母对之也很好，他们觉得只要乖乖地，日子就是那么恬静和愉悦，所以他们非常喜欢享受这一份和谐和无忧无虑，也就不想做任何突破的事来打扰这一份平静，故而在每一个环境中，总是认同别人，以取得和谐、美满。

健康与不健康的呈现

和平追求者强调稳定，想与人保持和谐、保持事物现状，世界上没什么了不起的事，不被任何事推动，太压抑自己来感受他人，只顺应他人「我不要有任何动静」，这样就没有什么事会惊扰到他，常避免冲突和痛苦，常不动，比较懒散，一动就会不稳定，以不变应万变，逃避里面的混乱，结果脱离了真实世界。

童年背景

和父母的关系很少，但认同父母，相信父母爱自己。被人疏忽我不在意，这不值得我麻烦，语调平淡缺少刺激，有动静，什么事为他都没有重要性说不出所以然，人生缺少色彩没有真实性，不动情：爱被剥夺是理所当然，不去注意任何的伤害。（以鸵鸟心态抓住所谓内心的平静。

不健康的

压抑内在所有冲突，把里面的冲突清得干净使自己不受伤，不让别人看到他的动。对自己的存在经验不到，没有自我察觉、自爱，常把自己和外在不冲突完全分开，外在的冲突留在

外面，以免外在的冲突冲到自己影响他里面的平静，成功的保住自己的稳定，经验不到日常生活的痛苦，对内在的任何冲突都不察觉，舒服、容易的事比较吸引他。

他的活力靠外在的来源，常须要外在的刺激他才会动，当人刺激他时会把小事看成大事，对不重要的事，大动特动，很难停下来，渴望动，对事的重要不重要无法领悟。有焦虑不表现出，好像在倾听，但听不到什么。生活上很少应该，有应该时我就会乱，很低的超我，没有任何事为他是重要的，有一种强迫的幽默感，不会被情感、刺激迷惑，面无表情，很喜欢把别人稳下来，保持客观、稳定，把周围的事由大化小，小化无。认同休息，对烦、乏味很困扰，须新鲜刺激的体能活动来帮助生命的活力。

健康的

最认同存在，最易和存在相遇，有中心感〈肯定自己的中心在那里〉，有根的感觉〈真的和自己内在统一了〉，在生命中信任他的腹中心，不随便冲动，很有和谐感知道事物的真象，好相处，给别人平衡的感觉，成为人们情绪稳定的中枢。是可以信赖的人，看到人和事的两面，有力量跟人、事交往达到平衡，善于和难来往的人交往，常能带给人自由，客观倾听，为别人解答问题，团体的好领导者，在危机中会应变，没脾气，很放松，能带给人喜乐，是和平的制造者，是「平凡中的盐」。

能接受人与人坦诚相见，开放不会自我，能够为他人、为世界付出。不伪装，天真，诚实不狡猾，会重视人，生活在世界像在家一样，能感到自己的个别性。

如何走出自己的天空

和平型 --- 告诉自己，不表达意见，就会让别人不了解自己，反而会让别人不安及生气。

懒得想、懒得做→主动想、主动做→相信自己的智慧→别人因而会欣赏你的智慧。

九个分类基本概念

第一型：完美型(Reformer/Perfectionist)

你是一个完美主义者

欲望特质：追求完美

深层恐惧：受谴责；深层渴望：正确 Being Right

基本困思：【我若不完美，就没有人会爱我。】

主要特征：原则性、不易妥协、常说"应该"及"不应该"、黑白分明、对自己和别人要求甚高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱

生活风格：爱劝勉教导，逃避表达忿怒，相信自己每天有干不完的事。

人际关系：

你是典型的完美主义者，显浅易明。正因为你事事追求完美，你很少讲出称赞的说话，很多时只有批评，无论是对自己，或是对身边的人也是！又因为你对自己的超高标准，你给自己很大压力，会很难放松自己去尽情的玩、开心的笑！

愤怒、不满

属于第一型的你，相信常常这感觉，对吧？你们常有愤怒、不满的感觉都是源自你们超高的生活要求。当遇到什么不顺意时，就很容易感到愤怒、不满，觉得事情不应该这样发生……这种情绪不单是对自己，还有对周围的环境和人，都是一样，因为你对他们一样带有超高的

要求。但要注意，作为你的朋友，要承受你的愤怒情绪，的确不是容易，也会造成压力，所以要多加注意啊！

失望、沮丧

同样因为你们事事追求完美的态度，让你们在生活里常常感到碰钉子、不如意。除了是对外发泄愤怒情绪，其实在内心不断经历挫败，不断经历失望。这些情绪对你们并不健康，必须积极处理。最根源的方法不是让自己做得更出色，而是调节对每事每情的看法，轻松面对！

第二型：全爱型。助人型(Reformer/Perfectionist)

你是一个给予者

欲望特质：追求服侍

深层恐惧：没有人爱；深层渴望：被人爱

基本困思：【我若不帮助人，就没有人会爱我。】

主要特征：渴望别人的爱或良好关系、甘愿迁就他人、以人为本、要别人觉得需要自己、常忽略自己

生活风格：爱报告事实，逃避被帮助，忙于助人，否认问题存在。

人际关系：

助人型(Helper)顾名思义，你很喜欢帮人，而且主动，慷慨大方！虽然你对别人的需要很敏锐，但却很多时忽略了自己的需要。在你来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以你很少向人提出请求。这样说来，你的自我并不强，很多时要靠帮助别人去肯定自己。

自豪、骄傲

第二型的你，是否觉得这个形容很不贴切？觉得很惊奇？其实，一向表现得助人为快乐之本的你，是通过热心帮助人去肯定自己，要朋友接纳欣赏自己。所以当有朋友找你们帮助，你自是开心不已，也会有自豪和骄傲之感，因为在过程中你得到肯定和满足。

占有、控制

正因为帮人得到这么多的满足，你们很想继续这样的关下去，这个很正常！可是，当你们「投资」下越多时间和心力，你希望得到的回报更多。很有可能，你们会很希望朋友会很「attach」你，甚至是只「attach」你一个，事事对你说，跟你分享。这便反映在你内心的占有欲，若然朋友非这样对你，便会很失望，觉得他们背叛了你。甚或，你可能会对他们施加压力，以控制他们。这里当然不是说每个第二型都是这样子，但当我们状态不佳，心情不太好时，的确有机会出现以上倾向。多点留意自己的情绪反应，有助控制及改善！

第三型：成就型(Reformer/Perfectionist)

你是一个实践者

欲望特质：追求成就

深层恐惧：被排斥、不被接纳；**深层渴望：**被认同、赞赏

基本困思：【我若没有成就，就没有人会爱我。】

主要特征： 烈好胜心,喜欢认威,常与别人比较,以成就衡量自己的价值高低,着重形象,工作狂,惧怕表达内心感受

生活风格：爱数说自己成就，逃避失败，按着长远目标过活。

人际关系：

成就型(Achiever)你精力充沛，总是动力过人，因为你有很强的争胜欲望！你喜欢接受挑战，会把你自己的价值与成就连成一线。成就型的你会全心全意去追求一个目标，因为你相信「天下没有不可能的事」。动力十足的你，最好做 leader 带领其他人啦！

