

一句話打動嚴厲的主管，難帶的部屬也心服口服！

史丹佛大學商學院 必修課程

美國CIA培訓探員 秘密武器

全球500大企業人資 必備工具



- ✓ 人際圓滿
- ✓ 知人善任
- ✓ 主管滿意
- ✓ 自我提升
- ✓ 正向溝通



# 九型人格 職場識人術

從認清自己到讀懂他人，讓你溝通更有效、能力受賞識

イラスト版「9つの性格」入門

在最短時間內看懂他人的個性，提升溝通力與合作力！

先搞定自己，就能搞定別人，  
能知己知彼，在人際與工作上就可以無往不利；  
本書幫助你突破個人盲點、發揮優勢能力，  
成為人人信賴與喜愛的工作夥伴。



王天佑——九型人格講師

李純娟——靈修輔導

瑪那熊——諮商心理師

廖偉玲——企業心理顧問 ——熱誠推薦 (依姓氏筆畫排列)

日本九型人格始祖 & 權威

著——鈴木秀子

插畫——富永三紗子 譯——高品薰



一句話打動嚴厲的主管，難帶的部屬也心服口服！

史丹佛大學商學院 必修課程

美國CIA培訓探員 秘密武器

全球500大企業人資 必備工具



- ✓ 人際圓滿
- ✓ 知人善任
- ✓ 主管滿意
- ✓ 自我提升
- ✓ 正向溝通



# 九型人格 職場識人術

從認清自己到讀懂他人，讓你溝通更有效、能力受賞識

イラスト版「9つの性格」入門

在最短時間內看懂他人的個性，提升溝通力與合作力！



先搞定自己，就能搞定別人，  
能知己知彼，在人際與工作上就可以無往不利；  
本書幫助你突破個人盲點、發揮優勢能力，  
成為人人信賴與喜愛的工作夥伴。



王天佑——九型人格講師  
李純娟——靈修輔導  
瑪那熊——諮商心理師  
廖偉玲——企業心理顧問 ——熱誠推薦（創始式筆畫排列）

日本九型人格始祖 & 權威  
著——鈴木秀子

插畫——富永三紗子 譯——高品薰

# 專文推薦

## 有創意地化解彼此差異

王天佑

九型人格是美國史丹佛大學和CIA探員的必修課程，全球五百大企業人資部門都採納「九型人格分析」來培養人才，都確實收到成效。這門學說以美國為中心，向世界各地擴散，在歐美及許多國家的科學驗證下，已被認定為確實的心理學。九型人格學也被許多宗教採用，作為靈修的工具，因此，九型人格學可說是人類智慧的共同結晶。

人類已超過七十億人口，試圖要找到最完美的性格分析法，提供我們了解人性，誠屬不易。全世界有關性格學的理论林林總總，都有它們獨到之處。然而，我個人認為九型人格學是目前全世界「認識人性」的最好工具。

誠如作者在第三章所說：「九型人格在第一階段會帶領人找出自己內心深處鼓動的原動力。」許多的性格學說或者只是按照人們表面的行為來判斷他們的性格，或者因情境不同而會使性格的認定產生差異。然而，九型人格學的優異之處在於，它探討的不只是人外在的行為表現，而是人內心的「動機」、「欲望」及「恐懼」，也就是探討人們「生命的原動力」，因此，它較能準確地讓我們認識人性，故此有人說：「除非使用九型人格，否則將永遠難以正確解答人性之謎。」

本書的作者鈴木秀子女士，是最早把九型人格學介紹到日本的九型大師，是日本研究九型人格學的第一把交椅，享有極高的評價。

作者在第二章〈瞭解折磨你的「束縛」是什麼〉當中，一開始就提到：「想要改變自我，首先必須瞭解自己個性中的缺點或不好的傾向。」她說：「大多數人都隱隱約約地知道自己在個性上討人厭的部分，只是無法一針見血地抓住它，總是抱著模糊的揣測，悶在心裡。」作者又說：「九型人格能夠將每個類型所隱藏的『束縛』真面目，明確地指出來。」這就是九型奧秘之處。

根據筆者研究及講授九型人格學的多年經驗，九型人格學真是一面最厲害的「照妖鏡」，它能清楚地指出每一種性格的「盲點」和「罩門」，以及作者在第三章所說的，每一型都有自己要留意的「陷阱」。作者指出：「只要能夠正確地掌握自己的類型，就能依照九型人格學說的指引，深入挖掘出困住自己的束縛，找到它的真面目，就等於找到了離開它的路標，能將自己以往被局限住的可能性全部解放出來。」唯願每一位讀者藉著此書的指引，走出自己性格的束縛、罩門及陷阱，活得更健康、快樂！

本書第四章〈職場上和九種類型的人的相處方式〉中提到：「九型人格學說不僅能幫助組織的改革或改善人際關係，甚至還能夠提供種種建議，促進我們與他人締結正向關係。」作者在本章中提出非常寶貴及實用的建議，教導我們如何尊重這九種性格完全不同的思考邏輯。

九型人格學非常能幫助我們促進人際關係，及建立和諧的團隊關係。尊重與包容的基礎是瞭解與理解，「瞭解」才能創造出「諒解」，許多人際關係的問題都是因為性格不同、彼此不瞭解、又不知道如何「有創意地化解彼此的差異」使然。學習九型人格學可以幫助我們，面對不同性格的人，懂得如何「換檔」，我們就能愉快地相處；而且因為瞭解對方的性格，就不至於「那壺不開提那壺」，以致得罪別人。「活用九型人格學說的智慧，能順利建立良性的團體互動和人際關係」，這是作者用心良苦之處。

本書的主要目的是幫助我們在職場上活用九型人格學的智慧，但讀者若能舉一反三，必能將作者提供的九型智慧應用在婚姻、親子關係的營造，並且運用這份智慧學習「因材施教」，活用在教養兒女、栽培人才上面。聖經箴言書第20章第5節說：「人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。」每一個人裡面都有許多美好的特質，然而，需要有「明哲人」幫助他們汲引出來，但願當我們學習了九型人格學之後，我們更了解別人，也因此更懂得欣賞別人，以致我們都能成為別人的「明哲人」。

本文作者為九型人格學講師、五股禮拜堂主任牧師

# 專文推薦

## 探究自己、認識自己、找到自己

李純娟

收到啟示出版社的編輯來信，希望我為《九型人格職場識人術》寫序，我立即回說：「義不容辭，與鈴木修女亦師亦友三十多年的情誼，直到今天仍然合作無間！」

這本書是鈴木修女關於「九型人格」諸多著述中最新的作品。這是一本很賞心悅目的讀物，既輕便（包括內涵與外型）又有魅力，因為書中滿是可愛傳神的插圖。但是一本書之所以吸引人，乃在於作品的內容和其走筆行文，字裡行間所傳遞的作者本身豐富的生命力和其心靈境界。

書封上的作者簡介，對不認識鈴木修女的讀者來說或許足夠；但是對筆者而言，卻有著意猶未盡的感覺和一種想要一吐為快、講述她人生故事的衝動，好讓讀者在閱讀之際，能感染到她豐富的生命力和其心靈境界。所以在這裡，我想說一些關於作者的事，至於書中的內容，都是易懂的常識和智慧，無須作者以外的人來畫蛇添足。

### 鑽研九型人格的契機

鈴木修女這樣一位文學家，會走上「九型人格」的鑽研之路，乃是一則探究自己、認識自己、找到自己的生命故事。在一次學術會議的機緣下，她從兩層樓上摔落，經歷了死亡。在他人搶救的慌亂中，她進入一個寧靜祥和的世界，看見自己坐在一朵大蓮（荷）花上。有聲音對她說，「只有兩件事是重要的：智慧和愛。」

之後她活過來，但不知自己發生了什麼，更不明白那個聲音所說的意涵。她變了，變得了解他人的危機與疑難，她會治癒人，預知事

情的演變和後果。弔詭的是，這些新來的能力卻把她搞「亂」到不知道自己怎麼了。她不得不走上探究自己、認識自己、找到自己的旅途。就這樣與「九型人格」的鑽研結下不解之緣。

## ■ 兩件重要的事：智慧和愛

「智慧」是上天給的，「愛」則要靠自己去開發。鈴木修女活過來之後，追求「智慧和愛」成了她的天職和新生活。對任何一位迎面而來的人，她總是給予深深的祝福，並且成了一位隨時待命的服務者——人們可以跟她促膝而談，她聆聽、解惑；她也像救火隊，趕去協助處理緊急危機，無論需要者是在美國、日本或任何國家，她都會設法前往。

## ■ 直覺感知，臨場直接處理

鈴木修女的「輔導」或「教導」，是基於與受輔導者的交談互動所得到的直覺感知，而臨場給予需要的轉換 / 改變 / 開發對方的潛能。既沒有長篇大論，也沒倫理的說教。下面幾個實例可說明她獨特的「直覺感知和臨場處理」法：

- 案例一（筆者的經驗）：九型人格研習會一開始，鈴木修女會讓學員去自己所認為的人格型（一至九）的小組，然後同型的學員一起做她交代的功課。那天的功課是每個小組要在三十分鐘內畫出一所醫院的建築草圖。筆者認為自己是第五型的，就往第五型小組歸隊。我們這小組的人一個個坐在那邊，沒人開口更沒人動筆，眼看著三十分鐘就要結束，還是沒人動。我受不了，就起立拿起筆開始畫，就在這個時刻鈴木修女趕過來，拉著我的手往第三型的小組走。從這裡學員可以清楚看到，你所「想」的、所「認為」的，不一定正確。這是她的「臨場直接處理」。

- 案例二：有一堂課，每個學員都要畫一幅自我畫像。有位學員畫自己面對著大海、盤坐在一個懸崖峭壁上。當鈴木修女看到這幅自我畫像時，很嚴肅地要求這位學員立刻重畫。因為修女從畫中看到了



潛在的危機，便讓畫者用具體行動（例如重畫）自己去化險為夷。生活中，每當我們處在負面的狀況下，他人給我們講的道理、甚至善言的規勸未必有用。唯獨自己才能轉換心境、改變磁場化險為夷。

- 案例三：有個學員的自我畫像是一頭兩腳朝天、微笑的駿馬，但是馬蹄是顛起來的。修女一看，立即告知這匹馬沒站穩，叫他快快重畫，讓馬站穩！這是修女的「直覺感知」和「自己轉換心境，改變磁場」開發正面能量的具體行動。

- 案例四：有位學員畫自己朝著墓園骨灰焚化爐的方向走，兩腿朝著墓園，但是頭卻往相反方向看。修女問她，「你要去哪裡？」對方答說，「我想自殺。」修女要求她重畫。以這樣「自己轉換心境，改變磁場」，開發正面能量的具體行動，鈴木修女不知救了多少人。

### ■ 筆者的建議

本書很適合作為九型人格的入門書，讓讀者快速理解九型人格的重點，並實際運用在職場的人際關係。不過，閱讀書籍和腦袋的理解，與真正的認知領悟仍有差距，後者只會在沒有預設、沒有理想化與合理化，以及沒有防衛等虛假面具的狀況下，才會自然流露。所以如果有機會，筆者建議讀者親身參與鈴木修女的講習會，更樂見鈴木修女來台舉辦，筆者很樂意協助這一環。

本文作者為聖功修女會靈修輔導



# 專文推薦

## 九型人格：每個人都適用的生活幫手

瑪那熊

「你要不要參加九型人格的課程？」三年前好友的一通電話，對我往後的諮商工作造成重大影響。她報名了某諮商中心舉辦的九型課程，卻臨時無法參加，所以將名額轉讓給我。當時我成為心理師已經兩年多，雖然透過經驗累積與學習，對「人」的敏感度頗有自信，但常覺得缺乏一套可用來輔助諮商工作的人格系統。

出發前我對九型人格毫無認識，如同白紙，參加兩天工作坊後，至今還記得那種豁然開朗、終於找到工具的雀躍心情。

我對九型人格的喜愛，來自於三點：

- 與星座相比，九型人格並非絕對的命定論，而是強調發揮個人特質的更多潛能、瞭解自身盲點並進一步調整。
- 九型人格尊重各型的特色，沒有何者優秀、何者較劣的偏見，取而代之的是鼓勵我們透過自身特質因應生活挑戰，甚至運用其他型的特質截長補短、讓自己更完整全面。
- 在九型人格理論中，不存在「A型上司適合搭配B型下屬」、「C型與D型配對最好」的語言，而是帶著多元彈性的視野，尊重對方以拉近距離、強化合作。

也因為九型提供了客觀完整的人格架構，讓我在進行諮商工作、心理治療時扮演稱職的輔助角色。結合深度晤談與資訊蒐集，更能瞭

解個案想法，貼近其情緒內在。且在進一步與對方討論如何因應、解決困擾時，九型人格也能提供協助：運用個案的優勢能力，並培養更多的特質來面對困擾。此外，我在帶領工作坊、團體或演講時，九型人格也常成為主題之一，運用在職場與情場上。

鈴木秀子博士所書寫的《九型人格職場識人術》清楚介紹九種人格類型的特質、個性、習慣，同時精闢分析各型的「束縛」是什麼，讓我們看見自身的盲點與執著，以及這些束縛可能的原因、對生活造成的干擾。「有了覺察，而後改變」是諮商中常見的歷程，這本書也發揮這個精神，不只幫助讀者瞭解自己，更詳細提醒各型在面對容易落入的「陷阱」時，如何反向操作、逆轉盲點，以提升我們在職場的合作力與溝通力。

鈴木博士依據「束縛」與「陷阱」所給予各型的建議也相當一針見血，讓讀者能有明確的方式來嘗試改變，而非空泛唱高調或淪為「相信自己」的激勵口號。另外，讀心理科普書籍，最怕文字艱澀或充滿過多專業用語，而喪失了從閱讀中學習知識的樂趣；本書作者的文筆淺顯好懂，搭配情境式的可愛漫畫、圖畫，即使你從未接觸心理學或人格理論，也能輕鬆吸收，將九型人格納為己用、改變自己並讓生活更好。

雖然九型人格有趣實用，且可廣泛使用在不同的人際互動中，但也如鈴木博士在書中特別提醒的，我們不宜貿然將他人「貼標籤」，或採用刻板的應對方式來處理關係。而是運用對九型的瞭解，讓我們能更同理對方的心情、理解其想法與行為，好讓關係彈性、靠近。祝福大家都能因為九型人格的知識，在職場面對上司、下屬或同事時，有更好的合作與互動！

本文作者為諮商心理師、百萬部落客，現為春天婚戀會館專任講師

# 專文推薦

## 輕鬆快速地進入九型世界

廖偉玲

心理學的領域非常之廣，認知、臨床、工商、社會心理學等五花八門，但如果你問究竟是哪個領域的心理學在研究一個完整的人，答案就是性格心理學。

性格心理學研究每個人的獨特性，還有人與人的不同，在其中，擁有千年歷史且被現代心理學家驗證過的九型人格，就是特別完整且實用性極高的人格理論。九型人格理論不光描述人的性格特質，更指出行為背後的原因跟動機，所以不論是應用在自我成長或與人溝通，都能有很大的效果。

在我過去開設九型工作坊的經驗中，曾得到許多學員將九型應用於職場上的正面回饋。例如有一企業的總經理，驚豔於九型對業務訓練的幫助，因為他認為業務必須能理解到每個客戶都不一樣，而九型對人格的細膩描述可以讓人快速掌握到與各型人相處的訣竅。

另一位知名企業顧問則跟我分享，他學了九型之後，終於理解為何他的一位員工跟他這麼「不像」，總是一下想做這個、一下想做那個，做事的仔細程度也不如他，原來他的員工是充滿創意、喜歡新事物的第七型員工，而他自己是事事都會預先規劃周到，甚至做好 B 計畫的第六型老闆；所以他從善如流地將員工調去行銷企劃部門負責籌劃新專案，從此那位員工如魚得水，工作績效也大幅增加。

也曾有連鎖教育機構的老闆讓公司主管們一起來學習九型人格，因為當高階主管們理解彼此的「型」之後，就更能同理對方而達到團

隊共識；老闆也因為明白每位部屬獨特的工作動機，而更能夠了解如何點燃他們的工作熱情，因為九型的「動機」就是最好的胡蘿蔔。

本書是一本相當優秀的九型入門書，第一章介紹每一型的亮點，第二章則提到每型人格容易忽視的盲點，從這兩個方向去探索，就像素描時兼顧亮暗部的對比來產生立體感，能立即刻劃出完整的人格。

此外，本書具有日本作品精簡洗鍊的特色，加上生動有趣的漫畫，讓讀者得以快速又輕鬆地進入九型世界。讓我特別欣賞的是作者學養豐富，對九型的詮釋有其獨到之處，深入淺出的方式介紹九型，但又不至於譁眾取寵的神化它，若細細讀來，定能讓人深有所獲。

以我自己為例，書中提到第七型會「被自己憧憬的理想附身」，刻意迴避人生辛苦的一面，但人生中絕不會只有快樂的事，若落入這個陷阱，就無法活在當下。我這個特別注重快樂跟自由的七型人，確實容易因為要逃避痛苦而忙著計畫夢想或追憶過往，專注當下的練習也是讓我獲益最多的心靈功課。所以相信其他讀者也能像我一樣，透過本書更靠近自己的內心。

本書附有簡單的自評測驗，第一次接觸九型人格的讀者，可以先從這個測驗開始，找出最高分的兩、三個型，然後再將第一章所有的類型看完，比較一開始的測驗結果跟你覺得文章中最像自己的型，而聽聽別人對你的看法也很有幫助，好友或枕邊人能給你不同的觀點。

不必急著決定自己是哪一型，而是花一些時間觀察第二章中，哪一個「九型束縛」在生活裡最常出現，還有什麼是影響你最大的「九型陷阱」。

然後，你可以用九型這個框架觀察自己和他人有什麼不同，因為學九型的目的不是將人分類，而是透過這個理論深入體會自己和別人的差異，然後更深入地了解自己，這才是我認為九型人格對我們最有價值的地方。



