

完美型(Reformer/Perfectionist)

【欲望特质】：追求不断进步

〖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！

全爱型

【欲望特质】：追求服待

〖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](http://baike.baidu.com/view/753076.htm)！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，很多时候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](http://baike.baidu.com/view/1122301.htm)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！

成就型(Achiever)

【欲望特质】：追求成果

〖基本困思〗：我若没有成就，就没有人会爱我。

〖主要特征〗：强烈好胜心,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〗：爱诉说自己成就，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」自己在朋友心目中的形象。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！

艺术型

【欲望特质】：追求独特

〖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](http://baike.baidu.com/view/4130.htm)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](http://baike.baidu.com/view/79039.htm)及想象力丰富，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"LIKE"就可能会做架啦，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](http://baike.baidu.com/view/7152044.htm)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！

智慧思想

【欲望特质】：追求知识

〖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！

忠诚型

【欲望特质】：追求忠心

〖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，你们大都显得很犹疑，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！

活跃开朗

【欲望特质】：追求快乐

〖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容易染上烟瘾、毒瘾、赌瘾、或者打机瘾等等等等，小心！)

领袖能力

【欲望特质】：追求权力

〖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](http://baike.baidu.com/view/109805.htm)、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？

和平和谐

【欲望特质】：追求和平

〖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,不懂宣泄愤怒

〖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](http://baike.baidu.com/view/3529425.htm)、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，所以你也不会PUSH自己！若你心想干一番大事，则要好好鞭策自己啦！