自恋、炫耀

第三型的人倾向看自己成为颇大、颇重要的，所以有一点点的自恋、自我膨胀。所以你们都会把自己最好的一面给友人看，甚至极端时，会在朋友面前撒谎，以求「保持」自己在朋水

心目中的形象。很多时，第三型真正的实力往往没有那么强，因为他们的表达实有一点点夸张。

害怕亲密

第三型的你很害怕亲密关系，不是说你们会没有朋友，只是当关系进深的时候，你可能会因怕真面目被看见而避开、逃掉。所以，亲密/好朋友关系对第三型说并不容易建立，因为他们害怕被人看见自己的真面目，也因此很难开放自己与人坦诚交往。第三型的你好胜心颇强，通常认为自己不能在朋友面前「认衰」，所以会表现得「很棒很棒」的，但世界上没有一个人是十全十美的完人啊！当能容许自己以真面目视人，你的生活将很快乐！

第四型：艺术型。自我型(Reformer/Perfectionist)

你是一个浪漫主义者

欲望特质：追求独特

深层恐惧：我是谁；**深层渴望：**独特、与别不同

基本困思：【我若不是独特的，就没有人会爱我。】

主要特征：情绪化,追求浪漫,惧怕被人拒绝,觉得别人不明白自己, 烈占有欲,我行我素生活风格：爱讲不开心的事，易忧郁、妒忌，生活追寻感觉好。

生活风格：爱讲不开心的事，易忧郁、妒忌，生活追寻感觉好。

人际关系：

自我型(Individualist)曾否有人跟你说，你有艺术家的脾气？这个自我型就正正是艺术家的性格-多愁善感及想像力丰富，会常沉醉于自己的想像世界里。另一方面，由于你是感情主导的人，有些工作你唔"LIKE"就可能会唔做架啦，不会考虑责任的问题。

嫉妒、比较

自我型的你们其实都有点「艺术家脾气」，对吧！自怜、觉得自己与其他人不一样、喜欢沉

醉于自己的想象世界.....很多时，第四型的表现会比较抽离，都是因为跟身边人比较，觉得自己不同，其他人不会明白，又觉得其他人都拥有很多你们没有的东西，所以在现实的社交圈子里很难得到满足。

自我沉醉、自怜

由于从现实生活中得不到满足，自我型的朋友都会在幻想里建构自己的世界，制造一些 moody 的环境，好让自己的情绪得以发泄出来。不过，这样一来，自我型的人都显得比较情绪化，令其他人更不能明白你们，更孤立起来。所以你们要小心，不要让自己过份脱节啊！

第五型：智慧型。思想型(Reformer/Perfectionist)

你是一个观察者

欲望特质：追求知识

深层恐惧：深层恐惧：Being overwhelmed, uncertainty；深层渴望：知道、理解

基本困思：【我若没有知识，就没有人会爱我。】

主要特征：冷眼看世界,抽离情感,喜欢思考分析,要知很多,但缺乏行动,对物质生活要求不高,喜欢精神生活,不善表达内心感受

生活风格：爱观察、批评，把自己抽离，每天有看不完的书。

人际关系：

理智型(Thinker)你是个很冷静的人，总想跟身边的人和事保持一段距离，也不会让情绪。很多时，你都会先做旁观者，后才可投入参与。另外，你也需要充分的私人空间和高度的私隐，否则你会觉得很焦虑，不安定！你也很有机会成为专家，例如电脑啦，漫画啦，时装啦，因为你对知识是非常热爱的！

好辨、抽离

思想型的人常常观察身边的事，却很少参与，所以感情投入也很少。还有，他们好辨，很执

着，却少有「辨输」的空间和量度。对知识的执着固然重要，但经验生活中所得的体会也非常可贵，希望你们取得平衡，得到最多！

第六型：忠诚型(Reformer/Perfectionist)

你是一个质问者

欲望特质：追求忠心

深层恐惧：缺乏安全感；**深层渴望：**安稳、有保障

基本困思：【我若不顺从，就没有人会爱我。】

主要特征：做事小心谨慎,不轻易相信别人,多疑虑,喜欢群体生活,为别人做事尽心尽力,不喜欢受人注视,安于现状,不喜转换新环境

生活风格：爱平和讨论，惧怕权威，传统可给予安全感，害怕成就、逃避问题。

人际关系：

忠诚型(Loyalist)你会是一个很好员工，因为你很忠心尽责。安全感对你都很重要，因为当遇到新的人和事，都会令你产生恐惧、不安的感觉。基于这种恐惧不安，凡事你都会作最坏打算，换句话说，你为人都比较悲观，也较易去逃避了事。

害怕、忧虑、犹豫

忠诚型的你们表现得忠诚，是因为你们害怕，对很多事情皆忧虑，很多时都向坏处打算，所以做人很谨慎。同一原因，由于害怕做错决定，所以当面对决择的时候，你们大都显得很犹豫，心大心细。适当的忧虑能保护我们，但若过份忧虑则会阻碍我们前行！留意留意！

第七型：活跃型。开朗型(Reformer/Perfectionist)

你是一个享乐主义者

欲望特质：追求快乐

深层恐惧：被剥削、束缚；**深层渴望：**好玩、开心

基本困思：【我若不带来欢乐，就没有人会爱我。】

主要特征：乐观,要新鲜感,追上潮流,不喜承受压力,怕负面情绪

生活风格：爱讲自己经验，喜欢制造开心，人生有太多开心的事情等着他。

人际关系：

活跃型(Adventurer)活跃型的你，就是如此这般：乐观、精力充沛、迷人、好动、贪新鲜、五时花六时变.....「最紧要玩得开心」就是你的生活哲学！你们很需要生活有新鲜感，所以很不喜欢被束缚、被控制。你的活力是玩的活力，又跟第三型的成就型又有所不同，相信你们是活动搅手，玩极唔厌！

不耐烦、冲动、上瘾

好玩、享乐主义行头的活跃型，做事欠缺耐性，因为你们都很怕闷。不耐烦之余，也很易冲动行事，因第七型的朋友做事鲜有周详计划，很讲即庆，想做就去做！但你们必须要小心，就算遇上一种玩意、兴趣你十分喜欢，也得学习不要沉迷下去！始终要顾及自己的身体及其他事情啊！（我这样说是因为第七型的人比其他型的人更上烟瘾、毒瘾、赌瘾、或者打机瘾等等等等，小心！）

第八型：领袖型。能力型(Reformer/Perfectionist)

你是一个支配者

欲望特质：追求权力

深层恐惧：屈服于人；**深层渴望：**控制掌握一切

基本困思：【我若没有权力，就没有人会爱我。】

主要特征：追求权力,讲求实力,不靠他人,有正义感,要话事,喜欢做大事

生活风格：爱命令，说话大声、有威严，报复心理、爱辩论，靠意志来掌管生活。

人际关系：

领袖型(Leader)很多领袖都有以下特质：豪爽、不拘小节、自视甚高、遇强越强、关心正义、公平。你们清楚自己的目标，并努力前进。由于不愿被人控制，且具有一定的支配力，所以你们很有潜质做领袖带领大家。由于你们都较好胜，有时候会对人有点攻击性，让人感到压力。

侵略、挑战、反叛

第八型的你通常身兼领袖身份，可以有权力全权安排，也可指挥他人。由于你们的动力较强，有时会予人侵略之感，而这个也是你本身的动力源头，你很有争胜及控制的欲望，但却要小心运用，不要用之伤害别人！此外，你专向难度及规范挑战，就是「明知山有虎，偏向虎山行」的任性。所以很可能，妈妈叫你不要做的东西，你偏不听；老师要你学的，你偏扮傻.....你会是这样子吗？要是真的话，会是于你有益吗？

第九型：和平型。和谐型

你是一个媒介者

欲望特质：追求和平

深层恐惧：怕纷争、冲突；**深层渴望：**和洽相处

基本困思：【我若不和善，就没有人会爱我。】

主要特征：须花长时间作决定,难于拒绝他人,不懂渲泄愤怒

生活风格：爱调和，做事缓慢，易懒惰、抑压，生活追寻舒服。

人际关系：

和平型(Peacemaker)在很多情况，你们都是和平使者，善解人意，随和。你们很容易了解别人，却不是太清楚自己想要什么，会显得优柔寡断。相对地说，你们的主见会比较少，宁愿配合其他人的安排，做一个很好的支持者，所以你是心较被动的。

