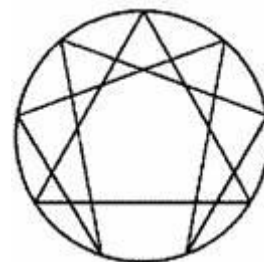


本期主題：九型人格讀心術



何謂九型人格

九型人格（Enneagram）的英文 Ennea 即代表數字「九」的意思，它所呈現的圖像，起源於中亞細亞，至今約有二千五百年的歷史。如同太極、八卦等圖案，九型人格的圖像亦蘊含玄機，它逐漸被視為解釋天機、靈性修為的一種工具。

近代九型人格學是 60 年代智利心理學家 Oscar Ichazo 所創，他將九種基本性格型態，與圖像概念整合。一般而言，有效運用九型人格，能藉由了解自己及他人的情緒、行為、心理、互動與衝突等，進而協助自我找到人際的最適因應方式。此外，我們的人生，無論是九型人格中的哪一型，皆存在正、反兩張面具，它彷彿是兩股存在的衝突力量，例如：渴望與畏懼。因此，生命中的人格發展，通常亦決定兩種迥異的結果：「誤」與「悟」。

人格特質的九種基本原型

九型人格乃指針對相同性格的人，將他們內心的心理結構與特質進行歸類。然而，正所謂「相由心生」，因此，我們會發現，相同性格的人，其氣質、神態等，通常都會有相似之處。不過，由於每個人各有其不同的成長背景、教育水平、職業、社交等，這些皆會間接地影響我們的外在行為。

茲將九型人格的九種基本原型，簡述如下：

NO.	九型	人格
1.	完美型 Reformer / Perfectionist	是非黑白對錯，事情應該是怎樣，都應該有規有矩，我一定堅持自己的標準！
2.	溫馨型 Helper / Giver	我為人容易相處親近，所以他人較易與我傾訴及剖白內心世界與感受。

3.	動力型 Achiever / Motivator	成功是不斷訂下新目標，又不斷完成，追求成就是我工作的原動力，我也以成就來釐定自己的價值。
4.	感性型/自我型 Tragic Romantic	我時常覺得自己與眾不同，情感世界較一般人豐富，充滿幻想，有時又覺得自己有缺憾及不足！
5.	思想型 Observer/information Processor	我喜歡掌握資訊、鑽研學問，瞭解周遭一切事物的原理、結構、因果以至宏觀全局，所以我會知多識廣。我又非常需要有私人空間，靜靜地一個人去思考不同事件，又毋須與他人溝通。
6.	忠誠型 Team Player / Loyalist	我對事物時常有不少疑慮及擔憂，而事後又發覺是過份的。我時常懷疑自己的能力，無論做的多好，也需要別人的肯定，方能安心。
7.	開朗型 / 悠然型 Enthusiast	我討厭重複沈悶的事情或空閒時間，必定為自己計畫很多活動。當困難來臨時，我通常以活動來逃避，不願面對。
8.	果斷型 / 挑戰型 Leader	我對人直接了當，他人喜歡我與否，絕不重要；重要的是他們尊重和敬畏我。任何處境、人事以及男女關係，我均要控制。
9.	和諧型 Peace-maker	對人絕不苛求，凡事隨遇而安，一片平常心，是我處事之道。我怕衝突，容易退縮讓步，萬事以和為貴，有時會委屈自己。

了解九型人格的「心」

1 號的心

1. 我不明白為什麼有些人的自我要求那麼低。
2. 大多數人認為我是一個認真負責、理性有內涵的人。
3. 有時我也有不理性、甚至會有反叛世俗的想法，但基本上，我是一個憑良心做事的人。
4. 我也想和別人一樣可以輕易地放鬆自己。
5. 我非常堅持我的信仰和原則。
6. 工作上，我總是做了比我原本該作的多得多。

7. 有很多事都需要我去處理，所以我必須比別人更有組織力、更有辦法。
8. 我覺得我對社會具有某種使命，我相信我可以為世界做點事情。
9. 我討厭錯誤，所以，我總是要求自己做事不出錯。
10. 我覺得是非對錯應該要分辨清楚，我最討厭狡辯。

2 號的心

1. 我天性平易近人，很容易與人交談、成為朋友。
2. 如果有人一開始對我並不在意，我發現我會想以關懷去「收服」他。
3. 我是一個處處為人著想、並以實際行動展現慷慨大方的人；我很高興自己這樣做。
4. 與我的家人或朋友定期聚會，並讓他們有一個愉快的時光，讓我覺得很滿足而且快樂。
5. 我是一個溫暖合群的人，但其實我內心深處也有強悍的一面。
6. 我會花心思在我所在意的人身上，想辦法瞭解他們目前的情況、是否遭遇困難等等。
7. 我覺得我是一個可以幫助別人療傷的「守護天使」。
8. 當我對某人有不滿時，我不會當他的面說出來，反而是向第三者抱怨。
9. 我會盡全力讓別人感覺很親切而且被重視。
10. 我並不習慣大肆宣揚我幫助了某人，但若那個人並未注意或不在乎我為他所做的一切，這會讓我有點悶。