本文作者為企業心理顧問，九型人格與NLP講師

部落格：<http://www.melodyliao.com>



# 寫在前面

「想讓人生變得有價值」——相信每個人都這樣希望。為了達成這個目標，必須要深入瞭解自己，進而活用原有的潛力，並且要時時刻刻去摸索、尋找、前進，才能真正活出「心目中的理想型態」。

九型人格學的基礎思想，就是「每個人降生到這個世界上時，都被賦予了九種本質中的其中一種」。對人類來說，重要的價值有九種，而我們將朝向自己認為最有價值的目標，來為人生添加動力，以趨近理想的境界。為此，我們首先要確認自己的類型與傾向，幫助我們跨出改變的第一步。

九型人格是一門以科學為後盾，特別適合用來培養領導者的心理學及人類學。

別有學問的地方在於，九型人格不只是為個性做分類、指點出每個人的本質而已，九型人格的中心目標，是要引導每個人習得讓自己活得更好、能將原有的能力及個性發揮到極致的智慧。

透過九型人格的幫助，相信各位能夠很快地從自我的局限及束縛中得到解放。全方位地接受本身的優點及缺點，也能達到心靈合一的境界，讓人深切感受到：自己就是自己最好的朋友。當人能夠接受自己，同樣地，對他人的接受度也會變得寬廣，人際關係就會產生戲劇性的轉變。

九型人格好比是一份地圖，能夠指引每個人今後該如何活出人生的價值。我衷心期盼每位讀者都能夠因為這份地圖，讓自己的人生更入佳境。

鈴木秀子

# 第1章

## 立刻瞭解什麼是九型人格

「人的個性，依照本質總共分為九種類型。」

開門見山來這樣一句，很多人可能會感到難以接受，人的個性怎麼會只分為九種呢？

但是，這門學說以美國為中心，向世界各地擴散，在歐美及許多國家的科學驗證下，已被認定為確實的心理學說。

九型人格學說存在已久，其基礎體系大約從兩千年前起，在阿富汗地區成型。受到伊斯蘭社會長期隱匿，直到二十世紀初才逐漸傳到西歐。

現今九型人格學說最普及的地區在美國及德國。不僅廣受大型企業採用，連一般家庭主婦或上班族也獲益無窮，這門心理學、人類學，已成為無數人在生活及工作上的指南針。

近年來，在商業層面上更加受到注目，通用汽車、AT&T等大型企業引進九型人格作為錄用員工時的輔助判斷資料後，更提供了無數實證。

如果能活用九型人格帶來的智慧，人生必定能與更多人一同邁向光明幸福的未來。

在第一章中，將引領你找出個性屬於哪一型，這也是進入九型人格世界的第一步。





# 漫畫 個性不同是理所當然的事吧!?





# 什麼是九型人格？

---

你的個性是什麼樣的呢？

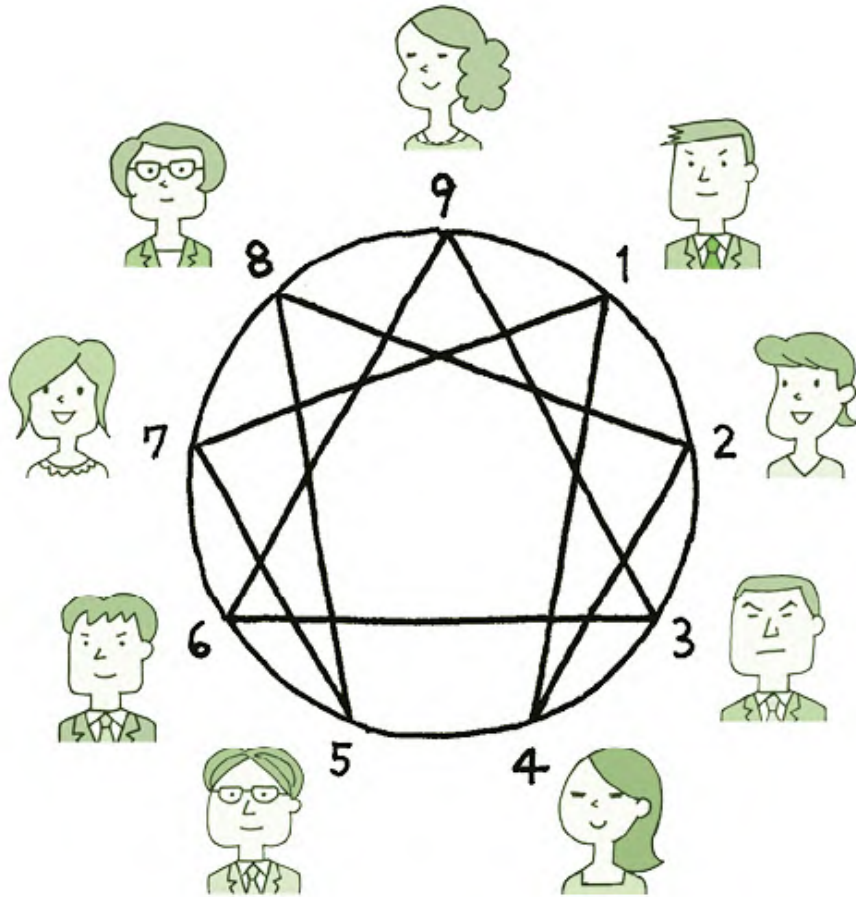
被人這麼一問，相信很少人能乾淨俐落地回答出讓身邊人百分之百認同的答案。因為大多數人本身並不能很清楚地掌握自己的個性。

但是，有個方法能夠點出個性中原本模糊難辨的本質，明確地描繪出一個人的性格，這個方法正是九型人格（**Enneagram**）。

「**Enneagram**」這個字，是由希臘文中代表「九」的「**ennea**」，加上代表「圖像」的「**gram**」組合而成。意即「畫有九個點的圖」。也就是像左圖般，在圓圈與線的劃分之間，將人的內心地圖完整呈現出來。

即使同樣的環境中受教育、工作的人，其意志及價值觀也都各自不同。但是，將乍看下有萬千不同的人們的各種反應，加以深入分析歸納的話，可以找到其中的共通性，根據隱藏其中的規則，將人們分為不同的族群。





本質相同的人，在內心的變化或行為模式上，也會有許多共通點。同時，本質相異的人，我們也能明確地看到他們不同的反應。

不過，在九型人格的學說中，並沒有哪個類型優秀、哪個類型較差的概念，不管哪種類型，都有其缺點和弱點，也同時具有各自的優點，在社會上一樣肩負重要的職位。

而九型人格學說的真正目的，是要將每個人蘊藏於本質中的潛力挖掘出來，讓一個人走上戲劇性的改變之路。透過分析，將你的本質找出來，並以符合本質為前提，點出困擾自己的各種執著、恐懼，讓心理狀態恢復平衡，才能發揮出你真正具有的可能性。

來，讓我們盡快開始探索你的本質。

## 來做個測驗吧！

首先，要來找出個性的類型！

在接下來關於九種類型的各20道問題中，請一一勾選出和自己想法相符的項目，而相符項目總數最多的，有可能就是你個性的類型。不需要過度思考，以輕鬆自然的態度作答即可。

作答的過程中，如果有感到難以決定、有被逼迫的感覺，或是其它討厭的感受，不妨注意自己的反應，先將這個反應記在心中。

每做完一個類型的問題，可以先填寫這個類型的分數，等做完九種類型的問題後，再找出分數最高的類型。

如果有一個以上的類型出現相同的分數，可以再看看你沒勾選的那些項目，選擇「不想變成那樣的類型」，利用反向的方式來找出最高分的類型。

當計算出結果、知道自己的類型後，可以在第34~51頁閱讀各類型的基本個性，確認該類型的特質是否和自己相符。認為結果相符的人可以繼續閱讀下去，覺得結果不太符合的人，可以試試以下方法。

★ 勾選項目特別多的人，類型會較難凸顯

不妨將勾選項目總數第一、二、三名的類型都考慮在內。

★ 無論如何就是無法接受這個結果

很可能測驗過程中未能順利反映出你的內心。請你回想看看小時候或年輕時的喜好和想法，再重新進行一次。

前面有說過，確認自己的類型，是踏出改變的第一步。那麼，馬上來進行九型人格的測驗吧！



## 第1型

- 1 為了改掉自己的缺點努力不懈。
- 2 如果生活裡的事物不是全都井然有序，就會感到焦躁不安。
- 3 會避免進行看來是在浪費時間的事情或人際往來。
- 4 明明可以做得更好才對，為什麼會變成這樣呢……不時會如此責備自己或旁人。
- 5 對小缺點或小失誤也耿耿於懷。
- 6 很難放鬆，不容易開口說笑或閒談。
- 7 會以心中的尺來衡量並批判自己或旁人。
- 8 比一般人更容易為別人操煩，擔心太多。
- 9 認為一切人事物都應該公平、公正又坦蕩蕩。
- 10 不想跟說謊、混水摸魚等偷雞摸狗的事沾邊。
- 11 認為各種事物都應該要保持正確。
- 12 要做的事那麼多，時間卻不夠，常常急著快點展開行動。
- 13 會仔細確認自己的時間都用到哪裡去了。
- 14 做事認真正直，但器量較為狹小。
- 15 碰到惡質的行為或事物，馬上會憤慨地認為不可原諒。
- 16 會為不公正的人事物感到苦惱。

- 17 具有強烈的向上心，一定要時時努力向上。
- 18 認為必須先把自己做到最好，才有資格期望別人的認同。
- 19 時常受到不滿足感所催促，認為現在的自己或他人都還不夠好。
- 20 看待事物時，採取對或錯、好或壞的分類標準。

第1型的總分是：





## 第2型

- 1感到自己受許多人的倚賴。
- 2認為服務他人是很重要的。
- 3希望自己在別人心中是必要的存在。
- 4認為自己對許多人都抱有親近感。
- 5說話時，經常加進讓對方感到開心的內容。
- 6當看到他人陷入受苦或困境，就會想出手幫助。
- 7不管是喜歡或討厭的對象，來到眼前就是會忍不住照顧。
- 8希望很多人都來尋求自己的建議或安慰。
- 9受到人們倚賴雖然覺得高興，但有時也會感到負擔。
- 10自己的事總是放到最後。
- 11不時覺得自己的付出並沒有得到應當的感謝。
- 12希望無時無刻都有人能「站在我身邊」。
- 13理應獲得對方的感謝，對方卻沒有表示謝意時，會覺得自己被犧牲了。
- 14堅定地感受到「去愛及被愛，是人生中最重要的事」。
- 15當雙方的心意相通時，會格外感到喜悅。

□16認為為了別人付出一切的話，自己就會是對方人生中重要的存在。

□17看到有人因自己的付出而成長，便會感到高興。

□18為了幫助有煩惱的人，不惜使用自己的休閒時間。

□19別人對我體貼，我就為了他而變得更體貼。

□20對周遭人們的反應很敏感。

第2型的總分是：



### 第3型

- 1喜歡隨時投入在什麼事物中。
- 2喜歡和朋友一起工作，覺得自己是個不錯的朋友。
- 3對待工作講求正確性及專門性。
- 4為了達成目標，很重視組織化，進行有效率的行動。
- 5希望自己每一刻都是成功的。
- 6訂定明確的目標，針對想獲得的成果，很清楚知道自己現在應該怎麼做。
- 7喜歡運用進度表、分數等等，展示自己的努力成果。
- 8對於完成一件事物的行動力，經常受到旁人的羨慕。
- 9希望給旁人自己十分成功的印象。
- 10喜歡自己做決定，視情況也會臨時變更意見。
- 11為了達成目標，有時會配合夥伴做出妥協。
- 12比起反省過去的失敗或失誤，比較喜歡享受成功的感覺。
- 13特別討厭旁人對自己正在進行的事潑冷水。
- 14比起繼續完成某件事，更喜歡開始一件新的事。
- 15經常被人說很有說服力。
- 16希望自己的工作、職位是重要的，想感受自己是有才能的。

- 17任何事務都想具體呈現出來，努力獲得旁人認同。
- 18認為和他人面對面時，讓對方知道自己成果豐碩是重要的。
- 19由於想盡快獲得成果，對拖拖拉拉的人很不耐煩。
- 20認為第一印象極度重要。

第3型的總分是：



## 第4型

- 1覺得很多人並沒有真正感受到人生的美好。
- 2對自己的過去抱有強烈的感傷。
- 3雖然想展現自然的行為舉止，但很困難。
- 4經常受象徵性的東西吸引。
- 5旁人的感受，一定沒有我感受到的那麼深。
- 6我是什麼樣的感受，別人無法理解。
- 7希望自己常常保持端正的禮節和高尚的品味。
- 8對我來說，所處環境的氣氛是很重要的。
- 9覺得人生就像是一個劇場，而自己正在裡面扮演其中之一。
- 10端正的禮節、優質的興趣，對我來說十分重要。
- 11不想認為自己是個平凡的人。
- 12想到失去、死亡、苦痛，不由得陷入深沉的思考中。
- 13覺得一般的表現方式，無法完整傳達出自己的情感。
- 14感受性太強，在情感渲染過後，會有些分不清自己真正的情緒程度是到哪裡（事後發現自己過度傷心或過度反應）。
- 15當人際關係不順遂時，比一般人更感到苦惱。
- 16常感覺自己像是悲劇裡的主角。

□17表現自信的一面時，總覺得旁人似乎有所不滿。

□18情緒的起伏很大，心情高亢也好、低落也好，不極端一點總覺得感受不到生命力。

□19常被說表現得太誇張了，其實他們根本不理解我到底用什麼樣的態度去感受事物。

□20表現藝術或美，是傳達自己情感時重要的方式。

第4型的總分是：



## 第5型

- 1不擅於表達自己的情感。
- 2總想著什麼時候自己會派上用場，有過度奉獻的傾向。
- 3不擅於漫無目的的閒聊。
- 4擅長縱觀全體，把各種意見整合歸納出結論。
- 5突然被問到「現在覺得怎麼樣」時，難以作出回答。
- 6在日常生活中，只要有私人時間或場所，就能好好休息。
- 7比起自己率先展開行動，更喜歡交付給他人。
- 8早在和自己扯上關係前，就已經默默在觀察別人正在進行的事物了。
- 9喜歡迴避別人，享受獨處的時間。
- 10覺得自己和別人比，顯得內向安靜。
- 11不擅於主動出擊，也很難開口拜託別人。
- 12發生問題時，自己想辦法解決還比較輕鬆。
- 13認為自己不擅於強調存在感。
- 14喜歡透過思考來解決問題。
- 15偏向瞭解整體狀況後再下判斷。當有疏失時，會歸咎於自己，認為是自己過於輕率。



- 16關係到時間或金錢時，就會特別計較。
- 17當付出的金錢得不到相應的商品時，會感到很不滿。
- 18當自己引起麻煩時，會認為都是自己太傻導致。
- 19曾因為講話聲音太小，被人要求「講話請大聲一些」。
- 20比起「提供情報」，較常「從別人那裡得到情報」。

第5型的總分是：



## 第6型

- 1想永遠待在安全的立場。
- 2對讀取別人話裡的含意有相當自信。
- 3很常幫別人操不必要的心或過度插手。
- 4喜歡團體行動，在團體中的地位穩固就能感到安心。
- 5無法預測未來發展的時候，會感到恐懼不安。
- 6以一般的標準來說，是個忠誠的勞動者。
- 7基本上算是什麼都中庸的人。
- 8如果有人想要煽動自己，會馬上注意到。
- 9看待事物時，容易察覺到否定的那一面。
- 10對於生活中的權威存在，不管喜歡或討厭，就是無法視而不見。
- 11總是把事情想成最壞的發展。
- 12頗有開玩笑的天分和幽默品味。
- 13就算進展順利，也曾因為害怕結果到來而選擇暫時逃避。
- 14如果被逼到走投無路，會回頭反擊對方。
- 15盡可能保持不顯眼。
- 16被指出自己的問題時，會有種受到攻擊般的感受。
- 17對廣泛社會認定的規則，會忠實地遵守。

- 18同情陷入困境的人或弱者，想要出力支持他們。
- 19雖然也想站在頂端，但輔助的角色更適合自己。
- 20如果無法掌握信賴的對象的想法或行動，立刻會感到很不安。

第6型的總分是：



## 第7型

- 1生活裡傾向和別人不比較、不懷疑，不會去揣測對方動機。
- 2只要開心的事，什麼都好。
- 3看待事物總是往好的方面想。
- 4認為身邊的人都和自己一樣開朗正面的話就好了。
- 5不太在意旁人怎麼想，經常覺得自己是幸福的。
- 6總是看著人事物的光明面，不想去看人生的黑暗面。
- 7對新認識的人沒有防備的敵意。
- 8喜歡開玩笑或正面的話題，不想聽到灰暗的對話。
- 9認為自己是個開朗的人。
- 10參加聚會或派對時會打扮得顯眼。
- 11認為從細小的線索去推測太不妥當，應該要用寬廣的視野去觀察事物。
- 12喜歡細細品嚐優美的事物。
- 13傷心難過的事一下子就忘了。
- 14就算碰到一般人會陷入黑暗的現實面思考的情況，還是覺得不如從中找出樂趣。
- 15經過辛苦後匯聚成的百味人生，是令人快樂的東西。

□16未來的一切都是美好的。

□17想要帶給人們開朗的心情，和大家一起享受喜悅。

□18就算來硬的，也想避開討厭的人事物。

□19比起集中在一個事物上，注意力和喜好總是三兩下就轉移到下個新事物。

□20回想起童年時代，幸福感便浮現心中。

第7型的總分是：



## 第8型

- 1能夠為了自己必須的東西而戰，斷然保護重要的東西。
- 2能迅速看出他人的弱點，對方如果來挑戰，會毫不猶豫地攻擊弱點。
- 3能夠自在地表達對某個事物的不滿。
- 4不害怕與人正面衝突，事實上也曾有過和人正面衝突的經驗。
- 5運用力量使人感到痛快。
- 6能立刻看出團體中的力量掌握在哪個人手中。
- 7對於給自己施加壓力的人感到反彈，應對會產生攻擊性。
- 8很清楚一個事物應該是什麼模樣。
- 9雖然接受自己溫柔、具品味和柔和的內心一面，但非常難表露於外。
- 10容易感到無聊，喜歡活潑躍動的事物。
- 11秉持仁義，對自己來說是重要的課題。
- 12會保護隸屬自己權威或權限之下的人。
- 13覺得自己就像剖開的竹筒一樣簡單直接。
- 14平時不太留意自我反省或分析內心之類的事。
- 15認為自己是個不容易順應環境的人。