怕羞、怕事、懒惰

和平型的你与世无争，渴望人人能和平共处，很怕引起冲突，是不显眼的一个。由于从不试图突出自己，你们会比较怕羞、怕事，也很容易有躲懒的意欲，因为你喜爱和平，不喜爱辛劳，所以你也绝不会 PUSH 自己！若你心想干一番大事，则要好好鞭策自己啦！

批注

九型是按人的基本欲望来把人分类。九型认为人是由基本欲望所控制。固然每个人都会同时追求许多东西，九型所讲的是基本欲望，反过来就是基本恐惧。这些恐惧驱赶着一个人，这个人一生就是要离开这种恐惧，并且以所追求的事物成为自我价值

例如，人人都渴望成功，可是没有成功还是没有问题的。如果一个人以成功定义自己，需要活在成功的梦里，他才算是第三型。由于九型人格使用了心理分析，它的解释力就更强。可以发现，九型人格都有一个基本恐惧，就是惧怕没有人爱。因此，九型把人看成社群的一员，他/她需要别人的爱。由于不同的欲望，人格便具有不同的塑造，产生不同的生活态度、个人形象和沟通方式。

各类型的陷阱

类型 1 的陷阱

体贴自己。宽容自己

类型 1 的陷阱，在于强迫自己追求「完美」。他们常常告诉自己「还不够完美」，经常不满足自己的表现，容易造成负担。所以类型 1 应该了解「成长」只是一个不断前进的「过程」。因为即使现在不够「完美」，人类还是会渐渐成长而趋向完美的，但是类型一就是无法接纳这个道理。

对于「完美」的强迫性观念，使得类型 1 的孩子很难尽情享乐。然而要做好一件事情，就必须放松心情。因此，体贴自己是必要的。体贴自己之后才能体贴别人，如此才能享受美

好时光，也能让周遭的人感染这种轻松的气氛。

类型 2 的陷阱

别人是别人。我是我。注重自己的心情

类型 2 的「陷阱」，在于误认自己是「我对大家好，不必期待任何回报」的人。也就是他们不肯承认对人亲切是想赢得他人好感的手段。结果一旦得不到别人善意的回报，就会气愤地说：「我对你这么亲切，你竟然……」并感到不满与焦虑。下意识着有了这种想法之后，就更期待别人带给自己幸福，而失去了自我。

这类型的人应该了解「别人是别人，我是我」的道理，不可无谓地期待别人的称赞或感谢。了解「自己的需要必须由自己去追求」的道理，即使牺牲自己为人服务也得不到真正的满足。了解这个道理之后，必定能走向积极的人生。如此再加上类型 2 人的优点，对自己的人生就能更为满足了。

类型 3 的陷阱

失败也是人生至宝。脆弱的自己也很了不起

类型 3 的「陷阱」，在于对效率的强迫性概念。太过于讲求效率，就会不惜手段、不顾自己与别人的立场。这种人不重视自己的感情世界，对于空虚、无奈、温柔等会妨碍效率的种种感情，都会像机械人一般的视若无睹。因此，有必要让类型三的人自己察觉失败的滋味。察觉自己的失败是一件痛苦的事，但这是面对自己感情、帮助自己找到激发潜能平衡点的机会。

此外，还要告诉类型 3 的孩子不要以成绩或别人的评价为标准，并教导他们寻求满足内在世界的方法。订定自我评价的标准之后，借着这种自我评量而察觉自己的弱点或优点，类型 3 孩子的能量必定能帮助自己走向幸福之路。

类型 4 的陷阱

体会平凡的感动与喜悦

类型 4 的「陷阱」，在于追求独特、讨厌平凡、个性偏执，对「真正的自己」存在妄想。

类型 4 深信只要表达自己内心深处的想法，就能成为「真正的自己」。这种想法造成逃避平凡的「固执」行为，严重的话，会受到周遭的孤立，无法过满足的生活。

因此，我们应该帮助类型 4 的人理解「在平凡中也有很多令人感动及喜悦的种子」。这类型的人不甘于脚踏实地的生活，容易逃避现实。当然，我们应该重视类型 4 独特与强烈的自我主张。同时也要帮助他们察觉平凡的生活以及谦虚所带来的喜悦，如此一来，相信他们必定能开拓一个充满建设性的人生。

类型 5 的陷阱

跟别人交往才能体会喜悦的滋味

类型 5 的「陷阱」，在于错误地认为，要获得知识，就必须跟别人隔离开来。类型 5 的人不善于跟别人交往，也不善于分享感情。他们固执于追求知识而疏远他人，甚至无法察觉自己的内心世界。此外，他们还认为自己的内心具备了自我救助的力量，淡化了他们与别人交往的意愿。

类型 5 的孩子必须具备的是积极参与他人活动的能量，察觉并练习向别人表达自己的感情。

这类人还有看不起别人、讨厌与别人分享自己时间的倾向。所以必须教导他们每个人都有其价值，只有跟别人接触才能进步。对别人付出，才能不断地体会意外的喜悦，才会发现多样化人生的价值，也才能保护自己不会掉入「陷阱」之中。

类型 6 的陷阱

信任别人。提高自信心

类型 6 的「陷阱」，在于强烈地顾忌自己的「安全」。他们经常觉得自己的安全受到威

胁，常常过于小心谨慎、容易猜疑。一旦掉进这个「陷阱」着，就更加戒备，让自己无法做决定，也难以有所行动。

所以我们要告诉类型 6 的人「别人没有你想象的可怕」。他们应该练习信任别人，实际体验信赖别人并不会遭到背叛的感受。不过，类型 6 的人容易把别人的忠告看成是一种攻击行为，所以语气要特别缓和。如果他们能够了解跟别人建立起互相信赖的关系会给自己带来幸福，就会在待人处事上，对自己的决定产生莫大的信心。

类型 7 的陷阱

有苦必有乐，勿忘踏实的努力

类型 7 的「陷阱」，在于受自己理想的牵制。对类型 7 而言，没有痛苦，只有快乐的人生才是最理想的。这种想法使得他们的意识停留在过去美好的回忆以及未来的快乐计划着。对于不如意的事就会觉得不满与焦虑。

我们要告诉类型 7 的人，只是追求快乐并不能得到人生的喜悦。接纳悲伤与痛苦的事实，并了解按部就班完成事情的价值。

要完成一件事，光是提出各种点子是不够的，还必须面对痛苦与悲伤，以及忍耐无聊的过程。如此一来，才能落实类型 7 的理想主义，并随着成长而有各种成果。

类型 8 的陷阱

培养慈悲心与示弱的勇气

类型 8 的「陷阱」，在于「固执」于追求正义。他们对自己判断正义标准深具信心，并认为纠正不义的行为是自己的使命。这种人喜欢批评别人，对于不同的意见则充耳不闻。喜欢压制别人，造成不必要的纷争，使周遭的人感到害怕。

跟类型 8 的人相处的秘诀便是慈悲心。慈悲是不受自己价值观的左右，接纳并宽容别人。如果父母采取强硬的态度，类型 8 的孩子也会强力反抗。因此，父母要教导他们的是，心平

气和地接纳别人，也就是具有一颗慈悲心的重要性。

此外，类型 8 认为向别人示弱，就会受到别人的攻击。因此，要让他们了解承认自己弱点的人才是真正的强者。只要他们领悟到靠强势威胁别人，使别人害怕，会造成心灵的空虚，相信他们能成为富有包容力的强者。