3 號的心

1. 我是一個在各方面都十分稱職的人，我不會讓自己表現出效率低或是能力差。
2. 我盡量在眾人面前呈現自己最好的一面。誰不是這樣呢？
3. 別人都說我精力充沛。的確，我完成的愈多，成就感愈大；成就愈大，我就做得更多。
4. 我很擅長掩飾我的情緒和感受，所以旁人無法觀察出我內心真正的感覺。
5. 我常常不自覺與別人相比較。
6. 我希望給別人良好的印象，所以我通常是彬彬有禮而且友善，不希望與人正面衝突。

7. 當我覺得沒有安全感時，我會對人相當冷淡。
8. 我常向朋友說一些我正在進行的事情，而且通常能間接顯現我的能力、或是社經關係。
9. 我很能隨機應變。如果事情進行不如預期，我會馬上找出新方法、繼續努力達成目標。
10. 我不喜歡「無事可努力」的不踏實感。

4 號的心

1. 我最不能忍受被誤解。要是我被誤解，我傾向一個人躲起來生悶氣。
2. 我特別支持而且關心那些正身處痛苦中的人。
3. 我常常在腦海裡幻想一些實際上並未發生的事情，甚至還有劇情般的演出。
4. 我覺得人生苦多於樂、有時也很乏味。
5. 我最無法忍受低俗品味。
6. 我希望我的作品有明顯的個人風格，而不只是要達到某項標準即可。
7. 我不喜歡與人工作上互動太頻繁、太親近。
8. 找到自我、而且真誠面對自己的感覺，一直是我生命中非常重要的動力。
9. 我不想做領導者，但也不想是追隨者。
10. 若某件事情無法照著我的創意構想進行，那我會很難投入其中。

5 號的心

1. 我是一個重視隱私的人所以我不會與人太接近。
2. 生活中遇到問題時，我傾向自行解決。
3. 我相信「慢工出細活」。我願意多花時間讓我的作品更完美。
4. 這世上有很多無知的人，但沒想到所有事情居然還能夠持續運作。
5. 我懂很多事情，而在某些領域裡，我絕對有資格稱得上是專家。
6. 我喜歡追根究底，直到我完全瞭解才甘休。
7. 我的思緒十分活躍頻繁，但常常停不下來。

8. 我十分專注在我所做的事情上，因此常常忘了時間。
9. 我並不想引人注意，我本來就不是行事高調的人。我最怕那種侵略性強、情緒化的人。
10. 當你真正去觀察這個世界，你會發現，很多看起來理所當然的事情其實並非如此。

6 號的心

1. 充分瞭解工作內容，讓我比較有安全感；我寧願先搞清楚我該做什麼，而非自行摸索。
2. 我不喜歡做重大的決定，但我也絕不會讓別人幫我做決定！
3. 有些人覺得我杞人憂天，那是因為他們根本不瞭解狀況！。
4. 我常常誤信那些表面上對我友善的人。
5. 我不見得會遵守「遊戲規則」，但是，我必須知道規則的內容。
6. 我知道我並不出色，有時甚至表現欠理想，所以，我會很想知道別人心裡對我的評價。
7. 我是一個認真工作的人，工作沒有完成我無法放鬆。
8. 當我要做一個重大決定時，我會去找我信任的人請他們提供意見。
9. 我對權威並不完全相信；但事到臨頭時，我卻想依附在某個既定體制下，這樣感覺比較安心。
10. 我就是沒有辦法不去擔心。

7 號的心

1. 我的行程總是滿檔，我喜歡這樣充實的人生。
2. 我的計畫總比我完成的事情多得多。
3. 我無法忍受無趣的生活—我向自己保證絕不讓自己無聊。
4. 我喜歡藉著講故事或有趣的事情來引起大家對我的注意與歡笑聲。
5. 當我不再覺得做某件事有樂趣時，我便不會再做。
6. 我是一個比較掌握大方向的人，而很少去注意枝微末節的小事。

7. 當和心情沮喪、想不開的朋友相處時，我會覺得壓力很大，很想趕快結束這種氣氛。
8. 「一心多用」是我一個很大的問題。
9. 我常常多付了原本不需要我付的錢。
10. 人生難免有挫折，但我總是很快就能站起來。