- 16不喜歡旁人不必要的過度關心或照顧。
- 17不喜歡被人指揮、指正。
- 18碰到想挑戰的事物時，活力源源不絕。
- 19對於聽天由命有抗拒感。
- 20覺得其他人的困擾都是他們自己造成的。

第8型的總分是：





## 第9型

- 1覺得很多人都太投入在生活中。
- 2人生中沒有什麼事值得自己拼了命也要去完成。
- 3大部分情況下，都過得平穩又平靜。
- 4最喜歡什麼事都不做的時候。
- 5是個極度閒散的人。
- 6已經想不起來上次失眠是什麼時候。
- 7雖然稍有差距，但絕大部分的人都差不了多少。
- 8一般情況下，對遭遇到的事物不太會特別興奮。
- 9從沒有過等不及到明天的緊繃情緒。
- 10需要外來的刺激才會開始著手新的事物。
- 11不喜歡浪費太多力氣去推動某件事，在進行某個事物時，會自然而然節省心力。
- 12只是那種事而已，可以不要來煩我嗎？——就是我抱持的態度。
- 13是個冷靜的裁判，對我來說，兩邊沒有分別。
- 14討厭上不上、下不下，讓人不知如何應對的事物。
- 15通常會選擇最少阻礙的道路。
- 16很自傲於自己是個情緒穩定的人。

□17為了讓大家都冷靜下來，會配合對方來行動。

□18並不覺得自己是什麼特別重要的人物。

□19很不擅長聽人傾訴、投注注意力。

□20很贊成「能夠坐就不要站，能夠躺就不要坐」的思考模式。

第9型的總分是：

## 第1型 基本個性——執著的完美主義者

第一型的人，心中抱著「常保完美、無懈可擊」的理想，為了更接近理想，總是不斷地努力精進。

由於心裡隨時記掛著公平和正義，人品可說是既正直又值得信賴。加上率真的應對態度，第一型的人大多都能和身邊人相處愉快。討厭撒謊瞞騙的行為、具有強烈正義感，為了讓身邊的人都能一起進步，不吝惜付出心力，以朋友來說，是非常值得倚靠的對象。

第一型的人充滿自律觀念，因此常會將「應當如何如何」掛在嘴上，對個人的倫理觀念很有自信，從「我正在做一件正確的事」、「我非常講求正確客觀」的心情中，最能夠獲得滿足感。

不管任何事都以勤勉誠實的態度看待，所以工作成果的水準相當高。認為「仔細檢查很重要」，為了避免細小的疏漏及失誤，會反覆地檢查。對於需要慎重進行，不能有任何失誤的工作，第一型的人可說特別拿手。自準備開始就用心投入，對整理和整頓絲毫不鬆懈的規矩態度，總是讓周遭的人感到佩服。



極討厭偷雞摸狗的事，在看新聞時，對貪污或惡質的犯罪會感到憤怒，平時走在街上看到不遵守規矩的人也常會產生嫌惡感。

在身心狀態平衡協調的時候，第一型的人給人的印象是：深具整頓事物的能力，充滿自律及克制的美德，具有正直且犀利的眼光，富有社會性，同時也是個勤勉向上的工作者，對工作成果要求盡善盡美，總是朝向理想不停地努力。

但在身心失調的時候，第一型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：神經質、自顧自地逞強，孤僻，態度過於強硬，滿口倫理道德、碎念得讓人煩躁，不知變通、心胸狹窄等等。

## 第2型 基本個性——情感豐富的助人者

第二型的人，情感豐富，看到正在煩惱的人會自然地伸出援手，為了幫助周圍的人，總是不惜犧牲自己的權益或享受。

由於非常懂得做什麼事能夠博取他人的好感，所以常會刻意做對方喜歡的事。第二型的才能，在於能夠有效地撫慰旁人的心情，引導出正面積極的部分，讓彼此的能力能得到百分之一百二十分的發揮。需要共同面對困難的夥伴時，第二型的人可說是相當理想的對象。

相較之下，比起利益、成就感等實質的成果，第二型的人的焦點，傾向於放在團體氣氛是否和諧。實際感受到「因為有我在，這個工作能夠進展得順利愉快」時，是第二型感到喜悅的時刻。

直覺敏銳，能夠和周遭朋友的心情同步，對環境的適應性更是一等一。此外，內心保有數種面貌的自我，在面對不同的對象時，能夠靈巧地展現不同的自己，心思格外敏捷。

心地溫暖，把朋友的生日或慶祝日牢記在心裡，甚至為了慶祝而不厭其煩地挪開時間。比起昂貴的禮物，洋溢著真情的禮物更能打動第二型的人，當他們送禮時，也會選擇富含特別情感的別緻禮物。



但是，另一方面來看，第二型的人往往會疏忽掉自己其實也需要他人的協助和支持，忘了要適時地倚賴他人。

在身心狀態平衡協調的時候，第二型的人給人的印象是：具有細膩體貼的愛心，出色的適應力與行動力，心地寬廣熱心，待人態度親切，擅於收集資訊情報，思考靈活，直覺敏銳。

但在身心失調的時候，第二型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：過度關心，會促使他人照自己的意願行動，四面討好，有強烈的嫉妒心和佔有欲，被害者意識濃厚，缺乏邏輯性，較無原則，一意孤行。



## 第3型 基本個性——積極的追求成功者

第三型的人，經常記掛著效率，為了成功不吝惜心力地埋頭努力。由於第三型對計畫和目標的顯著熱情，會自然地感染身邊的人，因此當組織裡有第三型的人存在，能夠帶來活力，發揮出活性化效果。

對旁人來說，第三型除了能對訂定的目標有效率地邁進及達成，為了能夠實現目標，會設法將想法完善有效地強調出來，這也是第三型在工作上的得意技巧。

例如，第三型的人擅於具體營造出一個場面，讓周遭的人自然而然地掌握到「做到什麼程度，這件工作才算成功」。避免瑣碎囉嗦的論述，改以印象式的說明，喚起眾人對工作的熱情，眾人會打從內心地被這項工作所吸引，感受到其魅力，當然就會更投入地完成工作。第三型的人，在率領團體邁向目標的領導心得上，可說頗有段數。

另外，第三型的求知欲和向上攀升的欲望強烈，就算目標中含有自己討厭的部分，也會毫不躊躇地去探索有趣的新事物。同時，第三型相當重視實質成果，在心裡有把衡量自己人生價值、一個人究竟成不成功的尺，因此在面對他人時，會趨向於盡可能展現自己優秀的一面，大多數場合都能順利掌握氣氛，給人充滿自信的印象。



第三型的人從「功成名就」和「以出色的效率完成工作」中，最能獲得成就感，可說是在這個競爭激烈的社會中，特別容易勝出的企業家楷模。

在身心狀態平衡協調的時候，第三型的人給人的印象是：個性積極明朗、深具行動力的努力派，不但能夠有效率地推動事物前進，也擅長團隊合作，行事具有獨立心，非常獨當一面。

但在身心失調的時候，第三型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下的感想：太以自我為中心，嘩眾取寵、企圖彰顯存在感，不誠懇、驕傲、冷淡，過度自吹自擂，自信過剩，競爭心過剩。

## 第4型 基本個性——想要與眾不同者

第四型的人，對於自身的「與眾不同」感到自傲，重視「感動的心情」勝於一切，另外則有厭棄平凡的一面。平時，如果能獲得身邊的人表示「真是個獨特的人」、「有你在身邊，對事物的感受總是特別深」之類的讚嘆，會讓第四型的人感到特別心滿意足。

除了正面的感動，第四型對悲傷、孤獨等情感的感受很深切，因此會特別顧慮身邊人的心情，喜歡激勵安慰旁人。此外，在第四型的人心裡，生活彷彿一齣戲劇，自己正是其中的主角，不管一舉一動，甚至外觀打扮，都比一般人洗練許多，襯托出第四型深具品味及兼具優雅和神秘感的特點，顯現出個人魅力。

表現力豐富的第四型，尤其擅長做象徵性的呈現，讓自己總是與眾不同，連帶地也為周遭的人形成許多良性的刺激。第四型獨有的美感、高尚的品味、優雅氣質，不但是團體裡眾人所憧憬的對象，也會使所在環境的整體氣質向上提升。

由於第四型的人常常追求身心上的感動，喜怒哀樂等任何一種情感強烈上升時，特別能感受到活著的實感。再者，對生死、性、心理陰暗面抱有濃厚的興趣，第四型覺得與這類激烈課題正面對抗的人特別有魅力，容易受到吸引。



另一方面，在社交上的往來雖然應答無礙，但事實上對於這種無法在深刻層面產生關聯的場面式交情不感興趣。

在身心狀態平衡協調的時候，第四型的人給人的印象是：充滿創造力、獨特性，具有豐富的感受性，浪漫、藝術氣息和洞察力，遇到狀況時能夠堅忍地支撐住旁人，平時生活裡各種層面上展現出卓越的品味。

但在身心失調的時候，第四型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：感情的起伏大、獨斷獨行，倚賴心重，被害者意識強烈、善妒且具有獨佔欲，獨善其身，過於堅持自己的想法，一低落就封閉起來。

## 第5型 基本個性——知識豐富的觀察者

第五型的人，喜歡增進學識、知識，時時注意讓自己的腦筋保持靈活清明。雖然擁有優異的分析力和洞察力、觀察力，但因為堅持做一個客觀的旁觀者，不但很少開口，也習慣推辭旁人的好意。較偏好獨自一人，非常重視獨處的時間。受人誇讚「真有學識」、「聰明人」、「什麼都懂」的時候，內心會特別感到滿足。

能夠清楚地掌握彼此之間適當的交情和距離，是第五型的特殊才能。即使處於壓力中，思考也不會變得混亂，能夠以一貫的冷靜態度做出決定。

具有出色的理解力，不管是讀取別人隱藏在話裡的意思，或是洞悉各種事物的真實面貌，都難不倒第五型的人。此外，第五型還有一項難得的特技，能夠不藉由語言，改以肢體動作或表情等互動來讓對方感受到親暱感或愛意。

在工作上，第五型會在工作開始前或發表意見前，勤懇地事先收集好情報，喜歡確實掌握整體狀況。待職務劃分好，第五型就會開始努力完成，但有必要的時候，也能夠在不侵害對方主導權的前提下，提出適當的建議。



第五型不喜歡批評、論斷他人。碰到對方犯錯的時候，能夠有柔軟的心胸以沉穩的態度給予指謫，這難得的優點，可說得自第五型的人一向深思熟慮之賜。

從另一方面來看，第五型意外地頗能發揮幽默品味，熟悉如何輕巧地化解尷尬場面。

在身心狀態平衡協調的時候，第五型的人給人的印象是：具有優異的分析力、聰穎過人，忍耐內斂、行事獨立，個性冷靜沉著而有寬廣的視野。

但在身心失調的時候，第五型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下的感想：極度消極，輕忽感性的重要而一味推崇知識學術，缺乏適應性，對人冷淡、見外，講話太直接難聽等等。



## 第6型 基本個性——安全至上的謹慎者

第六型的人極為重視「安全感」，在每一個行動前，都會仔細衡量過兩面的影響。想要追尋「強大的保護者」，同時對自己的保護者極度忠誠而具有責任感。另一方面，對於自己無法認同的壓迫很勇於反抗，悉心傾聽弱者的請求，碰到情勢不妙的戰鬥也會不畏懼地正面迎戰。

為了對得起自己的使命感，以及負起對他人的責任心，不怕犧牲自己，對眼前的成功或名聲不太執著，因此會不計較得失地不斷付出努力。再者，對認同的事或受打動的美好理想十分忠誠，能夠為了達成它而盡全力拼搏。

除了對「忠實」、「坦率」等評價會感到滿足之外，面對「違反社會規範的人事物」具有「即使會冒上風險，也勇敢站起來面對」的情操，認真地遵守社會規範的行為模式，也是第六型的特徵之一。

同時，第六型也擁有能夠從對方微小的言行之間，讀取出對方真正心意的能力。面對弱者有豐富的同理心，如果和對方建構出信賴關係，將發揮出更進一步的溫柔和體貼，付出無微不至的照顧。



第六型的人如果有了可以互相信賴的夥伴，即使面對的情況極為險惡，只要是判斷為對自己有價值的戰鬥，就會有放手一搏、全力以赴的勇氣。

在身心狀態平衡協調的時候，第六型的人給人的印象是：溫柔、感情豐沛，待人忠實、忠誠，思考具邏輯性而聰慧，既幽默又機智，做事有責任感。

但在身心失調的時候，第六型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：多疑易怒，猶豫不決，對自己失去自信，陷入被害者意識中，感情不穩定、極度消極保守、拼命往小地方挑毛病。

## 第7型 基本個性——講求計畫的快樂主義者

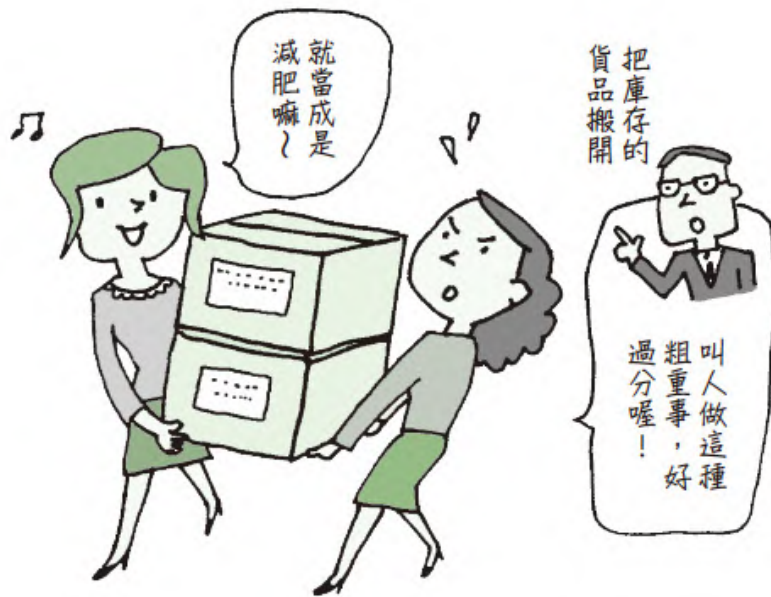
第七型的人，凡事都抱持著樂觀主義，身邊總是洋溢著明朗的氣息，很懂得怎麼在日常生活中發掘樂趣。

就算碰到煩惱，也具有足夠的能量讓自己把注意力放在事物的光明面，總是在追求令人快樂或有趣的事物，只要能感受到快樂的心情，就算不會有實質收穫的事，也能義無反顧地傾注熱情。

精神狀態夠好的時候，由於碰到任何人都覺得充滿好感，希望能夠為每個人都帶來幸福，周遭圍繞了許多喜歡的對象，自己也散發出強大的魅力。

平時總喜歡訂定各種追求快樂的計畫，不管是在思考新點子或是實際執行時，永遠不缺旺盛的好奇心與豐富的想像力。感到「好快樂」、「開心得不得了」、「計畫多的是」的時候，特別能感到生活的充實感與滿足感。

兼具了對創造力的熱情和積極的執行意願，在職場上是不敗的點子王或熱門的網路工作者。生活上對任何事物都採取肯定的角度，總是能帶給周圍的人許多新的啟發，帶動大家的企圖心，可說相當善於在開始工作前，就為所有人蘊釀出積極熱烈的工作氣氛。



另外，第七型也十分擅長論理，從一個單一法則構築出新的概念、在乍看下互相衝突的兩種理論間找出共通點等等，是第七型的人的優越能力。

在身心狀態平衡協調的時候，第七型的人給人的印象是：充滿想像力、開朗又樂天的人，擁有優秀的集中力、行動力，行事相當獨立，既不怕困難，對事物也抱有好奇心，是一個熱愛追求浪漫感的享受家。

但在身心失調的時候，第七型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：集中力不佳、缺乏忍耐力，思考雜亂無章，易怒而不負責任，太過自戀、見風轉舵、欠缺協調性等等。

## 第8型 基本個性——追求力量的強調自我者

「我是個為了自己認同的正確道路而全力奮戰的戰士」可用來單刀直入地形容第八型的人。他們隨時隨地都保持著能与他人一決勝負的堅定心理狀態，洋溢著勇氣與能量，能夠迅速地注意到不正當的、怠惰的、虛榮心等情狀，並且堅定地面對。同時也把揭發他人的壞主意或偽善面具，當作自己的使命。

討厭明哲保身的做法，個性剛正不阿，不管面對誰，都能用真正的自己和真心話來應對。待人處事既不諂媚又誠實，會奮不顧身地挺身保護弱者，正義的個性贏得許多人的敬佩。

第八型的人最感到滿足的事，便是深切感受到「擁有力量」、「我辦得到」、「充滿力量」的時候。

在工作上，碰到障礙時會毫不遲疑地負起責任，發揮出他十分值得信賴的領袖能力。再者，第八型善於掌握團體中的權力分佈圖，因此能夠巧妙地彰顯出自己的「強大」，確保個人地位不受動搖。

第八型能夠很清楚地理解身旁人們的人際關係立場，因此擅於拿捏對待每個人的態度，面對足以信賴的對象時，更不吝惜時間和精力，會展現出格外不同的心力去經營。



在身心狀態平衡協調的時候，第八型的人給人的印象是：充滿力量、注重正義、做事很有擔當，富有直覺本能，獨立自主，待人處事坦率直接，毫不矯飾。擅長照顧人，洋溢著自信和實力的可靠對象。