类型 9 的陷阱

你就是重要人物，应该扩展你的心胸

类型 9 的「陷阱」，在于自卑。他们认为自己没有多大的价值，也不是重要的人物。不爱自己，对自己的决定没有信心，想从别人身上得到力量。

你应该告诉九型人「真实的你是多么可爱，多么的了不起」。只要对自己的尊严有信心，类型九的人就能敞开心扉，积极与别人交往。

此外，他们还有逃避各种冲突的倾向。事实上，冲突在改善社会或自己的人际关系上，是不可或缺的原素。因此，我们要尊重这类人的意见，并引导他们习惯下决定所造成的冲突。如此一来，他们必定能察觉到自己的价值，避免掉进自卑的陷阱里。

如何跟不同型格的人沟通

★★ 如何跟一型人(完美型)的人沟通？ ★★

- 【1】 你必须以理性、合乎逻辑，并且正经的态度和他们沟通，才能获得他们的认同。
- 【2】 接着你可以适时表现一些幽默感，缓和他们的严肃僵硬，藉以牵引他们放松心情，放心发挥他们可以有的幽默、并且凡事试着朝正面想。
- 【3】 当他们不知为何生气，或是显得很「龟毛」时，我们不必太在意，不必追究他们的态度由来，不必跟之冲突，因为他们的怒气大多不是冲着你来的。它可能只是把无名火，也可能是针对其它跟你完全没相关的事！

【4】 说话要真诚、直接了当，因为他们十分敏感，加上判断力很佳，对于别人玩弄伎俩、背后动机，他了然在心。如果你拐弯抹角只会令他不屑与厌恶！

★★ 如何跟二型人(全爱型)的人沟通？ ★★

- 【1】 对于他们的付出，一定要表现出感激之意。
- 【2】 二型人最讨厌别人拒绝他们的好意，所以如果你想拒绝他们，就必须很清楚地把你的理由、感觉告诉他们，让他们知道真的不需要他去帮你什么，因为这才是你最需要的，也是对你最好的「帮助」。
- 【3】 二型人总是将关注放在别人身上，所以你不妨鼓励他们多谈谈自己，并告诉他们你想知道他们的事，多了解他们一些。
- 【4】 当你想为他做某件事时，告诉他们这么做会让你觉得快乐，他们便会接受你的付出。
- 【5】 当他们只顾着为别人忙碌，或是显得情绪化、心神不宁时，不妨问问他们正在想什么？心情如何？以及此刻有什么需要？

★★ 如何跟三型人(事业/成功型)的人沟通？ ★★

- 【1】 希望他们改变作风、或是思考其它方案最有效的方法便是：告诉他们这样做可能会有助于他们获得更好的结果。
- 【2】 如果你喜欢他们，不妨尽量配合他们，因为当你与他们站在同一阵线时，他们也乐于保护你，与你分享他们的成就。
- 【3】 如果你有被他们利用或操纵的感觉时，不妨让他们知道你的感受，因为他们有时真的

会忽略别人的感受，告诉他们后，他们多半会收敛一些，特别是当他无心伤害你时。

【4】 过度地批评只会让他们为了讨好你、顺应你，而矫情地做改变。所以要真正改变他们，应该是去爱他们，设法让他们去探索自己真正的感觉。

☆☆ 如何跟四型人(艺术型)的人沟通？ ☆☆

【1】 感觉对他们而言是最重要的，与他们沟通一定要重视他们的感觉。

【2】 另方面也要让他们知道你的感觉、想法。

【3】 密切地配合他们，令到他们感觉到你是关心他们，愿意支持他们。

【4】 如果他们沉浸在某种情绪中难以自拔时，问问他们当下的感受。让他们有机会抒发情绪，是帮助他们走出情绪的最好方法。

【5】 不要老是以理性来要求他们、评断他们，听听他们的直觉，因为那可能会开启你不同的视野。

【6】 称赞他们，特别是当他们能发挥自己的特质而有所贡献时，因为他们是极容易有负面情绪，容易否定自我的人。

☆☆ 如何跟五型人(智能型)的人沟通？ ☆☆

【1】 他们在面对人群表达自己时往往有困难，所以不要在这方面给他们太大的压力。要表现出亲切的善意，以减轻他们的紧张、焦虑。

【2】 要亲切，但不要表现出依赖或过于有压力的亲密，因为他们喜欢与人保持一定的距离，要尊重他们的界线。

- 【3】 要求他们做决定时，请尽量留给他们独处的时间和空间。
- 【4】 当你请求他们某件事时，请记住你表达态度应该是一种请求而非要求。
- 【5】 作为第五型人的伴侣，要增加他们的信任，减轻其焦虑最好的方法是身体的接触(例如按摩)，这对他们而言是胜于语言的沟通。

☆☆ 如何跟六型人(忠诚型)的人沟通？ ☆☆

- 【1】 他们是多疑的，所以很难相信你对他们的赞美。唯有不断的倾听，并愿意支持他们、和他们站在一起，才是取得他们信任最好的方法。
- 【2】 保持你的一致性，不要言行不一、变来变去，这样自然会让他对你产生信任。
- 【3】 不要讥笑或批评他们的多疑，这会使他们更缺乏自信。
- 【4】 说话必须真诚、清楚明白，因为他们很会猜测你的「言外之意」，而做不必要的联想。
- 【5】 身为六型人的伴侣，请务必让他们知道你每天的行动，他们不是要控制你、干涉你，只是他必须知道这些才能觉安心。

☆☆ 如何跟七型人(丰富型)的人沟通？ ☆☆

- 【1】 以一种轻松愉快的方式和他们交谈，是建立彼此好感的第一步，因为他们不喜欢过于严肃、拘谨、无趣的人。
- 【2】 倾听他们伟大的梦想和计划，不必马上点出其中不切实际的地方，把它当成是一种分享想法、分享喜悦的方式。
- 【3】 如果你要点出他们计划中的一些问题点，请不要用一种高姿态的批评或指示，改用一

种建议、提供参考的口吻，他们会比较容易接受。

【4】 当你提出不同的见解、方案时，他们当下可能会有点反弹，但记住，他们是善于思考的，给他们重新思考的时间，他们自然会判断是否接纳你的想法，或是找时间跟你进一步讨论。

【5】 如果你是他们的好朋友，看到他们逃避问题时，不妨提醒他们，找时间静下来面对问题，把问题想清楚。

★★ 如何跟八型人(能力型)的人沟通？ ★★

【1】 说话尽量说重点，他们才不会不耐烦，并愿意听你继续陈述。

【2】 你认为你们彼此起了争执、冲突，他却可能觉得这是很过瘾、很有效的沟通模式。所以你要记着，冲突对他们而言是进一步沟通的开始，而非结束。万一你觉得「争吵」太过厉害，感觉不舒服时，不妨直接告诉他们你的感受。

【3】 他们可以接受直接的批评，但不要取笑或讥讽他们，这会让他们产生敌意，做出攻击的行为。

【4】 玩弄权谋、操纵他们、说谎，都是他们讨厌的行为，记着跟他们沟通的最好方式是：直接、说重点。

★★ 如何跟九型人(和平型)的人沟通？ ★★

【1】 尽量倾听他们，并鼓励他们说出自己的想法。

【2】 要适时地赞美他们、认同他们，因为他们常常不知道自己的优点、自己的重要性。

【3】 当他们赞成、或是执行某件事时，事实上有可能只是为了迎合别人，所以你不妨问问他们的想法，听听他们会怎样说。

【4】 如果你想真正了解他们的想法，不应过于急切、压迫，否则他们会给你一个「你想听到的」答案，所以还是给他们一点空间和时间来回答吧。

1.我所知道的完美型

A.我所知道的完美型

我一早起床，心情就不是很好，有一大堆计划的事要去做，洗碗槽，不知是那一个孩子半夜起来吃东西而将碗放着，没清理，我好生气，这就是蟑螂永远扑灭不了的原因，奇怪为什么一个个都不如自爱。到底活着有什么生命的目的及意义？难道每一家都像我们一样失序吗？