8 號的心

1. 我覺得人生就是衝、衝、衝！
2. 我對自己所愛的人保護嚴密、關愛備至。
3. 我喜歡激勵人群、並讓他們努力完成工作。
4. 我的意志堅定，從不輕易動搖或退縮。
5. 我也有柔軟、感性的一面，只是很少人知道。
6. 我從不隱瞞我對事情的看法，我一向直來直往。
7. 有時我的情緒如火山爆發一般激烈，但是，很快也就過去。
8. 完成別人認為「不可能任務」，給我相當大的滿足感與生命力！
9. 總是有人得輸，但那個人絕對不是我！
10. 對那些軟弱、猶豫不決的人，我一點都不同情！他們失敗是必然的。

9 號的心

1. 我的朋友們覺得和我一起很放鬆、很有安全感。
2. 大家都說我是一個很好的聽眾，其實，我常常並不專心。
3. 我很習慣目前穩定的生活方式，我不會想去多做改變。
4. 人們常說我好像心不在焉、對任何事都無所謂。其實，我只是不想隨著情況反應罷了。
5. 我不介意與人共處，一人獨處其實也無所謂，只要我能保有內心的平靜就好。
6. 別人總說我很固執。
7. 工作的時候我會全力以赴；下班之後，我也知道如何放鬆自己。
8. 我寧願給別人他們所要的，也不願因爭執而成為眾人注目的焦點。

9. 大多數人很容易情緒化，我則是比較平穩的人。

10. 我瞭解每個人都有自己的看法，所以，我很少推翻別人的想法。

九型人格的人生功課

每一個型態的人格特質，都各有其優劣點，好好發揮長處，善用我們的優點，並且將劣勢轉化、調整或修正，將能協助我們做好我們的人生功課。茲將每一人格特質所可能衍生的功課，表列如下：

NO.	九型	人生功課
1.	完美型	因完美型的人格，凡事總是二分法、嚴肅、渴望正確。但是，畢竟人生無法十全十美，有時需包容自己不完美的那一部份，才不會過份自我苛責，也才能讓自己更快樂一些。
2.	溫馨型	溫馨型的人是典型的助人者，但在助人過程中，只准許自己付出而不容許他人回報，這樣的狀況較易引發歇斯底里的情緒。因此，在付出之餘，亦需試著調整自我助人天秤，容許別人的「付出」，才能讓自我在收放之間更加自在。
3.	動力型	動力型的人是典型的務實主義者，雖然有效率且目標導向，但往往會為達目的而不擇手段。此外，由於服膺社會上對於「成就」的價值觀，常會對週遭人事物起比較心。這類型的人可能需多思索其人生終極目標，才能讓自己存在的價值更具意義。
4.	感性型/自我型	感性型的人格擁有強烈的藝術家性格，這類型人格容易與負面情緒共存，常身陷黑暗而不自知。因此，如何適當轉化負面情緒是這類型人格的主要功課。
5.	思想型	思想型的人對於知識有強烈的渴望，是個科學家、理想主義者。但由於凡事喜歡精算、測量，因此，需多開發其內在感受能力，才能在理性與感性間得到平衡。
6.	忠誠型	由於此類人格易處於猶豫的狀態，且易固執己見。因此，學習果

		斷，包容他人的意見與想法，是很重要的功課。
7.	開朗型 / 悠然型	開朗型的人通常討厭拘束，此類型的人較樂觀、喜歡刺激，整合能力強。不過，因較無定性，所以人生功課要學習如何聚焦，才能有頭有尾地好好完成一件事。
8.	果斷型 / 挑戰型	果斷型的人是個領導者，習慣掌握大局，擁有霸氣的氣質。但有時需調整修正一下「霸」氣，才不會處處傷人，以達人際的和諧。
9.	和諧型	和諧型的人是個慢郎中，永遠少一根筋，沒有自己的見解。此類型的人需要對自我有更多的探索與了解，才會知道自己要的究竟是什麼，進而掌握自我人生方向。

突破限制 發現寶藏

我們究竟要如何覺察自己是九型人格中的哪一類型呢？從上述文字描述的歸類可窺出端倪。再者，我們亦可上網 google 查詢關鍵字「九型人格」，網上的許多九型人格量表，能協助我們找到我們人格的特質與答案。當我們更深層地自我覺察、自我探索，我們就能發現自己的限制，然後，我們也就比常人更有機會進一步突破限制，超越自我極限，發掘多面向的自我寶藏。況且，自我了解亦有益於人際發展，正所謂知己知彼、百戰百勝。了解自我與他人，就能協助我們找尋互動的平衡點，讓我們的人際相處與溝通更加無礙哦！

（本文參考王中砥心理諮詢師 5 月於靜宜演講之內容）