但在身心失調的時候，第八型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：隨時都要吵起來似的態度、欠缺柔軟度、不會看臉色又衝動無禮，瞧不起人、以自我為中心，猜忌心強烈、傲慢自大，態度上對下等等。

## 第9型 基本個性——注重和諧的和平主義者

第九型的人不喜歡內心出現混亂或焦慮的情緒，是個盡可能避免糾紛和尷尬場面的和平主義者，在「冷靜沉著」、「充滿和諧的狀態」時，特別能獲得滿足感。第九型的人具有和他人同化的特質，很容易受周遭的人影響，以取得融入團體的立場。如果有良好的環境，第九型能保持開闊的心胸，培養出不動搖的信念和堅忍的定力。

比起貫徹自己的主張或原則，第九型更重視和周遭保持和諧的氣氛，因此不管是誰來訴苦，都會細心地傾聽，共感對方的煩惱和心情。

由於完全不會想要說服他人接受自己的意見、或是使用自身的影響力去改變他人，對權力也毫無欲望，因此第九型的特點就是具有率直接受對方的柔軟包容力。第九型擁有深厚的體貼心情，能感受到對方的人生中什麼才是最重要的。能夠把對方的期望放在自己的意見之前，第九型的人可說具有優異的共感才能，讓他們能夠感同身受地去為對方設想。沉穩而溫柔的個性，總是讓身邊的人感到特別寧靜和安穩。





碰到有人意見對立的時候，第九型的人會選擇先仔細聽過雙方的意見，營造出能夠心平氣和地談話的氣氛。運用極為公平的判斷力，以弭平雙方的認知落差為前提，耐心地為雙方調停。

在身心狀態平衡協調的時候，第九型的人給人的印象是：個性穩定且心胸寬大，很能為他人感同身受。個性富有協調性，喜歡保持平穩和諧的心情，凡事不抱持偏見，待人處事很有耐性，散發一股自然、不矯揉造作的氣息，不容易動搖。

但在身心失調的時候，第九型的人表現出來的模樣容易讓人產生以下感想：欠缺自信，需要人照顧，自己又不振作。流於逃避現實、不用功、散慢魯莽，愛嘴巴上逞強，遇事隨波逐流，態度消極。



## 第2章 瞭解折磨你的「束縛」是什麼

想要改變自我，首先必須瞭解自己個性中的缺點或不好的傾向。

去探究自己有哪些地方討人厭，絕非一件輕鬆愉快的事。也可能有些人會看到後面章節的敘述後，氣得說：「我才沒有這麼糟糕呢！」

但是，瞭解隱藏在個性裡不好的傾向，能夠幫助人更深一層地認識自我。如果能正確地瞭解到「我是個有○○傾向的人」，相信也能將自己的內心狀態往改善的方向調整。

九型人格學說中，對改善負面要素的解釋是「先注意到，才能著手撫平」，發掘出自己個性中的負面傾向，正是如此重要。再加上，透過知道缺點，原先對自我的抗拒和嫌惡感，也能踏上消解之路。

其實，大多數人都隱隱約約地知道自己在個性上討人厭的部分，只是無法一針見血地抓住它，總是抱著模糊的揣測，悶在心裡。

轉念一想，如果自己的弱點、缺點和有問題的部分，能夠一一地找出來，不就能訂立計畫，有效地去改善它了嗎。

來到第二章，探索自我的旅程將接觸到存在於自我的負面部分，同時，我們也將從中找到能夠改變自己的關鍵。



# 漫畫 掌握自己的個性傾向，人際關係便能獲得改善





# 煩惱、痛苦、鑽牛角尖，都是來自你的「束縛」

---

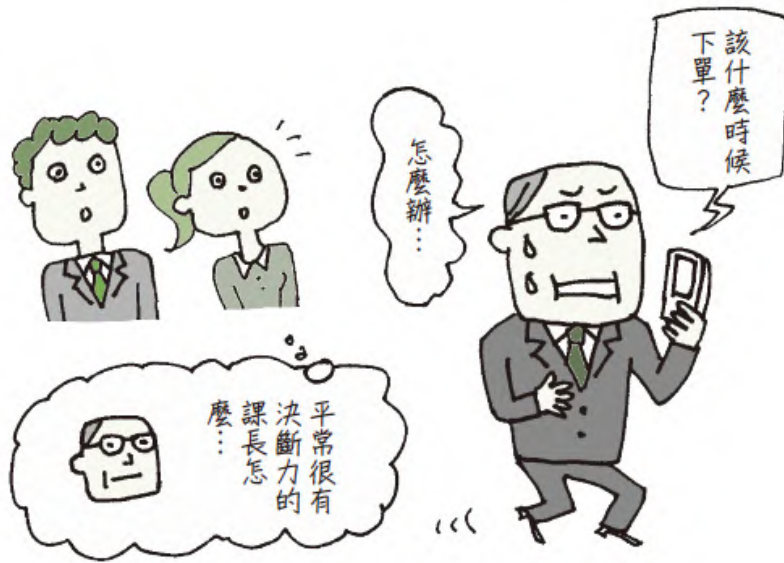
不管是誰，在擁有魅力、才華和各種能力的同時，也都具有缺點和不擅長的弱項。「為什麼總是用那種責怪人的口氣講話？」、「這麼簡單的事，為什麼還要猶豫不決？」、「為什麼要那麼容易屈服於旁人的臉色？」看到職場上，主管和部屬、同事之間的應對和往來，心中不時浮現這類疑惑的人，想必不少。

當這些人在碰到困境時，個性中這方面的傾向，將會更加強烈化。當心理狀態遊刃有餘時，我們通常很能依照自己的心思愉快地做事。當工作順利，在職場上的人際關係也順遂，健康及私人生活領域也都沒問題時，自然能夠對旁人多加體貼，看待事物的眼光寬廣友善，接受新觀念及價值觀也不是難事。

不過，人一旦陷入困境，反應和心情都會被局限在極狹小的範圍內，容易做出平時自己並不喜歡的行為。陷入困境時所顯露出的態度，比起順遂時更能反應出一個人的本質。

九型人格所說的「束縛」、「自我局限」，指的是一種存在於本質中，讓原有的負面的一面惡化的原動力。





探索九型人格最重要的階段之一，就是瞭解自身的「束縛」。束縛是九種類型的本質中原生帶有，因此連「束縛」本身都是依照每個人的類型，而有各種獨特的性質。各類型的束縛和每個人的本質一樣，隱藏在內心深處，不論是旁人或自己，其實大多時候都難以一窺其真面目。

但是，九型人格能夠將每個類型所隱藏的「束縛」真面目，明確地指出來。只要能夠正確地掌握自己的類型，就能依照九型人格學說的指引，深入挖掘出困住自己的束縛。找到它的真面目，就等於找到了離開它的路標，能將自己以往被局限住的可能性全部解放出來。

就讓我們一同鼓起勇氣，去接觸你我內心都存在的黑暗面吧。

## 第1型 束縛——對自己或周遭感到憤怒

第一型的束縛，就是傾向「追求人生中的一切都要達到完美」。

第一型的人總是想全力以赴地將事物推展至完美，對周遭的人事物也抱有同樣的期待，但在現實社會中，不太可能出現完美的結果，因此第一型常在生活中對自己、對周遭感到憤憤不平。

但本人對這股憤怒通常沒有自覺，不太會深究自己為什麼有這股情緒，反而較傾向於把無法形容的不滿，埋藏堆積在心底。因為對第一型的人來說，輕易地在人前發怒，不就一點也不「完美」了嗎。

大多數的第一型，都還保有小時候飽受周遭的人期待，被賦予重大責任感的記憶，讓第一型從小就發展出一套比其它人更發達的監督系統，時時敦促自己行為舉止正當無誤。就好像在心中住了一位「批判者」，在過度堅守心中這位批判者所下達的「正確」規範時，第一型的人逐漸習慣將自己的欲望和需求往心底壓抑。

直接來說，第一型並沒有太多心靈上的餘力去注意到自己真正的情感變化。但人不可能無上限地將情感壓縮在心底，久了人會變得容易焦躁，在出現激烈的憤怒情緒時，很有可能會一口氣全部爆發出來。再加上太一廂情願地堅信「不完美的話，絕無法被社會所接受」，連別人不會注意到的部分，第一型也常會在心中批判自己、或批判後再為自己進行辯護。



不僅對自己嚴格，由於對旁人的要求也高，已經檢討過的事也很常再提出來，不小心成了周遭眼中愛挖舊帳的人。舉例來說，第一型對於自己認為不太夠完善的同事或部屬，容易因為過度關心成果而有吹毛求疵的嫌疑，或不時責怪他們不夠用心改善，因而建立出苛刻待人的形象。

另一方面，第一型在承認自己的過失後，會虛心地接受，並堅忍地去努力彌補先前造成的損失。



## 第2型 束縛——不承認自己需要旁人的關愛

第二型的人篤信「幫助他人、犧牲自我的精神比一切更重要」，所以，他們一心想將自己的愛灌注在別人身上，對於自己心中「也想從別人那裡得到關愛及幫助」的情感，有加以否定的傾向。「沒注意或不承認其實自己也需要旁人的關愛」，正是第二型的束縛所在。

也因此，第二型在誠心誠意地為人付出，渴望幫上忙時，會在無意識間索求對方的感謝或報答，並操縱對方的心情以獲得想要的回報。正是因為明明自己強求旁人的關愛，卻不肯承認，才會輾轉發展出如上的行為。

再者，由於在人際關係上害怕受人拒絕，不管在精神思考上，或是生活嗜好上，都會有配合對方的傾向，本質上具有容易迷失自我的一面。為了博取對方的喜愛或好心情，會忘了注意自身的情感需求。但在過度配合、感到身心疲勞時，會產生出完全相反的心情，抗拒為別人做任何一點事。

平常明明是個非常溫柔體貼的人，但狀況無法依自己期望地順利進展時，便會覺得周遭的人都不肯來體諒自己，累積出過量的疲憊感後，會開始出現容易怨懟責怪他人、一點小事情就氣憤不已的一面。



第二型的童年時代，大多是個性體貼開朗而特別受到大人寵愛的孩子，因為年幼時很清楚大人認為自己很可愛，能夠自然發揮出正面本質。

有一部分的第二型，有能力掌握特定對象的需求，並會試圖去操縱對方的反應，這是第二型在無意識間促使對方「回報」自己的行為表現。

也可以說，第二型在追求的，是自己能夠成為對方心目中特別的人，並希望對方灌注關愛和情感給自己。

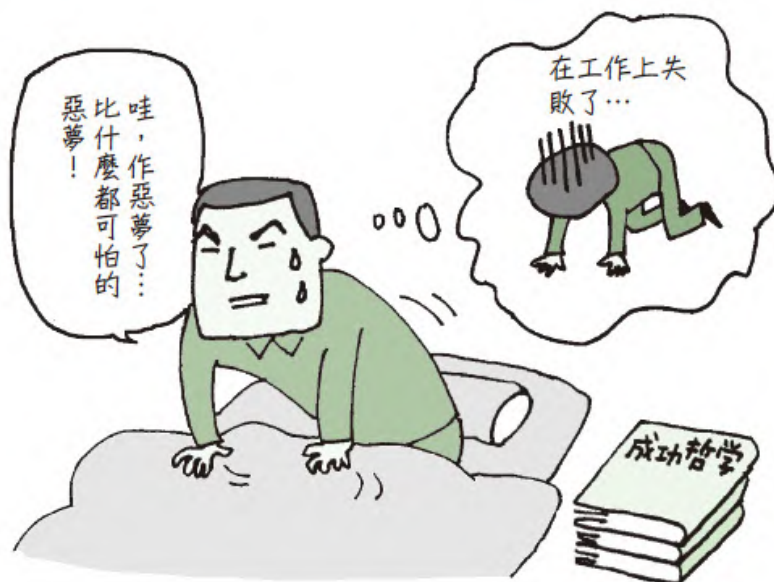
## 第3型 束縛——只考慮自己是否達成目

第三型的束縛類型，在於「對人生來說，最重要的就是達成目的、獲取成功」的思考模式。

「只有達到目的，才能證明自己的價值」是第三型堅信的原則，人生中的一切，有價值與否，都用一把「成功」的尺來衡量，最害怕的事就是因為失敗，失去實績和地位，自尊心一敗塗地。

在第三型的眼中，部屬有如「達到成功的工具」，因此只看重優秀的人才，對能力較差或思考型的非執行系人力，甚至有嫌棄討厭的可能性。

此外，由於把「幹練的業界精英」這個理想形象和自己同化了，對自身也有過度要求的傾向。只要沒有太大的狀況，第三型的人幾乎不會去煩惱或考慮負面的問題，也就是不去面對自己的真實內心。



第三型的幼少時期，通常有絕佳的成績或腦筋聰穎等等，受表揚誇讚的自傲事蹟不勝枚舉。將過多情感投射在成功體驗上，使得注意

力的重心也都在如何獲取大人們的寵愛，長大成人之後，在社會上則追求更高階的「成功 / 來自他人的肯定」。「重要的是實績和能力，而不是感情」，這種工作狂式的價值觀，形成了對失敗的極度恐懼，也讓第三型的人對成功抱持過度的執著心。

再來，為了能減少家庭生活等容易產生內心情感糾葛的往來，更樂於做個獻身於工作的人。就算和家人或情人一起，也通常不會是放鬆悠閒地互相陪伴，而會選擇一起從事運動等休閒方式。不是以心靈的交流為主，改以一起進行某件事來當作愛情的表現。

這是因為，內心的交流會伴隨著牽掛，第三型想要避免心裡有太多情感牽絆，以免降低了工作時的生產效能。

## 第4型 束縛——抗拒平凡

第四型的束縛，簡單歸納來說，正是「不甘於做個平凡人」、「希望自己在別人眼中是個與眾不同的人」。

由於對自己的感受力相當有自信，導致第四型的人習慣一味地往感性的世界裡鑽，產生對現實世界視而不見的傾向。對眼前的「現在」感到不滿足，總懷抱一種「我真正的人生現在才要開始」的想法。

此外，太自顧自地認為「我是個很難受旁人理解的人」，一邊想吸引他人的注意，一邊卻又抗拒對方進入自己的內心面。相反地，對周圍也容易感到距離感，這個特質太強化時，有可能陷入低落、憂鬱的狀態而封閉自我。

再者，自認為對事物的瞭解力與透析力比別人更好、更有思想，在與朋友的交流中，經常顯露優越、自滿的態度。



第四型的人之所以認為「我是個很難受旁人理解的人」，其原因可以視為來自童年有被父母拋棄或放棄的記憶，認為自己已經飽嘗痛苦與孤獨滋味的關係。但第四型所抱持的「被拋棄的印象」，很可能大多都是其它型的人不會產生同樣感受、在日常生活中常見的情況。

正是因為小時候發生的某事，使第四型感覺自己是「會被忽略的渺小存在」，受過傷害的自尊心較低，第四型才會刻意強調優越感，以及執著於成為「與眾不同」的人，也就是說，是心理陰影造成的反動。

而培養獨特的興趣或刻意營造戲劇化的形象，則是第四型正在努力務實地重建自尊心的行為。

此外，特別熱心於令人羨慕的工作或特別的工作內容，也是為了避免失去自尊心的防禦行為。

## 第5型 束縛——逃避空虛感

第五型的人，有受到「逃避空虛感」的窠臼所束縛的傾向。而第五型之所以經常感到空虛，是由於習慣認為「身邊的人都很膚淺」。在和旁人保持距離的同時，為了彌補內心的空虛感，才轉向於專心吸收知識。

第五型最無法接受的就是被人認為「愚蠢」，因此深信豐富的學識、面面俱到的思考、細心周到的觀察等等，都是人生中極重要的部分。

對第五型來說，現實生活也是他觀察的對象之一。用自己的雙眼去觀察現實，加以個人的解釋，整理出一套自己的規則。由於在想像的精神世界中，反而能夠較無障礙地體會原本存在於現實生活中的喜悅，因此與其真的去接觸現實，第五型的人更喜歡獨處的時間，很容易變得離群索居，和社會群體疏離。

再者，憑藉豐富的學識、知識，第五型自信能夠做出各種正確的判斷，不管碰到任何事都習慣獨自思考面對，認為單槍匹馬去追求或完成一件事物，才是關鍵所在。



以上的特質，可解釋為童年時代曾受到家人的冷落而感到寂寞，或有一部分是家人過度干涉帶來的反動，讓第五型認為情感上的渴望和焦慮不安，是一種沉重的負擔。以至於對牽涉到情感的種種事物敬而遠之，也無法坦率地面對自己的內心。第五型認為，為了避免有太多情感上的牽扯，不索求、不期待，才是聰明的做法，為自己刻上了消極與性好孤僻的特質。

不過，第五型並沒有意識到自己把情感隔離開來，對於旁人對自己「缺乏情感」等評價，並不認同。對本身情感世界的狀態，可說完完全全地毫無自覺。

在周遭的人眼裡，或許覺得第五型看來遠離社會，有如社交活動的孤島，但事實上，只要不是極度孤僻的狀態，第五型並不會感到寂寞，即使獨來獨往，似乎也不太會感到無聊。



## 第6型 束縛——無法信賴權威

第六型的人受到「對權威的不信任感」所束縛，有將恐懼感埋藏心底的傾向。為了逃離恐懼感的重擔，一方面產生出「想要受到強大的保護者守護，我會對那個人永遠忠誠」的心情；另一方面也同時具有「我要站起來全力反抗強權，才能讓我不需要不安」的念頭。

這兩種是乍看下完全相反的兩種人性表現，但其行動的動機都來自恐懼，而所求目的則同樣是為了求取安全感。動機和目的相同的兩種相反行為，共存於同一個人的身上，就如同一張紙有正反兩面。在這點上，第六型可說在心底隱藏了旁人光看外在言行舉止，便無法辨識出來的複雜人性面。

大多第六型的人，記憶中都曾經被撫養自己的長輩或雙親，毫無正當原因地斥責或打罵，換言之，父母並非可以交託信賴的對象。再加上撫養者的情緒或行為沒有道理可循，第六型有必要時時提高注意力以提早發現危險，因此訓練出能夠讀取旁人心情的能力。同時這也可以解釋，為什麼第六型會無法控制地對他人抱持疑心。