全家总算都出去了，紧张的心情总算可以放松一下。天啦怎么面包屑掉了一地，真烦，家里永远清不干净，等大家回家，我可要严重地警告大家，如果每个人都那么懒散，那么不为自己尽点责任，我可要生气了。

我们家的人都讨厌我，说我一天到晚念，一天到晚给他们压力。我反省自己，好像真的从早到晚，我见的每件事都让我生气，其实我已经尽了最大的努力忍着不说，我自己也不停地拼命的做，我还有什么地方该改进的呢？我虽然不是绝对的完美，但我努力使自己朝完美的目标迈进，为什么别人仍然那样挑剔我？

B.我所知道的完美型

她是一个自我要求严格的人，出门一定是一丝不苟，从头到脚都要整整齐齐、干干净净。她是一个追求完美的人，什么事情都要按步就班，用完的东西一定要归还原位，连筷子、汤

匙的摆法，头朝的方向都要一致。若是打破了一个杯子，是整组都可以不要的人。不能让自己有一些些的不完美，连周遭的人也不例外。应该这样、必须这样、连作爱的姿势，从前戏到结束，都是应该要如何如何！要求的分秒不差，像投篮一样，空心、且命中目标。

当她知道先生有外遇时，那种震惊，以及在震惊后的平静，进而在平静下的决定，都应该像水晶玻璃杯一样，破了，就不完美了。回头望了望熟睡中的他，拿起了裁布的大剪刀，脸上带着追求完美的坚定表情，她决定要把那不完美的剪掉。

2.我所知道的全爱型

我所知道的全爱型

我很喜欢朋友，我喜欢跟朋友热闹地在一起，我知道朋友需要什么，我很乐于付出，但我讨厌太凶太严厉的朋友，这种朋友就算再好，我都会逃掉，但我希望逃掉时，没让他们伤心，因为伤害别人是我最不愿做的事。

我不是很喜欢读书，但我喜欢做讨人喜欢的事，如果读好书，大人才会高兴，我也愿意读，由于不执着士大夫的价值观，我不在乎伴侣的学历。

我看电影喜欢有完美的结局，那种结局必须想好久又有些影射会不太美满的电影，我不喜欢。我尤其喜欢浪漫感人的情节 我也试着营造浪漫情节给家人、朋友。

我努力工作，并服务大家，对我来说就如举手之劳，一点都不费力，尤其看到别人享受我的服务时，我更是快乐莫名。

我知道孩子们结婚后工作都太忙，我配了每一家的钥匙，等他们上班后，我可在白天为他们打理一些家事，可怜的孩子，我舍不得他们累坏自己。

3.我所知道的事业成功型

我所知道的事业成功型

我读书是为让自己条件好，而能寻得好对象，那么真是可减少二十年的奋斗，前途光明在望，我一向都会选择最有利及对自己最好的方式。

我告诉别人我有好多的朋友，让别人羡慕，其实交游广阔真的做起事来非常方便，所以我费心去维持友谊。

遇到难题我会逃避，然后找出另一条快捷方式，以最轻松、最快速的方法去面对生活。

我喜欢别人能信任我、疼爱我、体贴我，其实我本来就有惹人怜爱的条件，我的外表不错，适时又会低头，撒娇来软化别人。我最讨厌、也最生气的是，别人不以我为焦点，而且也不努力地了解我，朋友应是知心、玩乐的伴。

我其实很怕被人了解真正的我、有弱点的我，所以我常常说话比较夸大，表现很幸福美满的样子，其实我一样有我的痛，只是怎么能让别人知道。

4.我所知道的艺术型

我所知道的艺术型

我有艺术的气质和音乐的修养，我的灵感不会随时出现，但是如果一出现，就三天三夜也写不完。我用心去体会任何事，如果别人对我不好，我的心情就不好，如果别人对我好，那我一天都会很快乐。

我非常需要朋友，尤其需要可以让我倚靠的朋友。我的朋友，一定要非常在乎我的感受，例如，我今天的心情不好，他绝不可以在我面前嘻嘻哈哈，当我向他诉说我的情绪时，她必须要用心来了解我的感受，绝不可以表现出那种不关我事的态度。

读书也是一样的，当我今天心情好，我会一读就读大半天，但是如果我的心情是恶劣的，打死我我也读不下去。

当我遇到困难的时候，我会一个人缩在别人都看不见的地方，反正我想，事情拖一拖就

过去了，但是在中间这一段时间，我需要我的朋友和我一起过，和我一起同甘共苦。

我厌恶平凡，所有跟大家一样的事，我就讨厌，所以我的衣着，我的思想，都跟别人不一样，因为我是「独一无二」的。

我想任何事情，都会往坏处想，我是一个很多愁善感的人。

不健康的艺术型是会把自己和人群隔离开来，自我封闭：沮丧、挖空心思、自我轻视、责骂自己、自艾自怜，遇上困难、失望、无助之时转为自我破坏，甚至，酒精、药物极端滥用的情况之下会情绪崩溃或自杀。

以上字字行行是艺术型最怕，最敏感、也最逃避的地方，因为艺术型怕敏感，但又很会敏感。从来只看自己，不看别人，是自我放纵的唯美主义者，情绪多，心情起伏不定，遇上困难时，不用拿刀枪杀我，我自己就先投降了。

极度缺少自信心，但从小就喜欢透过事业、艺术来表达个人情感。心情多变，不定之时就会将物品加以新摆设，移动家具，作出心中风格创作，来安抚心中不定心情，从工作中知道自己有创造力、有灵感。有羡慕，学别人优点之心，敏感极高，感情丰富，用感觉关心别人，自我察觉，超越自我而更新自我。不断求成长、求知识，来内化我进而产生自信，像有魂无体稻草人终于找到实体与其合一。

我虽有胆、有行动、有作为、有创作、唯独少了自信心，但由于自己的一番调适与挣扎，我成长了，我再度回到工作岗位化阻力为助力，都有美的成绩再度展现，再度跳出自己框框看到自我，肯定自我不再用情绪做事，不再把自己和感情相提并论，心中不再觅得有瑕疵，用一个真实的我 + 助力 + 成长 + 健康性格 = 美好一生方程式。

5.我所知道的智能型

我所知道的智能型

他很喜欢挑战性的思想及探讨真正的人性，只要与他谈起这类，他深奥的理论，确实扣我心弦，而他也乐此不疲，奇怪沉默寡言的他，居然滔滔不绝，好像不知道累似的。他好像没什么朋友，也不喜欢社交生活，在人群中，我常常觉一位旁观者，他不喜欢别人，别人也疏远他，他告诉我，他不是不热情，他是恐惧及害羞，我不了解，这么有智慧的人也会觉得自己渺小、无用？他家人最不能忍受他的是，东西堆积如山，连一张旧报纸都视为宝贝，没有一样值钱，又不肯丢掉任何一样，每天陪这一堆旧书藉、器材、数据等，甘之如饴，怪胎一个。他每天跟计算机鬼混的时间最多，既不需要娱乐，也不需要打扮，节俭成性，不修边幅，但讲起话来倒也温文尔雅，又客气又礼貌，不失为彬彬君子。对他的智能我很崇拜，但思想怪异我跟不上他脑筋的速度，是一个好理性冷静、客观的人。