再者，第六型對依照自己的意志做事感到恐懼不安，因此不擅長完整地完成一件事。為什麼呢，因為即使自認為構想極出色，但也會更感到質疑是否真的是個好構想，因而躊躇不前，鮮少真的動手進行。



受到周遭期待的目光時，第六型的人雖然會為了回應眾人的期望而全力以赴，但同時也會有許多疑慮和不安，所以常常會試圖避免踏入需要背負起責任的立場。舉個例子來說，明明想成為老闆心中的第一名，但因為害怕背起重大的責任，所以寧可當第二名就好。

不過，第六型的人並不認為自己比其它人抱有更多恐懼，那是因為這份埋藏內心深處的不安和恐懼，是以極為緩慢的速度漸漸凝聚而成的。

## 第7型 束縛——逃避面對痛苦

第七型的人會碰到的束縛，在於「堅信人生非得是快樂的不可，痛苦、難受的事情全都要避開」。

不管是工作或私生活，第七型總會準備許多快樂有趣的計畫，並且同時進行，討厭專注在一件事情上。這是因為，如果把注意力都放在同一個事物上，當這個事物變得不那麼讓人開心時，第七型最重視的快樂就消失了，多個計畫可以確保隨時都有其它的快樂事物存在。這也可以解釋為：如果將心力專注在一件事上，很可能會透過進行這件事而發現自己能力有所不足。因而想要分散注意力，也為自己準備好台階。

第七型具有確信自己十分優秀的深度自戀傾向，因此不願接觸到自己不夠好的那一面。如果專注在一件事上，有可能會從中遭遇強烈的挫折感，所以採取了同時進行許多計畫的反應。再者，在人際關係上有感情冷淡的一面。當第七型和某個人待在一起，在乎的並非這個對象本身，而是「共同渡過的快樂時光」。

探究其原因，會發現因為第七型喜歡的是和許多人一起共享歡樂，而不是和某個人建立起深刻的連結。但大多數對象無法理解第七型所持的觀念，所以經常有第七型的人被貼上「喜新厭舊」、「沒句真話」等標籤。



第七型樂於追尋能夠欣賞自己的人，可是一旦對方無法瞭解自己的優秀之處，便容易出現「被拒絕不是我的錯」的反應，試圖找各種理由來將自己正當化。

第七型抱有的強烈樂觀主義，會在生活中反覆作用，形成以上種種特質。第七型的童年時代，必定有許多快樂的回憶，而那些不甚美好的回憶，第七型的人會在無意識間將它封上蓋子掩藏。第七型甚至會以不自然的態度，刻意無視悲傷或難受的事。因為第七型正是透過不斷去重複「自己是快樂的」想法，來證實自己的人生總是一帆風順。

## 第8型 束縛——虛張聲勢，隱瞞脆弱

第八型的人受到的束縛，在於「誇示自己的強大，將自己脆弱的部分隱藏起來」。相信唯有力量，才能證明自己的價值，得以守護個人尊嚴，可說是第八型的信條。

第八型想成為決策關鍵領導人物的意識很強烈，藉由促使他人服從自己的意見，能夠得到安心感。也因為自認是個「保護者」，當碰到認定是敵方來犯的情況時，會挺身而出保護弱者。

這是因為第八型對童年時代的回憶大多是帶有鬥爭性質的事，強者受到尊重、弱者受到輕蔑的價值觀，早早就深植在第八型的個性中，如果無法確認自己是強者，便會感到動搖不安，因而發展出保護自己的方式，感知他人惡意的天線訓練得特別敏銳。

第八型雖然能夠清楚流利地把自己的要求傳達出來，卻意外地極不擅長表達自己心底真正的願望。這多半來自第八型不願正視自我內心層面的關係。第八型的注意力天線總是朝向外面，以正義的執行者身分，時時刻刻找尋應當受到糾舉的對象。會容易養成這種習慣，是因為第八型如果仔細檢視自己的內心，將會發現自己和別人一樣有懦弱或卑微等脆弱的一面，導致下意識地將注意力往外發展。



也因此，第八型的人不質疑自己的觀點。這是因為如果反覆檢討自己的意見、去挖掘自己的真正想法，立場便會開始鬆動，態度也可能動搖。

由於處於領導及支配的地位，使周遭的人服從自己，可以為第八型的人帶來安心感，所以第八型的人會不時去破壞別人設下的規定。這是因為在破壞規定的同時，能夠確認自己的力量強大與否。

第八型的人由於永遠處於備戰狀態，同時也不懼怕與人正面開戰，所以常使周遭的人感到害怕。

## 第9型 束縛——躲避與人的牽絆與糾葛

「避免與人產生牽絆」，可說正是第九型的人的束縛所在。

為了不想擾亂眼前的和平狀態，他們會主動去配合周圍的人。第九型的人把維持安穩和平的生活視為人生第一大目標，因此這種無為的觀念一旦過了頭，就會變得消極無力和怠惰。

由於第九型並不抗拒放棄自我去配合他人，因此具有對別人感同身受、將心比心的體貼優點，但另一方面，在工作場合，碰到一個新提案的起始階段時，會無法依自己的意志行事，下不了決定，而變得過度順其自然。再者，當已經參與到一半，發現有什麼自己不情願的狀況時，也很難開口拒絕。

第九型的觀念很容易受影響而與人同化，不管什麼對象，看在第九型的眼裡都覺得頗有道理，導致常常拿不出一個自己的立場來。如果碰到壓力，迫使第九型一定要做出決定時，通常會在「不然就聽對方的」、「不然就全都不要好了」裡，做出二擇一的抉擇。當第九型選擇「不要面對」時，傾向於對這件事不聞不問的態度，採取等待問題自己消失的挨打式戰術。





這是因為，第九型會擔心如果自己下了決定，別人會不會因為這個決定的成敗，而來瞧不起或批判自己。為了能確保自己的安全地位，萌生不要有個人意見較好的念頭。

第九型在童年時大多有過被冷落的經驗，一股勁地認為「沒有人會在乎我看重什麼事」，導致將自己心中真正的願望丟開，說服自己也認同那不重要。逐漸地對個人的意願感到麻木，習慣忘掉自己的真正想法，認為自己的需求是不值得一提的東西。

正因為第九型的人有上述的束縛存在，經常無法好好安排輕重緩急的順位，即使眼前有非立刻動手不可的事，也很容易選擇先做一些無關緊要的小事。



## 提供動力的三大主導中樞

---

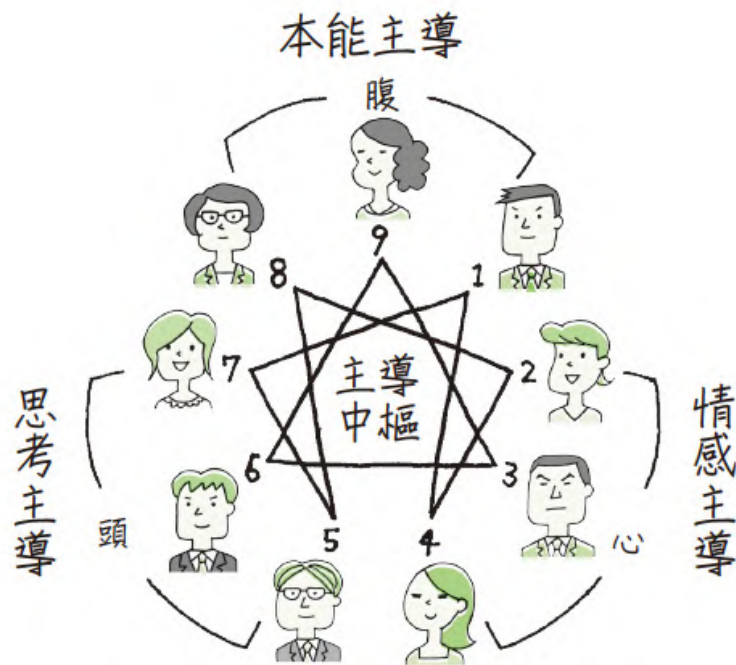
為了瞭解每種類型的「束縛」，我們需要先分類出各種類型的「主導中樞」。在九型人格的學說中，清楚地歸納出，人類由三個主導中樞來供給他們生活中與工作時的動力。

這三個主導中樞分別為：(1)本能，(2)情感，(3)思考。而各種類型所趨向的主導中樞如左圖所示。

**1本能主導**.....作用在本能及習性層面。不受個人意志的影響，會在本能的支配下自然地採取行動。

**2情感主導**.....作用在情感層面。情感最主要是與他人有所關聯時產生種種變化，因此受情感主導的類型，和周遭人們的牽絆特別深。

**3思考主導**.....作用在思考及內省層面。人類在思考時會自現實中抽離，因此受思考主導的類型，在遠離現實或旁人的思考過程中，能夠發現事物的意義或重新建構出看待世界的方式。



如果能夠將上述三種主導中樞全部掌握在手，面對狀況時自在地運用最適合的主導中樞，就能夠擺脫種種局限住自我的「束縛」，發揮出廣大的可能性。

但是，九型人格中的任何一種類型，沒有哪個同時受到三種主導中樞所驅動。正因為每個類型都有偏重的主導中樞，才会有各自失衡的面貌。所謂的束縛，可以說正是來自人格機能的不完整。

九型人格分屬於三種主導中樞，三個為一組，而位在兩端的那個類型，可以在一定程度上使用隔壁組的主導中樞。譬如位於思考主導的第七型，也能夠使用隔壁組的本能主導中樞。但是，第七型和情感主導的那一組完全沒有相鄰的接點，因此很難使用情感主導中樞。

## 「主導中樞」偏重的方向

現在讓我們來看看偏重哪個主導中樞，會有什麼樣的傾向。

### 偏重本能主導的類型為1、8、9

偏重本能主導的人，把「自我的存在」看得比什麼都重要。因此，尤其希望旁人的注意力轉向自己，在各種場合中會計較自己的地位和立場，具有將自己設定在某個地位上，進而去控制其它人的一面。

對「非成功不可」的事特別熱衷於投注心力，對自己或旁人都會做出許多期待和要求。在任憑自己的熱情來帶領、服從本能行動時，特別能獲得充實感。本能是由過去體驗過的感受所形成，因此其行為及意志可說也受到過去所局限住了。

### 偏重情感主導的類型為2、3、4

偏重情感主導的人，最關心的事莫過於和別人的牽絆和關聯，傾向於看重「別人喜不喜歡我」。

牽扯到別人時，在意的焦點容易放在「他是善意的？或是有敵意的？」、「是喜歡我還是討厭我？」並且會去掌握對方需要什麼，因應對方的喜好，適時地討好或伸出援手，藉以觀察對方的反應。這可看作一種企圖控制對方的行為，而控制的目的則是希望對方能因此產生對自己的好感。

### 偏重情感主導的類型為5、6、7

偏重思考主導的人，看重的東西是「個體與整體的關連性」，思考時特別重視來源根據及知識資訊。縱觀事物的全貌後，掌握自己和旁人的定位，第六型的人就能瞭解到發生了什麼事。能透過將自己和對方的立場對調，將心比心地理解對方的立場或心情。

經由這種方式，由思考主導的人，即使不特別去探究對方的心思，也能夠與對方感同身受。透過由思考建構起來的模擬方式去累積感受，能瞭解到許多事，也就能從模擬的過程中判斷出自己該如何行動了。

## 第3章 改變自己的

即使是同一個人，由於當天的心情、所處的環境及狀況、所面對的對象有所不同，經常會展現出與平常完全不同的面貌。

因為心理壓力而變得焦躁的話，難免會出現「強詞奪理」、「不搭理人」、「態度高壓」、「以自我為中心」等旁人和自己都不喜歡的一面。相反地，如果心理狀態穩定，則會容易表現出「寬大體貼」、「積極有活力」、「深思熟慮」、「關懷重視他人」等正向的一面。

不過話說回來，也會有因為受到適度的壓力後，反而能激發出自己優秀一面的情況；也有人處於完全無壓力的環境中，就會變得怠惰散漫，露出種種負面的壞習慣。

九型人格的目的在於引領大家獲得新的能力，讓自己不論在平常狀態、處於壓力中或安心狀態時，都能穩定地照常發揮出最佳實力。直接地說，獲得讓自己內心能在任何狀況下都保持穩定的平衡能力，正是九型人格的目的所在。

在第三章中，將要告訴各位如何去掌握這種平衡感，並為每種類型的人整理歸納出踏上改變自我之路的小訣竅。

## 遇到瓶頸時，重點是控制住自己

---

在第一、二章中，相信你已經確認過自己的本質以及存在於心中的執著，也就是「束縛」所在。接下來，本書將要進入的新階段，是介紹如何將九型人格的智慧活用到現實生活與工作場合上。

一般而言，大多數的個性分類方式，會把重點放在「分類」階段。而相對地，九型人格則提供所有人極實用的生活智慧。也就是說，九型人格並不只是消極地辨識出個性的類型，而是一門能夠改革自我、實現自我的方法論。

在九型人格的概念裡，「尋找本質」的目的，是透過瞭解自己，進而發揮出潛力，並控制同化在個性中不好的習慣。辨識出個性的類型，只是朝向這個目標的起點而已。

在職場上，累積出一定的資歷後，所要背負的責任也會開始變重，在這個時期，每個人在職場外，還必須在家庭面對父親、母親，或是以丈夫、妻子的身分盡到相應的責任。

在邁向光明未來的同時，每個人也逐漸瞭解到自己的人生是怎麼一回事，說不定也有很多人開始感受到自己的能力界限，覺得現實生活中，畢竟不如學生時代預期的那麼容易發展。



這種變化，乍看之下似乎不是什麼好事，但反過來想，它也是一種試練，能促使人體認到，人生中最重要東西究竟是什麼。只有在受困於瓶頸，抱著既有價值觀就想不出改善方法的時候，人才會重新思考人生的本質，開始找尋足以支持今後人生的嶄新價值觀。

面臨這個階段時，相信九型人格能夠提供各位寶貴的方向提示。順著九型人格的闡明，藉由挖掘出真正的自己，進而找出能讓內心自我與外界達到平衡的方法。接著我們才能夠找出寶貝自己、也最適合自己的生活方式。

# 你容易掉進的「陷阱」

## 第一型

每個人在面對自己認為「好」的事情時，容易特別積極地去努力。

打個比方，聽到人說：肉是活力的來源；那麼人就會傾向多吃肉。但如果吃得過量了，膽固醇高過健康數值，對身體就有害無益了。同樣地，我們為了讓自己變好而做的各種努力，如果失去平衡的話，也會帶來種種傷害。

九型人格在第一階段會帶領人找出自己內心深處鼓動的原動力，也就是說，能辨識出對自己來說，什麼東西是最有價值的。進一步地，也教導我們該怎麼做，才能去掌握這股能量的平衡。

在此，要為各位解說的是各種類型特別容易失去平衡的情況。

為了方便瞭解，我們稱之為「陷阱」。如後面所述，每種類型都有在個性上特別容易陷入執著、無法看破的「陷阱」。大家請依自己的類型來查閱吧。

### 第一型 完美

第一型的陷阱，多半來自於對「完美」的錯誤解釋，也就是對完美的過度堅持，成了一種強迫性觀念。一心認為「自己和周遭一切都不夠完美」，無法從中獲得滿足感，久而久之，目光就只看得到缺點。為了更接近完美而投注過多心力，不由得感到自己人生「背負過多而辛苦不堪」。

為了脫離這個陷阱，首先要把「成長」的概念放進腦子中，意即萬事萬物、每個人都是經過成長才能更趨向於善美。



即使現階段不夠完美，人也會成長，一步步變得更接近理想。如果能把這個概念記在心上，相信第一型能用更寬宏大量的態度去接受自己或他人。首先，對自己更加寬容體貼一些，就是改變自己的重要步驟。

# 你容易掉進的「陷阱」

## 第二型、第三型

### 第二型 奉獻

第二型容易落入的「陷阱」，是來自於心中對自己的錯誤認知——「我的奉獻，抱著不期待回報的無私心意」，事實上並非如此。

再者，如果一味地燃燒自己去援助他人，反而會因為自我持續未受到滿足，導致感到格外焦躁不安。這樣循環下去，第二型容易發展成過度期望他人來回報自己，將過多的不滿足寄託在他人身上的「依賴型」人格。而且，具有此種傾向的第二型，多半不肯承認及面對這一點。

第二型需要時時刻刻警惕自己，承認自己對別人容易抱有過多依賴心，必須做好心理建設，在對旁人付出心力時，提醒自己不要期待從別人身上獲得讚美和感謝。

「我都為你做了這麼多事，你怎麼可以不感謝我、不來回報我。」——第二型最需要小心注意的就是這種強迫他人的情緒。



### 第三型 效率

第三型容易落入的陷阱，是心中「抱持過度執著於效率的強迫價值觀」。追根究底，講求效率的目的是獲取更高的評價，但過度執著於提高效率，很容易變得為求成功而不擇手段。

在獲得想要的成功時，第三型的人不會注意到自己已經落入陷阱中，要遭遇到心中最恐懼的失敗後，才會發現自己同時失去行事作風和內心的平衡。

第三型的人必須學著從自我內在來感知到滿足。不是從外在的成績、業績、別人給予的評價、地位來感到滿足，而是要正視及融合心中種種人性後，培養出自我判斷標準。努力地透過心中的判斷標準來覺知自己的優秀，才能保護自己免於落入被外界評價牽著走的陷阱。

# 你容易掉進的「陷阱」

## 第四型、第五型

### 第四型 真正的自己

第四型容易落入的陷阱，在於認為自己和別人不同，是個特別的存在，因此一心追求特立獨行，癥結點可說是「對自我的過度執著」。

深信「只要學會怎麼傳達出內心的深度思想，就能表現真正的自己」，於是不自覺地摒棄平凡，熱衷於成為人群中特出的存在。但是，在第四型過度追求另類的同時，和周遭的人將變得格格不入，成了孤立在旁的邊緣人，反而無法得到原先期望的生活。