6.我所知道的忠诚型

A.我所知道的忠诚型

对于忠诚型的人，初见他时，感觉是严肃不苟言笑的，即使是经过一段时间的交往，有时也还不见得能看到他可人的笑容。因为在一个新环境，他是觑觑而紧绷的，假以时日，除非让他感觉安全而且可以信任，方可让其亲切的一面展现出来，否则沉默不语就是他的代表。由于他忠于一切有形无形的团体规则，所以他对他所接受的友谊，往往是全心的付出，因为「忠诚」两个字是他最奉为圭臬的教条。

在一个家庭中，忠诚型的人可不若在外的可爱，由于他对「家」那份执着的归属感，连带希望家中的每个成员也都能一如他对家的忠诚，所以造就他处处提防，事事小心，深怕家中的某个人会做出令其无法认同的事--在他已制定的生活模式中。只要有人踰越他那既定的小框框，则忠诚型的人所表现的焦虑不安，只有乱七八糟可以形容，尤其是各种狠毒的话。因为唯有如此才能平复那份不安。他是那种得了理却去失情的典型的例子，但事后当情绪较

为平稳时，他也是最会自省的人，只要让他感觉自己的行为有失妥当，即使嘴上不说，但所表现出来的细心，善解人意，做事认真而不做作等，却又令人不由得想亲近他。

所以看似反复无常的他，其实最大的症结，就在于那股来自原生家庭的焦虑与不安全感使然，如果能够排除这项隐忧，其实忠诚型的人，是一个最值得信赖，最能够亲近，也最善解人意的人。

B.我所知道的忠诚型

〔一〕当他要决定或要做每一件事情之前，一定是深思熟虑的仔细分析它的利弊得失。最好还能听听别人的意见，尤其是他认为的权威者。如此他才能放心的去行为做决策。

〔二〕他对周遭所碰到的一切事物，总喜欢往负面的、悲观的、严重的方面去幻想或揣测，因此他时常处于非常不安、焦虑的状况。例如：出外旅游时，他会想到飞机失事的可怕情形，还有所住的旅馆，会不会失火等等。或者家人没有按照正常的时间返家，他就开始着急不安，想着绑架、意外事故等等其它种种坏的想法。

〔三〕他是个待人、待己都很严谨的人。可是他也是一个非常顾家，并且爱家里的每一个成员的人。他做事是一板一眼的从不马虎，有他该循的规矩去做，要是别人没有按照他的标准去做，或没有达到他所要求的那样，他曾严加指责。纵使他有满腔的爱心与关怀，但是家人恐怕很难感受到。相反的，他与家人经常处在摩擦及很不融洽的气氛中，总令人有唠叨、厌烦的感觉。因为他的确是犯了一个大毛病--总是以自己的标准去衡量别人、去要求别人，这点令人难接受。虽然他对家的付出这么多，牺牲这么多，但好像没有得到应有的回报，也难怪他常自叹，为谁辛苦为谁忙，真是吃力不讨好啊！

〔四〕他是个死爱面子、死不认错的好强者，即使他明知道自己做错某事，内心也有后悔之意，但是要他当面说个「对不起」或认错的行为，那是件非常痛苦的事。另外他对于内心的任何感受，也不愿意随便表露出来。例如，先生从国外买回来漂亮的项链及耳环送他，

他虽然内心感到无限的甜美与感激之情，但始终没有对他说声「谢谢」或爱他的肉麻话来。反而嘴里还不停的喃喃咕咕，说他真无聊、真浪费。还好先生早了解他的怪脾气，否则不被气炸了才怪。总之，他经常做些「表里不一」、「口是心非」的莫明其妙动作。由他的嘴里也很难听到一些甜言蜜语、赞美、肉麻等等的感性言语。较常听到的是批评、责骂、怨声四起等令人刺耳的话。

〔五〕他是个爱发脾气、情绪激昂的人。只要别人触怒了他或惹他不高兴，他会「口不择言」，或甚至以最严厉、最狠毒的言语来责骂对方，以泄他内心的愤恨，直到对方被骂的招架不住，有转弱的趋势，他才肯善罢干休。否则如果对方仍以硬碰硬的方法来对付，那他可能会狗急跳墙的做出一些情绪失控的可怕事情来。

总而言之，要与忠诚型的人相处，要充分的了解此型的个性，要容忍〈包容〉，要加以肯定、赞美、器重他、以诚待他。这样的话自然会发现此型的可爱处，也能相处的很愉快很融洽。再补充一点很重要的是要给他安全感，并且时时能稳住他易动的情绪，让他能过较自在轻松的生活。

C.我所知道的忠诚型

他善良、稳定而负责任，是非常值得信赖的人物，他做事肯干实做，与人共事，总求事情有完美的成就，所以很在意团体的同心协力，至于做事的方法，难免也会择善固执。

不喜欢别人做事拖泥带水，但自己处理事情却经常深思熟虑，怕做出的决定有不良的后果。

一颗求好心切的心，令人感到不耐与厌烦，他总是把事情交待得很清楚，但又怕别人做得不是那么清楚，所以总给人焦虑之感。

凡事总希望循自认是对的、好的模式，所以对家人与朋友亦非常忠诚，似乎周遭的人亦应如此。

他崇拜权威，佩服权威者的能力，但又有意无意的反权威。譬如，他的领导者某些时候有不当的言行时，他对这个印象会耿耿于怀，甚至想对别人抒发那份不与苟同的看法。

当他遭受不平时，总在忍耐或采取攻击间来回思索，但又有股马上面对、解决该事的冲动。

与人有争执时，总有不理人之念头，但若对方亦相应不理，则心中会更加不舒服，但自觉这种感觉并不好受，所以他慢慢练习调整自己的角度，使事情不要演变得太糟，你能说他不可爱吗？

他不喜欢奉承，却由衷赞赏别人的好表现。

当他对别人有谴责时，对方若无愧咎之感，总要再补上几句，才会觉得舒服些。他对家人永远比对别人苛求，这种表现，当然引起家人的质疑，但对他来讲，这原本就是天经地义。

他察觉、自省己身言行的急躁，虽当下总难拉下脸来承认，但却暗自自许「下次改进」，所以，请认同他所做的努力。

他非常在意是否受喜爱，及团体对他的认同感，但他更在意以自己的努力，获取团体真正的肯定。 -- 吕月桂 --

D.我所知道的忠诚型

在九型图当中，每一种型都有它存在的特质。我所了解的忠诚型特质，对家庭观念颇重视，顾家，爱家，对事情有独到见解，学习任何事有毅力而不间断。在外形象好，然而焦虑为他（她）带来非常大的困扰，容易生气、口是心非、反权威但极少行动，在内语言、穿着完全无形象可言，凭空而来的事情一概不能接受，求事实证据。

我觉得忠诚型的人很难相处，因心里没有安全感，常常会很焦肤，所以脾气很暴躁，遇到不如意的事情，就往负面想，弹性非常小，做他另一半的人，大份都是在受难。

但是别忘了，他们也有可爱之处，他们善良、忠诚、忠于家庭、忠于岗位，只是不善于表达，

只要了解他们，他们将是肯定、信赖的人。

7.我所知道的丰富型

A.我所知道的丰富型

他看起来面貌和善、悠闲自在，一付天绝不会塌下来似的堵定，我会好奇的问他，真的没有遇过烦心的事吗？他也承认，如果躲不掉的烦心事，他也会焦虑，他对焦虑的忍受度低，但不会去处理或检讨原因，而是会兴起一个计划，付诸行动，杀掉焦虑，但往往不是什么完美的计划，只是另一项冲动而已。