為了避免自己陷入這種障礙中，在活得與眾不同而特立獨行的同時，也需要能夠謙虛地接納平凡的胸懷，習得平衡協調的心態。

### 第五型 知識

第五型容易落入的陷阱，在於過度神化「知識」，並誤認「追求知識就是要遠離世俗」。



越是追求知識，不斷運轉大腦，理性思考的運作特別發達之際，人會變得容易流於在精神的世界中做沙盤推演，而很少有實際去行動的時候。然後在遠離人群、獨自苦思之間，漸漸就會想不清楚自己要的究竟是什麼了。

此外，也因為相信「我本身就擁有能夠救助自己的能力」，所以不善於向人求助。和人的往來交際也大多停留在較淺層面，對旁人的責任感和忠誠心也較薄弱。

第五型的人必須認知到，一直以旁觀者的身分，不管再怎麼仔細地觀察，也不會瞭解人生的真正滋味。練習打從內心去驅動自己展開行動，是第五型重要的課題所在。這樣一來，相信第五型能夠在自己身上學到至今未曾接觸到的、一種全新的智慧與能量。

# 你容易掉進的「陷阱」

## 第六型、第七型

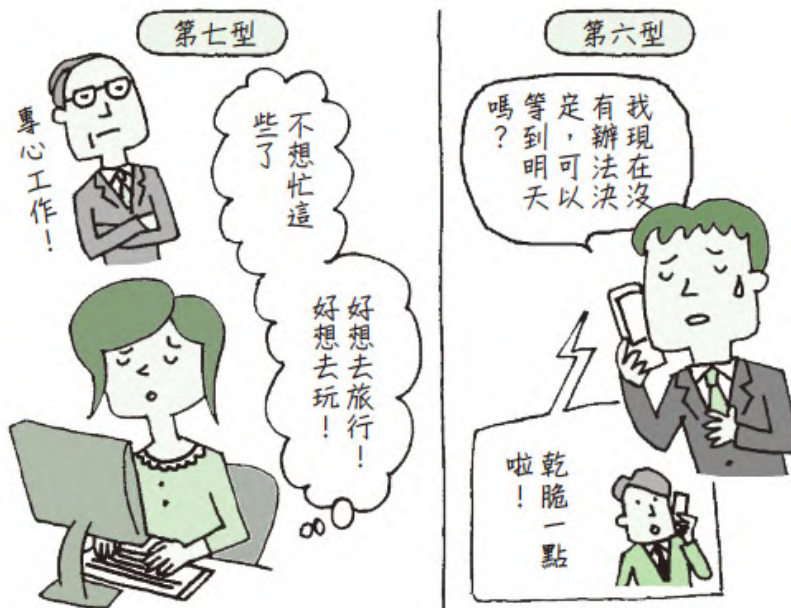
### 第六型 安全

對人生、環境長期抱有恐懼感的第六型，陷阱可說就在於深植心中的「安全」概念。當第六型陷入心理陷阱中，會變得無法靠自己來做出判斷或行動，導致過度小心謹慎，成了一個在橋邊敲個老半天，最後還是不敢過橋的人。

由於第六型將自我、自己的想法、行事作風全部劃上同一立場，因此旁人如果對自己提出生活或工作上的忠告，第六型會反射性地認為自己受到否定，容易將他人的建議視為在質疑或攻擊自己。

首先，請學著去相信，第六型有必要和外在世界建立起信賴關係。也就是說，第六型要認知到，社會上還是有很多值得信賴的人。

和許多人建立起信賴和諧的關係，去瞭解到從他人身上可以獲得自己想要的幸福，相信就能貫徹自己的判斷，堅定地面對眼前的人、事、物了。



## 第七型 理想

第七型會碰到的困難，在於「被自己憧憬的理想附身」。這裡所謂的「理想」，指的是第七型為了成就心目中的「快樂人生」，而刻意迴避人生中辛苦一面的思考行為模式。

落入這個陷阱時，會變得無法活在當下，不是在回憶過去的快樂時光，就是訂定未來要進行的快樂計畫，滿心只想著這些。如果事情無法如預期般順利進行，不得不承受不滿的情緒，就容易出現碎嘴與攻擊性的態度。

但人生絕不會只有快樂的事，為了防止自己落入陷阱，要學著去創造出具體的成果，去領悟並接受悲傷與痛苦。為了讓自己改變，要下決心去完成一個重大目標。只要學會這點，理想主義就能與踏實的態度並進，締造出真正的成果。

# 你容易掉進的「陷阱」

## 第八型、第九型

### 第八型 正義

第八型的痛苦，在於被「正義」所囚禁。不管在哪裡都看到不公平公正的一面，並且把匡正這些不正確的人事物當成自己的使命，深信自己足以正確地判斷哪些是對的、哪些是錯的，待人處事經常顯露批判的態度，對旁人的意見不予採納傾聽。

另外，心底埋藏把別人壓下去的欲望，因此對周遭環境和人容易抱持挑釁的態度，時常引起不必要的人際關係摩擦。

為了避免落入這樣的陷阱中，學習「寬大與包容」，是第八型的重要課題。也就是在待人處事時，不要受自己的價值觀與善惡觀影響，去體貼、包容他人，去容許他人。除此之外，瞭解到「能夠承認自己的弱小，才是真正的強者」，也十分重要。

這樣一來，相信第八型的人也能醒悟到，以自身的強大去壓迫他人順從，是多麼愚蠢的事。





## 第九型 平穩

當第九型發展過度時，會有「凡事隨波逐流」的傾向。

該表達自己的意見時說不出口，任由他人來決定，旁人常評價第九型「不知道他在想什麼」。這種不沾鍋的個性，可能導致種種人際問題的增生。

為人太任憑擺佈的第九型，問題點在於容易落進「看輕自己」的陷阱中。由於覺得自己沒有什麼價值，因而無法真正地重視與愛護自己。對心裡的意見沒有自信，不自覺地往別人身上尋求驅使自己行動的能量。

第九型的人要相信自己是值得被眾人所愛的存在，向外敞開自己的心胸，在積極與他人往來之間，學會建立與周遭人們的牽絆。

## 解決之道就藏在箭頭的反方向

---

瞭解了自己的「束縛」，先前的章節所提到的內容，相信也讓各位明白要如何跳脫陷阱了吧。

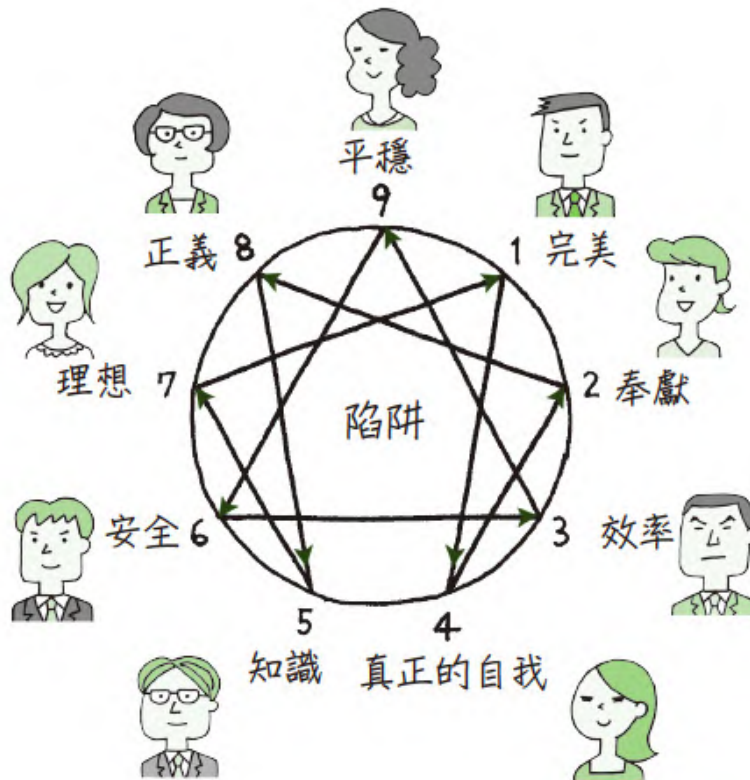
如果要說到預防性的自我改革之道，那麼，在九型人格的學說裡，還有另一種積極的改革方法，那就是「朝向箭頭的反方向」。

如左圖所示，每個類型發射出去的箭頭，代表著該類型的人在遭遇強大的情緒壓力時，將會發展的方向。簡單地說，就是行動與情緒惡化的方向。

比方說，當行動力高漲的第三型，束縛的心理強化之後，便會朝第九型的「怠惰」方向發展。對第三型的人來說，失敗正是最大的心理壓力，落入陷阱狀態的第三型，如果遭遇失敗，便會因為巨大的失落絕望感，進入自暴自棄的心態。例如原本人人都說能幹的課長，一旦被調到冷門職缺後，就變得無心再工作，得過且過，可說是最典型的例子。

在束縛狀態增強的情況下，我們被束縛影響而產生的期待，卻多半不能順利得到滿足。因為在現實社會中，比起願望順利地實現、美夢成真，更多時候人們是期望落空的，更何況這種期待是在情緒不穩定的情況下所產生的強求。

也就是說，相較之下，人們較多發生的情況，是困住自己的束縛因刺激而強化，於是心理狀態依照箭頭的方向發展。這種發展我們可稱之為「依從箭頭方向的誘惑」。



知道了這點之後，我們必須斷開「依從箭頭方向的誘惑」，反過來「積極地改革自我」，獲取能夠正面迎戰人生障礙的智慧與能力。這是一種刻意往各類型原生衝動的反方向發展的做法。

對抗內心的偏執欲望，逆流而上地改革自我，就是要「往箭頭的反方向去努力」。

## 改變自我的建議

---

生活在社會上的大多數人，都對自己能力的界限深有所感。但要找到打破界限的方法又何其困難，許多人只好不斷苦惱：我是該更積極有活力一點才好、還是應該學著更冷靜沉著一點、或者我應該放棄才對呢。

接下來，本書將依照前一頁所介紹的「往箭頭的反方向去努力」，一一說明對各個類型的建議。

例如對第八型來說，如果能朝第二型的「與他人和諧相處」發展，表示心理狀態往正確的方向好轉。但如果是第四型往第二型的方向發展，則只是從和他人的關聯中逃離，進入鴿鳥心態而已。

我們活在群體中，每個人都不時受到來自旁人的建議，也都同時帶給旁人建議。而這些建議，大多來自於過去人生經歷中所得來的經驗。

但是，當各位學習到九型人格學說，就會清楚地知道，把每個人都套進同樣的「好的定義」裡，絕對不是正確的方向。因為每個人都應該依循他本人的特質，也就是各類型的本質，各自有正確的發展方向。

對某個人來說最好的建議，對另個人來說，卻有可能是最糟糕而充滿危險的陷阱。



想要改善自己的人格與心理狀態，首先要瞭解自己的本質，以本質為前提來朝正確的方向努力。該往前進、該往後退、往左、往右，事關重要，而答案就在「往箭頭的反方向去努力」。

本章的主題正是「改變自我」，接下來將會針對各種類型，解說全面性的改變的建議。一邊與內心的自我對話，一邊依照建議去做，細心地在生活中提醒自己，改變自我需要積沙成塔的毅力。

## 第1型 建議——學習享受、享樂的生活方式

第一型的人如果想要成功地改變自己，首先要從「承認心中抱有『自己很完美』的不切實際想法，並且放棄它」開始。

原本，第一型追求完美的作風是很好的。但是，真正的完美，是要經由正面及負面兩種元素維持平衡才能實現的東西。

說的直接一些，不論是一個人還是一件事物，在他人的批判中，才能不斷地修正，精煉出更高的層級。在重複的失敗中，才能夠找出真正能夠通往完美的正確之道，因此，抱有不害怕遭遇失敗的態度是十分必要的。

被自己對完美的執著所束縛的人，心中會產生許多憤怒。第一型容易感到憤怒，也必須承認自己心中確實對他人和環境抱有不滿及憤慨的心情。首先，第一型需要明白，一個人就算顯現出他心中的憤怒，也不損及他的完美。用坦率的心情感受憤怒，並且要注意，不要將這股情緒壓抑在心裡。

將各種憤怒長期壓抑在心裡，如果哪一天壓不住了，一口氣爆發時，不但周遭的人會感到困惑，說不定還會造成人際關係上的實質傷害，如果平日就能不時地消解那些不滿的小情緒，也就不會造成後來的種種傷害了。





更進一步地，如果能夠將憤慨的心情轉化為達成目標的動力就更理想了。

此外，第一型有不重視自己的娛樂生活的傾向，對享樂的心情和快樂的情緒常用省略的態度帶過。對自己的欲望多些坦率吧！為了不壓抑憤怒的心情，對能夠帶給自己快樂心情的人多一些寬容，經過努力之後，心裡一定能容下更多快樂的心情。

第一型的人，最大的優點就是堅決向上努力的志向；以及能夠對一事物從根本開始瞭解，用論理的概念來加以解構的聰慧。一旦從對完美的束縛中解放出來，將那股能量化為幫助自己精進的武器，相信未來將無可限量。

## 第2型 建議——秉持不依賴他人的決心

第二型要改變自己，必須的第一步，就是要先從「承認自己慣於強求別人的關愛」開始。

再者，第二型的人為了配合許多人，多半擁有多重面貌，其中有些面貌可能全部都是模擬假裝出來的，所以第二型心中不時會受到罪惡感折磨。先注意到自己為了配合旁人而改變自我的矛盾心情，然後試著建立起不動搖的自我立場，是改變的關鍵所在。

認清自己真正期待的東西，才能夠明確地分辨出他人的期望和自己的期望來。當想為他人盡一份力的心意，和自己真正想要的東西產生衝突對立時，通常會感到某種憤怒或不滿，去抓住心裡這股怒意，正是注意到自己有好幾種面貌的機會。去感受這股憤怒，並試著盡力去表現出自己真正的意願吧。

另一方面，第二型也會藉由獲得對方的好感，來影響對方的行為，使雙方的相處發展為自己想要的模式。這會對自己的社交環境造成莫大的影響，提醒自己注意避免這個習慣較好。視情況不同，有時候這種操縱對方的習慣，會讓周遭的人產生巨大反感，甚至有一夕之間人際關係崩盤的可能性，屆時將嘗到後悔和絕望的感受，還是盡早改掉為佳。





當第二型的人得不到周遭的人的好感，會陷入一種是周遭的人奪走自己擁有的東西般的心情，產生被害妄想的心理。會完全不顧先前付出的努力，對於不來特別重視自己的對象抱有報復心。這也是由於得不到想要的關愛而造成的憤慨心情所致。

如果能夠培養出不依附在他人身上的獨立心，並認清心中強烈「想要他人的關愛」的欲望，原本就具有出色的適應力、溫柔心地的第二型，相信不需要勉強自己，就能夠自然而然地贏得旁人的好感與信賴。

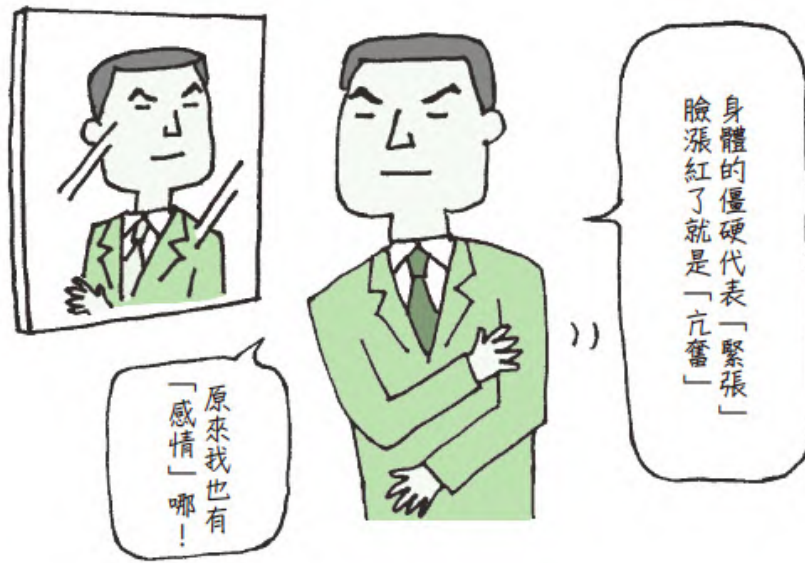
## 第3型 建議——瞭解成功以外的價值觀

第三型的人有一種傾向，就是不善分辨「社交環境中的使命感」和「自己真正想做的事」。由於為自己定義了成功者的形象，並深受束縛，導致將自己人性上的欲求深深埋藏在心底。

直到遭遇挫折感，無法像先前那樣全力打拼的時候，第三型的人才會注意到自己心裡真正的意願。因為受到世人所謂的成功價值觀所束縛，在不得已的情況下被迫停下來時，會感到自己的存在意義全部被化為零，陷入極大的失落與絕望。第三型的人有必要瞭解自己的價值觀其實是如此脆弱，以做好心理建設。

再者，為了預先防範這樣的危機到來，建議第三型的人暫時停下腳步，探索自己的情感層面。要覺知自己的情感，首先從感覺得到的感受開始，再循線找出情感的存在就好。比方說，從身體的僵硬感、臉頰漲紅等身體上的感覺，就能探知到心中的緊張感或亢奮的情感等等。

接著再將這些感受，賦予「我感到緊張」、「我感到興奮」等等語言上的定義。



藉由這種土法煉鋼的訓練，相信第三型的人能夠慢慢認知到自己的感情和行為上的不同之處。

此外，還有一點也很重要，就是要在工作之外的樂趣上努力。

對第三型的人來說，容易定下「如果我能升上課長，就會感到很幸福」之類的定義。對玩樂、興趣等快樂的事採取否定的立場，使第三型的人成為一個工作狂，也養成了對家庭和自己的需求漠不關心的生活模式。