他常常觉得自己很聪明，很有智慧，所以活得很不错、很喜欢享受舒服的感觉，并且在享受上，我有天生的品味，对于看美的东西、品尝美味的食物、听悦耳的音乐，甚至谈谈天，也常不小就把别人的事说出来，他常觉得世界上所有的享受都是为人类而存在的，不珍惜是太傻了。

他喜欢新鲜刺激及一切美好的经验，没趣的朋友，他不屑一顾，也不在乎别人对他的看法，而有趣的人他们自己贴上去，只要有使他觉得会激发生命活力及兴奋的事，他会自动找上门，兴奋的感觉会在他心中停留好久，也喜欢分享给别人，至于别人爱不爱听他不太注意。

对于细心、持久、耐久的事情，他没有耐心，因为他不喜欢有觉得累的感觉，所以常虎头蛇尾，让别人为他收拾残局，这时候别人埋怨他，他也不会生气，幽默几句就跳开了。

我好羡慕他的自在。

B.我所知道的丰富型

我喜欢朋友，而且我一向把朋友看得很重要，朋友就像一根大柱子，没朋友就没依靠。

我喜欢有气质的人，而读书的唯一好处就是增加内在美，其实大部份时间，我都是用混的，每天八小时的上课，随时把脑袋打开让知识进去，实在太有压力。

遇到困难，我最大的特长就是躲，躲不了就找朋友想办法，家是我最好的避难所，在外面玩累了，或受到欺侮，就回家。

如果我想买衣服我就买衣服，我想吃就买吃的，别人不可限制我，等我长大，我一定要选择我最有兴趣的事，也要找一位能随时安慰我、陪伴我、使我快乐的伴侣，尤其这位伴侣决不可给我压力和负担。

如果我有孩子，我会尊重他的兴趣但不许他半途而废，我不喜欢唠叨孩子，也不喜欢帮他代劳，每个人都要学习独立。

C.我所知道的丰富型

我所知道九型图中的丰富型他是充满执加情，到处想传播感觉的人。他害怕别人被冷落，所以是会陪在旁边一直说话以致令别人生厌的一个人。而这也是他无法控制说话的原因，实在是太好心了。他经常处在高昂的情绪里，别人一照见他就会看到他笑嘻嘻，充满快乐，因为他一直希望自己永远是快乐的人，心里有一点苦恼对他来说是残忍的事，尽可能将烦恼甩开，而不想陷入这令他不舒服的局面。听到有关于自己的事情就会打断别人的谈话，很急切的述说自己的想法，但不会对别人要求严格，比较不约束他人。对于亲近的人就会强烈的要求规则，如果对方很开放、不负责任，就无法原谅他人，而自己内心也相当的苦，表面是相当开放，但实际心理是相当重视社会规则，相当的保守。

如果不是相当亲近熟悉的人似乎无法强烈去关怀别人，这点也是他感到困难的现象，就因为这样较不会发现别人的长处与优点，总是活在自己的空间里，蛮害怕与人交往别人会表现出不喜欢你的态度，这样就打击了他的自信心，自尊心极为强烈，希望自己所做的事能让别人喜欢，所以当别人拜托时很难说不，结果就会将自己弄得不快乐，但仍旧会尽力达到完美。对孩子只是一种表面，并不是相当疼惜，而且也是一时兴起，并不会自始至终那样热衷。在表面上会很快乐的与孩子说话，直际上是不会有太久的耐心的。

对于家事只能说是普通的打理，并没有达到完美的阶段，除非有人来造访，会从头到尾做得彻底，而不想有一丝疏忽，害怕别人给予打击，所以仍旧先要求自己完美。去访问他人时就会希望别人尊重自己而与自己的心情是一样的，如果别人的家是脏乱的，就心理很不舒服，一直以为这是别人的不对，认为没有尊重他。这种下决定的心态就没有深思熟虑了。并不热衷奉献性的社会公益活动，但有人鼓吹他，肯定是不拒绝，因为怕别人瞧不起他。他其实很喜欢那种感性的谈话，只要是自己的话题，只要是感觉很美的时刻都会滔滔不绝，相当乐意的去面对。

他也觉得自己是任性的、不顺着他的心就不快乐，一不快乐别人也惨了，所以碰到想说的话就会一时冲动的说了出来，想后悔却来不及了，但会想一些合理的借口来让自己原谅自己。平常倒不会常常生气，总以为生气是一件很笨的事，让别人去气就好了，应该有智能一些，干嘛那么容易被别人惹火了呢！看到他人哭，如果没有碰触到就无法掉泪，但如果与自己有那么一点触动，就会陪着哭，而且曾相当感动的掉泪，所以感情常不是压抑的，而是能放得开，所以他总是会认为自己是很好的人，是一位有自信的人也懂得加强自己，他们会谦卑一下自己，所以他觉得自己还是不错的一个人。

8.我所知道的能力型

A.我所知道的能力型

「千山我独行，不必相送。」爽快利落，潇洒、一切 OK！信守承诺。为理想赴汤蹈火，在所不辞。

冲动，不经大脑思考就行动，好打抱不平，好管闲事 惹得一身骚。

按照这方法去做，就没问题。拖拖拉拉，真无聊、不讲究生活细节。

That's ok!没关系，你不相信，到时尝到苦果，可别怪我，说我没告诉你噢！那就是你活该--表面不在乎，内心着实为你担忧心急。

骑驴看唱本，走着瞧吧！有那么一天，我会让你们见识我的能耐。

可恶之人，不理也罢！什么东西嘛！有什么了不起，哼！跐什么跐，我比你更跐--傲慢。
有时故意惹人生气。

有违道德良心的事，不屑去做。要公平、公正、不可偏颇、以身作则。

喜吸取别人的经验，像海绵般不断地吸收，充实自己，包容性强，有理性。只要你说得有理，我可采用。

我就不相信我不行。

天之降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其胫骨，饿其体肤，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能--忍耐、努力、勇敢、坚强。

常为大场面动容，亦为报章杂志上小则报导，难过流泪。

天行健、君子自强不息。

英雄有泪不轻弹，只因未到伤心处。 --不去感觉自己情深处、柔弱面。多情却不知如何去表达。

我觉得能力型是属于阿莎力，不拘小节、直肠子又热心很有自信的人，常常不自觉的支配别人，具有领导的性格，也常常否定一切事情，都认为自己是对的，伤了别人还不晓得。但是他们内心是脆弱多情的，也需要别人呵护，可是往往情出不来，表现出来都是勇敢的一面，任何事情都一手扛，让人感觉他们很坚强。

B.我所知道的能力型

〔一〕「这件事处理的不够漂亮」。是谁，是谁说的？你们懂得什么，便理直气壮——否定他们的说法。

〔二〕似乎所有疑难杂症他都在行。这件事应该这么做，你们全真办不了事，成不了气候。想我「许某」才花了短时间，便学会这、学会那，看看你们一个不如一个。真没用呀！

是哦，「真臭屁」。

9.我所知道的和平型

A.我所知道的和平型

我所了解的和平型，其实在他平稳的外表下，是有一颗执着的心，无论对人、对事、对情都是如此。在家庭中或大团体里，只要不是他愿意的，那他所表现出来的稳，就只有用冷漠可以形容。因为他不轻易表达自己的意见，如若真有必要，经思考再三后，简单数语所表达出来的话，可真是充满智慧，且是一语中的，直指核心。可是他的合理化，有时却往往也令人感觉像是一种逃避，无论人际之间的纠纷，或是事情问题的解决，都会让人感觉真是鸵鸟心态，他总以为不去想它，明天就会更好，殊不知逃避并不是解决问题的办法。而这也看出了，和平型的人藉由远离问题，以维内心平静的最佳写照。