請去重視自己的情感層面和私生活，透過品味工作之外的種種樂趣，能夠學習到更多樣化的價值觀，和自己作風不同的部屬也能夠融洽地相處，展現出真正的領袖格局。

## 第4型 建議——提高自尊心

第四型的人，首要就是要注意到自己「把得不到的東西理想化，對擁有的東西只看到缺點」的習慣，必須覺悟到這對自己來說是「不好的習慣」。

為了讓自己能從無止境的缺乏感和失落感中解放，最重要的就是建立起「需要的東西我都已經有了」的想法。放棄去追求不切實際的「徹底滿足感」，而是先從目前已經擁有的東西中找到滿足感。

此外，在陷入低潮時，第四型的人會因為一心認為「反正我的心情沒有任何人瞭解」，對想來幫助自己的聲音聽也不聽，拒絕別人的援手，然後在這種情況下，漸漸地失去希望。

時時提醒自己，不要關閉自己的心房，多把注意力放在他人身上，擺脫自我陶醉的心理狀態。不要覺得自己的低潮是一種旁人無法體會的特殊感受，要知道誰都有低潮的時候，低潮是一種一點也不稀奇的事情。

這些不好的習慣，其根源是來自於自尊心太低。習慣於強烈地批判自己，對自我的評價比實際上該有的更低。也因此，為了恢復自尊心，第四型極力想找出自己足以令他人感到嫉妒的優點，並對此寄託自信。



第四型的人，不妨試著對自己完成的工作一項一項地仔細評分。相信一定能夠從中發現，自己刻下的軌跡，遠比自己平常感覺到的要優秀許多。

從認為自己一定不受別人所理解的疏離感、因為不想平凡而對某個事物特別執著的束縛中解放，第四型的思考就能夠從輕飄飄的空中落地，和現實生活連結在一起。

如此一來，第四型所擁有的敏銳感性和表現力，將能創造出獨樹一格的出色實績，展現出真正的實力。

## 第5型 建議——表現出真正的自己

第五型在踏上改變自我的道路時，首先要「注意到自己和內心保持了距離，有必要正視自己的情感，必須習慣心情的波動」。第五型相信「去面對自己的情感，一定會有所受傷」，請先瞭解，這並非絕對。

第五型的人之所以想極力避免和情感有所牽絆、內心不想受到動搖，是因為想要保持冷靜，預測接下來的發展，並隨時預先做好準備的關係。執著於知識的原因之一，也是來自對「預測未來」的欲望所致。

分析習得的知識，在碰到事情時必定會進行種種預想和沙盤推演，這也是因為第五型特別害怕出現準備不足或意外狀況的表現。事實上，第五型正需要培養能夠接受突發狀況的心理狀態。

此外，由於長期習慣進行模擬和沙盤推演，不需要實際經驗，透過種種假想就已經感到滿足與成就感，要特別小心自己不要輕視實際去體驗或實地進行。

太容易放棄也是缺點之一。由於重視資訊和分析，所以很容易傾向於用質疑和否定的角度對待身邊的人事物。對同一件事，過去如果有過失敗的經驗，就很難再次挑戰。但是在職場上，很多時候都是要經過無數次的失敗才能獲得成果，第五型有必要重新認知到挑戰精神的價值所在。



「展現自己」，可說是讓第五型面對情感和獲得積極心的暴力治療法。就算不情願，也要盡量往人多的地方去，多發表自己的意見，展現自己的實績。

第五型原本就具有旺盛的知識欲望和分析力，以及與生俱來的豐富內在，不需要懼怕危險。積極地去接觸他人，為自己的夢想添加活力，相信第五型的人生大道將開拓出前所未有的寬廣未來。



## 第6型 建議——與其思考，不如化為行動

第六型的人首先要注意到，自己「無法判斷擔心害怕的事情裡，哪些是想像、哪些是事實」。接著，努力把全部用來注意外界的心力，轉來重視自己的內在世界，第六型必須細細地推敲心中的恐懼來自哪裡、應該如何判別。以寬廣的視野和中立的角度來切入問題，以存疑的檢證方式去逐一消去被放大化的恐懼。

具體來說，第六型不需要先苦惱於腦袋裡的各種想法，先去確認所有事實，看看是不是真的都和心中恐懼的情況相符。一直以來，第六型的人都傾向於透過思考來看穿所遭遇的問題，而不是用行動去突破，但比起單純使用思考，既然抱有疑惑，不妨就直接和疑心的對象坦率地問個清楚，在解決問題上更為有效。

此外，建議也試著和自己信賴的朋友坦白吐露心中的不安和恐懼，聽聽他們的想法吧。從自己的結論和客觀立場的朋友的看法中，把相衝突的部分比較過後，多半會發現自己看待人事物，有過於悲觀、疑心太重的傾向。

第六型擁有豐富的想像力，在不自覺之間，容易作出最糟糕的狀態設想。這時，反過來將它看成是想像的世界裡被誇大的東西，並讓它就停留在想像的階段就好。把如此出色的想像力用在正面的方向，第六型將能夠和他人產生更多感同身受的體驗，享受到更豐富的精神世界。





另一方面，說到多疑的部分，事實上也不是什麼不可以的東西。不容易產生信賴感、優柔寡斷、探究他人的真心等等，原本就是一種尋求正確道路的必經過程。正好可以訓練自己在碰到無法產生信任感的狀況時，激發有建設性的建議；碰到下不了決定的情況時，重新檢視自己的構想或重新評估等等，原先阻礙了自己的思考習慣，一念之間也能夠成為強大的助力。

習慣把事物的發展想成最壞情況的個性，如果能積極地運用，必定能激盪出創新的解決方案。

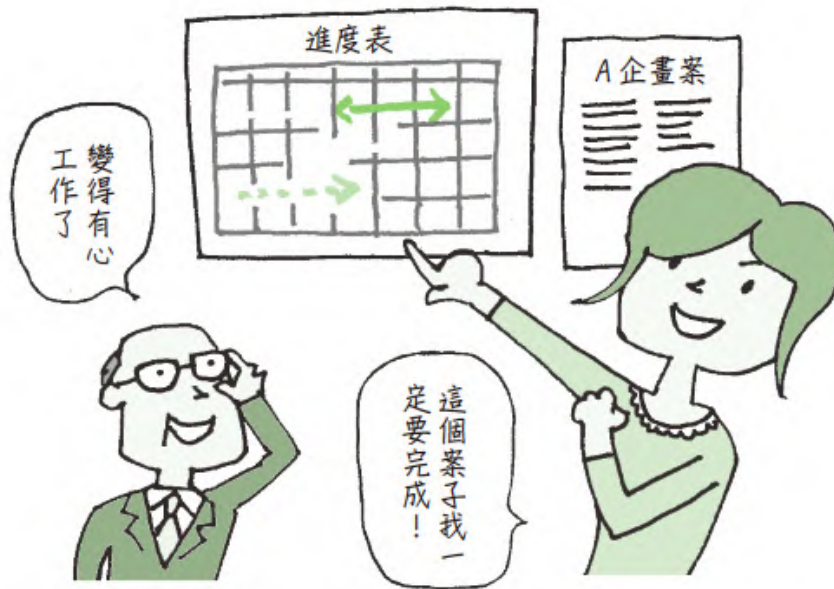
## 第7型 建議——堅持到最後

第七型的人必須有「活在當下的覺悟」。重要的是，面對未來生活中可能到來的喜悅也好、悲傷也好，不管是快樂的或不快樂的事，都要真心去接受它。

許多第七型的人都有一個自己的烏托邦幻想，在心裡描繪出一幅壯大的景象：「總有一天，我喜歡的東西（或讓我感到安寧的東西）將全部集合在一起，這個帶著完整美好願景的理想將會實現。」

這個景象將會變成第七型的生活支柱，雖是能量動力的來源，但同時也會形成阻礙。原本人活在現實中應該一吋吋納入心中的生活體驗，因為和美好的烏托邦有所衝突，而被第七型的人抗拒接受。要記得不能只選擇好的、順遂的事，而要連壞的、令人不快的事也都一併接納才行。

由於第七型遭遇到困難或挫折就會避開，所以行事很難貫徹到最後。為了把改變落實在生活裡，新買的書要看完、該做完的工作不要馬虎帶過，都是需要培養的重要習慣。不要準備多個可供選擇的計畫，也不要設想過多的可能性，鎖定目標，賭在唯一的可能性上，拼盡全力去完成吧。



就算會面臨難以突破的局面、甚至有可能遭到責怪，也要認知到全力貫徹目標的價值及其重要性。

改變成功的關鍵就在於「責任」。對第七型的人來說，必須瞭解「被賦予在自己身上的責任，實際上的重量，比自己感受到的要更多、更重」。

習得責任心、毅力和包容力，能夠勇於面對人生中負面要素的第七型，將會無比強大。因為第七型具有樂觀看待事物的能力，發掘出他人優點的能力更是與生俱來，只要能夠堅持到最後，腳踏實地的累積努力，相信能夠得到無數的美妙成果。

## 第8型 建議——找回自己的純真與體貼

第八型傾向於在思考前就已經採取了行動。尤其在表達自己的憤怒上，更是毫不吝惜展開行動，頂著大義之名表示自己的憤怒，行使力量干涉，總是會引起人際圈中的陣陣波瀾。針對這一點，不妨試著給自己多一點考慮空間，時時提醒自己「先想清楚」，可說是必要的步驟所在。

在談話間，如果感到自己的憤怒開始高漲，暫時停止討論這個話題，將是較為聰明的做法。當感到無法再壓抑憤怒時，試著在心裡默數一到十，相信第八型的人也會發現，其實眼前發生的事並不是非得氣成這樣不可的嚴重問題。

讓第八型能醒悟、找出自己真正渴求的東西的關鍵字，就是——「純真」。因為自幼就求好心切，第八型有犧牲自己純真面的傾向。這是因為第八型受到「要變得強大」的心情緊緊束縛，把成長過程中，撒嬌、請求、悲傷等純真的人性反應，全都壓抑起來，只表現出強大的一面。

所謂的純真，是不主動去操縱外在的人、事、物，也不抱有先入為主的主觀意識，而以單純的情感去接受外在世界的事物。越是想去掌握主導權或想要他人接受自己的意見，這份純真就會離自己越遠。



第八型必須接受，所有一切令自己害怕的事物、傷害、痛苦，都是人生旅程中所不可或缺的存在。

能夠適切地明辨自己的心理和身邊的狀況，就能掌握到自己本質中的能量，進而獲得不受狀況和立場變化而動搖的自信。再進一步，才能接觸到和純真一起被封存在心底的「溫柔體貼」。

當第八型面對自己的本質，找回純真與體貼包容的心時，第八型對權力的欲望才能真正化為完成傑出工作和困難目標的巨大力量。

## 第9型 建議——培養決斷力，肯定自我

第九型在改變的路上，最重要的就是學會分辨自己是否真的覺得必要，還有培養「下決定的習慣」。

不需要逼自己立刻開始做一些重大的決定，第九型的人可以試著從身邊、生活中的小事開始，訓練自己的決心和實行力。例如，把想在某天進行的事都寫下來，並標上先後順序，當天就照著計劃進行。不要想著「哪個先做都可以」，即使事實上先後順序沒有太大差別，也要學著去下決定。

制止自己在逃避下決定時，把注意力轉移到別的地方去。只要自己變得能夠下各種決定了，相信就能看見許多「以往的自己」：不參加討論的自己、同時想著很多事的自己、一碰到複雜問題就停下來等對方先動作的自己……等等，到時，也能夠清楚地理解到自己是如何被動地活著。

接著，把對自己的不滿或焦躁表現出來，就能看到明確的變化。心中的那股焦躁，可說就是幫助自己畫分出立場來的力量根源。



所以，就算不是什麼很令人生氣的事，只要心裡有哪裡覺得怪怪的，就在心中想像自己生氣的樣子，露出各種憤怒的態度，讓自己的心情激動起來。這樣一來，相信第九型的人將能夠一步步找出真心在憤怒時的自己。

再者，就是要認知到，「其實自己並不如想像中的那麼不受人重視」，要抱持肯定自我的信念。

只要注意並承認自己太過散漫的事實，找到證據之後就能更有實感。讓埋藏在心裡的自己的期待浮上表面，就算會花點時間，相信一定能學會怎麼恰當地表現自己，展現出自己對某件事物是有欲望的。確信自己所擁有的優點，是最為重要的事。



## 第4章 職場上和「九種類型的人」的相處方式

九型人格學說不僅能幫助組織的改革或改善人際關係，甚至還能夠提供種種建議，促進我們與他人締結正向關係。

所謂發展出更好的正向關係，指的就是「從自我的束縛中解放出來，只要自在輕鬆地生活，就能和周圍的人建立起良好的關係，成為人們所喜愛的對象」。

當人際關係出現困擾，就算較大的原因是歸究在對方身上，但只要能從中注意到，自己已被「束縛」局限住，並努力從中解脫，相信便不會陷入太嚴重的紛擾中。

也就是說，只要習得九型人格學說帶來的智慧，平日生活中，小心注意不要落入自我的「束縛」裡，人際關係中常見的紛爭也會消弭無蹤。

當心胸寬廣到能夠瞭解包容彼此的不同，相信也會明白，正是因為這許多不同的個性，才讓我們的社會變得更豐厚而具有深度。以此為前提，用心經營一種能夠傳達到對方心裡、體貼的溝通方式，相信彼此間的理解落差會縮到非常地小。

在第四章中，將說到與其他類型的人應該如何建立良性的交流。



## 尊重這九種完全不同的思考邏輯

---

對耐心地讀到這裡的你來說，是否已經瞭解到——「自己的價值觀和感受性，和其它人有所不同」，以及「每個人都有各自不同的個性和行事風格，驅動每個人的動機也有所不同」了呢？

經過這些覺知的階段，「為什麼沒辦法照我說的那樣發展」、「為什麼他們就是不瞭解我要講的是什麼」……這些問題的答案、內心焦躁的原因，相信你心中也都已經明白。

九種不同類型的人，各自懷抱不同的思緒生活在社會上。要在這個匯聚了許多不同風格的社會組織中，建立起良好的人際關係，最重要的就是做到尊重每個人的個性。

相信九型人格學說將能提供關鍵性的助力。首先要瞭解對方的所屬類型。意外地，我們其實很能夠掌握身邊人的特性。運用本書中對各類型的解說，和身邊的人相對照，不難推測出身邊人的類型。

不過，在九型人格學說中，強烈地勸告各位不可以自顧自地把他人分類，套用刻板化的應對方式來「處理」彼此的關係。



推測他人的所屬類型，不但有可能出錯，就算推測結果正確，也不可以有「因為他是○○型嘛」的態度來刻板化他人的個性，這對人際關係來說絕對是有害無益。

各類型的人，仍然擁有他們各自不同的層面，面對不同的狀況，當然也會有各種不同的反應。如果在心裡為別人貼上標籤，其結果只會是人們都只注意彼此的缺點而已。

以此為前提，接下來的章節將會把面對各種類型的溝通要點，大略地以職場上「主管」與「部屬」的關係分類整理出來。請瞭解，這僅是為了讓你能更貼近對方的心情，理解彼此內心，提醒你如何更體貼對方的建議。

# 第1型 相處模式——注重正確的資訊與認知

## 與第一型部屬的相處方式

對所有事物都傾向於追求公正的第一型，連對上面的人也會要求具有正確性。第一型如果待在人格和能力都獲得自己認同的主管底下，將能夠發揮出高準確度地進行工作，克盡自己的責任。

在指導第一型的部屬時，重點在於清楚俐落地劃分出組織內需要他做好的工作範圍，並敦促他以正確的認知和行動來完成職責。身為主管，要注意公平公正，對第一型部屬的努力給予相應的肯定。

即使碰到彼此觀點不同的時候，主管也要努力聽取他論點中包含的心意，相信他會敞開心胸，無私地溝通。

第一型如果堅信自己走在正確的道路上，就能致力於不斷擴展業務。一旦點燃他的動力，不管眼前的障礙有多困難，他都會一再提高自己的實力，擁有全心投入工作的高度精力。



### 與第一型主管的相處方式

第一型的主管可說是一位極照顧人、有如好老師般的存在。由於凡事講求明確，要求旁人傳達正確的資訊，面對這樣的主管，要常常把自己正在朝什麼方向努力等資訊向上報告。

此外，面對勇敢認錯的部屬、或是明顯能力遜於自己但拼命努力的部屬，第一型會以充滿慈愛的態度加以包容。因此，謙虛與努力，正是與第一型主管建立良好關係的重點。

再者，第一型較不善於接納和自己太過不同的意見，所以在會議等場合，盡量不要採取否定第一型主管的態度與立場。以溝通彼此的想法為前提，找尋並強化彼此意見的共通點，力求和諧地達到主管接受的共識，將能使他更信賴你，未來在溝通意見時也將更順利。

## 第2型 相處模式——認同並尊重他的付出

### 與第二型部屬的相處方式

特別擅長於讀取他人專長或個性的第二型，不管在那個場合，都能第一眼觀察出現場最具權力的角色，並與權威者或他看上眼的人建立奉獻式的人際關係。

由於第二型渴望成為組織中不可取代的一員，「沒有你的話，這個案子就不可能成功了」，類似這樣的鼓勵最能激勵第二型的部屬。反之，假設他盡了全力，主管仍然不給予讚許與肯定，他可能會轉而投向更高位的主管，操作各種人際關係以獲得特權。

對待第二型的部屬，必須在發揮出強烈領導力的同時，不時對他的工作投以關愛的目光，讓他知道他的努力發揮出多大的功用，是相當重要的關鍵。只要有自己幫上忙了的實感，第二型將能發揮出更強大的力量。

### 與第二型主管的相處方式

第二型的主管，由於會順應更高位的掌權者的意思，所以大多會以重要人物的意見來做出決定。

凡事以順應高層心情為原則，在職場上所產生的副作用，就是在應對部屬時，第二型主管的立場經常是反覆無常的。容易有上一秒還氣得爆筋，下一秒又好像沒事似的態度；一想到部屬不知道喜不喜歡自己，態度又變得疏遠起來。