对如此平稳的人，那他的情绪将如何舒解？答案是所有可以使他身体动起来的東西。例如：各种运动，按摩等。一旦他的身体得到放松，则他所展现的亲合力将会令你吃惊，不但能够谈笑风生，而且在小地方上也都能表现得细致品味。

总之，和平型的人，其实是一个最好的伴侣，因为他冷静而不浮躁，执着而不善变，在其看似憨厚的外表下，其实是有颗智慧的心，只要能适时的导他往身体方面去舒解，则他的美，就如纯真孩童的赤子之心-自然无瑕。

B.我所知道的和平型

做人圆滑，说话不带刺，不容易和他入起冲突，只要不触碰到忌讳的事，尽管再怎么生气，对方认错道歉，事情也就算了。

不奉承别人，也不扫别人的兴，说客套话是交朋友的秘诀。

遇到选择时，犹豫不决，不敢随便下决定。不做没把握的事。「放手一搏」的机会不大。

有点逆来顺受，阳奉阴违的倾向，压抑太久，会变成只做表面功夫，但实际上却我行我素。

对一件事只要产生了兴趣，就全力以赴，要求完美，任何事都只是其次，都可以暂时摆在一边。

觉得读书并不十分重要，重要的是自己追求的事。

小时候十分依赖家人，长大后却逐渐想摆脱家庭的束缚。

很尊重长辈，跟他们说话会觉得有压迫感，有话不能直说。

常顾虑别人的感觉，但是却也忘了自己的需要，不大要求别人，自己尽可能地改变来配合。

在面临困难时，情况愈是突发，反应及判断力愈强：反之，事情愈慢，反应也愈慢，凭「直觉」去处理。

蛮乐观的，所以对于任何一件事不会深入研究，总觉得事情并没有很糟，就是这么简单。

常幻想自己就是故事中的主角，做白日梦，不自觉地在生活中流露出来。

对于将来没有做过长远的打算，觉得现在想也没用，变量还太多了，现在想好，将来也未必会实现。

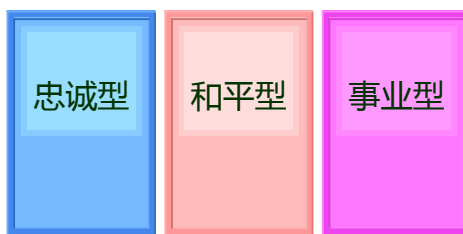
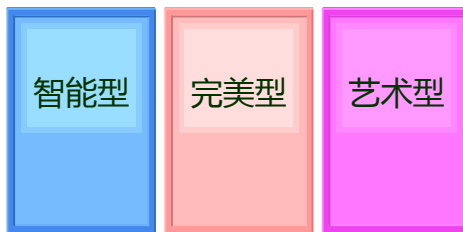
不喜欢、也不愿意去做或想会伤害自己的事，逃避现实，表面上很坚强，内心其实很脆弱，承受不了打击。

做错事时会为自己找借口，用来原谅自己，使自己好过点。

九型人格(Enneagram)会抓着某一个因子把不同的人归类。它可以借助所使用的因子，让人察觉自己的盲点，但却会把同一分类里的差异移平，这些差异是由其它因子所主宰的。

性格能量卡在那里？？

关于性格能量可以做如下的分类：



一、能量卡在脑上就是脑中心的人，脑中心有：		
智能型(5 型)	忠诚型(6 型)	丰富型(7 型)

二、能量卡在躯干上就是身体中心的人，身中心有：		
完美型(1 型)	和平型(9 型)	能力型(8 型)

三、能量卡在心上就是心中心的人，心中心有：		
-----------------------	--	--

艺术型(4 型)	事业型(3 型)	全爱型(2 型)
----------	----------	----------

中国有句谚语「一样米养百种人」。其实生活在世界上的每一个人都是独特的，如果一定要把人类分类成少数几大类型实在很令人难以接受，并容易引起反感，在研究九型图之初我也有同样想法，如果人类只分成九种类型，不但不可思议，也相当地无趣，但在与人相处几番挫折之下，应用一般心理学原理仍不能了解自己及他人，也无法突破沟通上的难题时，不禁怀疑能不能借着远古时代祖先留下来的奥秘，去澄清心灵的迷宫，揭开心灵深处潜藏的智慧。九型图隐藏的神秘智慧，真的对个人的性格及发展有其实际面，因为每个人的身上都存在有正负两种能量，就如太极图上的阴阳两面，它们必须是并存并生的，不能有所偏颇，否则将因失去平衡而乱象丛生，所以九型图的基本精神，并不是把人硬生生地分成九大类型，而是观察到因每个人能量的高低，强弱及应用的方式不同，当在人们周围环境中有压力时，为适应社会及个人的生存，于是在能量阻塞的地方就会出现情绪因不平衡而失控的现象。

大家先看看「脑中心」、「身中心」及「心中心」的人思想方式、情感表达及做事方法有什么相同及不同点？

★脑中心★

比较相信抽象的知识及科学上能证明的理论，他们是实事求是的人，冷静，对事情都用脑筋去洞察、去分析、去思考，做决定前必深思熟虑、多方推理再归纳才实行，所以觉得知识渊博是很重要的，因为他们喜欢多看书、多收集资料，并上一些专业的课程，对专家的演讲也有兴趣，所以常常谈一些高深的论调，也自认为自己有学问、有做人的价值。

他们喜欢谈理论、谈真实事件、冷眼看人生的人，所以不喜欢陪别人谈感受，也没有办法去了解或处理身边人的情绪反应，使别人觉得他好无聊乏味，他们的人生通常不碰感觉，只用

冷静并很客观的方法去规划、去进行，偏偏人是感情的动物，所以与人相处，他们常不明白，为何别人的情绪、行为老是失控，弄得这些脑中心的人很不快乐，但又不知道为什么。

★身中心★

比较重视的是生命如何存活的问题，知道优劣胜败，适者生存，所以兢兢业业地找出自己的定位点在那里，然后如何去运作，不断地在经验中学习方法，不怕磨炼，知道失败为成功之母，所以脚踏实地，习惯用直觉及本能做立即的反应，也知道如何在场合中掌握到权利和影响力。

对自己有期许，对生命也有些要求，因此在不断地砥砺自己之下，往往以为人与人之间只要事情摆平就好，没有时间留给情感的舒解及关系的建立，所以有时让人招架不住，不知如何与之相处。

身体中心的人的智慧，除了来自经验，更来自身体自然存在的深度，所以一下了决心，不必计划、思考，就可直接勇往直前，冲锋陷阵，势不可当，气势之强，有时让人害怕、畏惧，这是因为身体中心的人下盘较稳，所以有无穷的精力和控制力。

★心中心★

非常在乎与人的相处关系，关心别人，跟人容易亲密，也比较喜欢黏人，很在乎自己付出什么，别人才会喜欢自己，爱面子，给人好的印象，比较多的情绪，爱哭。用交情、感觉、感受去过日子。生命中最大的目标就是想了解别人想什么，在不在乎自己，其实最想得到的是，希望每个人都能懂、能喜欢、能体谅、能心疼自己的任何所做所为。

心中心的人，活一辈子就只注重人际关系，因为有人才有情，有情才能互相交流，有交流才能深刻感受到自己存在的价值和意义，他们对别人也有很高的敏感度，感情细腻，会去响应

别人的需要，而达到满足自己的需要为目的。

心中心的人也爱新鲜刺激，甚至带一些小小的奢侈，让自己的生活有品质够玩味，并藉此来丰富自己的情感生活，带点罗曼蒂克，对心中心的人来说几乎可以付出全部的时间和精力去与人相处