面對這樣難以捉摸的態度，部屬可能會感到相當困惑，但部屬需要瞭解到，這是第二型的人受到自身性格中的「束縛」所影響，不妨改以寬大的心胸包容他這一點。第二型的主管在人際關係發展順利的狀況下，能夠發揮出過人的順應心和社交性，成為你和高層之間的有效橋樑。





## 第3型 相處模式——對他的優秀表達敬意

### 與第三型部屬的相處方式

克盡職責，持續發揮自己的企圖心和智慧去完成工作的第三型，大多數時候對公司來說都是不可多得的優秀員工。

在工作場合上，第三型非常能明辨哪些事要優先進行，擁有高度競爭力，有特別將心力投注在團體中爭取主導權的傾向。進行團體分工合作時，善於鼓舞全體的工作氣氛，扮演幕後的領導者角色，主管只要讓第三型保持對工作的熱情，團隊便能夠保持流暢的作業機能。

但是，第三型只愛聽好話，容易排斥刺耳的忠告或抱怨，主管要適時地出手引導，讓第三型在碰到失敗時起身面對，成長為健全的企業人才。



## 與第三型主管的相處方式

由於第三型能夠完美地扮演好一般人心目中典型的理想主管，大多會特別重視自己「偶像級的領導形象」，展現出與公司高層不相上下的存在感，致力於爭取部屬們的尊敬與佩服。

第三型「和有才幹的部屬共同分享成功」的心情十分強烈，同時也擅長培育出優秀的部屬，是一位相當值得託付的主管，相信在這樣的人底下工作，將獲益良多。

但由於第三型有工作狂的傾向，所以會有不自覺地也強迫部屬同等比照的情況。

要讓第三型的主管聽取自己的意見，首先要向他表示自己的敬意，讓他特別注意到自己，有助於接下來的溝通。接著，強調「在共同創造出更好結果的過程中，主管對部屬的體貼是十分必要的」，讓他能在受尊重的前提下，醒悟到自己的過度要求。



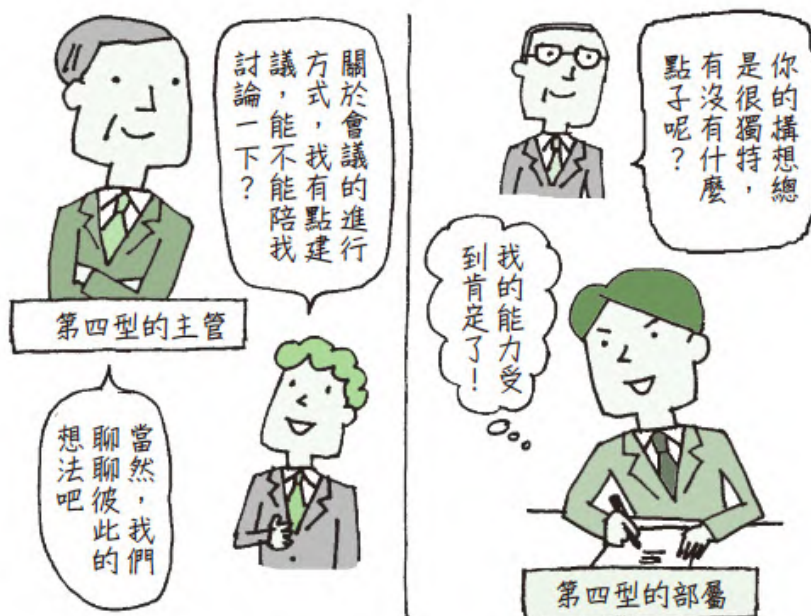
## 第4型 相處模式——別傷害他的自尊心

### 與第四型部屬的相處方式

對於職場與工作，第四型的人抱著「自己的能力受到肯定，透過這份能力來回報公司」的想法，傾向於不追求物質與地位，僅為了滿足感而工作。此外，如果主管能得到第四型部屬的尊敬，第四型會為了主管而努力工作，爭取主管對自己投以同樣的認同。

但是，如果第四型的部屬對主管不抱有敬愛感，再加上產生「主管並不認同我」、「主管並不肯定我的表現」等感受時，第四型的部屬將很難提出夠好的成果。

由於第四型對於肯定自己的對象特別容易敞開心胸，身為主管，不妨多注意第四型所具有的才幹，並將第四型安插在易於發揮其特長的職位上，有助於相輔相成，締造出更出色的工作成果。



## 與第四型主管的相處方式

第四型的主管具有能夠看出一個人真實才能和旁人感情的透徹眼光，也能快速地視破各種模仿或掩飾。

此外，從外表打扮到辦公室氣氛，各個層面上，第四型的主管會展現出強烈的個人風格。不管什麼樣的工作，都能看出其獨特的風格或美感，在職場上能夠發掘出各種出眾的可能性。

再者，第四型的主管對部屬的低潮或難過情緒很能諒解，會對部屬投以堅定的支持，直到部屬狀態恢復。

雖是令人嚮往的好主管，但由於第四型的自尊心不高，對於部屬太過直接的建言，會感到「受傷」、「受到攻擊」。

因此，在對第四型的主管做出建議時，務必要斟酌溫和的遣詞用字，清楚傳達自己想要加強互相理解的立場。

## 第5型 相處模式——智囊團的最佳人選

### 與第五型部屬的相處方式

和他人、周遭事物都保持一定距離的第五型，具有能夠不受雜亂資訊影響，確切掌握問題本質的能力，也相當擅長收集知識並加以分析，可以冀望他成為團隊中常保冷靜的智囊團。

如果將第五型的部屬安插在從旁提供建議的職位上，大多能發揮得很好，幫助業務順利進行。

第五型偏好以論理的方式做說明，所以，在指示他工作內容時，詳加說明內容及目標，給他足夠的資訊，特別有助於達到預期效果。此外，在狀況有變的時候，也要依序給他說明指示。

第五型的人，不管能不能自己選擇環境，就算碰到比較不講理一些的暴君型主管，也能不受影響地把工作做好。如果希望第五型的人發揮得淋漓盡致，可以在時間和自由決定的權力上，盡量給他多一點發揮空間。



### 與第五型主管的相處方式

第五型的主管傾向於壓抑感情的起伏，因此會顯得較沒有情感變化，事實上，第五型對部屬相當用心。對一言不合的溝通較為敏感，很多時候，第五型掌握部屬資訊的程度是超過周遭人想像的。

由於不喜歡受到約束管理，第五型的主管對部屬也僅施以最低限度的管束。因為不喜歡出風頭，只想在幕後擔任大腦的職責，碰到必須和很多人交際的業務場合時，如果部屬願意代為出席，第五型的主管想必非常感謝。

第五型以部屬的角度來看待工作，活躍積極時會是很理想的主管，但如果部屬總是以等待指示的被動形態來對應第五型主管，事物將比較難有大的進展，千萬要注意。

## 第6型 相處模式——傳達自己的誠懇，建立信賴感

### 與第六型部屬的相處方式

第六型的內心，可說對權力總是抱有一股畏懼和不信任感。主管如果行事公平公正，將能激勵第六型的部屬更加精進於工作，但如果主管言行不一，第六型會對主管及工作存疑，甚至有可能出現反應過度的抗拒心。

以主管身分對待第六型部屬時，可以秉持專業的態度和優越的能力，簡單而不簡略地為第六型做個示範。

此外，對第六型部屬有所建言的時候，要保持坦率直接的方式。對第六型來說，給自己忠告的人如果是可以信賴的主管，主管的態度又坦率、不拐彎抹角，充滿誠意，第六型的人就能安心且謙虛地把建議聽進心裡。



### 與第六型主管的相處方式

第六型的主管很能體恤部屬的心情和立場，具有不惜犧牲也要為團隊共同理想奮鬥的熱血情懷。比起靠自發的意志去取得成功，在嚴格的环境中和部屬或團隊共同戰鬥，更能激發出第六型的能力。部屬如果能表現出誠懇的態度，而第六型的主管能報以信賴的話，就算碰到惡劣的狀況，也能全力奮戰，共同取得成功的果實。

只要建立起相互信賴的關係，第六型的主管將會是部屬的好夥伴，不會為了立場而向高層卑躬屈膝。是部屬眼中注重誠實與公正，受人愛戴的好主管。

但面臨處於劣勢的苦戰，不免會有危險的時刻，身為部屬要保持冷靜地分析，視情況也會有需要勸退第六型主管衝動行事的時候。此外，第六型主管善於感受他人真正的心意，所以表面奉承或好聽的場面話還是避免為佳。

## 第7型 相處模式——重視並分享彼此的快樂

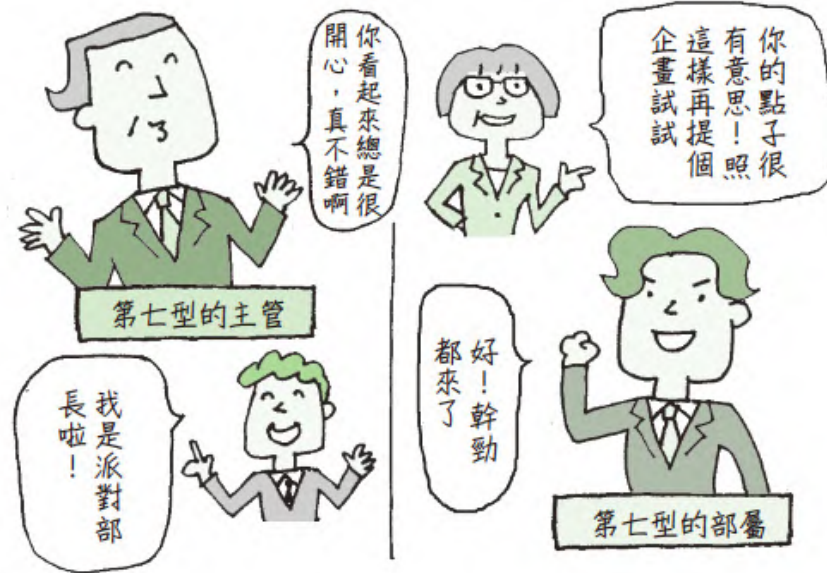
### 與第七型部屬的相處方式

第七型的人，個性上就喜歡上面沒有人管、底下沒有要管人的狀態，除了自己負責的範圍之外，一概不予在意，在碰到自己的自由被剝奪時，會產生猛烈的反抗態度。

在對案子感到興趣的時候，第七型會全力拼命工作，加上原本就是點子王，在企畫初期能夠提出種種創新的概念或構想，盡情發揮炒熱團隊工作情緒的才華。一旦等到企畫上軌道了，第七型的興趣也漸趨淡薄，就會開始試著超出主管已經定好的規則。

再者，第七型對批評有全部充耳不聞的傾向，所以，主管在給予指導時，要先對第七型提出的個人要求或構想表示肯定，此時再以共同步入新領域的角度，誘導第七型的部屬產生興趣。





### 與第七型主管的相處方式

第七型主管對於監督部屬、進行直接指導或執行等工作不感興趣，傾向於採取「所有人都是平等的參與者」模式來定義並進行團隊工作。

多才多藝、待人平等都是非常棒的優點，但第七型的思考概念過於廣泛而欠缺具體性，領導的方向容易模糊不清。因此，如果是缺乏具體執行性的計畫，就把主要目的清楚傳達給對方知道。

第七型主管對辯論道理式的指謫頗有理解力，有憑有據的話，相信主管都能接受。

另外，第七型的人對於能和自己進行有深度的愉快談話的人，抱有尊敬與偏愛的心情。部屬不妨以共同分享樂趣的角度與主管建立良性互動。

對第七型的主管來說，比起工作上的才幹，能夠相處愉快的部屬更具價值。

## 第8型 相處模式——以堅定的態度對待他

### 與第八型部屬的相處方式

第八型的部屬會定期去試探自己的主管，覺得：「主管是否值得信賴？」、「他的態度是不是在作假？」因此會採取抱怨、不服從的態度來試探主管的正義感與強大。

其實第八型部屬內心真正的願望，是「想把主導權託付給可以絕對信賴的掌權者」，因此尋求主管既清楚又毫不動搖的毅然態度。

第八型容易引起糾紛或磨擦，這是一種激勵自己繼續朝目標努力、活化內心能量的手段。如果一位能信賴的主管，以第八型部屬本質中的期望為原則，給予他們目標並加以鼓勵的話，第八型會為了實現目標而進入整合控制的工作模式，發揮絕佳的集中力與協調性，在內心平靜的狀態中活用自己的能量。



### 與第八型主管的相處方式

第八型的主管既強大又值得信賴，但碰到自己難受或情緒緊繃的時候，會對部屬做出嚴格而不留情面的命令，如果無法達成其要求，第八型主管就會怒不可遏。

想對主管的指示表達反對立場時，不要在當場提出，先等一兩個小時，讓情緒有冷靜的空間。等恢復到能夠客觀看待事物的狀態，以沉著冷靜的辨明道理的方式提出討論，避免流於情感的爭辯。第八型有強烈的正義感，如果認同部屬的想法，便會理性地接受。

在面對第八型的主管時，不要露出畏縮的態度，堅定地和他對峙，抱有「他和我一樣都是人」的認知很重要。

以堅定的態度去面對，將能夠觸碰到第八型心中溫暖的部分，要藉由聯繫這部分的力量來建立起良性互動。

## 第9型 相處模式——用心營造安穩的氣氛

### 與第九型部屬的相處方式

第九型的部屬喜歡平淡溫和的職場氣氛，偏好指令和升遷系統透明化的穩定環境。由於第九型會自然而然地跟從主管或同事、所屬團隊的風氣，因此會受環境的影響變得積極或懶惰等等。

把工作交託給第九型，並無法即時點燃他的引擎，通常等到期限接近了，第九型才會爆發猛烈的勢頭一口氣攻頂，如果周圍的人能夠早早開始營造充滿活力的工作氣氛，就能帶動第九型部屬提早完成。身為主管，不妨多用些心思營造出理想的辦公室氣氛。

此外，第九型不善於對現狀做出確切必要的判斷，經常把重要的工作排在後面。負責帶領第九型部屬的主管，最好經常提醒他現在的首要目標以及諸多事項的先後順序。



## 與第九型主管的相處方式

第九型主管不擅於當機立斷，對於不夠清楚，需要自己加以評估的事物，會出現逃避的反應。

就算眼前發生了問題，也很少自己去主動面對，大多得過且過地任其發展，容易被部屬看成「隨波逐流主義」，甚至會對欠缺決斷力的主管產生反感。

面對第九型的主管，不要對他尋求強烈的領導風格，把完成所有交託在自己身上的責任當作第一優先，留心注意主管在這段期間給予過的少許建議。

比起發揮本身的領導能力，第九型主管更擅長挑選適任的部屬，並以支持的角度來推動工作前進。

如果部屬能夠投注熱情和能力在工作上，第九型的主管將會對部屬的努力給予正面評價，並且在台面上把成果歸功於部屬。

# 正因為每個人的不同，組織才能延伸與發展

---

活用九型人格學說的智慧，為了能順利建立良性的團體互動或人際關係，最必要的就是尊重每種類型獨有的個性，前面也已多次提及。

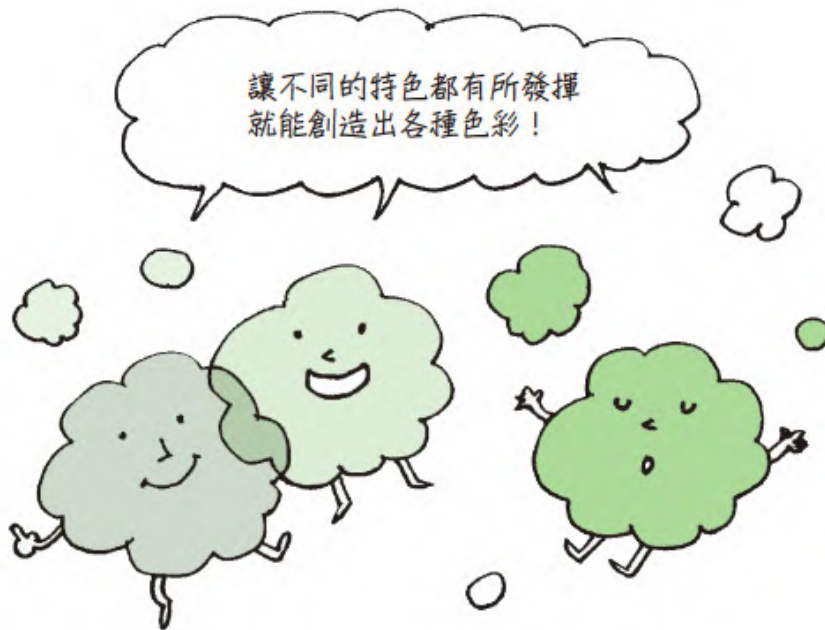
如果無法包容及尊重其他人的特色，人際關係將會變得非常坎坷不順，彼此間也會產生許多磨擦。職場霸凌或組織的僵化、高壓環境等等，都可解釋為環境中對不同元素的包容性太差所導致。

那麼，如果一個組織中全部採用同類型的人，是不是就能夠順利運行無礙了呢？就結論上來看，仍舊不可能。

採用同類型的人所組成的團隊，順利時能夠配合愉快，充滿正面能量。但碰到狀況不順時，所有人都會同時遭遇同樣的瓶頸，陷入無可奈何的困境。一個組織，如果不能建立出截長補短的互補關係，將很難順利地運作下去。

我們不妨利用紅、黃、藍三原色的道理來譬喻說明。





黃色就是黃色、藍色就是藍色，今天就算黃色對藍色說：「聽我的！你變成黃色！」藍色也不可能變成黃色。黃色有黃色的美，藍色有藍色的好，偶爾兩人齊心協力聯合起來，就能創造出綠色。接著再加進紅色，大夥就能創造出世界上所有的顏色了。

就像三原色一樣，人類也有九種不同的自我原色。

讓組織中的每個人都能活用個人的本色，視需求創造出更多不同的色彩，這就是一個理想的、最強大的團隊的概念了。

也就是說，最重要的就是讓各自不同的特色和生活方式都能有所發揮。請活用九型人格學說的智慧，讓工作與人際關係都變得更加美好吧！